



TABAK & CO.

Informationen für
Eltern und andere
Erziehende



Das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen bietet Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen Handlungsempfehlungen im Rahmen von drei Broschüren zu den Themen Alkohol, Tabak & Co. sowie Cannabis an. Die enthaltenen Informationen und Tipps für den Alltag leisten einen Beitrag, damit Kinder und Jugendliche lernen, Risiken besser einschätzen und Verantwortung für ihr Tun übernehmen zu können. Alle Broschüren enthalten Hinweise auf Angebote und Beratung im Kanton St.Gallen.

Vorwort

Jugendliche sind neugierig und experimentierfreudig. Eigene Erfahrungen zu sammeln gehört zum Erwachsenwerden dazu. Gleichzeitig können Jugendliche ihre Grenzen und mögliche Konsequenzen ihres Handelns oft noch schlecht einschätzen. Die Pubertät ist eine sensible Phase im Leben eines Menschen, eine Zeit der Veränderung und Übergänge. Das ist nicht selten problematisch: Persönliche Schwierigkeiten und sozialer Druck unter Gleichaltrigen können die Entstehung von Abhängigkeiten begünstigen. Auch ist der Konsum von Suchtmitteln bei Jugendlichen oft besonders gesundheitsschädigend, da sich ihr Körper noch in der Entwicklung befindet.

Wie können erwachsene Bezugspersonen Jugendliche in dieser Zeit unterstützen? Einfache Rezepte, um Kinder und Jugendliche von problematischem Konsumverhalten abzuhalten, gibt es nicht. Jedes Kind, jede und jeder Jugendliche reagiert anders auf die «Verlockungen» von Suchtmitteln. Dennoch gibt es einige Grundsätze, die Ihnen als Bezugspersonen helfen können.

Mit Ihrer Einstellung und Ihrem Handeln nehmen Sie eine wichtige Vorbildfunktion ein. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Kinder und Jugendliche ihre ersten Erfahrungen mit Suchtmitteln machen.

Suchen Sie vielmehr das Gespräch, fragen Sie nach und bleiben Sie aufmerksam. Nehmen Sie eine klare Haltung ein und versuchen Sie, diese nachvollziehbar darzulegen. Hinsehen und sich einmischen erfordert Mut zur Konfrontation. Jugendliche akzeptieren klare Regeln meistens und rebellieren eher bei einer inkonsequenten Haltung.

Hinsehen, Interesse zeigen, Stellung beziehen und im Gespräch bleiben kann Suchtprobleme verhindern. Sie als Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen nehmen dabei eine zentrale Rolle ein.

Ich bedanke mich für Ihr Engagement.



Regierungsrat Bruno Damann
Vorsteher Gesundheitsdepartement
Kanton St.Gallen





WORUM GEHT ES?

Die Anzahl der rauchenden Jugendlichen ist in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen. Trotzdem: Im Kanton St.Gallen hat knapp ein Viertel der 15-Jährigen bereits Erfahrungen mit klassischen Zigaretten gemacht und setzt sich damit einem Gesundheitsrisiko aus.

Wie viel wird geraucht?

Rauchen hat in den letzten zwei Jahrzehnten bei den 11- bis 15-Jährigen klar an Beliebtheit verloren. Die letzte grossangelegte HBSC-Befragung von 2018 bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz zeigt sogar die niedrigsten Werte seit 1986 (Schneider et. al., 2019). Nur ein ganz kleiner Teil der 11- und 13-Jährigen raucht täglich oder wöchentlich. Bei den 15-Jährigen rauchen 4,7 % der Mädchen und 7,5 % der Jungen wöchentlich. Dieser Rückgang der Rauchenden wäre erfreulich, wären da nicht die neuen Tabakersatzprodukte wie E-Zigaretten. 15 % der 15-Jährigen nutzen diese neue Form des Rauchens bereits wöchentlich.

Wirkungen und Risiken

Nikotin gelangt innert Sekunden ins Gehirn, sorgt bei Rauchenden für gute Stimmung und Entspannung, löst Ängste und Hemmungen und kann auch die Gehirnleistung kurzfristig verbessern. Nikotin aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und macht deshalb schnell und stark abhängig. Mit zunehmender Toleranzbildung wird der Drang zur nächsten Zigarette stärker, muss die Dosis gesteigert werden.

