

# Wenn Kinder und Jugendliche rauchen: Professionelle Raucherentwöhnung und Möglichkeiten der Eltern, ihre Kinder zu unterstützen



Foto: Institut Suchtprävention Linz

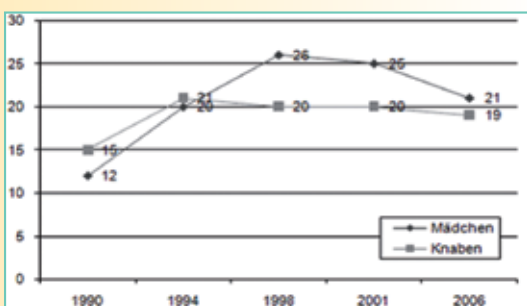


Foto: Institut Suchtprävention Linz

**Mag. Tanja SCHARTNER** (Foto oben)  
**Mag. Michael SILLY**

Institut Suchtprävention Linz  
Hirschgasse 44, 4020 Linz  
Tel.: +43(0)732/77 89 36-20  
info@praevention.at  
www.praevention.at

Abb.: Tabakkonsum der 15-jährigen SchülerInnen, die „täglich rauchen“, von 1990 bis 2006 nach Geschlecht, Auswertung Österreich, Quelle: Dür und Griebler (2007, Anhang B, S.2)



Österreichische Kinder und Jugendliche nehmen beim Rauchen im internationalen Vergleich immer wieder Spitzenplätze ein. Die Abbildung gibt einen Einblick in die Entwicklung seit 1990 und zeigt, dass in Österreich in den 1990er-Jahren das tägliche Rauchen bei beiden Geschlechtern stark zugenommen hat. Die größte Zunahme gab es bei den Mädchen. Seit 1998 ist eine leichte Abnahme bei beiden Geschlechtern zu verzeichnen.

Wenn also rund jeder fünfte 15-jährige Schüler täglich in einem Alter raucht, in dem dies gesetzlich verboten ist, hat das für die Entwicklung der weiteren Raucherraten entscheidenden Einfluss.

Die regelmäßig durchgeführte oberösterreichische Studie „Drogenmonitoring“ zeigt, dass 37,2% der Befragten zwischen 15 und 19 Jahren angaben, täglich zu rauchen, weitere 17,4% gaben an, gelegentlich zu Rauchen. Damit liegt die RaucherInnenquote (Zahl der täglichen RaucherInnen und gelegentlichen RaucherInnen) in dieser Altersgruppe bei 54,6%. Das ist ein deutlich höherer Wert als bei der Gesamtbevölkerung, die 37% erreicht.

## RaucherInnenstatus der 15- bis 19-jährigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen:

	m	w	Gesamt
Nicht-raucher	41,0	47,5	43,8
Gelegenheits-raucher	14,8	20,3	17,4
Tägliche Raucher	44,3	30,5	37,2

Verteilung Rauchstatus der 15- bis 19-jährigen oberösterreichischen Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach Geschlecht (in Prozent), N = 268, Quelle: Paulik (2010, S. 70)

Diese Befunde zeigen damit sehr deutlich, dass sowohl die Prävention des Rauchens als auch Raucherentwöhnungsmaßnahmen für Jugendliche noch stark ausgebaut werden müssen. Nur auf diese Weise können ernsthaft die RaucherInnenzahlen bei Kinder und Jugendliche in Österreich reduziert werden. Zentrale präventive Forderungen sind die Entwicklung eines einheitlichen und effektiven Jugendschutzes, eine weitere Erhöhung der Tabaksteuern, die Abschaffungen von Zigarettenautomaten und der Ausbau von Präventionsprogrammen in Schulen und in der Elternbildung.

Professionelle Raucherentwöhnungsmaßnahmen für Jugendliche haben erst in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Neben der Entwicklung von qualitätsgesicherten Angeboten sind hier flächendeckende und kostenlose Angebote zentrale tabakpolitische Forderungen.

## Raucherentwöhnung für Jugendliche

Spätestens wenn Jugendlichen beim Sporteln die Puste ausgeht und der Nikotinhunger Monat für Monat ein tiefes Loch in ihr Geldbörstel reißt, finden viele den obligaten Griff zur Zigarette nicht mehr ganz so „cool“. So haben 37% der 15- bis 19-jährigen RaucherInnen in Oberösterreich bereits einmal oder mehrmals versucht, das Rauchen aufzugeben (Paulik, 2010, S. 73).

