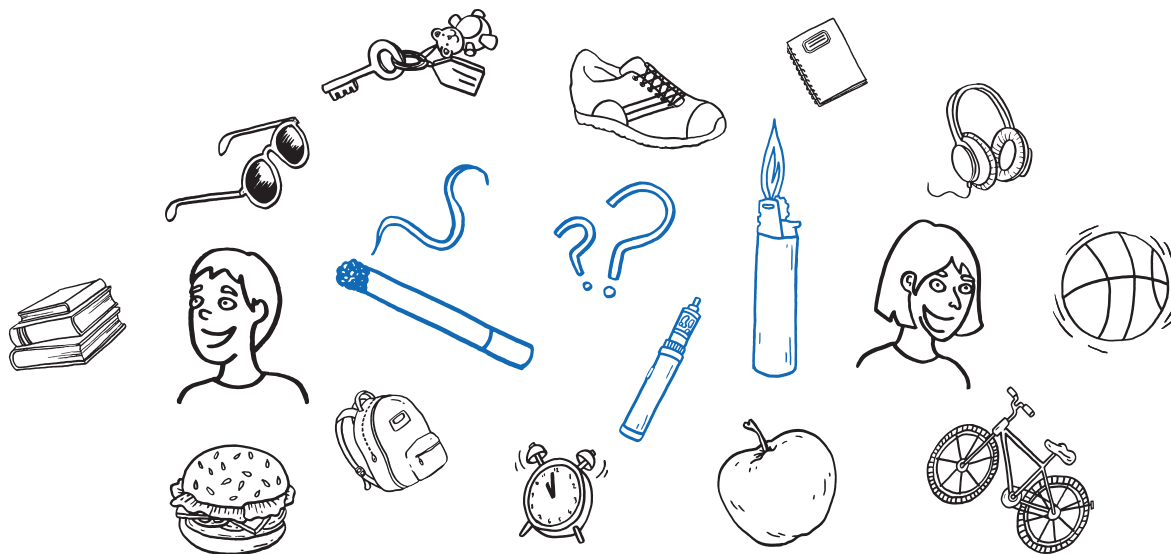




SUCHT | SCHWEIZ



RAUCHEN

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

Impressum

Herausgabe: Sucht Schweiz, Lausanne, 2019

Grafik: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrationen: Nathalie Gür

Druck: Jost Druck AG, Hünibach

Liebe Eltern,

Stellt Ihnen Ihr Kind Fragen zum Rauchen, weil es Jugendliche oder Erwachsene beim Rauchen gesehen hat? Rauchen Sie selbst? Haben Sie die Freundin Ihrer 15-jährigen Tochter beim Rauchen gesehen? Riechen die Kleider Ihres 14-jährigen Sohnes nach Rauch? Raucht Ihre Tochter im Ausgang manchmal Zigaretten oder Shisha? Raucht Ihr Kind regelmässig?

Es gibt viele Situationen, in denen sich Eltern fragen, wie sie am besten reagieren könnten. Suchen Sie nicht zu weit. Sie können auf das bauen, was Sie im Erziehungsalltag sowieso tun: Sie antworten auf Fragen, Sie stellen Fragen, Sie sind für Ihr Kind da. Dieser Leitfaden gibt Ihnen konkrete Tipps.

Inhalt dieses Leitfadens

Mit jüngeren Kindern übers Rauchen sprechen	2
Welche Haltung soll ich einnehmen?	4
Mein Kind raucht nicht	6
Mein Kind raucht gelegentlich	7
Mein Kind raucht oft	8
Wie kann ich mein Kind beim Rauchstopp unterstützen?	12
Rauchen und Tabakwaren – ein paar Fakten	15

Mit jüngeren Kindern übers Rauchen sprechen

Kinder stellen sich schon früh Fragen zum Rauchen. Sie haben gehört, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Warum raucht dann der Grossvater, die Mutter der besten Spielkameradin, der 20-jährige Cousin? Obwohl es doch schädlich ist?