Die entspannende Wirkung von Nikotin wird begleitet von verschiedenen Nebenwirkungen. Rauchen schädigt die Bronchien und fördert Erkältungen und Raucherhusten. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Haut altert schneller, später verfärben sich Finger und Zähne. Längerfristig kann Rauchen zu zahlreichen lebensgefährlichen Krankheiten wie Krebs, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Hirnschlag führen. Laut Bundesamt für Gesundheit sterben in der Schweiz jährlich 9500 Personen vorzeitig an den Folgen des Rauchens – das sind 26 Menschen pro Tag.

Damit zählt der Tabakkonsum in den westlichen Industriegesellschaften zu den wichtigsten Ursachen für Krankheit, Invalidität und frühzeitigen Tod. Tabakkonsum fördert nicht nur Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen, sondern schädigt nachweislich auch Lunge, Haut, Augen und Zahnfleisch.

Risiken im Jugendalter

Jugendliche sind anfälliger für die Schäden des Rauchens, weil sich ihr Körper im Wachstum befindet. Wenn Frauen rauchen und gleichzeitig die Pille nehmen, haben sie ein höheres Risiko für Thrombosen und für Schlaganfälle. Rauchen kann sich zudem negativ auf das sexuelle Empfinden und die Fruchtbarkeit auswirken. Eine Studie hat gezeigt, dass rauchende Mädchen ein um 70 % höheres Risiko für Brustkrebs haben als Nichtraucherinnen. In der Schleimhaut des Gebärmutterhalses lassen sich zudem vermehrt krebserregende Stoffe nachweisen.

Auch für junge Männer birgt das Rauchen Risiken. Schon nach nur einer Zigarette verschlechtern sich die Durchblutung des Körpers und die Muskelkraft um 10 %. Männliche Raucher haben beim Sex deshalb öfter Erektionsprobleme, was bis zur Impotenz führen kann. Ausserdem wird die Produktion von Spermien beeinträchtigt.

Sind leichte Zigaretten oder Zigarettenalternativen gesünder?

Es gibt keine Form des Konsums von Nikotin der unbedenklich ist. Wer meint, dass die Risiken durch das Rauchen leichter Zigaretten, Zigaretten mit Menthol oder elektrischer Zigaretten vermindert werden können, liegt leider falsch. Wenngleich sich das Schadenspotenzial einzelner Produkte unterscheidet, wird oft einfach mehr geraucht, wenn ein Produkt die Atemwege weniger reizt. Der Körper verlangt seinen Nikotinpegel, egal, ob die Produkte viel oder wenig Nikotin enthalten. Zudem gelangt der Rauch tiefer in die Lunge und mit ihm die ganzen Schadstoffe, welche dort selbst kleinste Lungengefässe schädigen.

Rechtliche Situation

Derzeit sind die gesetzlichen Bestimmungen rund um Tabakprodukte im Lebensmittelgesetz geregelt. In den meisten Kantonen, auch in St.Gallen, dürfen Tabakprodukte nur an über 16-Jährige verkauft werden. Ab 2023 tritt das neue Tabakproduktegesetz in Kraft. Die darin enthaltene nationale und einheitliche Regelung des Abgabalters ab 18 Jahren gilt für alle Tabak- und Nikotinprodukte.



E-ZIGARETTEN, SNUS, SHISHAS UND SCHNUPF

Wasserpfeifen (Shishas) und Schnupftabak versprechen beruhigende und verbindende Rituale. Mundtabak (Snus) soll die Leistungsfähigkeit steigern. Auch E-Zigaretten sind bei Jugendlichen verbreitet.

E-Zigaretten und E-Shishas

Elektrische Zigaretten werden in der Schweiz immer beliebter: Ein Drittel der 15-Jährigen hat bereits einmal E-Zigaretten ausprobiert, 5 % rauchen diese wöchentlich. Der regelmässige Konsum ist laut Sucht Schweiz zwar noch relativ gering, dafür sprechen die neuen Alternativen zu Zigaretten auch Personen an, welche bis anhin nicht geraucht haben.

