

Jugendliche und Rauchen

Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung

«Rauchen schadet Ihrer Gesundheit»

Risiken verstehen lernen

Das Hauptziel der Tabakprävention ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern. Wenn es gelingt, Jugendliche vom Rauchen abzuhalten, kann ihnen dies viel Leiden und Mühen ersparen. Denn ist jemand erwachsen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass er oder sie noch zu rauchen beginnt, sehr klein.

Mit dem vorliegenden pädagogischen Hilfsmittel sollen den Schülerinnen und Schülern die Risiken, welche mit dem Tabakkonsum verbunden sind, aufgezeigt werden. Sie erarbeiten einerseits Wissen über die verschiedenen Risiken und Auswirkungen des Tabakkonsums. Andererseits sollen sie sich ganz allgemein mit ihrem Risikoverhalten auseinandersetzen können und Kompetenzen im Umgang mit Risiken erwerben. Dies soll ihnen helfen, in Bezug auf ihre Gesundheit positive Entscheidungen zu treffen.

Wirkungsvolle Tabakprävention setzt auf verschiedenen Ebenen an: Neben dem Wissen, den Verhaltensweisen und Einstellungen der Jugendlichen, welche in diesem Heft in den Fokus gerückt werden, sind auch strukturelle Massnahmen notwendig. Damit sind beispielsweise gesetzliche Verkaufseinschränkungen für Tabakprodukte, hohe Zigarettenspreise, rauchfreie öffentliche Räume, aber auch konkrete Regeln zum Schutz vor Passivrauchen z.B. in Form einer entsprechenden Schulhauspolitik gemeint. Regelungen für eine rauchfreie Schule werden normalerweise sowohl von Schülerinnen und Schülern wie auch von Lehrpersonen gut akzeptiert. Nicht zuletzt wirken im Unterricht durchgeführte Präventionsmassnahmen, wie sie nachfolgend vorgeschlagen werden, glaubhafter, wenn sie in einer rauchfreien Schule durchgeführt werden.

Inhalt dieses Lehrmittels:

- > Informationen zu Tabakkonsum und Abhängigkeit
 - > Risiken und Folgen des Zigarettenrauchens
 - > Wasserpfeifen, Schnupftabak und Kautabak
 - > Aktuelle Zahlen: Wie viele Jugendliche rauchen?
- > Risikoverhalten bei Jugendlichen
- > Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung (Arbeitsblätter und Arbeitsaufträge)
- > Was können Lehrpersonen Jugendlichen, die bereits rauchen, anbieten

Risiken und Folgen des Tabakkonsums

Die nachfolgende Zusammenstellung der wichtigsten Risiken des Zigarettenrauchens kann von der Lehrperson ergänzend eingebracht werden, um nach dem Quiz oder der Gruppenarbeit der Schülerinnen und Schüler (siehe Seite 4 des Hefts) wichtige Punkte hervorzuheben oder falsche Vorstellungen zu korrigieren.

Abhängigkeitspotenzial

Rauchen hat ein grosses Abhängigkeitspotenzial: erste Abhängigkeitsanzeichen können sich schon nach wenigen gerauchten Zigaretten einstellen.

Gelegentlicher Konsum führt bei den meisten Jugendlichen zu regelmässigem Konsum. Viele glauben, den Gelegenheitskonsum im Griff zu haben und unterschätzen dabei das Abhängigkeitspotenzial. Alle Raucherinnen und Raucher haben mit Gelegenheitsrauchen angefangen. Aber es gibt nur wenige Personen, die ihren Konsum ein Leben lang tief halten können.

Kosten

Rauchen ist teuer: Bei einem Konsum von zwei Päckli in der Woche macht dies bereits einen Betrag von rund 700 Franken im Jahr, welcher für Zigaretten ausgegeben wird (Stand Zigarettenpreise 2009).

Kurzfristige Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden

Auch wenn man jung und fit ist – Rauchen führt zu Leistungseinbussen: Wer raucht, hat einen kürzeren Atem. Sportlerinnen und Sportler, die rauchen, können weniger Sauerstoff aufnehmen, ermüden schneller und haben einen höheren Puls im Ruhezustand.

Auch wer nur wenige Zigaretten raucht, schädigt seine Gesundheit und riskiert, abhängig zu werden.

Die Zähne verfärben sich durch das Nikotin bereits nach kurzer Zeit gelblich.

Mundgeruch und nach Rauch stinkende Kleider und Haare sind nicht sehr attraktiv, erst recht nicht, wenn das Gegenüber Nichtraucher oder Nichtraucherin ist.