Versuche auf eigene Faust mit dem Rauchen aufzuhören sind zumeist jedoch nicht von Erfolg gekrönt. Im besten Fall gelingt es lediglich 11 Prozent der Aufhörwilligen sechs Monate nach dem Rauchstopp noch rauchfrei zu bleiben (VIVID, 2011). Mithilfe professioneller Unterstützung sowie dem Einsatz von Methoden der Verhaltenstherapie und einem für Jugendliche maßgeschneiderten Programm liegt die Erfolgsrate beim Rauchausstieg bei 20 bis 30%. Immerhin 90% können ihr Rauchverhalten zumindest reduzieren (Institut Suchtprävention, 2005).

## take control – Weniger-Rauchen-Kurs für Jugendliche

take control ist ein standardisiertes Kursprogramm für Jugendliche, die mit dem Rauchen aufhören oder weniger rauchen wollen. Das Programm, das auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Strategien beruht, wurde 2005 von Institut Suchtprävention Linz entwickelt und wird mittlerweile auch in anderen österreichischen Bundesländern angeboten.

Der Kurs dauert vier Wochen, jede Woche findet ein 1½-stündiges Treffen der Kursgruppe statt. Vorrangiges Ziel des take control-Kurses ist die „Befähigung zum Nichtrauchen“. Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten, dem Erlernen von Bewältigungsstrategien und dem Entwickeln alternativer Verhaltensweisen sollen die TeilnehmerInnen am Ende des vierwöchigen Kurses in der Lage sein, ihr persönliches Reduktionsziel zu erreichen oder ganz ohne Zigaretten auszukommen.

### Pädagogische Haltungen und Tools

Jugendliche zeigen oft eine „Trotzreaktion“, wenn Erwachsene ihnen „von oben herab“ ein Ziel vorgeben. Aus diesem Grund ist es hier wichtig die individuellen Gründe für das Rauchen im Dialog zu erarbeiten. Zentral ist auch die pädagogische Haltung zuerst einmal den TeilnehmerInnen zuzuhören und ihre persönliche und freie Entscheidungskompetenz zu stärken. Jugendliche wollen in diesem Alter selbst Entscheidungen treffen und nicht in eine Richtung gedrängt werden. Partnerschaftlichkeit und Autonomie spielen daher in dieser Phase eine große Rolle. Deshalb wird im Kurs auf „Missionierung“ verzichtet, das heißt, es wird nicht versucht, TeilnehmerInnen, die ihren Zigarettenkonsum reduzieren wollen, zur völligen Abstinenz zu bewegen.

Jugendliche rauchen meist aus Gewohnheit und denken nicht viel darüber nach. Daher steht am Beginn von take control die Einführung eines Rauchprotokolls. Durch ihre eigenen Protokolle können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genau nachvollziehen, an welchen Orten, bei welcher Tätigkeit oder in welcher Stimmung sie bevorzugt rauchen. Denn das Wissen um die eigenen Rauchgewohnheiten ist die Grundvoraussetzung, um alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Zum Einsatz kommen auch andere Metho-

den: So wird beispielsweise mittels eines Registrierblocks und einer Strichliste, in die für jede gerauchte Zigarette vor dem Anzünden ein Eintrag gemacht wird, der automatisierte Griff zur Zigarette unterbunden. Der Abschluss eines Vertrages dient dazu, die Ziele – Reduktion des Zigarettenkonsums oder Rauchstopp – schriftlich zu fixieren und soll die Jugendlichen dabei unterstützen, sich ihr Ziel in „schwachen Momenten“ zu vergegenwärtigen und den eingeschlagenen Weg einzuhalten.

Einfache Entspannungstechniken, wie sie im Verlauf des Kurses erlernt werden, sorgen selbst in stressigen Situationen dafür, der „Versuchung“ zu widerstehen und rauchfrei zu bleiben. Um bestehende Konditionierungen (erlernte Reiz-Reaktionsschemata wie die obligate Zigarette zum Kaffee) zu durchbrechen, ist es nötig, diese unbewussten Zusammenhänge bewusst zu machen.

