



# IHR KIND RAUCHT (NOCH NICHT) ? Tipps für Eltern

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Die gute Nachricht: Sie als Eltern können einen großen Einfluss auf das Rauchverhalten Ihres Kindes nehmen.

## Wussten Sie, dass...

- die **Abhängigkeit umso stärker** und das Aufhören umso schwieriger wird, **je jünger** die Kinder beim Raucheinstieg sind?
- bereits nach wenigen Wochen des regelmäßigen Rauchens eine **Tabakabhängigkeit** eintreten kann?
- das Rauchen von aromatisiertem **Wasserpfeifen-tabak** (Shisha) mindestens ebenso die Gesundheit gefährdet wie das Zigarettenrauchen?

## Wie verhindern Sie, dass Ihr Kind mit dem Rauchen anfängt?

**Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kind** über das Thema. Nutzen Sie die Tatsache, dass Kinder bis zu einem Alter von 11, 12 Jahren normalerweise noch klar gegen das Rauchen eingestellt sind.

- Informieren Sie sich über das Thema Rauchen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Inhaltsstoffe und die Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit. Machen Sie deutlich, dass Raucher nikotinabhängig sind und nicht mehr die Freiheit haben, zu entscheiden, ob, wann und wie viel sie rauchen.

- Stärken Sie die kritische Haltung Ihres Kindes gegen das Rauchen.

**Zusätzlich zu den Gesprächen** zum Thema können Sie wesentlich dazu beitragen, dass Ihr Kind eine starke Persönlichkeit und ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um weniger suchtfähig zu sein. So machen Sie Ihr Kind stark:

- Behandeln Sie Ihr Kind als eigenständige vollwertige Persönlichkeit. Zeigen Sie ihm, dass es einzigartig ist.
- Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind eine andere

Meinung hat als Sie. Nur so kann es Vertrauen in seine eigenen Meinungen bekommen.

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die Meinung anderer zu hinterfragen und seine eigene Meinung auch gegenüber Gruppen zu vertreten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen wie es ist - auch wenn es nicht immer ‚Bestleistungen‘ vollbringt. Loben Sie es nicht nur für gute Ergebnisse, sondern bereits für sein Bemühen.

## Rauchen Sie selbst?

Dann kann es sein, dass Ihr Kind große Angst um Sie hat. Betonen Sie in diesem Fall statt der tödlichen Folgen (Krebs etc.) die anderen negativen Aspekte des Rauchens wie Abhängigkeit, Husten, schlechte Kondition, Geld, unangenehmer Geruch.



# VOTRE ENFANT ET LE TABAGISME Conseils aux parents

Le tabagisme est un des facteurs de risque le plus important pour de nombreuses maladies. Mais sachez qu'en tant que parents, vous pouvez avoir une grande influence sur le comportement tabagique de votre enfant.

## Saviez-vous que ...

- la dépendance sera d'autant plus grande et l'arrêt d'autant plus difficile que le fumeur a commencé jeune?
- que la dépendance tabagique peut s'installer déjà après quelques semaines de tabagisme régulier ?
- que fumer la chicha (narguilé) est tout aussi nocif pour la santé que fumer des cigarettes ?

## Comment empêcher votre enfant de commencer à fumer ?

**Abordez suffisamment tôt le sujet avec votre enfant.** Profitez du fait qu'un enfant a horreur de la fumée de tabac avant l'âge de 11 ou 12 ans.

- Informez-vous bien sur le tabagisme et ses risques pour lui en parler.
- Expliquez-lui les composants de la fumée et ses conséquences sur la santé. Informez-le que les fumeurs deviennent dépendants de la nicotine et qu'ils ne sont plus libres de choisir si, quand et combien ils fument.
- Encouragez votre enfant à être critique envers le tabagisme.