Mädchen, welche die Pille nehmen, sollten nicht rauchen, weil sich durch die Kombination von Rauchen und Pille das Risiko für gefährliche Herz-Kreislaufkrankungen und Thrombosen drastisch erhöht.

Was Jungs interessieren könnte: Zigaretten haben einen grossen Einfluss auf die Muskulatur! Schon nach dem Rauchen von nur einer Zigarette nimmt die Muskelkraft vorübergehend um rund 10 Prozent ab.

Langfristige gesundheitliche Risiken

Jugendliche interessieren sich oft nicht sehr für langfristige Risiken des Rauchens. Sie glauben, ihren Konsum im Griff zu haben und sowieso jederzeit wieder aufhören zu können. Trotzdem ist es wichtig, die Risiken zu benennen:

- > Rauchen verursacht diverse Krebs- und Atemwegserkrankungen (Asthma, Lungenentzündungen etc.). Vor allem Lungenkrebs ist eine Krankheit, welche vorwiegend durch Tabakrauch verursacht wird. Aber auch Brust-, Nieren- und Mundkrebs sowie weitere Krebsarten werden durch die giftigen Stoffe in Tabakprodukten verursacht.
- > Rauchen fördert Herz- und Kreislaufkrankungen: Wer raucht, hat ein bis zu viermal höheres Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben.
- > Für Frauen: In der Schwangerschaft erhöht Rauchen das gesundheitliche Risiko für das ungeborene Kind und das Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden.
- > Rauchen erhöht das Risiko für Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen.
- > Rauchen lässt die Haut schneller altern: Sie wird faltig und blass.

Was ist, wenn ich als Lehrperson selber rauche?

Rauchen Sie als Lehrperson selber, ist es wichtig, dass Sie dies im Präventionsunterricht thematisieren. Vermeiden Sie es, in Gegenwart der Kinder und Jugendlichen zu rauchen. Denn als Lehrperson haben Sie eine Vorbildfunktion, und es besteht die Gefahr, dass Jugendliche von Ihnen als Vorbild lernen, dass Rauchen in Ordnung ist.

Berichten Lehrpersonen jedoch von ihren eigenen Erfahrungen, sind sie für die Jugendlichen glaubwürdiger. Erzählen Sie beispielsweise über Ihre gescheiterten Aufhörversuche oder Ihre ambivalenten Gefühle, was das Rauchen betrifft. So können Sie auch als Raucher oder Raucherin hinter den Präventionsmassnahmen stehen und die Jugendlichen darin bestärken, nicht zu rauchen.

Wie eine Abhängigkeit entsteht

Körperliche Abhängigkeit wird beim Rauchen durch das Nervengift Nikotin verursacht. Dieses gilt als eine der stärksten suchterzeugenden chemischen Substanzen.

Nikotin erreicht innert weniger Sekunden das Gehirn und beeinflusst dort die Empfindungen und die Gemütsverfassung für eine kurze Zeit. Abhängigkeitsanzeichen können sich schon lange vor dem täglichen Konsum einstellen.

Passivrauchen

Der passiv eingeatmete Zigarettenrauch enthält ähnlich viele Giftstoffe wie der aktiv inhalierte Rauch. Beim Passivrauchen wird sowohl der Rauch der glimmenden Zigarette, sogenannter Seitenstromrauch, als auch der wieder ausgeatmete Rauch eingeatmet. Da Rauchende nur etwa einen Viertel des Tabakrauchs aufnehmen und diesen zum Teil auch wieder ausatmen, gelangt viel Rauch in die umgebende Luft. Dieser setzt sich in Haaren und Kleidern fest, und die Augen beginnen zu brennen. Der Tabakrauch gelangt auch

Das Rauchen wird bereits nach wenigen Zigaretten mit einer erwarteten Wirkung verknüpft, wie Entspannung, Belohnung, Anregung, Stressbewältigung etc. Das Gefühl der Entspannung, das Raucher und Raucherinnen oft empfinden, ist allerdings nicht eine Steigerung von angenehmen Gefühlen sondern das Nachlassen von unangenehmen Entzugserscheinungen dank der Zufuhr von Nikotin.

beim Passivrauchen über die Lungen in den Körper und kann zu Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen führen. In der Schweiz sterben jedes Jahr etwa 1000 Personen vorzeitig infolge des Passivrauchens.

