

**Gesundheitsdialog der PEG** („Plattform Elterngesundheits“) mit  
Mag.<sup>a</sup> Sonja Geyer vom Institut für Suchtprävention Wien und  
Martin Springer, BA, Sozialarbeiter & Trainer, Verein Dialog  
20.9.2018, 18:00 – 20:00 Uhr, SSR Wien, Festsaal

## **Don't smoke – wie schützen wir unsere Kinder? Shishas, Vapes & Co – ein gefährlicher neuer Trend?!**

### **Facts über Jugendliche RaucherInnen in Österreich**

- Etwa 43% der 11-, 13-, 15-, 17-Jährigen haben schon Erfahrungen mit dem Rauchen gemacht.
- Laut den aktuellen HBSC-Daten (Erhebung 2014) rauchen etwa 16% der Schüler/innen in Österreich (11 – 17-Jährige).
- Anteil der täglichen Raucher/innen nimmt zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr stark zu. Seit 1.5.2018 Rauchen bei/in Schulen verboten!
- 99% der 11-Jährigen sind Nichtraucher/innen; ca. 11% der 15-Jährigen und 16% der 17-Jährigen rauchen täglich)
- Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, desto schwieriger ist es, wieder aufzuhören.

### **Shisha/Wasserpfeifen**

Besteht aus Wasserbehälter, Rauchsäule, Tabakkopf, Schlauch

- Es gibt tabakhaltige Füllungen, Fruchttabake, Gele, Dampfsteine
- Tabak hat mehr Feuchtigkeitsmittel (Glycerin) und Aromastoffe als Tabak von Zigaretten
- Rauch wird vor dem Inhalieren durch Wasser abgekühlt, Schadstoffe werden nicht gefiltert, durch Kühlung kann tiefer inhaliert werden
- Sind schlecht zu reinigen (Bakterien!)

### **E-Zigarette/Vapes**

Besteht aus Akku zum Aufladen, Kartusche zum Befüllen (mit und ohne Nikotin)

- Inhalt der Kartusche (Liquid) wird verdampft, ohne Tabak zu verbrennen, beim Saugen entsteht Aerosol (feiner Nebel wird eingeatmet)
- Kartuschen enthalten hohen Anteil an Propylenglykol

### **Gesundheitliche Auswirkungen von Shisha und Vapes**

- Eher noch unerforscht, Langzeitfolgen sind unerforscht! Schwermetalle gelangen über die Atemwege in den Körper! (Shisha)
- Inhaltsstoffe verdampfen (Aerosol), kleinste Teil schädigen DANN, Krebs!
- Konsum kann zu Abhängigkeit führen
- Möglicherweise Einstiegsprodukt in den Tabakkonsum, da Rauchrituale eingeübt und später dann aufrecht erhalten werden
- Atemwegsreizungen durch Propylenglykol
- Gefahr von Infektionserkrankungen speziell bei Wasserpfeifen, Pilzbefall!

## Was ist eine Abhängigkeits-Erkrankung?

- Chronisch und wiederkehrend
- WHO spricht von Abhängigkeitssyndrom (umgangssprachlich: „Sucht“, „Abhängigkeit“)
- „Sucht“ bedarf einer Medizinischen Diagnose – kann nur eine ausgebildete Fachkraft stellen
- „Psychische Abhängigkeit“:
  - Starker Wunsch, die Substanz einzunehmen, Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
  - Anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen
  - Dem Substanzgebrauch wird Vorzug vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
- „Körperliche/Physische Abhängigkeit“:
  - Dosis muss erhöht werden (Toleranzerhöhung)
  - Körperliches Entzugssyndrom