Fragt man Jugendliche, welche Vorteile das Rauchen derzeit für sie hat, beantworten viele dies mit Stressabbau, Hilfe gegen Langeweile oder „in Kontakt“ mit Anderen zu bleiben. Umgekehrt finden sie aber auch Gründe, die gegen das Rauchen sprechen: finanzielle Kosten, Geruchsbelästigung, ästhetisch-kosmetische Gründe (gelbe Finger und Zähne, unreine Haut, etc.) Daran anknüpfend werden in Form einer „Entscheidungswaage“ mit den TeilnehmerInnen die Vor- und Nachteile des Rauchens „abgewogen“.

In der Zeit der Pubertät spielen FreundInnen (Peers) eine wichtige Rolle. Kinder und Jugendliche, die mit dem Rauchen beginnen, haben zumeist Eltern und FreundInnen, die ebenfalls rauchen. Je mehr beste FreundInnen rauchen, desto größer ist die Neugier und das Verlangen selbst zur Zigarette zu greifen. Der Einfluss der Peers spielt eine wichtige Rolle. Das ist auch bei der Entwöhnung zu erkennen. Erfahrungen aus den Kursen zeigen, dass Jugendliche, die freiwillig an dem Kurs teilnehmen, also bereits ambivalent ihrem Rauchverhalten gegenüber sind, und gemeinsam mit Freunden oder KlassenkollegInnen den Kurs besuchen, die größten Erfolge bei take control aufweisen. Auf Zigaretten zu verzichten ist demnach einfacher, wenn die Unterstützung auch unter den Gleichaltrigen (und durch die Eltern) stattfindet.

Die vierwöchige Kursdauer fördert im Gegensatz zu Wochenendseminaren eine mittel-

fristige, aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten, erhöht die Selbstkontrollfähigkeit, stärkt Woche für Woche durch die Unterstützung der Gruppe die Motivation und gibt die Möglichkeit, verschiedene Bewältigungsstrategien auszuprobieren und auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Ausgebildete ReferentInnen kommen direkt zur Gruppe und richten sich bei der Terminvereinbarung nach Möglichkeit ganz nach deren Wünschen und Erfordernissen.

**Information:**  
 Institut Suchtprävention Linz  
 Tel.: +43(0)732/778936  
[www.praevention.at](http://www.praevention.at) oder [www.takecontrol.at](http://www.takecontrol.at)

### Was können Eltern tun, um Ihre Kinder zu unterstützen?

Kinder und Jugendliche orientieren sich in ihrem Verhalten deutlich an ihrem direkten sozialen Umfeld. Daraus ergibt sich, dass die Haltung der Eltern oder der Erziehungsberechtigten weitgehend mitentscheidend ist, ob sich aus einem möglichen Probierkonsum ein manifestes Rauchverhalten entwickelt. Mit Haltung ist in diesem Zusammenhang die grundsätzliche Einstellung von Eltern zum Thema Rauchen bei Jugendlichen, insbesondere die Einstellung der Eltern zum Rauchen ihrer eigenen Kinder gemeint. Die Bedingungen hierfür sind sehr gut in Studien beforscht und nachgewiesen. Sargent & Dalton (2001) konnten in einer 3-Jahres-Längsschnittuntersuchung zeigen, dass die elterliche Ablehnung des Rauches einen stärkeren Einfluss auf das Nichtrauchen der Kinder hat, als die Tatsache, ob Eltern selbst rauchen oder Nichtraucher sind. Was können Eltern nun tun, um ihren Kindern Vorbild im Sinne der so genannten „non-smoking socialisation“ zu sein?

Eltern sollten eine ablehnende Haltung entwickeln und aufrechterhalten: Man kann davon ausgehen, dass ein sehr großer Anteil der Eltern die Frage, ob sie denn wünschen, dass ihr Kind (auch) raucht, mit einem klaren Nein beantwortet. Diese ablehnende Haltung sollten Eltern in persönlichen Gesprächen direkt mit ihrem Kind, wie auch in allgemeinen Gesprächen unter Erwachsenen, denen Kinder beiwohnen, transportieren. Auch rauchende Eltern können Verständnis für Nichtraucherschutz zeigen und sich beispielsweise für ein Rauchverbot in Lokalen aussprechen.