

TABAK UND NIKOTIN

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

MIT
JUGENDLICHEN
DARÜBER
SPRECHEN



FORUM PRÄVENTION
Sucht

Vorwort

Liebe Eltern,

wenn aus Kindern Jugendliche werden, verändert sich vieles. Sie stehen vor neuen Herausforderungen und wollen ihre eigenen Erfahrungen machen. Es ist ganz normal, dass Heranwachsende in dieser Zeit ausprobieren, experimentieren und ihren eigenen Weg suchen. Für Sie als Eltern oder Bezugsperson ist es wichtig, Ihre Kinder in dieser spannenden Phase gut zu begleiten und so gut als möglich dazu beizutragen, dass sie keine problematischen Verhaltensweisen entwickeln.

In dieser Broschüre möchten wir Sie als Eltern und Erziehende dabei unterstützen, mit Ihren Kindern und Jugendlichen über das Thema Rauchen und den Konsum von Nikotinprodukten ins Gespräch zu kommen. Unser Ziel ist es, Ihnen hilfreiche Informationen und praktische Tipps an die Hand zu geben, damit Sie Ihre Kinder möglichst davor bewahren können, mit dem Nikotinkonsum zu beginnen, oder ihnen dabei helfen können, damit aufzuhören.

Die Vorbildfunktion von Eltern und ihr Verhalten spielen sicherlich eine große Rolle dabei, wie die Kinder mit dem Thema Rauchen bzw. Konsum von Nikotinprodukten umgehen. Studien zeigen, dass Kinder von Eltern, die selbst nicht rauchen, seltener mit dem Rauchen beginnen. Aber auch wenn Sie selbst rauchen oder andere Nikotinprodukte nutzen, können Sie viel bewirken – zum Beispiel, indem Sie eine kritische Haltung gegenüber Nikotin zeigen und Ihrem Kind deutlich machen, dass Sie den Konsum nicht gutheißen.

Auch wenn Jugendliche sich zunehmend von der Familie lösen und ihre Eigenständigkeit suchen, bleiben Sie als Eltern wichtige Bezugspersonen. Sie können eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, Risiken in dieser Lebensphase zu erkennen und gut damit umzugehen. Offene Gespräche, ehrliches Interesse und ein gutes Miteinander helfen dabei, dass Ihr Kind sich verstanden fühlt. Im ersten Teil dieser Broschüre finden Sie Anregungen, wie gute Gespräche mit Ihrem Kind gelingen können – und wie Sie dabei eine unterstützende Haltung einnehmen. Im zweiten Teil geben wir Ihnen sachliche Informationen rund um das Thema Rauchen und Nikotin an die Hand.

Wir hoffen, dass Sie aus dieser Broschüre wertvolle Impulse mitnehmen und wünschen Ihnen offene, ehrliche und stärkende Gespräche mit Ihrem Kind.

Ihr Team vom
Forum Prävention

Inhalt

Warum beginnen junge Menschen, Nikotin zu konsumieren?

Ich möchte mein Kind vor dem Nikotinkonsum bewahren

Ich rauche selbst. Wie kann ich dann ein Gespräch über Nikotin führen?

Tipps für ein gemeinsames Gespräch

Ich vermute, dass mein Kind raucht oder andere Nikotinprodukte konsumiert

Ich habe Gewissheit, dass mein Kind Nikotin konsumiert

Was Sie über Nikotin wissen sollten

Nichtraucherschutz und Jugendschutz

Möchte Ihr Kind den Konsum beenden?

Informationen und Unterstützung

Quellen

Warum beginnen junge Menschen, Nikotin zu konsumieren?