Kinder sind besonders anfällig auf Passivrauch, da ihre Organe und ihr Immunsystem noch nicht voll entwickelt sind. Kinder, die Passivrauch ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko für Asthma, Bronchitis, Mittelohrerkrankungen und Lungenkrebs.

Aktuelle Zahlen zum Tabakkonsum bei Jugendlichen

Auf der Internetseite www.suchtschweiz.ch unter der Rubrik «Infos und Fakten» sind aktuelle Zahlen zum Tabakkonsum und zu den Gründen, weshalb Jugendliche rauchen, zu finden. Viele Jugendliche haben den Eindruck, dass ein grosser Teil der Gleichaltrigen raucht und dass Rauchen normal sei. Weshalb sollten sie es also nicht auch einmal ausprobieren? Tatsache ist jedoch, dass fast 85 Prozent der 15-Jährigen

nicht rauchen (HBSC, SFA, 2006). Bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern ist der Anteil jener, die nicht rauchen, noch grösser. Die Raucherquoten in der Gesamtbevölkerung wie auch bei den Jugendlichen sind in den letzten Jahren rückläufig. Der Raucheranteil war bei weiblichen Jugendlichen über lange Zeit kleiner als bei den männlichen Jugendlichen, scheint sich aber in den letzten Jahren anzugleichen.

So genannte «leichte» Zigaretten

Das Rauchen sogenannt «leichter» Zigaretten mit einem niedrigeren Teer- und Nikotinanteil, ist genauso gesundheitsschädigend wie Zigaretten mit hohen Teer- und Nikotinanteilen. Diese enthalten genauso viele krebserregende Zusatzstoffe wie die anderen Zigaretten. Zudem wird an solchen «Leicht-

zigaretten» häufig nicht nur länger gezogen, sondern ihr Rauch auch tiefer inhaliert, damit der Körper die benötigte Dosis Nikotin erhält. Aus diesem Grund dürfen Zigaretten in vielen Ländern, darunter auch in der Schweiz nicht mehr mit Begriffen wie «light», «mild», oder «extra-leicht» deklariert werden.

Wasserpfeife (Shisha), Kautabak, Schnupftabak und Co.

Manche meinen, dass das Wasser in der Wasserpfeife die Schadstoffe des Rauchs herausfiltert. Dies stimmt nicht. Der Rauch der Wasserpfeife enthält praktisch die gleichen Schadstoffe wie Zigarettenrauch. Eine halbe Stunde Wasserpfeiferauchen entspricht etwa dem Konsum von zwei Schachteln Zigaretten.

Auch rauchlose Tabakprodukte wie Kau- oder Schnupftabak sind keineswegs bedenkenlos. Ihr Konsum erhöht das Risiko für Krebserkrankungen, Entzündung der Nasenschleimhäute und Schädigung des Zahnfleisches. Das abhängig machende Nikotin wird beim Kautabak über die Mundschleimhaut und beim Schnupftabak über die Nasenschleimhaut aufgenommen und gelangt so in den Blutkreislauf und ins Hirn.

Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung – Risiken des Rauchens

1. Quiz (Arbeitsblätter A und B, Seiten 8/9)

- > **Ziel:** Die Lehrperson kennt den Wissensstand der Klasse zum Thema Tabakkonsum und die Schülerinnen und Schüler eignen sich erstes Wissen an.
- > **Form:** Schriftliches Quiz, einzeln zu beantworten und dann anhand des Lösungsblatts zu korrigieren.
- > **Zeitaufwand:** 0,5 bis 1 Lektion (je nach Länge der anschließenden Diskussion der Resultate im Plenum)

Das Quiz kann als Einstieg zu Beginn der Lektionen zum Thema Tabak durchgeführt werden. Es ermöglicht, den Wissensstand der Schüler und Schülerinnen zu erfassen und sie dazu anzuregen, noch mehr über das Rauchen und dessen Folgen zu erfahren. Mit Hilfe des Lösungsblatts können die Schülerinnen und Schüler ihre Antworten oder die des Sitznachbars oder der Sitznachbarin korrigieren.

Die Informationen auf den Seiten 2/3 zu den Risiken und Folgen des Tabakkonsums dienen der Lehrperson als Grundlage, um die wichtigsten Punkte nochmals hervorzuheben.