**En plus de ces entretiens,** vous pouvez aider votre enfant à avoir confiance en ses capacités. Ceci est très important pour la prévention des toxicomanies. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à développer sa propre personnalité :

- Montrez à votre enfant que vous l'acceptez comme une personne qui a ses idées et ses propres valeurs. Donnez-lui le sentiment d'être unique.
- Acceptez les opinions de votre enfant, même si vous ne les partagez pas. C'est ainsi que l'enfant apprendra à avoir

confiance en sa conception du monde.

- Encouragez votre enfant à mettre en question les opinions d'autrui et à défendre ses opinions face à autrui.
- Montrez à votre enfant que vous l'aimez comme il est, même s'il n'est pas toujours le meilleur en tout.
- Ne complimentez pas votre enfant uniquement pour ses succès, mais aussi pour les efforts qu'il a fournis.

**Si vous fumez,** il se peut que votre enfant s'inquiète sérieusement pour votre santé. Dans ce cas, n'insistez pas trop sur les possibles conséquences mortelles du tabac (comme le cancer du poumon), mais abordez plutôt les autres aspects négatifs comme la dépendance, la toux, la mauvaise condition physique, l'aspect financier, l'odeur désagréable.

## Was können Sie tun, wenn Ihr Kind schon raucht?

### Befindet sich Ihr Kind in der Experimentierphase?

Das ist die Vorstufe zum ‚regelmäßigen Rauchen‘. Sobald Sie merken, dass Ihr Kind erste Erfahrungen mit dem Rauchen macht,

sollten Sie das Gespräch suchen. Es geht hauptsächlich darum, ihr Kind zum schnellstmöglichen Aufhören zu motivieren, sodass es nicht in eine Abhängigkeit abgleitet.



### Raucht Ihr Kind bereits regelmäßig?

Dann ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. In diesem Fall bringen Hinweise auf die Gefahren des Rauchens meist wenig. Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist die Vorstellung, beispielsweise an Krebs zu erkranken, sehr weit weg. Auch das strikte Verbot des Rauchens ist schwer durchzusetzen, weil sich Ihr Kind während des Tages oft außerhalb Ihrer Aufsicht befindet.

- **Machen Sie Ihre Haltung klar und stellen Sie Regeln auf.** Etwa, indem Sie sagen: „Es stört mich, dass Du rauchst und ich möchte nicht, dass Du im Haus rauchst, auch nicht in Deinem Zimmer.“ Ihrem Kind geben sie damit eine Orientierung. Jede nicht gerauchte Zigarette ist wichtig und verlangsamt die Entstehung einer Abhängigkeit.
- **Geben Sie Ihrem Kind kein Geld für Zigaretten.**

- **Bringen Sie Ihr Kind dazu, sich selbst Gedanken über sein Rauchverhalten zu machen.** Fragen Sie beispielsweise nach den Motiven für das Rauchen, hinterfragen Sie die von Ihrem Kind genannten Vorteile des Rauchens kritisch und suchen Sie gemeinsam nach Alternativen, etwa mit Fragen wie: „Wie könntest du Dich entspannen?“, „Was könnte Dir sonst gegen Stress helfen?“, „Was könntest Du tun, wenn Deine Freunde sich eine Zigarette anzünden?“, etc.

- **Begründen Sie Ihre Argumente durch sachliche Informationen.** Dabei sind die kurzfristig spürbaren Folgen des Rauchens (z.B. Geldmangel, schlechtere Leistung im Sport, Mundgeruch) für die Mehrzahl der Jugendlichen meist wichtiger als gesundheitliche Folgen im späteren Leben.