Es gibt unterschiedliche Typen von E-Zigaretten. Gewisse erhitzen herkömmlichen Tabak, andere verdampfen Flüssigkeiten (Liquids). Das Liquid besteht aus Wasser, Lösungsmitteln und Aromastoffen und ist in verschiedensten fruchtigen Duftnoten, mit und ohne Nikotin, erhältlich. E-Shishas sind in der Regel bunt bedruckt und ähneln in der Form einem Kugelschreiber. Durch ihr attraktives Aussehen sprechen sie Kinder und Jugendliche besonders an. E-Zigaretten ohne Nikotin sind einfach und ohne Altersbeschränkung erhältlich. Sie können den Griff zu nikotinhaltigen Zigaretten bei Jugendlichen fördern, da diese davon ausgehen, dass der vermeintlich «gesündere Rauch» keinen Schaden anrichtet. Es ist deshalb ratsam, dass Eltern und Erziehende auch gegen E-Zigaretten und E-Shishas klar Stellung beziehen.

Der Dampf kann akute Irritationen der Atemwege hervorrufen. Auch Übelkeit, Schwindel und allergische Reaktionen können Folgen sein. Nikotinhaltige Liquids bergen ein vergleichbares Risikopotenzial wie Zigaretten. Die Inhaltsstoffe zwischen den verschiedenen Produkten variieren stark. Problematische, gesundheitsgefährdende oder krebserregende Stoffe sind in allen zu finden.

Wasserpfeifen (Shishas)

Bei der Shisha (ausgesprochen: Schischa) handelt es sich um eine traditionelle orientalische Wasserpfeife. Im Jahre 2018 berichteten 32 % der Jungen und 13 % der Mädchen im Alter von 15 Jahren, dass sie mindestens einmal in ihrem Leben Wasserpfeife geraucht haben. Das gemeinsame Wasserpfeifenrauchen ist ein beliebtes Ritual. Dabei wird der meist stark aromatisierte Tabak auf Kohle verbrannt. Der Rauch wird durch Wasser gezogen und dabei abgekühlt, bevor er inhaliert wird.

Die Shisha wird meistens mit speziellem, feuchtem Tabak geraucht. Dieser ist in zahlreichen Geschmacksrichtungen erhältlich. Die fruchtigen Aromen machen den Tabak milder. Unerfahrene und sonst nicht Rauchende husten dadurch weniger.

Die Gesundheitsrisiken beim Rauchen von Wasserpfeife und Zigaretten sind sehr ähnlich. Beim Rauchen aus der Wasserpfeife entstehen allerdings mehr Giftstoffe als bei der Zigarette. Bei der Shisha wird der Tabak nicht direkt verbrannt, sondern glimmt vor sich hin. Dabei entwickeln sich giftige Substanzen wie Benzol in hoher Konzentration. Shisha-Rauch enthält mehr Teer und Kohlenmonoxid. Die Schädlichkeit steigt auch dadurch, dass normalerweise länger an der Shisha gezogen wird als an einer Zigarette. Weil der Rauch kühler ist, wird er tiefer inhaliert. Viele Jugendliche unterschätzen die Risiken des

Shisha-Rauchens. Sie argumentieren damit, dass das Wasser in der Shisha die Schadstoffe ausfiltert, was leider nicht der Fall ist. Für diese Filterfunktion gibt es bisher keine Nachweise.

Mundtabak (Snus)

War Snus früher vor allem bei jungen Männern aus Sportarten wie Eishockey oder Handball beliebt, richten sich neue süsse und fruchtige Geschmacksrichtungen nun auch an junge Frauen. Weisse Snuspäckchen mit künstlichem Nikotin ersetzen zudem die braunen Tabaksäckchen von früher. Seit der Aufhebung des Verkaufsverbots erlebt Snus in der Schweiz einen regelrechten Boom. Seit dem Jahr 2009 hat sich die Einfuhr von Snus mehr als verzehnfacht. 2018 hatten im Kanton St.Gallen 11 % der 15-jährigen Jungen und 4 % der Mädchen bereits einmal Snus konsumiert.