2. Rechercharbeit in der Gruppe zum Thema «Risiken und Folgen des Rauchens»

- > **Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler wissen über die Risiken und Folgen des Tabakkonsums Bescheid.
- > **Form:** Gruppenarbeit, Präsentation, Diskussion
- > **Zeitaufwand:** 2 bis 3 Lektionen je nach Länge der anschließenden Diskussion

Auftrag für die Gruppenarbeit

- > Die Klasse erarbeitet in Dreiergruppen eine Zusammenstellung der wichtigsten Risiken und Folgen des Rauchens. Hierzu recherchieren die Schüler und Schülerinnen selbstständig auf einer oder mehreren der folgenden Internetseiten nach den nötigen Informationen.

- > www.at-schweiz.ch Rubrik «Fakten»
- > www.suchtschweiz.ch Rubrik «Infomaterialien»
- > www.feelok.ch Thema «Rauchen»

Die Aufgabe kann auch mit Hilfe von Unterlagen in Form von Broschüren und Flyern gelöst werden. Für die Bestellung von kostenlosen Unterlagen in Papierform sind Adressen auf der letzten Seite dieses Hefts zu finden.

Die Schülerinnen und Schüler sollen Informationen zu folgenden Punkten zusammenstellen:

- a kurzfristige und langfristige Folgen bzw. Schäden des Tabakkonsums
- b spezielle Risiken für Jungen/Männer und solche für Mädchen/Frauen
- c Risiken des Passivrauchens (für Erwachsene und für Kinder)
- d Risiken beim Rauchen der Wasserpfeife und bei Schnupf- und Kautabak

Diese Punkte können je nach Klassengrösse auf die Arbeitsgruppen verteilt werden.

Die Schülerinnen und Schüler halten die Ergebnisse auf einem Plakat/Flipchart fest, unterteilt nach den Kategorien a. bis d. Anschliessend werden die Resultate dem Rest der Klasse in Form einer Ausstellung oder im Rahmen eines kurzen Vortrags vorgestellt.

Die Ergebnisse können gemäss den folgenden Fragen diskutiert werden:

- > Welche der erarbeiteten Informationen waren euch bereits bekannt?
- > Welche Fakten waren überraschend und neu für euch?
- > Welche Argumente sind für euch von Bedeutung, um nicht mit dem Rauchen anzufangen oder – für jene die bereits rauchen - wieder aufhören zu wollen?

Risikoverhalten bei Jugendlichen

Stehen wir vor der Entscheidung, ein Risiko einzugehen, beeinflussen uns drei Überlegungen: Wie hoch ist der erwartete Verlust? Wie hoch ist der erwartete Gewinn? Wie wahrscheinlich ist es, dass das eine oder das andere eintritt?

Der Begriff «Risiko» wird in der Umgangssprache oft auch mit dem Begriff «Wagnis» oder «Gefahr» gleichgesetzt. Sowohl in alltäglichen Situationen wie auch in Ausnahmesituationen hängen Entscheidungen, die wir treffen, mit Risiken zusammen. Risiken begleiten uns durch das ganze Leben, aber bei Jugendlichen hat der Umgang mit Risiken eine besondere Bedeutung.

Weshalb gehen Jugendliche Risiken ein?

Jugendliche verhalten sich oft risikoreich. Dieser Umgang mit Risiken ist wichtig für ihre Entwicklung. Die Lust am Risiko ist Ausdruck ihrer Suche nach Grenzen und Autonomie. Sie entdecken die Welt, testen sich selbst und erfahren neue, starke Gefühle. Sie suchen Konfrontationen, beweisen Mut und entfernen sich vom Alltäglichen. Indem sie Risiken eingehen, lassen sie Vertrautes und Bekanntes hinter sich und

machen neue eigene Erfahrungen. Beim Sport, an Partys, im Strassenverkehr, in Beziehungen oder auch beim Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen loten sie die Grenzen aus und wollen intensive Erlebnisse haben.

Jugendliche unterschätzen oft die Gefahren ihrer Handlungen. Dies gilt auch fürs Zigarettenrauchen. Sie können sich nicht vorstellen, wie schnell Nikotin abhängig macht und glauben, jederzeit wieder aufhören zu können. Es interessiert sie nicht besonders, was in 20 Jahren sein wird, auch wenn ihnen die längerfristigen Risiken durchaus bekannt sind. Die unmittelbaren Vorteile, die sie vom Rauchen erwarten, stehen für sie im Vordergrund.

Es geht nicht darum, eine Vermeidung von jeglichem riskanten Verhalten zu propagieren, sondern den Jugendlichen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie bewusster Entscheidungen treffen können. Es ist wichtig, gemeinsam mit Jugendlichen über ihre Wahl von Verhaltensweisen und mögliche Alternativen nachzudenken, damit sie ihre Abenteuerlust ausleben können, ohne jedoch ihre Gesundheit oder ihr Leben zu gefährden.