- ▶ Nehmen Sie diese Fragen auf und bestärken Sie das Kind in seiner kritischen Haltung. Scheuen Sie sich nicht, das Thema auch von sich aus anzusprechen.
- ▶ Sagen Sie Ihrem Kind, dass die meisten Leute nicht rauchen. Sprechen Sie sachlich über die Risiken des Rauchens (vgl. Seiten 15-17 und Rückseite der Broschüre).

Wenn Kinder fragen, warum jemand raucht, können Sie sagen, dass es unterschiedliche Gründe gibt. Am Anfang ist es oft Neugier, später wird die Mehrheit abhängig. Der Körper hat sich an die Zigaretten gewöhnt, und der Drang zu rauchen wird sehr gross. Die meisten Raucherinnen und Raucher möchten eigentlich damit aufhören.



Warum rauchen Jugendliche?

Am Anfang steht häufig Neugier. Gleichaltrige spielen in der Pubertät eine zunehmend wichtigere Rolle. Wenn die beste Freundin Ihrer Tochter raucht oder wenn Ihr Sohn zu einer Gruppe von Jungs gehört, die rauchen, will Ihr Kind vielleicht auch an dieser Erfahrung teilhaben.

Bei den Jugendlichen, die rauchen, geben etwas mehr Jungen als Mädchen an, dass sie das tun, um besondere Momente besser zu geniessen oder weil es einfach Spass macht. Und fast doppelt so viele Mädchen wie Jungen sagen, das Rauchen helfe ihnen, wenn sie niedergeschlagen oder gereizt sind. Gerade Mädchen (und Frauen) denken manchmal, dass Rauchen dabei hilft, das Gewicht zu kontrollieren.

Neue Erfahrungen machen und Dinge ausprobieren sind für das Jugendalter typisch und wichtig. Dazu gehört auch, herauszufinden, wie man sich in eine Gruppe einfügt und Freundschaften gestaltet. Das Rauchen kann hierbei eine Rolle spielen. Die Beweggründe sind verständlich, aber die Risiken sind zu gross: Jugendliche gewöhnen sich schnell ans Rauchen und können rasch

Anzeichen von Abhängigkeit zeigen. Dann rauchen sie, weil sie nicht mehr aufhören können. Sie können Ihr Kind dabei begleiten, andere Wege zu finden, um sich selbst kennenzulernen und sich zugehörig zu fühlen.

Alles, was Sie Ihrem Kind mitgeben, dazu, wie es seine Gefühle regulieren oder wie es mit belastenden Situationen umgehen kann, trägt auch zur Rauchprävention bei.

Besondere Risiken für Jugendliche

- *Das Gehirn von Jugendlichen reagiert sensibler auf Nikotin als das Gehirn von Erwachsenen. Wer früh beginnt und viel konsumiert, riskiert eine besonders schnell einsetzende Abhängigkeit.*
- *Je früher und je stärker eine Abhängigkeit entsteht, umso schwieriger ist der Ausstieg.*



Welche Haltung soll ich einnehmen?

Was immer Sie tun oder sagen: Als Eltern sind Sie für Ihr Kind ein Vorbild. Aber Achtung: ohne Anspruch auf Perfektion! Vorbild zu sein, heisst auch, zu eigenen Grenzen und Schwächen zu stehen. Ihr Kind wird sich damit möglicherweise besser identifizieren können.

Selbst wenn ein Kind bereits in der Pubertät ist und sich vielleicht demonstrativ abgrenzt, haben Einstellung und Haltung der Eltern einen grossen Einfluss. Ihre Meinung bleibt für Ihr Kind wichtig, auch wenn es das nicht zeigt. Lassen Sie Ihr Kind immer wieder wissen, dass Ihnen wichtig ist, was es tut oder lässt.

Eine klare Haltung gegenüber dem Rauchen ist entscheidend, auch dann, wenn Sie selbst rauchen. Das Wissen, dass die eigenen Eltern es ablehnen, ist für Jugendliche ein stark wirksamer Schutzfaktor, nicht zu rauchen. Begründen Sie Ihre Argumente gegen das Rauchen mit sachlichen Informationen.