Viele Erwachsene verstehen nicht, weshalb junge Menschen mit dem Rauchen von Tabak oder dem Konsum von anderen Nikotinprodukten beginnen, obwohl die vielen Nachteile und gesundheitlichen Schäden heute allgemein bekannt sind. Häufig wird angenommen, Gruppendruck oder das Unvermögen, Nein zu sagen, seien dafür die Hauptgründe. Doch diese Erklärungen reichen nicht aus, um wirklich zu verstehen, warum Jugendliche mit dem Konsum anfangen. Für viele junge Menschen erfüllen das Rauchen und der Konsum von Nikotinprodukten bestimmte Funktionen oder dienen einem persönlichen Zweck. Mögliche Motive für den Konsumeinstieg oder dessen Aufrechterhaltung können u.a. sein:

- + Neugierde auf die Wirkung, die bei anderen beobachtet wird
- + Ausdruck von Autonomie und Selbstbestimmung
- + leichtere Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen
- + Übernahme von Rollenbildern, die als attraktiv wahrgenommen werden
- + als Teil der eigenen Identitätsentwicklung
- + als Möglichkeit zur Teilhabe an der Erwachsenenwelt
- + zur Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit
- + als Hilfe zum Umgang mit negativen Gefühlen oder Stress



Welche Gründe möglicherweise Ihr eigenes Kind haben könnte, Tabak oder Nikotinprodukte zu konsumieren, lässt sich am besten in einem offenen Gespräch gemeinsam herausfinden.

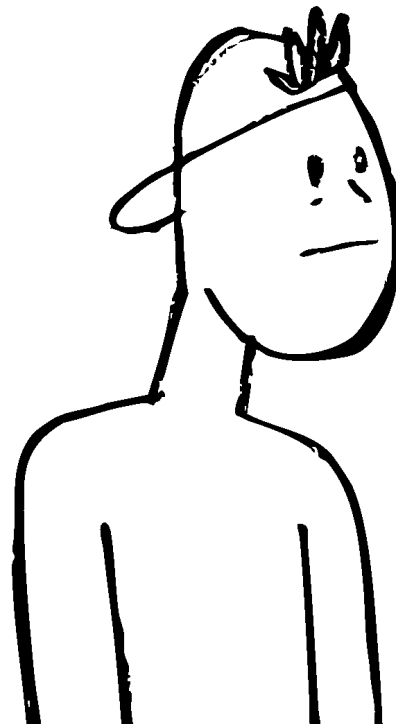
Ich möchte mein Kind vor dem Nikotinkonsum bewahren

Rauchen oder der Konsum von anderen Nikotinprodukten wie Snus, Vapes etc. sind ein wichtiges Thema, über das Sie mit Ihrem Kind sprechen sollten, unabhängig davon, ob Sie es generell ansprechen möchten oder ob Sie einen Verdacht oder bereits Gewissheit bezüglich eines Konsumverhaltens haben.

Machen Sie deutlich, dass Sie Nikotinkonsum grundsätzlich nicht gutheißen. Legen Sie Ihren Standpunkt dabei ruhig und sachlich dar und erklären Sie die Gründe für Ihre Position. Üben Sie jedoch nicht allzu großen Druck auf Ihr Kind aus, hören Sie sich an, welche Meinung es selbst zu diesem Thema hat.

Wenn Sie sich Sorgen machen, ist das ganz normal. Trotzdem ist es wichtig, den Blick nicht nur darauf zu richten, ob Ihr Kind vielleicht irgendwann Nikotin ausprobiert. Versuchen Sie, es nicht zum ständigen Streitthema werden zu lassen. Schauen Sie auch auf das, was gut läuft: gemeinsame Erlebnisse, Interessen und die Stärken Ihres Kindes. Eine gute, vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Kind ist die beste Grundlage – auch, um schwierige Themen gemeinsam gut anzugehen.

Eltern sind von Anfang an ein wichtiges Vorbild für ihr Kind. Dabei müssen Eltern nicht perfekt sein - Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Was sie brauchen, sind Erwachsene, die ihnen Sicherheit geben, die mit ihnen durchs Leben gehen und ihnen Raum geben, ihre eigenen Gefühle, Ängste und Sorgen zu verstehen und zu verarbeiten. Wenn Kinder in der Familie erleben, dass über Probleme, Schwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten offen gesprochen werden kann, lernen sie, mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Indem Eltern ihrem Kind vorleben, wie man das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen meistert, tragen sie dazu bei, dass es das nötige Selbstvertrauen gewinnt.



Ich rauche selbst. Wie kann ich dann ein Gespräch über Nikotin führen?

Ein paar zusätzliche Hinweise:

Eltern, die Nikotin konsumieren, befinden sich in einem Dilemma: Wie kann ich gegen etwas sein, das ich selbst tue? Jede Argumentation könnte ausgehebelt werden: „Was willst du mir schon sagen, du machst es ja selbst!“. Doch auch wenn Sie selbst konsumieren, kann es Ihrem Kind helfen, wenn Sie ehrlich darüber sprechen, welche Probleme dies mit sich bringt und wie schwer es ist, damit aufzuhören, wenn man einmal angefangen hat.

- + Konsumieren Sie möglichst nicht in Anwesenheit Ihres Kindes.
- + Vermeiden Sie in Anwesenheit Ihres Kindes Äußerungen, die den Eindruck erwecken, dass das eigene Konsumverhalten dem Genuss oder der Stressbewältigung dient.
- + Sprechen Sie darüber, was Sie selbst an Ihrem eigenen Konsumverhalten stört.
- + Erzählen Sie von eventuellen Versuchen in der Vergangenheit, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören, und welche Überlegungen Sie dazu bewogen haben, den Konsumstopp zu versuchen.
- + Vielleicht können Sie die Gelegenheit auch für sich selbst nutzen, um sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen.



Tipps für ein gemeinsames Gespräch

Oft ist die Entdeckung, dass das eigene Kind raucht oder andere Nikotinprodukte konsumiert, der unfreiwillige Anlass, um sich mit diesem Thema aktiv auseinanderzusetzen. Eltern können allerdings bereits vorher einiges tun, um nicht sprichwörtlich aus allen Wolken zu fallen:

- + **Nutzen Sie alltägliche Situationen**, um ganz allgemein mit dem Kind über bestimmte Themen zu diskutieren, die höchstwahrscheinlich früher oder später sowieso zur Sprache kommen werden.
- + **Sie kennen Ihr Kind am besten** und können auch am ehesten einschätzen, wie Sie es angehen, dass es interessiert und aufmerksam zuhört.
- + **In einem guten Gespräch** ist gegenseitiges Zuhören mindestens genauso wichtig wie Sprechen. Versuchen Sie, die Sichtweise des anderen nachzuvollziehen, auch wenn Sie nicht unbedingt damit einverstanden sind.
- + **Versuchen Sie, generell eine kritische Haltung** gegenüber dem Rauchen oder dem Konsum von Nikotinprodukten **zu stärken**, solange Ihr Kind noch kein Interesse hat, damit zu experimentieren.
- + **Bestärken Sie Ihr Kind**, in bestimmten Situationen "Nein" zu sagen. Machen Sie ihm klar, dass es auf Situationen treffen wird, wo es von anderen den Druck verspürt, bestimmte Erfahrungen zu machen oder Handlungen durchzuführen. Vermitteln Sie, dass es gerade in solchen Situationen wichtig ist, eigenverantwortlich zu handeln und sich zu nichts drängen zu lassen.
- + **Verzichten Sie auf abwertende Äußerungen** Ihrem Kind gegenüber oder auf negative Vergleiche mit anderen. Negative Zuschreibungen beeinträchtigen das Selbstwertgefühl und die gegenseitige Beziehung. Es ist besser, offen die eigenen Bedenken und Sorgen auszudrücken, z.B. „*Weißt du, ich möchte dir einfach sagen, worüber ich mir Sorgen mache: Ich möchte nicht, dass du etwas tust, was dir in Zukunft gesundheitlich schadet. Vor allem deshalb, weil es gar nicht so leicht ist, damit wieder aufzuhören...*“

Ich vermute, dass mein Kind raucht oder andere Nikotinprodukte konsumiert

Häufig haben Eltern nur einen Verdacht, dass ihr Kind in irgendeiner Form Nikotin konsumiert. Sie haben aber bisher noch nicht mit ihm darüber gesprochen und wissen nicht, wie sie dieses Thema am besten ansprechen können.

Ein paar Tipps:

- + Versuchen Sie, einen geeigneten Moment für das Gespräch zu finden und planen Sie auch etwas Zeit ein. Günstige Gelegenheiten ergeben sich manchmal auch bei gemeinsamen Aktivitäten wie einem Spaziergang, beim Autofahren oder ähnlichen Situationen.
- + Sprechen Sie eventuelle Beobachtungen an und welche Vermutung Sie daraus ableiten. Diese sollte aber nicht wie ein Vorwurf oder eine Anschuldigung klingen, sondern wie eine persönliche Feststellung.
- + Hören Sie sich an, was Ihr Kind dazu sagt, und nehmen Sie dies erst einmal zur Kenntnis. Sollte Ihr Kind einen Nikotinkonsum bestätigen, lesen Sie im nächsten Abschnitt weiter.
- + Falls es diesen jedoch abstreitet, machen Sie aus dem Gespräch kein Verhör. Legen Sie allerdings klar Ihre Position dar, dass Sie keinesfalls damit einverstanden sind, auch wenn es möglicherweise erst in Zukunft ein Thema werden könnte.
- + Bleiben Sie dabei freundlich und bestimmt, so dass klar ist, dass es Ihnen ernst ist. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es dabei nicht um Machtausübung, sondern um elterliche Fürsorge geht.
- + Teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie ihm vertrauen, das Thema aber weiter im Blick behalten und bei Bedarf wieder mit ihm sprechen werden.



Ich habe Gewissheit, dass mein Kind Nikotin konsumiert

Für Eltern ist es in der Regel eine unangenehme Überraschung, wenn sie erfahren, dass ihr Kind raucht oder andere Nikotinprodukte konsumiert. Vorwürfe und eindringliches Hinweisen auf die Gesundheitsrisiken bringen meist nichts, sondern lösen Widerstand aus. Ebenso bewirken ständige Kontrollen oder strenge Strafen selten den gewünschten Effekt und belasten die Eltern-Kind-Beziehung.

Als erstes: Versuchen Sie Ruhe zu bewahren. Angst, Ärger und Enttäuschung sind verständliche Reaktionen, doch längerfristig bringen diese Sie nicht weiter. Daher ist es hilfreich – nachdem der erste Ärger sich gelegt hat –, die Situation mit Ihrem Kind so sachlich wie möglich zu besprechen und dabei auch zuzuhören, was es selbst dazu zu sagen hat.

Ist der Konsum offensichtlich, können folgende Hinweise hilfreich sein:

- + Besprechen Sie das Thema mit Ihrem Kind in einem passenden Moment.
- + Versuchen Sie ruhig zu bleiben und die Situation so sachlich wie möglich anzugehen.
- + Das schließt nicht aus, klar zu sagen, dass Sie gegen den Nikotinkonsum sind und es Ihnen wichtig ist, dass Ihr Kind damit aufhört.
- + Versuchen Sie auf der anderen Seite auch, aufmerksam zuzuhören: Worin sieht Ihr Kind

den persönlichen Nutzen dieses Verhaltens oder welche Bedürfnisse sollen damit erfüllt werden?