Snus wird aus besonders nikotinhaltigen Tabaksorten gewonnen. Der fein gemahlene Mundtabak ist in Beutelchen (Portionen) verpackt oder als lose, feuchte Paste erhältlich. Snus enthält Tabak, Wasser, Salz und Aromen. Er wird weder gekaut noch geschluckt, sondern unter die Ober- oder die Unterlippe geklemmt und später ausgespuckt. Das enthaltene Nikotin geht in hoher Dosierung über die Mundschleimhaut direkt ins Blut. Im Zentrum der Risiken von Snus steht das hohe (Nikotin-)Abhängigkeitspotenzial. Unerwünschte Nebenwirkungen sind insbesondere im Mund- und Rachenraum zu befürchten und reichen von Entzündungen der Schleimhaut, des Zahnfleisches, der Zähne und Zahnhälsen bis hin zu Krebserkrankungen.

Schnupftabak

Schnupfen ist wieder im Trend, vor allem in ländlichen Gebieten. Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung 2018 konsumierten 16 % der über 15-jährigen Schnupftabak. Beim Schnupftabak handelt es sich um fein gemahlene Tabak mit Aroma. Eine Portion Schnupftabak wird vom Handrücken zu den Nasenlöchern geführt und aufgesogen. Dabei wird das Nikotin über die Nasenschleimhäute aufgenommen.

Häufig ist das Schnupfen mit Ritualen verbunden. Kinder und Jugendliche kopieren diese Rituale und können so schon in jungem Alter von Nikotin abhängig werden. Ausserdem können sich ihre Nasenschleimhäute entzünden und nachhaltig geschädigt werden.



ÜBER TABAK- KONSUM SPRECHEN

Mit Jugendlichen im Dialog sein – damit leisten Eltern einen wirksamen Beitrag zur Tabakprävention. Eine klare und verständnisvolle Haltung ist zentral.

Eine klare Haltung vertreten und Orientierung geben

Eltern sorgen sich um das Wohlergehen ihrer Kinder. So ist es wohl den meisten Eltern wichtig, diese auch vor den Gefahren von Tabakprodukten zu schützen. Dies beginnt mit einer klaren Haltung. Tabakprodukte sind für niemanden gesund, insbesondere nicht für Kinder und Jugendliche, deren Körper sich noch in der Entwicklung befindet. Wenn Sie aber einfach ein Verbot aussprechen, kann das den Dialog blockieren. Formulieren Sie dafür Ihre Meinung klar und deutlich: «Ich möchte nicht, dass du mit Rauchen beginnst.» Indem Sie sich ausserdem für den Ausgang und den Freundeskreis Ihres Kindes interessieren, erhöhen Sie die Chance, dass Ihr Kind Ihre Sorgen ernst nimmt – dies zeigen Studien.

Perfekte Vorbilder?

Die Vorbildfunktion der Eltern ist dabei zentral. Eltern leben ihren Kindern Verhaltensweisen vor, an denen sich diese orientieren. Dazu gehört, wie die Familie Konflikte angeht, aber auch ganz Alltägliches wie Entspannung, Sport oder süßes Nichtstun – Sie zeigen damit auf, wie sich ein Mensch Gutes tun kann, ohne zu Suchtmitteln zu greifen. Oft verstehen wir unter einem Vorbild etwas sehr Perfektes, fast Heldenhaftes. Doch jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Wenn Sie selber rauchen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Tabakkonsum nicht bagatellisieren. Kinder und Jugendliche machen sich oft Sorgen um die Gesundheit ihrer rauchenden Eltern. Nehmen Sie Ihr Kind mit diesen Sorgen ernst und sprechen Sie die Risiken offen und sachlich an. «Obwohl ich weiss, dass Rauchen schädlich ist und ich schon lange aufhören möchte, habe ich es bisher nicht geschafft», wäre eine mögliche ehrliche Aussage. Wenn Sie Ihre Sucht benennen und zugeben, dass Sie sich einen Rauchstopp nicht zutrauen, stärken Sie Ihr Vertrauensverhältnis. Widersprüchliche Gefühle gehören zum Leben. Sie sind glaubwürdiger für Ihr Kind, wenn Sie diese nicht vertuschen oder verleugnen. Halten Sie sich zudem an klare Regeln: Rauchen Sie nicht im Haus, auch nicht im Badezimmer oder im Auto. Schützen Sie Ihre Familie vor dem Passivrauchen, indem auch Ihre Gäste nur im Freien rauchen.