Wenn Sie früher geraucht haben oder zurzeit rauchen: Erklären Sie Ihrem Kind die Gründe dafür und Ihre Einstellung dazu. Wenn Ihr Kind Fragen hat: Antworten Sie möglichst offen, ohne zu dramatisieren oder zu banalisieren.



Elterliche Präsenz und Leitplanken

Ihr Kind braucht Freiheiten und muss gleichzeitig lernen, Verantwortung zu übernehmen. Ihr Kind ist auch zunehmend äusseren Einflüssen ausgesetzt. Eltern müssen einen schwierigen Balanceakt vollziehen zwischen Freiheiten gewähren und Grenzen setzen.

- ▶ Zeigen Sie unaufdringlich Interesse am Leben Ihres Kindes: «Wie geht es dir?» «Was unternimmst du gerne mit deiner Clique?» «Wie läuft es in der Schule / in der Lehre?» Erzählen Sie auch von sich, und lassen Sie Ihr Kind Anteil an Ihrem Leben haben.
- ▶ Treffen Sie mit Ihrem Kind Abmachungen, zum Beispiel, indem Sie zusammen eine Vereinbarung schreiben: Wie lange darf es im Ausgang bleiben? Wofür muss das Taschengeld reichen? Und welches sind die Konsequenzen, wenn sich Ihr Kind nicht an die Abmachungen hält?

- ▶ Seien Sie klar, aber nicht stur. Einige Regeln sind nicht verhandelbar, wie zum Beispiel respektloses Verhalten oder dass Ihre Wohnung rauchfreie Zone ist. In anderen Bereichen können Sie flexibel sein und gemeinsam nach Wegen suchen, wie zum Beispiel beim Zeitrahmen des Ausgangs oder bei der Nutzung elektronischer Medien.
- ▶ Zeigen Sie Anerkennung, wenn Ihr Kind Abmachungen einhält. Freuen Sie sich mit ihm, wenn es vereinbarte Ziele erreicht. Reagieren Sie, wenn es Ihrem Kind nicht gelingt, sich an Vereinbarungen zu halten. Dies bedeutet, auch die geplanten Konsequenzen anzuwenden.



Mein Kind raucht nicht!

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht. Auch Ihr Kind interessiert sich nicht für Tabakprodukte. Aber wahrscheinlich kennt es Jugendliche, die rauchen. Und vielleicht wird es sich irgendwann fragen, ob es das selbst ausprobieren möchte. Deshalb: Sprechen Sie mit Ihrem Kind schon früh über das Rauchen.

- ▶ Fragen Sie Ihr Kind, ob Rauchen bei seinen Freundinnen und Freunden ein Thema ist.
- ▶ Bestärken Sie Ihr Kind, wenn es eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen zeigt.
- ▶ Begleiten Sie Ihr Kind dabei, sich Wissen über Tabakprodukte und ihre Wirkung anzueignen, und sich eine Meinung zu bilden (vgl. Seiten 15-17 und Rückseite der Broschüre).
- ▶ Fragen Sie Ihr Kind, wie es über das Rauchen denkt. Schildern Sie ihm Ihre eigene Haltung. Suchen Sie gemeinsam nach Antworten auf Fragen, die Sie und Ihr Kind haben.



Mein Kind raucht gelegentlich

«Mein 15-jähriger Sohn raucht gelegentlich mit Freunden. Ich habe Angst um seine Gesundheit und fürchte, dass er abhängig wird, obwohl er sagt, er habe das im Griff.»

Das Erwachsenwerden ist mit vielfältigen Anforderungen verknüpft. Die Zigarette kann signalisieren: «Ich bin erwachsen!» Insbesondere bei Jungs auch: «Ich bin stark und scheue kein Risiko!» Belehrung und Kritik oder einfach Verbote auszusprechen, hilft in der Regel nicht. Aber suchen Sie das Gespräch (vgl. Seite 10) und setzen Sie einen Rahmen:

- ▶ Wiederholen Sie, dass Sie nicht möchten, dass er raucht, auch nicht gelegentlich.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Sohn darüber, warum er raucht: «Was bringt dir das Rauchen? Wie könntest du das anders erreichen?»
- ▶ Bieten Sie ihm Fakten zu den Risiken und Nachteilen des Rauchens an, mit denen er sich selbst auseinander setzen und sich ein Urteil bilden kann.