## Aussagen, mit denen Sie eventuell konfrontiert werden

„Alle meine Freunde rauchen“	Nichtrauchen liegt klar im Trend. Die meisten Kinder und Jugendlichen in Luxemburg sind Nichtraucher. Laden Sie Ihr Kind ein, einmal zu zählen, wie viele Jugendliche in seinem Umfeld wirklich rauchen.
„Ich rauche nur wenig – das ist nicht so gefährlich“	Jede Zigarette ist schädlich. Es gibt kein risikoloses Rauchen. Aus Untersuchungen weiß man z.B., dass auch Raucher, die die Zahl ihrer Zigaretten stark reduzieren, immer noch ein sehr hohes Krebsrisiko haben.
„Rauchen entspannt mich“	Rauchen verursacht Stress für den Körper: Puls und Atemfrequenz steigen an. Der Raucher nimmt diese Reaktion jedoch nicht wahr, weil mit dem Rauchen gleichzeitig die Entzugssymptome (ausgelöst durch Nikotinmangel) nachlassen. Das „Verschwinden“ der Entzugssymptome wird als entspannend und angenehm empfunden.
„Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, nehme ich zu“	Nicht alle Raucher nehmen zu, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. „Gefährlich“ kann es werden, wenn man statt Zigaretten auf Süßigkeiten zurückgreift. Man sollte auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Sport und Bewegung achten.
„Ich kann jederzeit aufhören“	Dies ist meistens eine falsche Selbsteinschätzung. Schon nach wenigen Wochen des Rauchens kann es zu einer Abhängigkeit von Nikotin kommen, von der viele Raucher sehr lange nicht mehr los kommen.



## Que faire si votre enfant fume déjà ?

### Est-ce que votre enfant n'en est qu'à ses premiers essais ?

C'est souvent l'étape qui précède la consommation régulière. Dès que vous constatez que votre enfant

commence à fumer, parlez-lui. Il s'agit de motiver votre enfant à s'arrêter au plus vite avant qu'il ne devienne dépendant.



### Votre enfant fume-t-il régulièrement ?

D'abord, il est important de rester calme. Il est généralement trop tard pour parler des dangers du tabac : à cet âge, l'idée de tomber malade, voire d'être victime d'un cancer ne le touche absolument pas. De même, il est difficile de lui interdire strictement de fumer, car il n'est pas sous votre surveillance tout au long de la journée.

- **Définissez clairement votre point de vue et établissez des règles à respecter absolument.** Expliquez-lui que vous n'approuvez pas son comportement tabagique et interdisez-lui de fumer p.ex. à l'intérieur de la maison et dans sa chambre. Votre enfant a besoin d'orientation et de connaître les limites à respecter. Dites-vous que toute cigarette non fumée a son importance

en ce sens qu'elle ralentit le processus de dépendance.

- **Ne donnez jamais d'argent à votre enfant pour des cigarettes.**

- **Amenez votre enfant à réfléchir sur son tabagisme.** Demandez-lui par exemple pourquoi il fume, remettez en question ses arguments en faveur du tabagisme et cherchez ensemble des alternatives à ses argumentations du

style « je fume à cause du stress, pour me relaxer ou à cause de la pression des amis ».

- **Vos arguments doivent être concrets et informatifs.** Les effets directs du tabagisme (p. ex. perte d'argent, mauvaises performances sportives, mauvaise haleine) touchent bien plus les adolescents que les dangers à long terme.

## Voici quelques arguments auxquels vous serez confronté

« Tous mes amis fument. »	La tendance actuelle est d'être non-fumeur. La plupart des jeunes sont non-fumeurs. Demandez à votre enfant de compter le nombre de jeunes dans son entourage qui fument vraiment.
« Je ne fume que très peu - cela n'est pas dangereux. »	Chaque cigarette est nuisible. Le tabagisme sans risque n'existe pas. Les études montrent que même les fumeurs qui réduisent fortement le nombre de cigarettes, courent encore un grand risque d'avoir un cancer.
« Fumer aide à me détendre. »	Fumer stresse le corps. Le pouls augmente. Le fumeur ne s'en rend pas compte car parallèlement les symptômes dus au manque de nicotine disparaissent. La disparition des symptômes de manque crée un sentiment de détente.
« Si j'arrête de fumer, je vais grossir. »	Un arrêt tabagique n'entraîne pas nécessairement une prise de poids. Evidemment le risque augmente si on compense par des sucreries. En fait, il faut veiller à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.
« Je peux m'arrêter quand je veux, à tout moment. »	Cette idée est généralement fautive. La dépendance à la nicotine s'installe en quelques semaines et la plupart des fumeurs n'arriveront pas à s'en débarrasser.



