HILFE IM
RAUCH

HILFE IM RAUCH

Jeder Mensch tickt anders, darum sieht die ideale Unterstützung bei der Rauchentwöhnung für jede/jeden auch unterschiedlich aus: Hilfreich ist es, durch genaue Selbstbeobachtung die eigenen Rauchmotive und spezifischen Rauchsituationen herauszufinden.

Wähle einen bestimmten Tag für Rauchstopp oder -reduktion in einer stressfreien Zeit und plane ablenkende Aktivitäten ein.

- Tipps, Unterstützung und Beratung zum Rauchstopp bietet das GIZ/Gesundheitsinformationszentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse SGKK **www.sgkk.at**

- Auf **www.feelok.at** findest du Sachinfos, aufschlussreiche Stress- und Selbstwerttests und viele Gründe, rauchfrei zu leben.

- Ein spezielles Service bietet das kostengünstige Rauchertelefon, **www.rauchertelefon.at:** damit kann man FreundInnen und Verwandte als UnterstützerInnen aktivieren! Wochentags von 10.00-18.00h, österreichweit 0810 810 013

- Für starke RaucherInnen wäre auch Rauchertherapie und Raucher-Selbsthilfegruppe eine Alternative, Infos gibt auch die Krebshilfe, **www.krebshilfe-sbg.at**

Übrigens: 2/3 der künftigen Ex-Rauchenden haben den Ausstieg ohne Hilfsmittel aus der Apotheke geschafft – das heißt: Der Ausschaltknopf sitzt im Kopf!

Grafik: Akzente Salzburg

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

GeRÜCH(T)e
-KÜCHe

GeRÜCH(T)e-Küche

Bei manchen Mythen und Märchen ist der Wahrheitsgehalt nicht halb so groß wie die Rauchwolke drumherum; Fehlinformationen halten sich lange, wir haben einige gesammelt:

► ***„Ich kann jederzeit aufhören."***
Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft. (Mark Twain, Autor der Abenteuer von Tom Sawyer und Huckleberry Finn)

► ***„Opa/Oma hat ein Leben lang geraucht und wurde 100 Jahre alt!"***
Statistisch gesehen verkürzt das Rauchen die mögliche Lebensdauer und senkt die Qualität der Lebensjahre.

► ***„Rauchen entspannt."***
Vor allem die innere Erwartung, dass wir mit der Zigarette entspannen können, bewirkt dieses gute Gefühl. Und: das Nachlassen der körperlichen Entzugserscheinungen mit der nächsten Zigarette verschafft diese Erleichterung.

► ***„Ich rauche, um schlank zu bleiben."***
Klingt logisch, weil in der Zeit, in der geraucht wird, nicht gegessen werden kann – manche aber schaffen auch das locker nebenbei.

► ***„Sich eine Pause gönnen ist wichtig – gerade wenn die Köpfe rauchen!"***
Die „Belohnungszigarette" ist ein liebgewordenes Ritual – das sich auch durch andere Gewohnheiten ersetzen lässt.

► ***„Rauchen verbindet uns so!"***
Tatsächlich entsteht zwischen RaucherInnen ein hohes Gemeinschaftsgefühl. Eigentlich aber wird's nicht wärmer, sondern nebelig ...

► ***„Ich rauch nicht viel – bin eh nur GenußraucherIn"***
Rauchen in niedriger Dosierung funktioniert in der Praxis (fast) nicht, weil Nikotin als starkes Nervengift einfach schnell abhängig macht. Übrigens: Was heißt „viel" für dich?

► ***„Wasserpfeife/Shisha rauchen ist harmloser als Zigaretten rauchen."***
Die Menge des aufgesogenen Nikotins ist bei der Shisha höher als bei Zigaretten und birgt somit ein hohes Abhängigkeitspotential. Das fördert den Einstieg ins Zigarettenrauchen!

Grafik: Akzente Salzburg

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

RAUCH UND RISIKO

RAUCH UND RISIKO

Tabak ist das einzige Konsumgut, das bei „normaler" Anwendung zum Tod führen kann.

Verbrennungsphänomen:
Der Zigarettenrauch enthält mehrere Tausend chemische Komponenten und Substanzen, die als Nahrungsmittel zwar ungiftig sind – aber man will Zigaretten schließlich nicht essen, sondern rauchen. Durch Verbrennen entstehen viele neue, noch unbekannte Stoffverbindungen.