Informationen zu den hohen Kosten des Rauchens, zum Einfluss auf die Fitness, zur schnellen Abhängigkeit von Nikotin, zur Manipulation durch die vielen Werbemaßnahmen der Zigarettenindustrie findet er zum Beispiel auf www.feel-ok.ch.

- ▶ Falls er nicht aufhören will, sprechen Sie mit ihm darüber, dass das Risiko sehr gross ist, die Kontrolle über das Rauchen zu verlieren. Fragen Sie ihn: «Woran würdest du selbst merken, dass du beginnst, immer mehr zu rauchen?»
- ▶ Erklären Sie ihm, dass es Gesetze gibt, die die Abgabe von Tabakwaren an Jugendliche zum Schutze ihrer Gesundheit verbieten.
- ▶ Zu Hause oder im Auto wird nicht geraucht.

Dann gilt es, angemessen «präsent» zu bleiben: Beobachten Sie, wie sich Ihr Sohn auf die Situation einstellt. Suchen Sie bei guten Gelegenheiten wieder das Gespräch, und fragen Sie Ihren Sohn, wie es läuft.



Mein Kind raucht oft

«Ich sehe, dass meine 17-jährige Tochter immer regelmässiger raucht. Sie erklärt, dass die Lehre sie belastet und dass sie oft nervös sei. Das Rauchen brauche sie einfach, um sich zu entspannen.»

Je regelmässiger und systematischer ein Konsum ist, desto grösser sind die Risiken.

- ▶ Wenn jemand raucht, um Stress zu lindern, ist das Risiko besonders gross, immer häufiger zu rauchen. Besprechen Sie deshalb mit Ihrer Tochter in erster Linie Fragen wie: «Wer oder was kann dabei helfen, die Belastungen in der Lehre zu reduzieren?» «Welche anderen Wege gibt es, mit Belastungen und Stress umzugehen?» «Wer oder was kann gegen die Nervosität helfen?» (Tipps zum Umgang mit Stress bietet zum Beispiel www.feel-ok.ch)

- ▶ Erst dann sollten Sie das Rauchen thematisieren. Es wäre gut, wenn Ihre Tochter einen Rauchstopp ins Auge fassen würde. Sprechen Sie mit ihr darüber, welche Ziele sie sich setzen will und welche Möglichkeiten es gäbe, einen Rauchstopp zu unterstützen. Es kann sein, dass Ihre Tochter bereits eine Form von Abhängigkeit hat: Das Gefühl der Entspannung hängt oft vor allem damit zusammen, dass im Moment des Rauchens Entzugssymptome gelindert werden. Es gibt Online-Tools, telefonische Beratung oder Fachstellen, die sie unterstützen können (vgl. Seite 13).
- ▶ Vielleicht ist Ihre Tochter (noch) nicht motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht braucht es dafür zuerst eine Verbesserung der allgemeinen Situation. Zwei Dinge können Sie tun: Sie können Ihre Tochter dabei unterstützen, dass es ihr allgemein wieder besser geht. Vielleicht ist es hilfreich, dafür fachliche Unterstützung zu holen. Und Sie sollten dranbleiben und mit Ihrer Tochter zu einem späteren Zeitpunkt wieder über das Rauchen sprechen.



Wie geht es meinem Kind?

Wenn Eltern feststellen, dass ein Kind raucht, müssen sie das thematisieren. Aber genauso wichtig ist, sich zu fragen: Geht es «nur» um das Rauchen oder ist die Situation auch sonst schwierig? Raucht Ihr Kind, weil es ihm nicht gut geht?

Weiten Sie den Blick: Wie geht es Ihrem Kind? Hat es Freunde? Hobbys? Wie geht es ihm in der Schule oder in der Lehre?