Am Thema dranbleiben

Jüngere Kinder sind dem Rauchen gegenüber meist kritisch eingestellt. Oft kennen sie die Gefahren des Tabakkonsums recht gut, und gerade auch mit jüngeren Kindern lässt es sich gut über die gesundheitlichen Auswirkungen sprechen. Mit Jugendlichen kann das schwieriger werden. In der Pubertät bröckelt bekanntlich der Heldenstatus der Eltern. Viele Jugendliche haben in dieser Umbruchphase genug mit sich selbst zu tun und grenzen sich von den Erwachsenen ab. Der Einfluss der Eltern geht oft schlagartig und massiv zurück. Was Jugendliche nun brauchen, sind Väter und Mütter, die sie okay finden, ihnen Verantwortung übergeben und ihnen auch dann den Rücken stärken, wenn sie etwas machen, das den Eltern nicht gefällt. Die Eltern sind als ehrliche Gesprächspartner gefordert.

Hilfreiche Argumente

Viele Jugendliche nehmen sich beinahe als unverwundbar wahr. Sie blenden die Risiken des Tabakkonsums aus, als hätten sie nichts mit ihrem eigenen Leben zu tun. Rauchen oder Nichtrauchen hängt nun mehr von Fragen ab wie: «Wer bin ich? Wo ist mein Platz? Was ist die richtige Frisur und welches sind die richtigen Kleider?» Die raffinierte Zigarettenwerbung holt Jugendliche bei ihren Sehnsüchten ab und stellt Rauchende als erfolgreich und selbstbewusst dar. Mit diesem Image möchten sich viele Jugendliche verbunden fühlen. Experimente mit Tabaksubstanzen gehören zum Erwachsenwerden. So werden die meisten Jugendlichen irgendwann an einer Zigarette ziehen oder an einem Shisha-Ritual teilnehmen. Mit einem simplen Verbot oder Hinweisen auf Gesundheitsschädigungen kommt man bei Jugendlichen nicht weit. Wenn Sie mit Jugendlichen über das Rauchen oder andere Tabakwaren diskutieren, empfehlen sich Argumente, die am gelebten Alltag ansetzen. Nichtrauchen verspricht beispielsweise:

- Bessere Fitness
- Weissere Zähne
- Mehr Sackgeld
- Schönere Haut
- Coolness, denn Nein sagen beweist Stärke

Mit solchen Argumenten sind Jugendliche eher zu überzeugen. Falls sich Jugendliche schwer damit tun, sich in einer Gruppe abzugrenzen, kann es auch hilfreich sein, gemeinsam anzuschauen, was gesagt werden könnte, wenn die Shisha die Runde macht oder eine Zigarette angeboten wird. Das hilft dabei, ein solches Angebot selbstbewusst abzulehnen.



WIE REAGIEREN?

Das Experimentieren mit Tabakprodukten gehört zum Jugendalter. Gemeinsam Regeln erarbeiten und Unterstützung beim Ausstieg bieten – so kann der Umgang damit gelingen.

Warum reagieren?

Aus der Forschung weiss man, dass die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit umso grosser ist, je früher jemand mit dem Rauchen beginnt. Je länger der Raucheinstieg hinausgezögert wird und je schneller ein junger Mensch wieder mit dem Rauchen aufhört, desto besser für seinen späteren Gesundheitszustand. Die folgenden Hinweise sollen dabei unterstützen, angemessen zu reagieren, wenn Tabakprodukte bei Ihnen zu Hause ein Thema werden.

Ausgangsverbot als Lösung?

Möglicherweise haben Sie es so oder ähnlich schon erlebt: Ihre Tochter, 14-jährig, ist seit Samstagnachmittag mit Freundinnen unterwegs. Vereinbart war, dass sie um 22 Uhr wieder daheim ist, keinen Alkohol trinkt und auch nicht raucht. Um 22.30 Uhr kommt sie zur Tür herein. Sie stinkt nach Rauch und hat offensichtlich auch getrunken. Ein vernünftiges Gespräch ist jetzt nicht sinnvoll. Sie geht direkt auf ihr Zimmer. Klar: Sie hat die getroffenen Vereinbarungen zum Ausgang gebrochen. Die Eltern konfrontieren sie am nächsten Morgen mit einer Strafe: einen Monat lang keinen Ausgang!

