

Lebensratgeber

## Wenn das Kind raucht



Belinda Inglin\*

«Letzten Samstag kam mein 14-jähriger Sohn von einer Party nach Hause. Schon bei der Begrüssung roch ich es: Er hatte geraucht. Das darf nicht wahr sein, dachte ich. Mein Sohn beginnt mit der gleichen Sucht, mit der ich seit Jahren kämpfe. Als Mutter muss ich etwas tun. Aber darf ich das, wo ich doch selber rauche? Hilfe, mein Kind raucht, ich auch!» – In einer solchen Situation darf man sich nicht vom schlechten Gewissen lähmen lassen, sondern die eigenen Erfahrungen als leidgeprüfte Raucherin nutzen, als Expertin für Suchtfragen sozusagen. Man sollte sich bewusst sein, dass ein 14-Jähriger sich kaum am Rauchen hindern lässt, wenn er dies unbedingt will. Aber die Eltern sind aufgefordert, Widerstand zu leisten und die Auseinandersetzung mit Faszination und Gefahren des Rauchens zu ermöglichen. Das ist zwar anstrengend, hilft aber dem Sohn, die Risiken seines Verhaltens einzuschätzen und so hoffentlich «gesündere» Entscheidungen zu treffen.

Man sollte das Gespräch suchen. Eine offene, respektvolle und authentische Grundhaltung hilft dabei. Interesse an den Gründen für das Experimentieren mit Zigaretten ist dabei wichtig. Man kann seinem Sohn erzählen, warum man damals die erste Zigarette geraucht hat. Beschrieben werden können die Unannehmlichkeiten, die das Rauchen mit sich bringt, und die Schwierigkeiten, die man mit dem Aufhören haben kann. Der Sohn sollte an den eigenen Erfahrungen teilhaben: an den Konflikten zwischen Vernunft und dem Drang nach der nächsten Zigarette. An den Rauchstoppversuchen und an der Frustration bei den Rückfällen. Man sollte ihm zeigen, wie wenig suchtgesteuerter Konsum mit der Freiheit zu tun hat, welche die Tabakwerbung verspricht.

Die Kunst liegt darin, die Gefahren aufzuzeigen, ohne zu moralisieren. Verbote helfen wenig. Wichtig ist es, den Sohn darin zu unterstützen, eine eigene Meinung zu haben. Man kann ihm altersgerechte Verantwortung geben und Regeln, Grenzen und Entscheidungen mitgestalten lassen. Vielleicht heisst es dann schon bald: «Mein Kind raucht nicht – ich bleibe in der Pflicht!»

\* Belinda Inglin ist Mitarbeiterin im Samowar, Suchtprävention Bezirk Meilen, Telefon 044 924 40 10, meilen@samowar.ch, www.samowar.ch. Mehr Informationen über Tabak finden Sie unter www.sfa-isp.ch, www.zurismokeefree.ch und www.suchtpraevention-zh.ch.