Die Situation ganzheitlich zu sehen, hilft Ihrem Kind letztlich mehr als eine zu starke Fokussierung auf das Rauchen. So wird es auch leichter, miteinander zu sprechen und angemessene Lösungen zu finden. Je nachdem ist es hilfreich oder angezeigt, fachliche Unterstützung beizuziehen (vgl. Rückseite der Broschüre).



Wie kann ich gute Gespräche führen?

Vor dem Gespräch:

Überlegen Sie sich einen geeigneten Zeitpunkt für das Gespräch. Besser ist, sich mit dem Kind zu verabreden, als es damit zu «überfallen». Machen Sie sich bewusst, was Sie erreichen wollen. Ist es vielleicht zu viel auf einmal? Sagen Sie sich: Sie müssen nicht sofort eine Veränderung erwirken und brauchen sicher Geduld.

Während des Gesprächs:

- ▶ Erfragen Sie die Meinungen Ihres Kindes, und hören Sie ihm zu. Bleiben Sie – auch mit Ihrer Körperhaltung – zugewandt. Sie zeigen damit, dass Sie sich für die Erfahrungen Ihres Kindes interessieren.
- ▶ Stellen Sie Fragen, die sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- ▶ Drücken Sie Ihre eigene Meinung zum Rauchen klar aus. Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen, Gedanken

und die Sorgen, die Sie sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes machen. «Ich beobachte, dass...» «Ich habe mir überlegt, ob...»

- ▶ Begründen Sie Argumente gegen das Rauchen mit sachlichen Informationen. Argumente, die sich auf kurzfristige Folgen des Rauchens beziehen (z. B. Mundgeruch, Geldmangel, schlechtere Kondition beim Sport) kommen bei Jugendlichen eher an als Informationen über langfristige gesundheitliche Risiken (z. B. Lungenkrebs).
- ▶ Urteilen Sie nicht, halten Sie keine langen Vorträge, und vermeiden Sie, dass eine Verhörsituation entsteht. Kinder und Jugendliche ziehen sich zurück, wenn sie sich verhöhrt fühlen.
- ▶ Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen, handeln Sie eine Vereinbarung aus, und bieten Sie Unterstützung an.



Zum Beispiel:

«Du sagst, dass du gelegentlich rauchst, zum Spass. Du sagst auch, dass du damit nicht aufhören willst. Du weisst, dass ich mir Sorgen um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden mache. Es ist sehr schwierig, das Tabakrauchen zu kontrollieren. Nikotin macht sehr schnell abhängig, und die Kontrolle geht verloren.»

«Du sagst, dass Rauchen für dich ein Genuss sei. Das mag kurzfristig stimmen, aber das Risiko, abhängig zu werden, ist gross.»

«Ich kann verstehen, dass dir die Schule einiges abverlangt. Rauchen ist nicht die Lösung, deinen Stress erträglicher zu machen. Welche anderen Möglichkeiten siehst du? Was tut dir gut?»

«Ich wünsche mir, dass du mit dem Rauchen aufhörst. Ich weiss, dass das möglicherweise nicht einfach ist. Kann ich etwas tun, um dich zu unterstützen?»

«Wenn du dich entscheidest, mit dem Rauchen aufzuhören, könnten wir diese Veränderung mit einem besonderen Ereignis markieren. Was würde dir Freude machen?»



Wie kann ich mein Kind beim Rauchstopp unterstützen?

«Meine 17-jährige Tochter würde gerne mit dem Rauchen aufhören. Es fällt ihr schwer, dem Verlangen nach einer Zigarette zu widerstehen, wenn sie ihre Freundinnen und Freunde rauchen sieht. Sie hat auch Angst davor, dass sie zunehmen könnte.»

Die Motivation, aufzuhören, ist ein erster wichtiger Schritt. Bestärken Sie Ihre Tochter in ihrem Entschluss, und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Welche Möglichkeiten gibt es?

Weisen Sie Ihre Tochter darauf hin, dass es Unterstützungsangebote gibt: Apps, Websites, Onlineberatung, Broschüren oder Fachstellen zeigen Wege auf (vgl. Seite 13). Welche Strategie möchte Ihre Tochter anwenden?