Geht es auch anders?

In seinem Buch «Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht» schlägt Jesper Juul einen etwas anderen Weg vor. Er ist geprägt von Vertrauen und einer Gesprächskultur auf Augenhöhe. Am nächsten Morgen beim Frühstück sieht der Vater seine Tochter an und fragt: «Ist es sehr schlimm?» Die Tochter nickt, wobei ihr die Kopfschmerzen und der moralische Kater deutlich anzumerken sind. Sie erzählt, dass sie mit ein paar Kollegen Shisha geraucht und dazwischen auch noch ein Bier auf nüchternen Magen getrunken habe. Laut Juul hat sie damit zum ersten Mal erfahren, welche Konsequenzen es hat, wenn sie mehr raucht und trinkt, als sie vertragen kann. Juul meint, dass ihre Eltern beruhigt sein können, dass nämlich die Tochter ihre eigenen Lehren daraus ziehen wird: «Sie brauchen sie weder zu belehren noch zu bestrafen.»

Das Scheitern teilen

Jugendliche reifen dann, wenn sie nicht nur Erfolge, sondern auch ihr Scheitern mit der Familie teilen können. «Je mehr sie isoliert, bestraft, belehrt oder kritisiert werden, desto weniger lernen sie über ihre eigenen Stärken und Schwächen», so Juul. Selbstverständlich sollten Eltern und Tochter das Gespräch über den Vorfall in den kommenden Tagen wieder aufnehmen. Dabei sind folgende Punkte wichtig:

- Wie beurteilst du heute dein Verhalten von gestern Abend?
- Was hast du aus dem Vorfall gelernt?
- Wie geht es uns als Familie?
- Was klappt gut in der Schule, bei der Arbeit, zu Hause?
- Wo gibt es Schwierigkeiten?
- Welche Lösungen fassen wir ins Auge und welche Unterstützung braucht es dazu?
- Welche Regeln vereinbaren wir?
- Wie können wir bei einem Angebot, das uns nicht zusagt, im Alltag Nein sagen?

In einem solchen Gespräch kommen alle Familienmitglieder zu Wort. Die Eltern erzählen auch von sich und fragen nach der Sicht ihrer Tochter. Diese Art der Kommunikation ist alles andere als ein Verhör, eine Strafe oder ein Verbot. Gemeinsam werden partnerschaftlich Abmachungen getroffen.

Mit dem Rauchen aufhören

Es kann aber auch sein, dass Ihr Kind schon länger raucht und eigentlich damit aufhören möchte. Dies ist bei rund der Hälfte der Rauchenden in der Schweiz der Fall. Wegen des enorm hohen Suchtpotenzials treten beim Rauchstopp heftige Entzugserscheinungen auf. Es ist deshalb empfehlenswert, sich für den Rauchstopp Unterstützung zu organisieren. Neben hilfreichen Büchern (siehe Literaturhinweise) sind für Jugendliche vor allem auch Online-Programme sehr empfehlenswert. www.feel-ok.ch bietet eine Fülle von jugendgerecht aufbereiteten Informationen, einen Selbsttest und ein Rauchstopp-Programm für Jugendliche. Auf www.stopsmoking.ch sind wertvolle Tipps und verschiedene Apps, wie z. B. der Smokefree Buddy App aufgeführt. Falls persönliche Beratung bevorzugt wird, hilft die Rauchstopp-Beratung der Lungenliga (www.lungenliga.ch) oder am Kantonsspital St.Gallen (www.kssg.ch) oder das Rauchstopp-Telefon: www.rauchstopplinie.ch/index.php/de/. Alle diese Angebote können gleichermassen von Jugendlichen und Erziehungsberechtigten in Anspruch genommen werden.