Was ist drin an Substanzen:

- Nikotin: stark wirksame, farblose, giftige Flüssigkeit mit hoher Suchtpotenz
- Teer: Schwarz-klebriger Rückstand mit ca. 40 krebserzeugenden Substanzen, lagert sich im Körper ab
- Kohlenmonoxid: unsichtbares, giftiges Verbrennungsgas, verringert Sauerstoffmenge im Blut
- Weiters Blausäure, Formaldehyd, Kadmium, Quecksilber, Blei, Chrom, Nickel, Arsen: das sind Schwermetalle – mehr bei euren BiolehrerInnen oder auf Google!

Erkrankungen: der Atemwege (Teerablagerung), im Mund- und Rachenraum, Herz- Kreislauferkrankungen; Anstieg der Pulsfrequenz, des Blutdrucks, Minderdurchblutung der Haut- und Koronargefäße.

Besondere Gesundheitsrisiken haben

- **Frauen:** erhöhtes Risiko von Gebärmutterhals- und Brustkrebs und Thrombosebildung, besonders in Verbindung mit der Antibabypille.
- **Jugendliche:** früher Rauchbeginn kann das Lungenwachstum verlangsamen und die Abhängigkeitsgefahr erhöhen.

„Die Raucher vernebeln nicht nur die Luft, sondern meist auch ihren Geist, und so kann man leichter mit ihnen fertig werden." *(Konrad Adenauer, Erster Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland)*

Grafik: Akzente Salzburg

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

RAUCH
ZEICHEN

RAUCH ZEICHEN

Bei regelmäßigen RaucherInnen verursacht das Rauchen eine Reihe von Beeinträchtigungen des Wohlbefindens und Aussehens, die Zeichen langen Rauchens sieht und spürt man.

- Geruch: kalter Rauch an Kleidern, Haut, Haaren und im Atem
- Aussehen: Rauch verfärbt auf Dauer die Finger und färbt die Zähne gelblich (fest eingebürstetes „Zahnweiß" schädigt den Zahnschmelz)
- Haut: altert schneller, das Hautbild verändert sich unschön, die Hautporen werden größer, fahler Teint, Augenschatten
- Kurzer Atem: verringerte Leistungsfähigkeit – Pustekuchen :-(
- Knappe Kasse: Zigaretten sind teuer – drum sind RaucherInnen häufig am Schnorren ...
- .....
- ..... (mehr Ideen?)

Also: Wenn mann/frau sich schon keinen Schönheitspreis erraucht, vielleicht ist ja

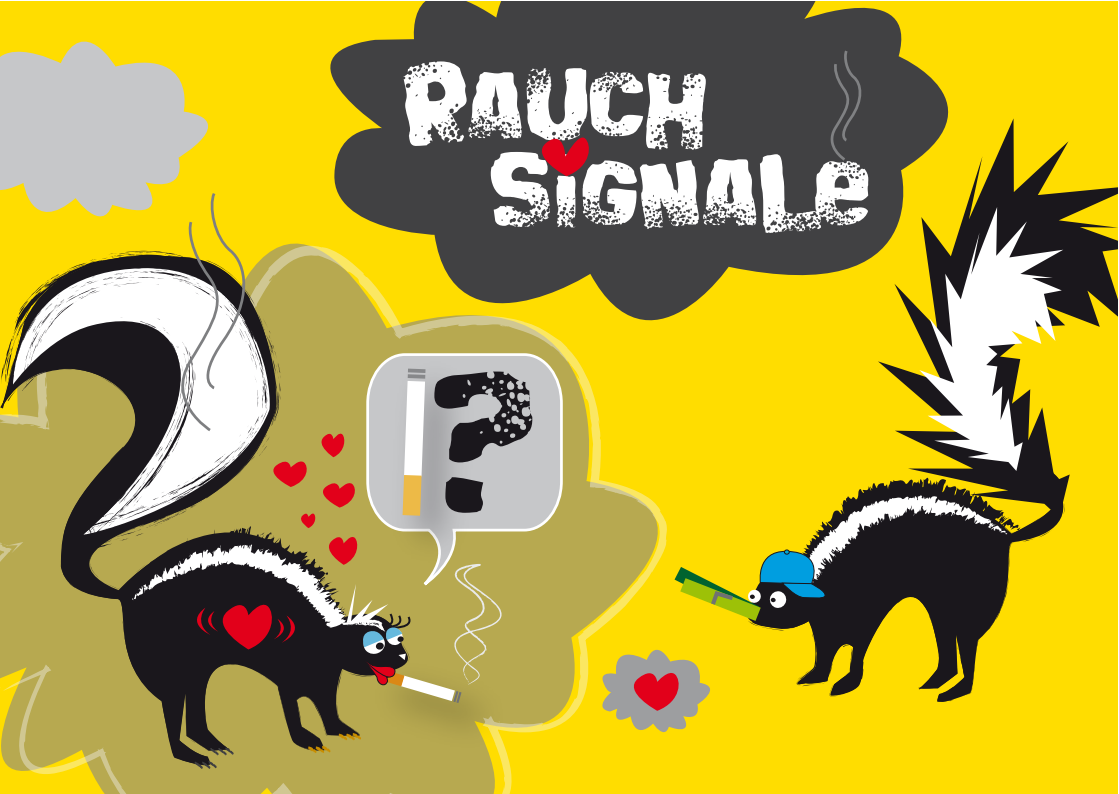
„Rauchen – ein Ritual, um böse Geister, wie zum Beispiel Nichtraucher, zu vertreiben"-?!
(Wolfram Weidner, deutscher Journalist)