## Sie möchten Ihr Kind unterstützen, wenn es mit dem Rauchen aufhören möchte?

Etwa, weil es selbst schon die negativen Aspekte des Rauchens bemerkt - z.B. Abhängigkeit, Geldprobleme, schlechte Kondition, stinkende Kleidung, Mundgeruch? Hier einige Tipps:

- Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Weg.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine Belohnung, wenn es mit dem Rauchen aufhört.

- Manchmal hilft es Jugendlichen, erstmal einen überschaubaren Zeitraum zu vereinbaren, in dem nicht geraucht wird (z.B. vier Wochen).
- Zeigen Sie Interesse für die Erfahrungen Ihres Kindes mit dem Rauch-Stopp.
- Loben Sie Ihr Kind dafür, rauchfrei zu sein.
- Bleiben Sie positiv, auch wenn es nicht beim ersten Mal klappt.

### Für alle, die an Tabakprävention interessiert sind

#### Internet-Angebot [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu):

Mit Informationen zu Tabakgewohnheiten und zur Gesetzgebung in Luxemburg, zu den Auswirkungen von Tabak auf die Gesundheit sowie vielen Tipps und Tricks zum Rauchstopp.

**E-Mail Newsletter Tabak für Raucher und Nichtraucher:** 1x pro Monat Aktuelles und Wissenswertes aus Forschung und Praxis. Kostenloses Abo unter [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

### Pour les personnes intéressées à la prévention du tabagisme

**Site Internet [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu):** on y trouvera des informations sur les habitudes tabagiques, la législation luxembourgeoise et les effets du tabagisme ainsi que beaucoup de conseils et d'astuces pour s'arrêter de fumer.

**«Newsletter Tabac» pour fumeurs et non-fumeurs :** Newsletter mensuelle électronique avec des actualités scientifiques et pratiques. Abonnement gratuit sur [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

## Comment soutenir votre enfant s'il a décidé de s'arrêter de fumer ?

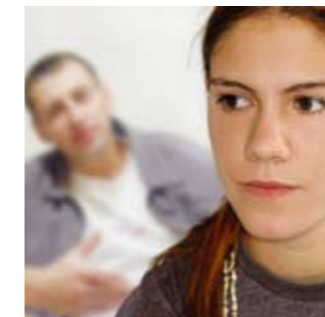
Il arrive qu'il constate lui-même les aspects négatifs du tabagisme – la dépendance, la perte d'argent, une mauvaise condition physique, des vêtements malodorants, la mauvaise haleine. Voici quelques conseils :

- Développez ensemble des stratégies.
- Promettez-lui une récompense s'il réussit à s'arrêter de fumer.

- Parfois, il est plus facile pour un adolescent de se fixer un temps d'abstinence concret (p.ex. 4 semaines)
- Montrez à votre enfant que vous vous intéressez à ses expériences d'arrêt tabagique.
- Complimentez votre enfant s'il réussit à s'abstenir de fumer.
- Restez positif même si le premier essai reste infructueux.

## Und wenn Sie selbst rauchen, was tun ?

Das Risiko, dass ein Kind zum Raucher wird, ist deutlich größer, wenn die Mutter oder der Vater selbst rauchen. Am besten wäre es natürlich, wenn Sie selbst mit dem Rauchen aufhören würden. **Aber auch als rauchende Mutter oder Vater haben Sie die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen.**



- **Sprechen Sie offen und ehrlich über Ihre eigene „Raucher-Geschichte“** (z.B. Ihre persönlichen Motive für den Beginn, Ihre Schwierigkeiten wieder aufzuhören, Ihre Sorgen hinsichtlich der gesundheitlichen Folgen). Ihr Kind wird Sie dann als authentisches Vorbild sehen, das nicht perfekt ist und auch zu seinen Schwächen steht.
- **Wenn Sie Ihr Rauchverhalten selbst einschränken** (z.B. eine „rauchfreie Wohnung“ oder ein „rauchfreies Auto“) erhöhen Sie Ihre Glaubwürdigkeit.
- **Rauchen Sie nicht mit ihrem Kind zusammen.**

Dies signalisiert dem Kind, dass es als Raucher akzeptiert ist und erschwert einen Ausstieg aus dem Rauchen.