Erziehungsberatung

Falls Sie Ihren erzieherischen Umgang mit Rauchen, Shisha, Snus & Co. mit einer Fachperson besprechen möchten, bietet sich ein Gespräch auf einer Familien- und Jugendberatungsstelle an. Diese Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Auch wenn Ihr Kind nicht bereit ist, zu einem Gespräch mitzukommen, können Sie sich als Eltern dort beraten lassen. Möglicherweise kann Ihnen auch eine Fachperson der Schulsozialarbeit oder der Jugendarbeit Ihres Wohnortes weiterhelfen. Wenn Sie auf der folgenden Website Ihre Wohngemeinde wählen, finden Sie einfach die für Sie zuständige Beratungsstelle: www.zepira.info/beratungsstellen.

Beratungsstellen im Kanton St.Gallen

Regionale Fachstellen

Stiftung Suchthilfe, St.Gallen
Tel. 071 244 75 38
info@stiftung-suchthilfe.ch
www.stiftung-suchthilfe.ch

Regionale Beratungsstelle für
Suchtfragen, Rorschach
Tel. 071 841 96 04
beratungsstelle@
suchthilfe-rorschach.ch
www.suchthilfe-rorschach.ch

Suchtberatung Oberes Rheintal
Tel. 071 755 67 10
www.suchtberatung-or.ch

Soziale Dienste Mittlerrheintal
Tel. 071 727 20 10
info@s-d-m.ch
www.s-d-m.ch

Soziale Dienste Werdenberg
Tel. 058 228 65 65
info@sdw-berg.ch
www.sdw-berg.ch

Soziale Dienste Sarganserland
Tel. 081 725 85 00
info@sd-sargans.ch
www.sd-sargans.ch

Regionales Beratungszentrum
Uznach
Tel. 055 225 76 60
info@rbuznach.ch
www.sozialedienstelinhgebiet.ch

Regionales Beratungszentrum
Rapperswil-Jona
Tel. 055 225 76 00
rbz@rj.sg.ch
www.sozialedienstelinhgebiet.ch

Soziale Fachstellen Toggenburg
Tel. 071 987 54 40
info@soziale-fachstellen.ch
www.soziale-fachstellen.ch

Soziale Fachstelle
Unteres Toggenburg
Tel. 071 931 25 44
info@sfut.ch
www.sfut.ch

Suchtberatung Region Wil
Tel. 071 913 52 72
info@sbrw.ch
www.sbrw.ch

Sozialberatungszentrum Gossau
Tel. 071 388 14 88
sozialdienst@srg.sg.ch
www.srg.sg.ch

Soziale Dienste Au
Tel. 0058 228 62 40
sozialberatung@au.ch
www.au.ch/sozialedienste

Soziale Dienste Uzwil/Oberbüren
Tel. 071 950 41 60
sozialberatung@uzwil.ch
www.uzwil.ch

Suchtberatungsstelle
Oberuzwil-Jonschwil
Tel. 071 950 48 90
suchtberatung@oberuzwil.ch
www.oberuzwil.ch

Spezialisierte Fachstellen

Lungenliga St.Gallen
Tel. 071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch
www.lungenliga-sg.ch

Sucht Schweiz
Tel. 021 321 29 11
Info@suchtschweiz.ch
www.suchtschweiz.ch

Notrufnummern für Jugendliche

Kinder- und Jugendnotruf des
Kinderschutzzentrums St.Gallen
Tel. 071 243 77 77
www.kszsg.ch > Kinder
Wirst oder wurdest du bedroht,
misshandelt, sexuell belästigt oder
missbraucht, erlebst Gewalt in der
Familie? Wir hören dir zu, nehmen
dein Problem ernst und suchen mit
dir nach Lösungen.

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147
Tel. 147
www.147.ch
Telefon, SMS, Chat – rund um die
Uhr bei Problemen in der Familie,
Schwierigkeiten in der Schule,
Liebeskummer oder Streit mit
Freunden, bei Fragen zu Sexualität,
Drogen oder Gewalt und bei Krisen.