Grafik: Akzente Salzburg

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention


RAUCH
SIGNALE
?

RAUCH SIGNALE

„Kissing a smoker is like licking an ashtray"
(Helen Rowland, amerikanische Schriftstellerin)

Es war einmal, ...

- da wohnten die Urmenschen urweit voneinander entfernt
- es gab keine asphaltierten Wege und festen Brücken
- Sprache und Schrift waren noch nicht entwickelt, die Post und das Handy nicht erfunden als ein echt schlauer Urahne sich dachte: Wenn ich meine Angebetete vom anderen Ende des Tals zum Bratenessen einladen möchte – bling! – da entfache ich am besten ein riesiges Feuer und wachle Rauchwolken in den Himmel!

Damals hat das 100%-ig ... na gut, sagen wir mal meistens funtioniert.

Heute haben wir viele andere Möglichkeiten miteinander zu kommunizieren, zum Beispiel:

- „..´Faia?" („Hast du Feuer?"),
- „Mogst a Tschick?" („Möchtest du mit mir eine Zigarette rauchen?"),
- „... darf ich dich auf eine Cola einladen?" (...)

Okay, du bist der Meinung, dass es originellere Möglichkeiten gibt, mit jemand Netten ins Gespräch zu kommen und sich ein Treffen zu vereinbaren?

.....
.....
.....

der beste Spruch ist hier willkommen!

Grafik: Akzente Salzburg

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

(kein) RAUCH
mit BAUCH!!!

RAUCH MIT BABY-BAUCH

(für Mamas und Papas!)

Rauchfrei in der Schwangerschaft,
denn das Ungeborene raucht mit!

- In Österreich sind rund 20 bis 30 % aller schwangeren Frauen Raucherinnen. Lediglich die Hälfte der rauchenden Schwangeren gibt den Tabakkonsum während der Schwangerschaft auf.

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens und Passivrauchens sind bei schwangeren Frauen besonders drastisch.

- (Passiv-)Rauchen in der Schwangerschaft erhöht das Risiko von Fehl- und Totgeburten, die Babys sind bis zu 200 Gramm leichter und somit schwächer.

Ein Kind zu erwarten, ist eine gute Gelegenheit, mit dem Rauchen aufzuhören. **Wichtig:** Eine gezielte Vorbereitung und professionelle Unterstützung beim Aufhören, um Entzugsbeschwerden zu berücksichtigen – und nach der Entbindung nicht wieder mit Rauchen zu beginnen.

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg

Passivrauchen und Nichtraucherschutz – vor allem für Kinder!

Passivrauchen nennt man ungewolltes Einatmen von Rauch, der toxische Komponenten enthält und unter Umständen noch konzentrierter ist als der von Rauchenden selbst.
Für Kinder ist eine Stunde in einem beraucht en Raum aufgrund der Giftstoffe (z.T. in Textilien) soviel, als ob sie selber eine Zigarette geraucht hätten; fürs Autofahren gilt dasselbe.

Vorbilder? In Österreich wird mind. jedes 4. Kind zwischen 10-15 Jahren zu Hause täglich beraucht.
Wen wundert's, wenn junge ÖsterreicherInnen weltweit einen „Spitzenplatz" beim frühen Vielrauchen belegen?
Die Nase vorn haben übrigens ... die Mädchen!