- **Schützen Sie Ihr Kind vor dem Passivrauchen.** Das heißt: Vermeiden Sie immer, in der Gegenwart Ihres Kindes zu rauchen. Besuchen Sie mit Ihren Kindern nur rauchfreie Orte. Kinder und Jugendliche sind gesundheitlich von den Gefahren des Passivrauchens besonders betroffen. Schon kurzzeitiges Passivrauchen reizt die Atemwege und schädigt die Blutgefäße. Alle Organe, vor allem der Herzmuskel, werden schlechter durchblutet. Passivrauchende Kinder leiden häufiger an Lungenproblemen, Mittelohrentzündungen und schwerem Asthma.
- **Denken Sie über den eigenen Rauch-Stopp nach.** Lassen Sie sich begleiten und profitieren Sie von

der telefonische Beratung „Tabac-Stop“ der Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer. Lassen Sie sich kostenlos Tipps geben für „Ihren“ Ausstieg aus dem Rauchen. Dabei berät Sie ein Mitarbeiter mit einer speziellen Ausbildung im Bereich Raucherentwöhnung. Auf Ihre Situation wird individuell eingegangen, Sie können sich auch über einen längeren Zeitraum begleiten lassen. Ermutigend: So mancher Raucher in den letzten 15 Jahren schaffte es, mit dieser Art von „persönlichem Telefoncoaching“ von der Zigarette loszukommen.

*Telefonische Raucher-Beratung **TABAC-STOP**, Tel. 45 30 331, erreichbar Mo-Fr von 8.30-17 Uhr.*

## Et si vous êtes fumeur, que faire ?

Le risque pour l'enfant de devenir fumeur est plus grand si sa mère et/ou son père sont fumeurs. L'idéal serait évidemment que vous vous arrêtiez de fumer. Mais même en tant que parent fumeur, vous pouvez jouer un rôle pour empêcher le tabagisme de votre enfant.



- **Parlez-lui franchement et honnêtement de votre carrière de fumeur** (p.ex. les raisons du début de votre tabagisme, les difficultés pour vous arrêter, vos soucis pour votre santé). Votre enfant verra en vous une personne honnête, sur qui prendre exemple, car capable d'avouer ses faiblesses.
- **Si vous réduisez votre consommation de tabac** (p.ex. si vous ne fumez plus à la maison ou en voiture), vous serez d'autant plus crédible.
- **Ne fumez pas avec votre enfant.** Cet acte montre que vous acceptez l'état tabagique de votre enfant et lui rendra l'arrêt tabagique d'autant plus difficile.

- **Protégez votre enfant du tabagisme passif.** Autrement dit : évitez toujours de fumer en présence de votre enfant. De plus, ne vous rendez avec lui que dans des endroits où l'on ne fume pas.
- Les enfants et les adolescents font partie du groupe d'âge le plus exposé aux risques du tabagisme passif. La fumée de tabac irrite leurs voies respiratoires et endommage les vaisseaux sanguins. Tous les organes, surtout le muscle cardiaque, sont insuffisamment irrigués. Les enfants exposés au tabagisme passif souffrent plus souvent de maladies pulmonaires, d'otites et d'asthme grave.

• **Songez à vous arrêter de fumer.** Faites-vous conseiller en téléphonant au service « Tabac-Stop » de la Fondation Luxembourggeoise Contre le Cancer. Un expert en sevrage vous conseillera gratuitement et pourra même vous suivre individuellement. Sachez qu'au cours des 15 dernières années, de nombreux fumeurs ont réussi à s'arrêter de fumer grâce à ce coaching téléphonique.

**TABAC-STOP: tél 45 30 331, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h**

*Vous pouvez aussi vous informer sur [www.info-tabac.lu](http://www.info-tabac.lu) > Tabac-Stop*