Linktipps

Zahlen und Fakten zu Tabak,
Shisha, E-Zigaretten

Repräsentative Daten der Schweizer
Wohnbevölkerung zum Konsum
psychoaktiver Substanzen (Tabak,
Alkohol, Cannabis usw.)
www.obsan.admin.ch/de/MonAM

Informationen, Hintergründe,
Projekte zu Tabak und anderem
Suchtverhalten
www.suchtschweiz.ch

Infos und Prävention für
Eltern, Erziehende, Jugendliche
und Fachpersonen

Hilfreiche Website für Eltern
www.meinteenager.ch

Programm zu Gesundheitsthemen
für Jugendliche, Lehrpersonen
und Multiplikatoren, mit Infos und
Tools zur Prävention und zum
Ausstieg aus dem Tabakkonsum
www.feel-ok.ch

Programm für rauchfreie Arbeit
und Freizeit für Lernende und
Ausbildungsverantwortliche
in Unternehmen und Berufsfach-
schulen
www.lungenliga.ch > ready4life

Präventionsprogramm im Sport,
Wettbewerb «Sport rauchfrei» für
Teams und Vereine
www.coolandclean.ch

Präventionsangebote
www.zepra.info

Informationen und Beratung
für Betroffene und Angehörige

Projekte und Betreuung bei
Lungenkrankheiten, Rauchstopp-
Beratung
www.lungenliga-sg.ch

Rauchstopp-Programm für
Jugendliche
www.feel-ok.ch > Konsum, Sucht
> Tabak > Rauchstopp-Programm

Programme zum Rauchstopp mit
Infos und Aufhörhilfen, Smoke-Free-
Buddy-App
www.smokefree.ch

Diverse Materialien zum Thema
Rauchstopp und Infos zur telefoni-
schen Rauchstopp-Linie 0848 000 181
in diversen Sprachen (alle Landes-
sprachen, Albanisch, Portugiesisch,
Spanisch, Serbisch/Kroatisch/
Bosnisch und Türkisch)
www.rauchstopplinie.ch

Infos und Kontaktadressen zum
Rauchstopp
www.stopsmoking.ch

Familien- und Jugendberatungs-
stellen im Kanton St.Gallen
www.zepra.info/beratungsstellen

Online-Beratung für Jugendliche
www.tschau.ch

Die angegebenen Links wurden
zum Zeitpunkt der Publikation
sorgfältig geprüft. Wir haben
keinerlei Einfluss auf die Inhalte
und auf die Gestaltung dieser
Websites, die Verantwortung
dafür liegt bei deren Anbietern.

Quellen

- Berner Gesundheit (2005). Vom Rauchen und Nichtrauchen. Bern: Berner Gesundheit.
 - Bundesamt für Gesundheit (BAG). Zahlen und Fakten Tabak <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-sucht/zahlen-fakten-zu-tabak.html> (30.03.2020)
 - Carr, A. (2012). Endlich Nichtraucher – der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen. München: Goldmann.
 - Burla, L. (2020). Gesundheit im Kanton St.Gallen. Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 und weiterer Datenbanken (Obsan Bericht 07/2020). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium
 - Grillparzer, M. (2015). Wie du mit dem Rauchen aufhörst. Gut gelaunt, stressfest – und die Lieblingsjeans passt auch noch! München: südwest.
 - Juul, J. (2015). Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. München: Kösel.
 - Schneider E., Eichenberger, Y., Masseroni, S., Kretschmann, A. & Delgrande Jordan, M. (2019). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern im Kanton St.Gallen im Jahr 2018.: Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Lausanne: Sucht Schweiz.
 - Schneider, E., Eichenberger, Y., Masseroni, S., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2019). Befragung zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern. Deskriptive Statistik der 2018 erhobenen Daten des Kantons St.Gallen.
 - Sucht Schweiz (2010). Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen. Lausanne: Sucht Schweiz.
 - Sucht Schweiz (2016). Schweizer Suchtpanorama 2016, Mediadossier, 8. Februar 2016. Lausanne: Sucht Schweiz.
 - Sucht Schweiz. E-Zigarette: mit Volldampf voraus? Medienmitteilung vom 15. Dezember 15. <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/article/e-zigarette-mit-volldampf-voraus/> (15.4.2016)
- Die Grundlagen entstammen der Informationsbroschüre «TABAK & CO für Eltern und Erziehende», © 2016 Akzent Prävention und Suchttherapie
Überarbeitet: © 2022 ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Gesundheitsdepartement
Kanton St.Gallen

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Unterstrasse 22
9001 St.Gallen

Telefon 058 229 87 60
zepra@sg.ch

www.zepra.info



ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG