

## Fakten rund um das Rauchen und den Alkohol

### Sucht ist eine Krankheit

Fakt ist: Sucht ist eine Erkrankung, die entweder durch eine Substanz *oder* ein Verhalten entsteht. Wenn Sie einen Drang verspüren, immer wieder das Gleiche zu tun, dann kann das eine Verhaltensabhängigkeit sein. Wichtig für das Verständnis von Suchterkrankungen ist die Tatsache, dass sowohl Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin oder Medikamente als auch Verhaltensweisen wie beispielsweise Computer- oder Glücksspiel, Einkaufen süchtig machen können. Ob jemand abhängig, sprich an einer Sucht erkrankt ist, können und sollen ausschließlich Fachleute wie ÄrztInnen und klinische PsychologInnen feststellen.

### Sucht kann durch Substanzen oder Verhalten entstehen

Fachleute unterscheiden zwischen substanzgebundener und substanzungebundener Abhängigkeit. Von substanzgebundener Abhängigkeit spricht man, wenn Suchtmittel wie beispielsweise Alkohol, Nikotin, Medikamente, Amphetamine, Cannabis etc. abhängig gemacht haben. Wiederholt man hingegen ein Verhalten wie beispielsweise im Internet zu surfen, am Computer zu spielen, Glücksspiele zu machen, einkaufen zu gehen etc., bezeichnet man das als substanzungebundene Abhängigkeit.

### Reden wir über's Rauchen

Rund ein Viertel der 11 bis 17-jährigen Schülerinnen und Schüler geben an, derzeit zu rauchen. Etwa jede/jeder Zehnte macht das täglich. Das „Einstiegsalter“ für die erste Zigarette liegt bei jedem zehnten Jugendlichen bei 11 Jahren oder sogar darunter.

### Der Rauchstopp ist möglich!

Kinder sind in der Regel davon überzeugt, dass Rauchen nicht gut für ihre Gesundheit ist. Erwachsene können diese Überzeugung durch sachliche Informationen über die Risiken des Tabakkonsums stärken.

Für Jugendliche kann der Tabakkonsum ein Zeichen der Abgrenzung zum Kind-Sein darstellen. Gleichzeitig widersetzen sie sich damit den Verboten der Erwachsenen. Jugendliche rauchen aber auch, um sich zum Beispiel einer gleichaltrigen Gruppe zugehörig zu fühlen oder um Stress zu bewältigen.

Tabakprävention bei Jugendlichen darf sich deshalb nicht auf die Warnung vor Gesundheitsrisiken beschränken, die dem jungen Menschen fern erscheinen. Prävention muss die Lebenswelt der Jugendlichen ins Zentrum stellen und die Heranwachsenden darin unterstützen, Schwierigkeiten bewältigen zu können, ohne zu Zigaretten zu greifen. Mit Jugendlichen über Werbe- und Manipulationsstrategien der Tabakindustrie nachzudenken, ist ein vielversprechender neuer Ansatz.

Je stärker die Nikotinabhängigkeit, desto schwieriger ist der Ausstieg. Deshalb ist es wichtig, rauchende Jugendliche zu motivieren, so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören.

Es gibt wirksame Strategien um vom Rauchen loszukommen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Mitgliedern der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung [www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net) oder beim Rauchertelefon [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at). Wer sich näher mit der Thematik „Rauchen bzw. Nichtrauchen“ informieren möchte, hat derzeit leicht die Möglichkeit dazu. Informative Flyer und Freecards zu Gesundheitsrisiken und –schäden sowie Vorurteilen zum Thema liegen derzeit in den Gemeindeämtern, in Apotheken und Schulen im Pielachtal auf.

## Reden wir über Alkohol

Zuerst die erfreuliche Nachricht: 43% der österreichischen Kinder und Jugendlichen geben an, nie Alkohol zu konsumieren. Den Angaben zufolge konsumieren 3 % täglich, etwas mehr als ein Fünftel wöchentlich, 12% monatlich und knapp ein Fünftel selten Alkohol. Am häufigsten trinken österreichische Schülerinnen und Schüler Bier, gefolgt von Spirituosen und Alkopops. Burschen trinken häufiger Bier und Spirituosen, während Mädchen eher Spirituosen und Alkopops konsumieren.

In Summe trinken Burschen häufiger täglich oder wöchentlich Alkohol als Mädchen. Erwartungsgemäß steigt der Alkoholkonsum bei beiden Geschlechtern mit dem Alter an. Knapp ein Fünftel der befragten SchülerInnen gibt an, das erste Mal Alkohol im Alter von höchstens 12 Jahren getrunken zu haben. Knapp die Hälfte war beim ersten Alkoholkonsum 13 oder 14 Jahre und ein Fünftel mindestens 15 Jahre alt. 11,3% berichten, noch nie in ihrem Leben Alkohol getrunken zu haben.

Nicht ganz zwei Drittel (62%) der Befragten gaben an, noch nie betrunken gewesen zu sein. Von den 15- bis 17-Jährigen berichteten rund 6%, im Alter von 12 Jahren oder jünger das erste Mal betrunken gewesen zu sein. Ein knappes weiteres Drittel (30,9%) war dabei 13 oder 14 Jahre alt und ein fast ebenso großer Prozentsatz (32%) war 15 Jahre oder älter.

Im Trend zeigt sich eine positive Entwicklung: Seit der Erhebung 2002 ist der Alkoholkonsum bei den Schülerinnen und Schülern leicht gesunken. Haben 2002 noch 18,6% wöchentlich Alkohol getrunken, so waren es 2010 „nur mehr“ 14,5%.

Wollen auch Sie sich zum Newsletter der Dialogwoche Alkohol anmelden, können Sie das gerne unter [www.dialogwoche-alkohol.at/teil-werden](http://www.dialogwoche-alkohol.at/teil-werden).

### Quellen:

HBSC Factsheet Nr. 04/2012 Bundesministerium für Gesundheit- „Health Behaviour of School-aged Children (HBSC)“-Studie 2010

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung [www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)