Folgende Dinge sind für einen Rauchstopp hilfreich:

- ▶ Zuerst geht es darum, den Rauchstopp vorzubereiten: Wie kann sie das, was ihr das Rauchen gebracht hat, anders erreichen? Ein Rauchstopp-Tagebuch kann helfen: Darin kann Ihre Tochter für jede Zigarette notieren,

in welcher Situation sie diese geraucht hat. Zu welcher Tageszeit? Wer war anwesend? Wie hat sie sich gefühlt? Dann kann sie für jede einzelne Zigarette überlegen: Mit was kann ich sie ersetzen?

- ▶ Wenn sie die Strategien definiert hat: Legen Sie gemeinsam einen geeigneten Zeitpunkt für den Rauchstopp fest (z.B. in den Ferien).
- ▶ Oft fällt das Aufhören zu zweit oder in der Gruppe leichter. Kennt Ihre Tochter andere, die aufhören möchten? Sie könnten eine Vereinbarung treffen.
- ▶ Helfen Sie Ihrer Tochter, sich ausgewogen zu ernähren und sich genügend zu bewegen. Überlegen Sie gemeinsam, was dabei helfen könnte, sich vom Drang, zu rauchen, abzulenken (z.B. immer eine Trinkflasche mit Wasser dabei zu haben, um einen Schluck zu nehmen).
- ▶ Besprechen Sie, welchen Wunsch Sie ihr erfüllen, wenn sie es schafft, bis zu einem bestimmten Datum nicht zu rauchen.



Wenn es mit dem Aufhören nicht klappt, nehmen Sie auch daran Anteil. Finden Sie gemeinsam heraus, warum es nicht geklappt hat – um sich für ein nächstes Mal zu wappnen. Oft braucht es mehrere Anläufe. Eine solche Veränderung ist ein Lernprozess. Man braucht dafür auch Zeit. Und man sollte auch nicht zögern, Unterstützungsangebote anzunehmen.

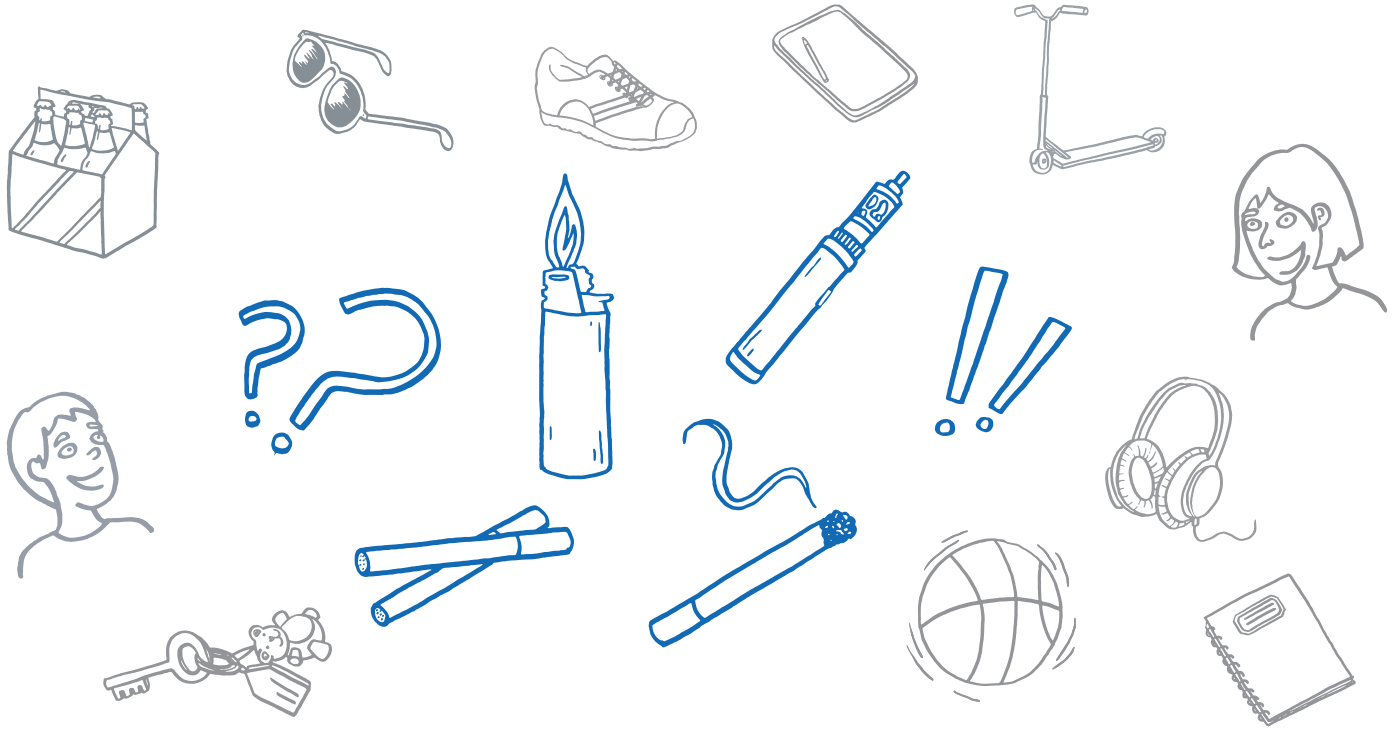
Beratungsangebote, Entwöhnungsprogramme

- Rauchstopplinie, Telefon 0848 000 181
- www.stop-tabak.ch
- Smokefree Buddy App
(www.smokefree.ch/de/buddy-app/)
- www.stopsmoking.ch

Informationen

- www.feel-ok.ch (für Jugendliche)
- www.at-schweiz.ch





Rauchen und Tabakwaren – ein paar Fakten

Es gibt die klassischen Zigaretten, Pfeifentabak, Shisha, Schnupftabak, Snus, E-Zigaretten etc. Es gibt Produkte mit Nikotin und solche ohne. Die Palette von Rauchwaren und Tabakwaren wird immer breiter und unübersichtlicher.

Tabakrauchen

Am weitesten verbreitet, auch bei Jugendlichen, sind herkömmliche Zigaretten. Wie alle Tabakprodukte, die geraucht werden, bergen sie erhebliche Risiken für die Gesundheit. Kurz- bis mittelfristig gehören etwa Mundgeruch, Verfärbung der Zähne, ein reduzierter Geruchs- und Geschmackssinn, Sauerstoffmangel (Atemnot beim Sport), verminderte Blutzirkulation und Husten zu den möglichen Folgen. Auch eine Nikotinabhängigkeit kann relativ schnell entstehen. Zu den langfristigen Risiken des Rauchens gehören vor allem Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenerkrankungen.

Die meisten rauchen nicht

Viele Jugendliche überschätzen den Anteil Gleichaltriger, die rauchen. Und von den Jugendlichen, die rauchen, möchte die Hälfte damit eigentlich aufhören. Was aber für viele bereits nicht mehr leicht ist.

Knapp 10 Prozent der 15-jährigen Jungen und 8 Prozent der 15-jährigen Mädchen rauchen mindestens wöchentlich Zigaretten. Das bedeutet: Nur wenige rauchen regelmässig.

Snus, Schnupftabak

Zur Palette der Tabakprodukte gehören auch Snus und Schnupftabak. Bei Snus wird der Tabak in Säckchen abgepackt zwischen Zahnfleisch und Oberlippe gelegt. Schnupftabak wird fein gemahlen und durch die Nase aufgenommen. Hauptsächliches Risiko ist die Nikotinabhängigkeit. Schädigungen der Schleimhäute sind möglich.

E-Zigaretten, E-Shishas

Bei E-Zigaretten oder E-Shishas stammt der Dampf, der inhaliert wird, von chemisch hergestellten Kristallen oder Flüssigkeiten («Liquids»). «Dampfen» wird gegenwärtig als weniger schädlich eingeschätzt als herkömmliches Rauchen. Aber auch die Kristalle und die «Liquids» enthalten krebserregende Substanzen wie Formaldehyd. Es gibt E-Zigaretten mit und solche ohne Nikotin. Falls Ihr Kind solche Produkte benutzt: Reagieren Sie gleich wie beim Konsum herkömmlicher Zigaretten.