Kinder und Jugendliche in der Entwicklung

Das Gehirn und der Körper von Kindern und Jugendlichen sind noch im Wachstum und deshalb beim Konsum von Tabak, aber auch von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen einem besonderen Risiko ausgesetzt. Einerseits bewerten Jugendliche den Nutzen von riskantem Verhalten meist höher als die Gefahren und andererseits reagiert der jugendliche Körper empfindlicher und stärker auf den Tabakkonsum. Jugendliche, welche bereits mit 15 oder 16 Jahren täglich rauchen, haben ein 38 Mal höheres Risiko, später zu regelmässigen Raucherinnen und Rauchern zu werden als jene, die in diesem Alter nicht oder nur gelegentlich rauchen.

Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung – Thema Risikoverhalten

Die Unterrichtsvorschläge zum «Risikoverhalten» sollen den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, sich mit ihrem risikoreichen Verhalten auseinanderzusetzen. Von den Aufgaben 1 bis 3 kann je nach Zeit, welche zur Verfügung steht, eine oder mehrere ausgewählt und durchgeführt werden.

Aufgabe 1: «Was ich wagen würde...»

(Arbeitsblatt C, Seite 10)

- > **Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Risiken und Grenzen auseinander und können positive und negative Konsequenzen einer Tätigkeit abschätzen.
- > **Form:** Einzelarbeit und darauf folgende Diskussion im Plenum oder in Gruppen
- > **Zeitaufwand:** 1 bis 2 Lektionen

Die Schülerinnen und Schüler füllen jeder und jede für sich das Arbeitsblatt C aus.

Einige der Antworten werden anschliessend besprochen.

Folgende Fragen können von der Lehrperson bei der nachfolgenden Diskussion in Gruppen oder im Plenum aufgeworfen werden:

- > Was gab den Ausschlag für ein «Nein»? Gesundheitliche Folgen; Angst davor, sich zu blamieren; Angst vor Bestrafung etc.?
- > Aus welchen Gründen habt ihr mit einem «Ja» geantwortet? Anerkennung durch die anderen, neue Erfahrung, gutes Gefühl, Kick erleben, etc.?
- > Manchmal bedeutet «ein Risiko einzugehen» Mut zu zeigen, manchmal Unüberlegtheit. Welches wäre für euch ein Beispiel von Mut und welches ein Beispiel von Unüberlegtheit?
- > Ist Angst etwas Positives oder Negatives? Wann schützt uns die Angst und wann ist sie etwas Hinderliches?
- > Wie könntet ihr Vergnügen, die ihr euch beim Eingehen eines Risikos verspricht, auch anders erreichen? Versucht weniger risikoreiche Alternativen zu finden.

Aufgabe 2: Mein Risikoverhalten

(Arbeitsblatt D, Seite 11)

- > **Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler kennen sich und ihr Risikoverhalten besser. Sie reflektieren und analysieren ihr eigenes Risikoverhalten und die damit verbundenen Vor- und Nachteile.
- > **Form:** Arbeit in Zweiergruppen, wenn möglich gleichgeschlechtliche Duos, damit die Diskussion offener

geführt werden kann. Jungs gehen oft andere Risiken ein als Mädchen und die Aufgabe soll kein Wettbewerb sein, wer sich mehr traut.

- > **Zeitaufwand:** 1 Lektion

Aufgabe 3: Typen von Risikoverhalten

- > **Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler kennen sich und ihr Risikoverhalten besser.
- > **Form:** Im Klassenplenum mit genügend Platz, um sich im Raum zu bewegen
- > **Zeitaufwand:** 1 Lektion

Vorbereitung durch die Lehrperson:

Die folgenden vier typischen Verhaltensweisen in Risikosituationen werden gross auf vier Blätter geschrieben und auf dem Boden weit genug voneinander entfernt im Klassenzimmer platziert:

- I. Risiko** «das würde ich sofort machen – risikofreudig»
- II. Dabeisein** «da mache ich gern mit – meist wenn andere es auch tun»
- III. Abwägen** «das muss ich mir noch gut überlegen»
- IV. Sichergehen** «nein, dies würde ich auf keinen Fall machen – zu grosses Risiko»

Die Lehrperson liest verschiedene Tätigkeiten vor (siehe Liste unten). Die Schülerinnen und Schüler positionieren sich jeweils bei dem «Verhaltenstyp», welcher für sie in diesem Fall zutrifft. Einzelne begründen, weshalb sie beim gewählten Blatt stehen.