- + Tauschen Sie gegenseitiges Wissen über das Rauchen oder andere Konsumformen von Nikotin aus: Was weiß Ihr Kind über Wirkungen und Folgen? Welche zuverlässigen Informationen haben Sie, die Sie ihm eventuell zur Verfügung stellen können?
- + Wenn Ihr Kind im Moment nicht bereit ist, den Nikotinkonsum zu beenden, vereinbaren Sie ein paar Regeln: kein Konsum zuhause, keine Beeinträchtigung von anderen Personen durch das Konsumverhalten, konsumfreie Zeiten u.Ä.
- + Regen Sie ein Nachdenken bei Ihrem Kind an: Was würde es dazu bringen, mit dem Konsum aufzuhören? Wo sieht es selbst Nachteile? Junge Menschen denken eher an unmittelbare Konsequenzen als an langfristige Gesundheitsfolgen: Kosten, Nikotinabhängigkeit, Marketingstrategien im Verkauf von Nikotinprodukten, Mundgeruch, stinkende Kleidung beim Rauchen u.Ä.
- + Bieten Sie Unterstützung an: Was würde Ihr Kind brauchen, um es zu schaffen, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören? Wie könnte es eventuell Alternativen finden, um die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erfüllen?
- + Treffen Sie eine Vereinbarung mit Ihrem Kind, wie es jetzt weitergehen soll, und kündigen Sie an, dass Sie auf diese Vereinbarung zurückkommen werden.

Was Sie über Nikotin wissen sollten

Nikotin gilt als eine stark suchterzeugende und -erhaltende Substanz und kann sowohl Stimulierung auslösen als auch Beruhigung bewirken.

Es hat unterschiedliche Wirkungen auf das körperliche und psychische Befinden:

- + Anstieg der Herzfrequenz, Erhöhung des Blutdrucks und verminderte Durchblutung (vor allem der Haut),
- + subjektiv empfundene Stimmungsaufhellung und Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit, Verringerung der Hungergefühle, Verminderung von Angstgefühlen und entspannende Wirkung besonders in Stresssituationen.

Warum wird man von Nikotin abhängig?

Sobald Nikotin im Gehirn angekommen ist, beeinflusst es die Ausschüttung von unterschiedlichen neuronalen Botenstoffen, was die oben beschriebenen psychischen und körperlichen Reaktionen auslöst. Mit der Zeit gewöhnt sich das Gehirn an die Zufuhr von Nikotin und bei abfallendem Nikotinspiegel treten Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten auf. Diese verstärken das Verlangen nach Nikotin weiter, was die Grundlage einer Abhängigkeit bilden kann.

Rauchen / Snusen / Dampfen. In welchen Produkten ist Nikotin enthalten?

Nikotin ist vor allem in den Blättern der Tabakpflanze enthalten, einem in der Welt weit verbreiteten Nachtschattengewächs. Es ist in unterschiedlichen Nikotinprodukten enthalten.

Zigaretten, Zigarren, Pfeife und Wasserpfeife

Rauchtabak wird in unterschiedlichen Formen verkauft. Die verbreitetste Form sind die industriell hergestellten Zigaretten. Andere Formen sind Zigarren, Pfeifentabak oder Tabak für die Wasserpfeife. Tabak wird häufig auch chemisch behandelt, um Geschmack und Wirkung zu beeinflussen. Der Tabak der Wasserpfeife hat eine andere Konsistenz als der Zigaretten- oder Pfeifentabak. Er ist klebriger

und häufig aromatisiert. Viele Menschen sind der Meinung, dass das Rauchen von Tabak in der Wasserpfeife weniger schädlich sei, weil das Wasser die Schadstoffe aus dem Rauch herausfiltert, was aber nicht stimmt. Beim Rauchen von Tabak setzt sich nicht nur die rauchende Person möglichen Gesundheitsrisiken aus, sondern der Rauch kann auch andere anwesende Personen gefährden (Passivrauchen). Geltende Nichtraucherschutzregelungen sollen vor diesen Gesundheitsgefährdungen schützen.

Elektronische Zigarette, Vapes, Heets

In den letzten Jahren hat sich das Inhalieren von Dampf, der in einer „elektronischen Zigarette“ erzeugt wird, als eine neue Konsumform etabliert („Dampfen“). Über einen elektro-chemischen Prozess wird in der elektronischen Zigarette aus einer Flüssigkeit (Liquid) ein gasförmiges Dampfgemisch erzeugt, das wie beim Rauchen von Tabak inhaliert wird. Die Liquids sind meist aromatisiert und können Nikotin enthalten oder auch nicht.