## Rechtliche Regelungen:

- **Tabakerzeugnisse sind alle Produkte, die ganz oder teilweise aus Tabak bestehen:** Zigaretten, Tabak zum Selberdrehen, Pfeifen, Wasserpfeifen, Zigarren, Zigarillos, Schnupftabak, Kautabak/Snus
- **Verwandte Erzeugnisse sind E-Zigaretten , E-Shishas**
- **Relevante Gesetze sind:**
  - Tabak- und Nichtraucher/innenschutzgesetz
  - Jugendschutzgesetz
  - Suchtmittelgesetz (bei illegalen Suchtmitteln, zB Cannabis)
  - Schulunterrichtsgesetz, Schulordnung
  - Arbeitnehmer/innenschutzgesetz
- **Derzeit ist der Erwerb und Konsum von Tabakwaren ab 16 Jahren erlaubt**
- **Generelles Rauchverbot in einem geschlossenen Verkehrsmittel bei Anwesenheit von Kindern /Jugendlichen unter 18 Jahren**
- **Ab 1.1.2019 Verkaufsverbot von Tabakwaren und verwandten Produkten für unter 18-Jährige**
- **Auch Jugendschutzgesetze wollen zukünftig Konsum für unter 18-Jährige verbieten**
- **Seit 1.5.2018 gilt ein generelles Rauchverbot an Schulen oder Einrichtungen, in denen Kinder/Jugendliche beaufsichtigt, aufgenommen und/oder beherbergt werden. Das betrifft auch die dazugehörigen Freiflächen**
- **Alle rechtliche Regelungen gelten auch für verwandte Erzeugnisse wie zB E-Zigaretten und deren Liquids, Kau- und Schnupftabak oder Wasserpfeifen**

## **10 Tipps für Elterngespräche**

- 1. Nutzen Sie die Vorbildwirkung**  
Nicht gemeinsam rauchen! Einfluss der Eltern wirkt auch in der Pubertät
- 2. Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein**  
Klare Ablehnung effektiver als „selbstverständliches“ Nichtrauchen
- 3. Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak**  
Eigene Konsumgewohnheiten kritisch hinterfragen Rauchen Sie im Beisein Ihres Kindes? Lassen Sie Zigarettenpäckchen offen zuhause herumliegen?
- 4. Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen**  
Zur Gruppe gehören für Teenager sehr wichtig, daher Fähigkeiten fördern, dem Gruppendruck zu widerstehen, Verbündete suchen  
„Nein“ / Meinung des Kindes in Eltern-Kind Diskussionen akzeptieren
- 5. Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit**  
Offenes Ohr in ALLEN Situationen; Gespräch statt Strafe  
Themen/Meinungen der Kinder ändern sich schnell
- 6. Bis 12-Jährige: Nehmen Sie Fragen und Ängste Ihres Kindes ernst**
  - Wenn Sie nie geraucht haben, erzählen Sie, was Sie davor bewahrt hat
  - Wenn Sie rauchen, reden Sie darüber, warum es so schwer ist aufzuhören
  - Formulieren Sie Ängste, dass geliebte Personen durchs Rauchen sterben
- 7. Ab 15 Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens – Sprechen Sie Risiken offen an**
  - Positive Verstärkung statt Belehrungen
  - Echtes Interesse statt Verhöre
  - Praktiken der Tabakindustrie besprechen
  - Jugendliche stört am meisten: Gestank, hohe Kosten, körperlicher Leistungsabfall,
  - Verlust der Freiheit durch Abhängigkeit
- 8. Setzen Sie klare Regeln und Grenzen**
  - Bestimmen Sie gemeinsam Regeln für die Wohnung (z.B. Rauchen nur im Freien)
  - Geben Sie vor, was verhandelbar ist und was nicht
  - Gemeinsam Konsequenzen beim Nichteinhalten (auch für die Eltern)
- 9. Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind**  
Wenn Kind nicht raucht oder es geschafft hat aufzuhören:
  - Positive Bestärkung, ev. finanzielle Anreize
  - Selbstbestimmung fördern
  - Belohnung, gemeinsame Aktivität
- 10. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen**

## **Einfluss der Eltern auf das Rauchverhalten**

Eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen hat einen größeren Einfluss auf das Rauchverhalten der Jugendlichen, als die Tatsache, ob die Eltern rauchen oder nicht.

→ Wichtig ist eine positiv verstärkende Haltung gegenüber dem Nichtraucher-Sein

## **Suchtmittelkonsum in Österreich**

<b>Alkohol</b>	(5 % sind abhängig, 14 % problematischer Konsum)
<b>Tabak</b>	(ca. 1,4 Mio Abhängige, ca 30 % rauchen, davon 20 % täglich)
<b>Cannabis</b>	(jede 5. Person - ca. 20 % - hat schon einmal Cannabis konsumiert)
<b>Opioide</b>	(ca 28.-29.000 risikoreiche bis problematische Konsument/innen)
<b>Pathologisches Spielen</b>	(ca. 37.000 pathologisch, 64.000 problematisch)
<b>Schlaf- und Beruhigungsmittel:</b>	jede 5. Person (ca. 22 % zumindest 1x im Leben)

## **Maßnahmen zur Tabakprävention durch IPS & Verein Dialog**

- **„Hast du Feuer? – Forumtheater zur Tabakprävention“**
  - interaktives Mitmachtheater für SchülerInnen ab 12 Jahren
- **„feel-ok.at – klick rein, finds raus“**
  - internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikator/innen
- **„Übers Rauchen reden – Kurzvorträge zur Tabakprävention für Eltern“**
  - 30-minütiger Kurzvortrag für Eltern, Erziehungsberechtigte sowie Großeltern von Kindern im Alter von 10-15 Jahren
- **„Übers Rauchen reden – was Eltern wissen sollten“**
  - Broschüre mit Informationen und hilfreichen Tipps
- **Pocket-Info „Tabak“ & „Cannabis“**
  - Informationen für junge Menschen zum Thema Rauchen
- **Faltblatt „Tabak“, „Wasserpfeife“, „Cannabis“**
  - Informationen der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung
- **Infoblatt für Schulen „Gesetzesänderung zum Thema Tabak“**
  - Infos und Tipps zur Umsetzung der Bestimmungen
- **„Achterbahn 12–14 – ein suchtpreventives Outdoor-Angebot für Wiener Schulklassen“**
  - Lebenskompetenzförderung mit erlebnispädagogischen Methoden zur Auseinandersetzung mit ersten Konsumerfahrungen
- **„plus – das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe“**
  - Unterrichtsprogramm zur Förderung von Lebenskompetenzen
- **„Step by Step – Frühintervention in der Schule“**
  - Fortbildung zur Früherkennung und Frühintervention, wenn es zu substanzbezogenen Auffälligkeiten von SchülerInnen kommt

### Anlaufstellen:

- Rauchfrei Telefon 0800 810 013, kostenlos
- [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) Tipps und Infos, Fakten, Apps
- [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) Unterstützung beim Rauchstopp für Jugendliche

### Kontakt:

- **Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien:**  
[www.sdw.wien](http://www.sdw.wien)  
+43 1 4000 87320, [isp@sd-wien.at](mailto:isp@sd-wien.at)
- **Verein Dialog, Suchtprävention und Früherkennung:** [www.dialog-on.at](http://www.dialog-on.at),  
+43 1 205 552 500, [spf@dialog-on.at](mailto:spf@dialog-on.at)

### Abhängigkeitsformen:

#### Substanz-gebunden, Stoff-gebunden:

- **legal:** Tabak, Alkohol, Medikamente, Schnüffelstoffe
- **Illegal:** Cannabis, Kokain, Opiate/Heroin, Halluzinogene, Partydrogen

#### Substanz-ungebunden, Stoff ungebunden, verhaltensbezogen

- **Pathologisches Glücksspiel**
- **Arbeitssucht, Kaufsucht, ua. – ohne Diagnoseschema laut ICG-10**

\* PEG – Plattform Elterngesundheit ist einer Kooperation aller großen österreichischen Eltern- und Familienverbände