- > Welche Risiken gehen sie ein und welches sind die Vorteile, die sie sich davon erhoffen?
- > Welche Rolle spielt dabei die Meinung des besten Kollegen/der besten Kollegin? Was ist wenn dieser dagegen ist? Wie ist es, wenn diese es toll findet?

Liste der Tätigkeiten: (Es können je nach Altersstufe und Klassenzusammensetzung Beispiele durch die Lehrperson hinzugefügt oder weggelassen werden)

- > vor der Klasse ein Lied vorsingen
- > Nein sagen, wenn mir ein Freund/eine Freundin eine Zigarette anbietet
- > Schwarzfahren in Tram/Bus/Zug
- > meinem Lehrer oder meiner Lehrerin widersprechen
- > im Wald übernachten
- > jemanden, der mir gefällt, um seine Telefonnummer bitten
- > weitere ...

Wenn einzelne Schüler oder Schülerinnen in der Klasse bereits rauchen ...

Wie gehe ich als Lehrperson mit bereits rauchenden Schülerinnen und Schülern in der Klasse um?

In Klassen, in welchen einzelne Schülerinnen und Schüler bereits rauchen, sollte dies auch angesprochen werden. Bei den Unterrichtsvorschlägen dieses Hefts können sich die betroffenen Schülerinnen und Schüler äussern. So z.B. bei der Diskussion der Resultate zu den Risiken und Folgen des Rauchens: Sind oder waren sie sich dieser Risiken bewusst? Welches sind oder wären für sie Argumente, um wieder mit dem Rauchen aufzuhören?

Lehrpersonen und Mitschüler bzw. Mitschülerinnen können zum Aufhören motivieren. Rauchende Jugendliche unterschätzen oft die Schwierigkeit eines Rauchstopps. Aufhörversuche mit professioneller Unterstützung sind erfolgreicher als solche ohne fremde Hilfe.

So ist es wichtig, dass Eltern und Lehrpersonen über mögliche Ausstiegsangebote informiert sind und diese bei Bedarf an die ausstiegswilligen Schülerinnen und Schüler vermitteln. Ausstiegsangebote sollen stets auf Freiwilligkeit beruhen.

Angebote für den Ausstieg

Rauchstopplinie (Beratungstelefon)

Die telefonische Rauchstopplinie der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention und der Krebsliga Schweiz kann Jugendlichen und deren Eltern angegeben werden. Unter der Telefonnummer 0848 000 181 (8 Rp. pro Minute vom Festnetz) bieten Fachpersonen in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch Unterstützung beim Aufhören. Für die Sprachen Albanisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch und Serbisch/Kroatisch/Bosnisch stehen eigene Telefonnummern zu Verfügung (www.at-schweiz.ch, Rubrik Rauchstopp).

Ausstiegskurse und Beratungsangebote für Jugendliche

Jugendliche suchen selten von sich aus eine spezialisierte Fachstelle auf. Die Vermittlung oder der Hinweis durch die Lehrperson oder die Eltern ist daher von grosser Bedeutung. Zahlreiche Tabakpräventions- und Suchtfachstellen bieten Gruppenkurse und Einzelberatungen für aufhörwillige Schülerinnen und Schüler an (Informationen und Auskunft zu regionalen Angeboten unter www.at-schweiz.ch oder unter www.fittoquit.rauchfreieschule.ch, Programm «Aufhören nach Mass»).

Es bestehen zudem mehrere internetbasierte und interaktive Angebote für Jugendliche zum Thema Zigarettenrauchen. Diese bieten spezifische Informationen, Gesprächsforen und Internetberatung. Sie sind unterschiedlich aufgebaut, je nachdem ob Jugendliche bereits rauchen, nicht rauchen bzw. mit dem Rauchen bereits wieder aufgehört haben.

- > www.feelok.ch Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren mit interaktiven Inhalten zu diversen Themen rund um die Gesundheit (u.a. Rauchen)
- > www.tschau.ch E-Beratung und Informationen zu diversen Themen für Jugendliche
- > www.emox.ch Internetportal für Jugendliche zum Thema Rauchen

Rauchfreie Umgebung, rauchfreie Schule

Rauchfreie Schulen und Freizeiteinrichtungen unterstützen den Nichteinstieg und erleichtern den Ausstieg aus dem Tabakkonsum. Präventionsmassnahmen und Rauchstoppangebote wirken glaubwürdiger in einer rauchfreien Umgebung. Hierzu ist es sinnvoll, die gesamte Schule bzw. alle betroffenen Personengruppen einzubeziehen, um sinnvolle Regeln zu erarbeiten, die von allen getragen werden (www.rauchfreieschule.ch). Diese Regeln sollen auch den Eltern kommuniziert werden.

Broschüre

Die kostenlose Broschüre «Genug vom blauen Dunst» bietet Strategien und Tipps für Jugendliche, welche mit dem Rauchen aufhören möchten.

(Zu bestellen unter www.at-schweiz.ch, Shop).

Arbeitsblatt A

Quiz-Fragen

	Bitte beantworte selbstständig die folgenden Quizfragen:	Ja	Nein
1	Stimmt es, dass mehr als die Hälfte der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen?		
2	Stimmt es, dass eine Zigarette Gifte enthält, die auch in Putzmitteln, Batterien, Abgasen und Strassenbelägen enthalten sind?		
3	Sind leichte Zigaretten weniger schädlich als normale Zigaretten?		
4	Stimmt es, dass in der Schweiz jährlich über 10 Milliarden Zigaretten geraucht werden?		
5	Entsprechen die Angaben auf den Zigarettschachteln (zu Teer- und Nikotinmenge) der Wahrheit?		
6	Sind Wasserpfeifen die gesündere Alternative zum Zigarettenrauchen?		
7	Stimmt es, dass man mit dem Rauchen ohne Probleme wieder aufhören kann?		
8	Stimmt es, dass 20 Prozent aller Nichtraucherinnen und Nichtraucher durchschnittlich mindestens eine Stunde pro Tag unfreiwillig mitrauchen?		
9	Hilft Rauchen wirklich beim Abnehmen und verhindert, dass jemand zunimmt?		
10	Ist es ungefährlich, den Rauch der Zigarette nicht zu inhalieren, sondern nur zu paffen?		

Arbeitsblatt B

Lösungen und Kommentare zum Quiz

- 1 Nein, stimmt nicht.** Viele Jugendliche meinen, dass die Mehrheit der Gleichaltrigen raucht. Tatsache ist aber, dass bei den 13-Jährigen nur ca. eine/r von zwanzig Schülerinnen und Schülern raucht und bei den 15-Jährigen ca. drei von zwanzig. Das heisst, mehr als 85% der 15-Jährigen rauchen nicht oder seltener als jede Woche.
- 2 Ja, das stimmt.** Zigaretten enthalten bis zu 4000 verschiedene Substanzen und davon viele verschiedene Gifte: Zum Beispiel Teer wie er beim Strassenbau benutzt wird; Kohlenmonoxid wie in Autoabgas; Ammoniak wie in Putzmittel; Cadmium wie in Batterien etc. Wer pro Tag 20 Zigaretten raucht, nimmt im Jahr etwa eine Tasse Teer in seinen Lungen auf.
- 3 Nein, das stimmt nicht.** Der Konsum von Zigaretten mit tiefen Angaben für Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid ist genauso schädlich wie der von Zigaretten mit höheren Mengen. Dies liegt daran, dass der Rauch bei leichten Zigaretten tiefer inhaliert oder länger in der Lunge behalten wird, oder dass mehr Zigaretten geraucht werden – so verschaffen sich Raucher und Raucherinnen die benötigte Dosis Nikotin.
- 4 Ja, das stimmt.** 27 Prozent der Schweizer Bevölkerung rauchten im Jahr 2008. Sie konsumieren jährlich 14,2 Milliarden Zigaretten.
- 5 Nein,** diese entsprechen nicht der Wahrheit. Die Angaben sind irreführend, da sie an Maschinen gemessen wurden. Die tatsächlichen Mengen sind oft viel höher als auf der Packung angegeben.
- 6 Nein.** Wasserpfeifen sowie rauchlose Tabakprodukte wie Kau- oder Schnupftabak enthalten ebenfalls Giftstoffe und Nikotin, welche zu Abhängigkeit und Krankheiten wie Krebs führen können.
- 7 Nein, das stimmt nicht.** Nikotin ist eine Substanz, die stark abhängig machen kann. Bereits nach wenigen Zigaretten und lange vor dem täglichen Konsum können sich erste Abhängigkeitsanzeichen zeigen. Nikotin erreicht bei einem Zug an der Zigarette bereits nach 7–10 Sekunden das Gehirn und entfaltet da seine Wirkung.
- 8 Ja, das stimmt.** Bei Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren sind es sogar 42 Prozent. Dies ist vor allem in Restaurants, Cafés und Bars der Fall (soweit dies kantonal noch nicht gesetzlich verboten ist), aber auch bei Freunden und Bekannten zu Hause oder an öffentlichen Veranstaltungsorten.
- 9 Nein,** Rauchen hilft nicht beim Abnehmen. Zwar verbraucht der Körper von Rauchern und Raucherinnen mehr Energie, das Gewicht wird aber in erster Linie durch die Ernährung und Bewegung beeinflusst. Durch genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung können Gewichtsprobleme deutlich einfacher und gesünder kontrolliert werden als mit Hilfe von Zigarettenkonsum.
- 10 Nein** es ist auch gefährlich. Über die Mundschleimhaut werden Giftstoffe aus dem Tabakrauch in den Körper aufgenommen. Diese können Mund- und Bauchspeicheldrüsenkrebs verursachen. Zudem bleibt Rauch in der Umgebung und führt zu Passivrauchen, welches Lungenkrebs sowie eine Reihe von weiteren Krankheiten verursachen kann.