Die neuen E-Zigaretten wollen cool sein und diskret. Die Hälfte der 15-jährigen Jungen und ungefähr ein Drittel der gleichaltrigen Mädchen haben schon E-Zigaretten ausprobiert.

Wie stark sich das regelmässige Dampfen unter Jugendlichen nun verbreiten wird, bleibt abzuwarten. Die Produkte, die angeboten werden, sprechen sicherlich ein jugendliches Publikum stark an.

Nikotin

- *Jede Aufnahme von Nikotin kann schnell und schwer abhängig machen. Verantwortlich für die meisten Gesundheitsschäden sind aber in erster Linie der Teer, Reizstoffe und das Kohlenmonoxyd. Die Risiken des Tabakrauchens sind gut bekannt. Alle anderen Konsumformen und die neuen Produkte sind noch wenig erforscht. Langzeitstudien fehlen.*
- *Nikotin ist für junge Menschen besonders gefährlich, da es die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen kann. Ein Grund mehr, warum Jugendliche keine nikotinhaltigen Produkte konsumieren sollten.*



Jugendschutzgesetze

In fast allen Kantonen ist es verboten, Tabakwaren an unter 18- oder 16-Jährige abzugeben. Ein neues Gesetz ist in Erarbeitung, das in der ganzen Schweiz die Abgabe von Tabakwaren an unter 18-Jährige verbieten soll.

Die fragwürdige Rolle der Industrie

Die Rolle der Industrie ist auf verschiedene Weisen fragwürdig. Zum Beispiel:

- ▶ Um das Rauchen möglichst angenehm zu machen, mischen Hersteller dem Tabak Stoffe bei. Diese dämpfen die Bitterkeit und Rauheit des Rauches. Der Konsumeinstieg wird erleichtert. Und wie schädlich diese Substanzen sind, wenn sie verbrannt und inhaliert werden, ist völlig unklar. Bestimmte Zusatzstoffe verstärken die abhängig machende Wirkung des Nikotins. Rauchende werden noch schneller und stärker abhängig.

- ▶ Die Produzenten von E-Zigaretten behaupten, diese seien für Erwachsene gedacht, die von herkömmlichem Tabak auf ein weniger schädliches Produkt umsteigen wollen. Warum bieten sie Geschmacksrichtungen an, die besonders ein junges Publikum ansprechen? Oder Verdampfer, die äusserst diskret benutzt werden können?



Weitere Informationen und Adressen von Fachstellen

Mehr Präventionstipps von Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch/eltern

- **Elternbriefe zu verschiedenen Themen**,
z. B. «Freiheiten geben, Grenzen setzen»,
«Ausgang und Partys», «Risiken eingehen»
- Leitfaden für Eltern zu den Themen «Alkohol»,
«Cannabis» und «Onlinesein»

unter shop.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen
oder bestellen.

Mehr Informationen zu Tabak

Für Eltern:

- Im Fokus – Tabak (Sucht Schweiz, Lausanne)
- www.at-schweiz.ch

Für Jugendliche:

- Flyer Tabak (Sucht Schweiz, Lausanne)
- www.feel-ok.ch

Sucht Schweiz

Av. Louis Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7

www.suchtschweiz.ch

Unterstützung für Sie und Ihr Kind

Adressen von Jugend-, Erziehungs- oder
Suchtberatungsstellen: im Telefonbuch oder Internet.

Adressen von Fachstellen für Rauchstopps:
www.stopsmoking.ch, vgl. auch weitere
Beratungsangebote Seite 13.

Telefonische Beratung

Sucht Schweiz bietet telefonische Kurzberatungen
an und kann für Sie Adressen von Fachstellen in Ihrer
Region heraussuchen: **0800 104 104** (Gratisnummer)

Websites

- Für Eltern: www.mein-teenager.ch
- Für Jugendliche: www.feel-ok.ch