Einweg-Vapes werden mit unterschiedlichen Geschmacksaromen sowie mit oder ohne Nikotin angeboten und sollen durch ihre bunte und unscheinbare Form vor allem junge Menschen ansprechen und zum Konsum anregen. Heets sind Tabaksticks, die für die Verwendung in Tabakerhitzern entwickelt wurden. Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums von solchen Produkten sind noch nicht umfassend erforscht, jedoch kann man davon ausgehen, dass auch sie gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Oraltabak, Schnupftabak, Nikotin-Beutel

Es gibt weitere Arten von Tabak, die rauchlos konsumiert werden können. Dazu gehören traditionell Schnupftabak und Oraltabak bzw. Kautabak (z.B. Snus). Letzterer wird entweder in kleinen Säckchen abgepackt oder in Form von kleinen gerollten Kügelchen in den Mund (unter die Zunge oder unter die Lippe) gesteckt, wo das Nikotin dann über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. In letzter Zeit sind auch Nikotin-Beutel auf den Markt gekommen, die keinen Tabak, sondern nur Nikotin enthalten und auf dieselbe Art und Weise konsumiert werden.

Deshalb ist “Snusen” in

Viele Konsument:innen sehen irrtümlicherweise Nikotinbeutel als eine “gesündere” Alternative zum Rauchen, da ihnen die negative Gesundheitsfolgen nicht bewusst sind. Außerdem können diese unauffällig konsumiert werden, ohne dass dabei Rauch oder Dampf entsteht, insbesondere an Orten mit Rauchverbot, wie in der Schule, am Arbeitsplatz oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Außerdem fehlt der typische Rauchgeruch, was es einfacher macht, den Konsum vor Eltern, Lehrer:innen oder anderen Personen zu verbergen.

Nichtraucherschutz und Jugendschutz

Mit dem Landesgesetz vom 3. Juli 2006, Nr. 6 gilt in Südtirol - wie auch im Rest von Italien - zum Schutz von Nichtraucher:innen ein umfassendes Rauchverbot in öffentlichen Räumen wie Bars, Restaurants, Büros und öffentlichen Verkehrsmitteln sowie an Schulen und auf dem Schulgelände.

In Italien ist der Verkauf von tabak- und nikotinhaltenen Produkten an Personen unter 18 Jahren verboten.

Die hier dargestellten Informationen beruhen auf Eigenrecherche ohne Rechtsverbindlichkeit.



Möchte Ihr Kind den Konsum beenden?

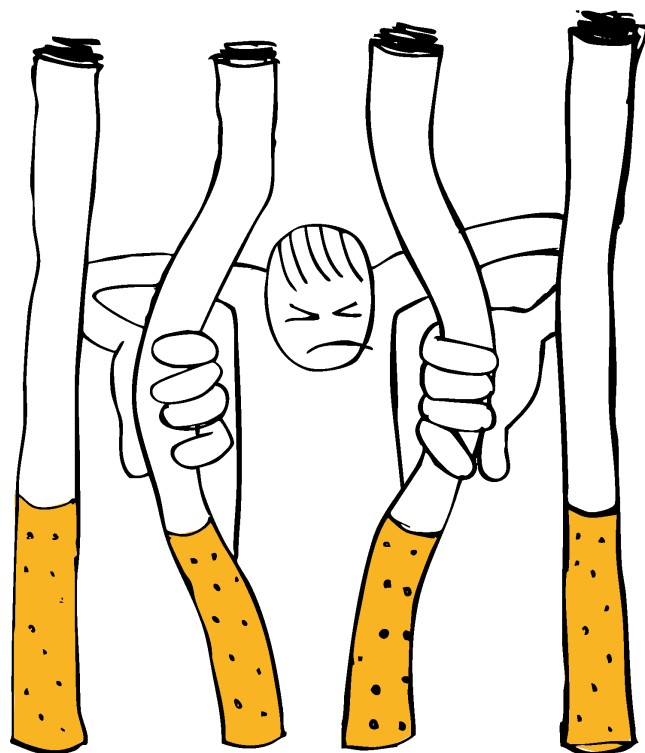
Viele junge Menschen, die mit dem Rauchen oder mit dem Konsum von Nikotin begonnen haben, möchten nach einiger Zeit auch wieder damit aufhören. Haben sich allerdings bereits bestimmte Konsumgewohnheiten entwickelt oder gibt es eine gewisse körperliche Gewöhnung an die Wirkung von Nikotin, ist das Aufhören umso schwerer.