Arbeitsblatt C - «Was ich wagen würde ...»

Wenn ich Gelegenheit hätte, würde ich es wagen ...

	Was würde ich gewinnen?	Welches sind die Risiken?	Würde ich dies wagen?
Bungee Jumping zu machen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
Autostopp zu machen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
die Schule zu schwänzen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
abseits der Piste Ski/Snowboard zu fahren			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
eine Zigarette zu rauchen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
mir einen Alkoholrausch anzutrinken			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
bei einer Prüfung zu spicken			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
im Schwimmbad vom 10-Meter-Brett zu springen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht
jemanden, den ich toll finde, bitten, mit mir auszugehen			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Vielleicht

Arbeitsblatt D, Mein Risikoverhalten

Diskutiert in Zweiergruppen, welche Risiken ihr im letzten Monat eingegangen seid. Beispielsweise im Strassenverkehr, im Sport, in einer Liebesbeziehung, in der Familie, in der Freizeit, in der Schule, beim Konsum von Alkohol und Tabak etc. Erstellt für eure Erlebnisse eine Liste mit den eingegangenen Risiken.

Folgendes Schema soll euch beim Festhalten der Diskussion behilflich sein:

Liste meines Risikoverhaltens	Welches waren die Vorteile?	Welches waren die Nachteile?

Überlegt euch für jeden Punkt, warum ihr dieses Risiko eingegangen seid:

- > Welche Vorteile und welche Nachteile habt ihr erlebt?
 - > Wart ihr euch dieser Vor- und Nachteile bewusst, als ihr das Risiko eingegangen seid?
 - > Wäre es möglich gewesen, den erhofften Vorteil auch auf weniger riskante Weise zu erreichen? Wenn ja, wie?
- > Wart ihr allein als Ihr dieses Risiko eingegangen seid oder in der Gruppe? Haben euch andere Personen dazu ermuntert oder dazu gedrängt?
-
-
-

Weitere Informationen zum Thema Rauchen und Gesundheit

Informationen zum Thema Rauchen und diversen Tabakprodukten finden Sie unter:

- > www.at-schweiz.ch Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
- > www.suchtschweiz.ch

Webseiten für Jugendliche:

- > www.feelok.ch ein multithematisches Internetprogramm zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und für Lehrpersonen
- > www.tschau.ch Diskussionsforen und Wissenswertes zum Thema Tabak und weiteren relevanten Themen für Jugendliche
- > www.emox.ch Informationen, Tests, Tipps und Rauchstoppunterstützung für Jugendliche

Webseiten für Lehrpersonen:

- > www.be-freelance.net Suchtpräventionsprogramm inklusive didaktischen Materialien für den Unterricht zum Thema Rauchen und Sucht.
- > www.rauchfreieschule.ch Leitfaden «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule»

Broschüren und Materialien:

Bei der **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz** unter www.at-schweiz.ch, Shop erhältlich:

- > Tabakrauch unter dem Mikroskop
- > Mehr Spass beim Sport ohne Rauch
- > Tabak: Werbung für ein umstrittenes Produkt

Bei **Sucht Schweiz** erhältlich über Telefon 021 321 29 35 oder www.suchtschweiz.ch (die Materialien sind kostenlos, Versandkosten werden berechnet)

- > Fokus «Tabak» für Erwachsene
- > Flyer «Tabak» für Jugendliche
- > Flyer «Wasserpfeife, Schnupftabak, Snus, Kautabak» für Jugendliche