

Tool: 5c

Aufgabe

Konsum-Gründe



Warum rauchen Menschen Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha

Es gibt **verschiedene Gründe** Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha zu rauchen.

Es gibt auch viele Gründe, warum man weiter raucht.

Wir haben einige der Gründe einmal aufgelistet.

Gründe – Beispiele

Neugierde:

Jugendliche und junge Erwachsene sind neugierig.

Sie wollen Neues ausprobieren.

Viele Jugendliche und Erwachsene probieren aus Neugierde das Rauchen aus.

Sie sehen ihre Eltern oder ihre Freunde rauchen.

Jugendliche und Erwachsene denken:

Rauchen ist angenehm.

Sie wollen es deswegen selbst einmal ausprobieren.

Vielen wird beim ersten Mal Rauchen schlecht.

Sie hören dann auf.

Andere rauchen weiter.

Sie werden dann meistens schnell abhängig.

Sie denken nicht an die Gefahren.

Dazu gehören wollen:

Menschen mit und ohne Behinderung wollen etwas erleben und Spaß haben.

Das geht am besten mit anderen Menschen.

Sie wollen mit anderen Menschen gerne Zeit verbringen.

Sie wollen dazu gehören. Dann fühlen sie sich wohl.

Manche Menschen denken:

Wenn ich nicht rauche,

so wie meine Freunde, dann gehöre ich nicht dazu.

Deswegen rauchen sie auch.

Vor allem dann, wenn man sich an Orten trifft,

wo das Rauchen im Mittelpunkt steht.

Dazu gehören vor allem auch Shisha-Bars.

Vor allem das Shisha-Rauchen ist in manchen Kulturen ein Ritual.

Das Shisha Rauchen gibt Menschen einen Grund sich zu treffen und miteinander zu reden.

Gruppen-Druck:

Menschen, deren Geschwister oder Freunde rauchen, fangen häufig auch mit dem Rauchen an.

Sie glauben sie müssen rauchen,

um von einer bestimmten Gruppe akzeptiert zu werden.

Manchmal werden Menschen auch zum Rauchen gedrängt.

Sie bekommen zum Beispiel gesagt:

„Hey probiere das Rauchen doch auch mal aus“ oder

„Du musst auch rauchen, wenn Du zu uns gehören willst“

„Du bist uncool, wenn du nicht rauchst“

Obwohl man eigentlich nicht rauchen möchte, gibt man dann nach.

Sie geben dem Druck nach, weil Sie es leid sind, gemobbt zu werden.

Das nennt man Gruppen-Druck.

Cool sein:

Viele Menschen denken:

Wenn ich rauche dann zeige ich,

- ich bin erwachsen
- ich gehöre zu einer besonderen Gruppe
- ich bin lässig und habe alles im Griff
- ich habe keine Angst vor Gefahren
- ich bin schlank und attraktiv

Das bedeutet für die meisten Menschen cool zu sein.

Schlank werden und schlank bleiben

Raucher denken oft:

Ohne Rauchen werde ich dick.

Vor allem Frauen und Mädchen haben diese Angst.

Darum rauchen viele weiter.

Mund und Hände sind beim Rauchen beschäftigt.

Ohne das Rauchen und die Beschäftigung essen sie mehr.

Aber man kann dagegen etwas tun: Man kann sich mehr bewegen.

Man geht dann mehr zu Fuß.

Man fährt mehr mit dem Fahr-Rad oder macht mehr Sport.

Man kann sich auch gesünder ernähren.

Entspannung

Viele Menschen erleben Stress im Leben.

Sie fühlen sich überfordert.

Nikotin wirkt beruhigend.

Es erzeugt ein Gefühl der Entspannung.

Deswegen fangen Menschen an zu rauchen.

Das Gefühl hält aber nicht lange an und ist nur vorgetäuscht.

Unwissenheit und Irrtümer

Es gibt viele Informationen zum Rauchen.

Nur wenige kennen sie alle.

Deswegen gibt es oft Irrtümer.

Dies gilt vor allem für (E-) Zigaretten und Shishas.

Viele Raucher machen beides:

Sie rauchen Zigaretten und sie rauchen E-Zigaretten oder Shishas.

Menschen denken:

E-Zigaretten oder Shishas sind gesünder als normale Zigaretten.

Sie denken:

So tue ich etwas für meine Gesundheit.

Wer aber beides raucht, der gefährdet seine Gesundheit noch mehr.

Warum rauchen Menschen Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen
Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha rauchen.

Wir haben Menschen gefragt:

**Warum rauchst Du Zigaretten,
E-Zigaretten und Shisha?**

Die Sprech-Blasen zeigen die Antworten von den
Menschen, die wir gefragt haben.

Lies Dir die Sprech-Blasen durch.

Oder lasse Dir die Sprech-Blasen von einer anderen.

Ich entspanne mich beim Rauchen, wenn mich alles nervt.

Weil Rauchen Spaß macht.

Ich rauche aus Langeweile, wenn ich zum Beispiel auf den Bus warte.

Wenn ich traurig bin, rauche ich um mich zu beruhigen.

Ich rauche fast immer, wenn ich Trinken gehe. Warum weiß ich nicht genau. Es gehört irgendwie dazu.

Ich wollte cool sein. Deswegen habe ich schon früh angefangen. Das Rauchen ist normal. Ich bin behindert, dann bin ich auch normal.

Ich habe schon alles ausprobiert. Shisha smoken: Das ist gesellig, so gut für den Zusammenhalt.

E-Zigaretten schmecken mir gut und ich finde das angenehm. Mir ist es egal, dass das auch schädlich ist, denn sonst komme ich gar nicht

Ich rauche aus Langeweile, wenn ich zum Beispiel auf den Bus warte.

Aufgabe:

Überlege dann:

1. Kannst Du die Gründe zum Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha verstehen?

2. Wenn Du selbst auch Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha rauchst überlege auch: Rauchst Du aus den gleichen Gründen Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha?



3. Rauchst Du aus anderen Gründen Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha?

Du kannst die Antworten hier aufschreiben.



Oder Du nimmst die Antworten mit dem Handy auf.



**Rauchst Du aus den gleichen Gründen
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha?**

**Rauchst Du aus anderen Gründen Zigaretten, E-
Zigaretten oder Shisha? Wenn ja, welche sind das?**

Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)