Ohne Kompromiss:
Kein Rauch, wenn Kinder anwesend sind!

Mit Verstand: Wer rauchen will, verlässt den Raum – die Kinder dürfen bleiben!

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

Grafik: Akzente Salzburg

KLIMA SCHUTZ
Schluss mit der Stinkerei!
P(L)EACE
stop smoking

KLIMA SCHUTZ

Sachinfos, didaktische Tipps & Methoden
siehe > www.praevention.at

- Kinder bis ca. 10 Jahren stehen dem Rauchen meist sehr kritisch gegenüber, doch dann ändert sich bei manchen die Einstellung. Einige gewöhnen sich nach dem ersten Probieren ans Rauchen: Motive dafür sind Neugier, Dazugehören-wollen zu bestimmten Gleichaltrigen, dazu rauchende, erwachsene Vorbilder; gesellschaftliche Anforderungen das eigene „Selbst bild" betreffend, werden von Medien und der tabakproduzierenden Industrie geschürt.

Gut zu wissen: Wer als Jugendliche/r nicht geraucht hat, wird später kaum damit anfangen!
Weiter zu bedenken: Mädchen rauchen (heute) mehr als Burschen – hier hat besonders die Werbung vermeintliche Werte wie „Aktivität", „Glamour" und „Schlanksein" gefördert.

Tipp für Schulprojekte/JugendbegleiterInnen:
Mehr Gründe schaffen, nicht zu paffen!
Die Stressauslöser angehen und das Klassenklima klären.
Mehr als bei jeder anderen Abhängigkeit spielen beim Rauchen Selbstkonzept und Umgebung zusammen:
In einer positiv-unterstützenden Gesamtatmosphäre von Anforderung und Beteiligung entsteht bei SchülerInnen – und auch bei Erwachsenen – weniger das Bedürfnis nach Ersatzhandlungen und Krücken.

Grafik: Akzente Salzburg

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!
Sozial Land Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

SCHALL UND RAUCH

SCHALL UND RAUCH

► Faszination

Viele Jugendliche haben den Eindruck, dass Rauchen normal ist und sie überschätzen die Zahl rauchender Gleichaltriger – eine Fehleinschätzung, die zu einem Gefühl des Abseitsstehens führen kann („Normative Believes"). Die Zahl der NichtraucherInnen steigt, aktuell mehr bei Burschen/Männern!

► §§ Jugend- und Nichtraucherschutz

Der Gesetzgeber hat aufgrund der Gesundheitsgefahren und zum Schutz von Minderjährigen und NichtraucherInnen für öffentliche Räume ausnahmslose Rauchverbote erlassen. Neu sind auch Bestimmungen zum Schutz der ArbeitnehmerInnen am Arbeitsplatz und Abgabeverbote (Verkaufsverbot) an Jugendliche unter 16 (siehe Jugendschutzgesetze der Länder) Unter 16 Jahren ist Rauchen in der Öffentlichkeit verboten (und sollte auch zuhause nicht gefördert werden) über 16: muss man nicht mehr damit anfangen ...

*Verhaltensvereinbarungen und Regeln sind notwendig für das faire Miteinander von Menschen. Repressive Maßnahmen wie Gesetze sind erstellt zum Schutz und zur Sicherheit der Bevölkerung und **ergänzen** präventive Maßnahmen, können diese aber **nicht ersetzen!***

► Prävention: was tun als Begleitperson/Elternteil?

- ► Klare Regeln im Umgang mit dem Rauchen schaffen – Einhaltung und Rücksichtnahme einfordern
- ► Kurz- und langfristige negative Konsequenzen des Rauchens aufzeigen – Achtung vor zuviel „Gruselbild"-Ästhetik (Kippeffekt, Immunisierung)
- ► Sich mit den Ursachen von Tabakkonsum altersgemäß und geschlechtsspezifisch auseinandersetzen: in Medienbildung, Öko-/Ethikstunden, politische Bildung, zu Genderthemen)
- ► Standfestigkeit und Selbstbehauptung trainieren: für Mädchen & Burschen!

Grafik: Akzente Salzburg

Akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg // 0662/84 92 91-44
suchtpraevention@akzente.net // www.akzente.net/suchtpraevention

AKZENTE suchtprävention
Initiativen für junge Leute!

Sozial Land Salzburg