Sie können Ihr Kind bei einem Konsumstopp unterstützen, indem Sie:

- + keine Geringschätzung zeigen („Das schaffst du ja sowieso nicht“), sondern den Konsumstopp als einen positiven Schritt bewerten;
- + Ihr Kind fragen, wie Sie es am besten unterstützen können;
- + helfen, stressige Situationen so gut wie möglich ohne Nikotin zu bewältigen und Konsumgewohnheiten zu durchbrechen;

- + auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und ausreichender Flüssigkeitszufuhr achten;
- + Rückfälle nicht als bloßes Scheitern sehen, sondern als Erfahrungen auf dem Weg zu einem nikotinfreien Leben, und indem Sie erreichte Erfolge positiv kommentieren;
- + Geduld haben, wenn Ihr Kind Entzugserscheinungen zeigt: Nervosität, Reizbarkeit, Traurigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme u.ä.;
- + oft dauert die „Lust“ auf Nikotin gar nicht so lange an: positive Erlebnisse oder Ablenkungen können helfen, diese Momente zu überwinden.

Falls Ihrem Kind der Konsumstopp nicht eigenständig gelingt oder Sie selbst sich mit der Situation überfordert fühlen, wenden Sie sich an eine Fachperson, die Sie unterstützen kann.



Informationen und Unterstützung

Beratungsstellen und Facheinrichtungen

Dienste für Abhängigkeitserkrankungen (DfA/SerD)

Beratung, Begleitung, Therapie

Bozen

Neubuchweg 3
+39 0471 907070
dfa.bz@sabes.it

Brixen

Romstraße 5
+39 0472 813230
dfa.bx@sabes.it

Bruneck

Spitalstraße 11
+39 0474 586200
serd-bruneck@sabes.it

Meran

Goethestraße 7
+39 0473 251760
serd-me@sabes.it

Raucherberatung beim Pneumologischen Dienst

W.-A.-Loew-Cadonna-Platz 12, 4. und 5. Stock
Bozen
+ 39 0471 439600
pneumot.bz@sabes.it

Weitere Kontakte:

www.sabes.it/de/pneumologischer-dienst

Caritas – Psychosoziale Beratung

Informationen und Beratung
Hauptstraße 131
Schlanders
+39 0473 621237

Young+Direct - Beratung für Jugendliche

Johann-Wolfgang-von-Goethe-Straße 42
Bozen
+39 0471 1551551
online@young-direct.it

Präventionsprojekte und Informationen

Forum Prävention Onlus

Talfergasse 4, Bozen
info@forum-p.it
+39 0471 324801
www.forum-p.it

Quellen

Schoberberger & Kunze, *Nikotinabhängigkeit*, 1999

Paola Gremigni, *Psicologia del fumo*, 2005

Jennifer Percival, *Smettere di fumare per sempre*, 2008

www.vivid.at

www.rauchfrei-info.de

www.suchtschweiz.ch

www.feel-ok.ch

www.forum-p.it

Landesgesetzes vom 3. Juli 2006, Nr. 6

LEGGE 8 novembre 2012, n. 189

Report ESPAD Italia 2021

Die öffentlich zugängliche Fachbibliothek des Forum Prävention bietet kostenlose Ausleihe fachspezifischer Literatur und Filme.



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Talfergasse 4
I- 39100 Bozen
Tel. +39 0471 324801
info@forum-p.it
www.forum-p.it

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi