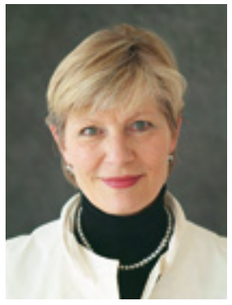
Auf dem Weg zur rauchfreien Schule

Ein Leitfaden für Lehrpersonen

ZÜRI RAUCH FREI
Fachstelle für Tabakprävention

Geleitworte



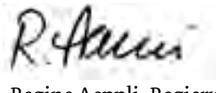
Liebe Lehrpersonen
Liebe Schulleitungen

Die meisten Lehrerinnen und Lehrer, die mit Jugendlichen arbeiten, sehen sich zwangsläufig immer wieder mit Problemen konfrontiert, die das Thema Rauchen betreffen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Jugendliche der Sekundarstufe I halten sich nicht an das gesetzlich vorgeschriebene Rauchverbot, der Rauch vor dem Schuleingang wird als störend empfunden und ältere rauchende Schülerinnen und Schüler verleiten die Jüngeren zum Einstieg.

Angesichts der schwerwiegenden gesundheitlichen Risiken, die mit dem Tabakrauchen insbesondere für Kinder und Jugendliche verbunden sind, gilt es in den Schulen die Möglichkeiten zur Förderung des Nichtrauchens wahrzunehmen. Schulische Prävention in Zusammenarbeit mit dem Elternhaus ist auch deshalb besonders wichtig, weil Rauchen oft im Jugendalter beginnt: Über 80 Prozent der Raucherinnen und Raucher haben damit bereits als Teenager begonnen.

Der vorliegende Leitfaden ist eine für die Deutschschweiz überarbeitete Version des gleichnamigen Leitfades der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln, der in Deutschland bereits erfolgreich genutzt wird. Er bietet Orientierung im Umgang mit rauchenden Schülerinnen und Schülern und auf dem Weg zu einer wirkungsvollen Tabakprävention. Er gibt Ihnen wertvolle Informationen, Arbeitsmaterialien und praktische Hilfen zur Hand. Er zeigt Wege auf, wie Sie und Ihr Kollegium gemeinsam Ziele entwickeln und umsetzen können und wo Unterstützung von aussen zur Verfügung steht.

Verbindliche Regeln zum Nichtrauchen sind wirkungsvolle Massnahmen der Sucht- und Tabakprävention. Das zeigen wissenschaftliche Untersuchungen: Wo solche Regeln konsequent umgesetzt werden, gibt es deutlich weniger Jugendliche, die rauchen. Eine rauchfreie Schule ist damit auch eine wirkungsvolle Massnahme für sozial benachteiligte Jugendliche, die nachweislich mehr rauchen und durch andere Präventionsmassnahmen schwieriger zu erreichen sind.



Regine Aeppli, Regierungsrätin
Bildungsdirektorin Kanton Zürich

Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Rauchen ist eine der häufigsten Ursachen für Krankheit und vorzeitigen Tod. Das Wissen darum und die Beweislage sind derart klar, dass die Eindämmung des Rauchens eine hohe Priorität in der Gesundheitsförderung und Prävention haben muss. Wie die letzten Jahrzehnte gezeigt haben, ist es aber nicht leicht, dieses Ziel zu erreichen. Noch immer raucht in der Schweiz heute durchschnittlich jede dritte Person.

Über die Schritte, die unternommen werden müssen, um das Rauchen einzuschränken, herrscht auf nationaler und internationaler Ebene breite Übereinstimmung. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sind dahingehend zu verändern, dass das Rauchen nicht mehr attraktiv erscheinen kann. Zu den entsprechenden Massnahmen gehören in erster Linie die Einschränkung der Werbung, hohe Preise und Verkaufsverbote von Tabakprodukten an Minderjährige. Wichtig ist aber auch, dass öffentlich zugängliche Räume rauchfrei sind: Verwaltungsgebäude, Spitäler, Theater, Restaurants und Schulen.

In der föderalistischen Schweiz sind dabei nicht nur der Bund, sondern auch die Kantone, die Gemeinden und Schulbehörden gefordert. Mit dem vorliegenden Leitfaden soll ein Instrument zur Verfügung gestellt werden, das auf Gemeindeebene und speziell im Umfeld Schule strukturelle Massnahmen zur Tabakprävention erklärt. Damit soll nicht die Verantwortung auf die Schule abgewälzt werden, im Gegenteil. Der Einbezug der Eltern wird ebenso angesprochen wie das Verknüpfen mit weiteren Massnahmen in einer Gemeinde (Jugendarbeit, Sport) sowie der Präventionsunterricht in der Klasse. Die Schule ist eine der wichtigsten Stützen unserer Gesellschaft und soll deshalb die Instrumente erhalten, die es ihr ermöglicht, ihren Auftrag in der Tabakprävention wahrzunehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Mut und Durchsetzungsvermögen und möchte mich für Ihr Engagement bedanken.

Verena Diener, Regierungsrätin
Gesundheitsdirektorin Kanton Zürich
Präsidentin der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Vorwort

Als Lehr– und Fachperson im psychosozialen Bereich haben Sie vermutlich bereits vielfältigste Erfahrungen mit rauchenden Schülerinnen und Schülern gesammelt. Die Statistiken sprechen eine klare Sprache: 61 Prozent aller 15- bis 16-Jährigen haben schon einmal geraucht. Gut ein Viertel dieser Altersgruppe raucht regelmässig, also mindestens einmal pro Woche. Rauchende SchülerInnen* stellen die Schulen nicht nur vor disziplinspezifische und rechtliche Probleme. In Anbetracht der enormen gesundheitlichen Risiken, die das Rauchen mit sich bringt, sind die Schulen als gesundheitsfördernde Institutionen auch tabakpräventiven Aufgaben verpflichtet. Gerade weil Jugendliche in diesem Alter zu rauchen beginnen oder eben nicht und ihre Konsummuster noch nicht so festgefahren sind, kann sich eine von den Schulen mitgetragene Prävention als besonders lohnend auswirken.
Der vorliegende Leitfaden stärkt das Nichtrauchen als Norm und thematisiert den Umgang mit rauchenden Schülerinnen und Schülern. Er wendet sich in erster Linie an Lehrpersonen, aber auch an Schulleitungen und Behörden, die nach wirkungsvollen Massnahmen in der schulischen Tabakprävention suchen. Die Schritte auf dem Weg zur rauchfreien Schule werden exemplarisch am Setting Schule abgehandelt. Das Handbuch kann aber auch für andere pädagogische Einrichtungen wie etwa Heime hilfreich sein.
Um Ihnen als Lehr- und Fachperson die Arbeit mit den Jugendlichen zu erleichtern, zeigt Ihnen der Leitfaden auf, wie Sie durch Eigeninitiative und im Zusammenspiel mit Ihrem Kollegium Ziele entwickeln und erreichen können. Gemeinsam Wege finden und gehen ist hier das wirkungsvolle Motto.
Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch der Einbezug der Eltern sowie der Jugendlichen selber. Wird diesen Schulbeteiligten mehr Spielraum in der Mitgestaltung präventiver Strukturen eingeräumt, steigt deren Mitverantwortung und letztlich auch die Akzeptanz der ausformulierten Wege zu einer rauchfreien Schule.
Konzeptionell lehnt sich dieser Wegweiser an den von der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgegebenen Leitfaden «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule» an. Wir danken der deutschen Herausgeberin, welche der Fachstelle für Tabakprävention, Züri Rauchfrei, die Rechte überlassen hat! Der Inhalt wurde für die Schweiz nicht nur angepasst, sondern in wesentlichen Teilen umfangreich überarbeitet und ergänzt.
Zu wünschen ist, dass der Leitfaden rege genutzt wird und der Idee einer rauchfreien Schule auf breiter Front zum Durchbruch verholfen wird. In diesem Sinne möchte ich mich bei allen ganz herzlich bedanken, die diese Idee mittragen und zu realisieren helfen.

Ute Herrmann
Fachstelle für Tabakprävention Zürich, Projektleiterin

---

* Im folgenden Text wird diese nicht Duden konforme Schreibweise für die männliche und weibliche Form verwendet, um den Lese- und Sprachfluss nicht zu stören.

2006 BUCHER VERLAG, Hohenems

ISBN 3-902525-20-7

HERAUSGEBERIN:
Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention, Zürich
Projekt- und Redaktionsleitung: Dr. Ute Herrmann

Alle Rechte vorbehalten.

REDAKTIONELLE BEARBEITUNG:
Karlheinz Pichler, Zürich

BERATUNG UND MITWIRKENDE AUTORINNEN UND AUTOREN:
Sabine Dobler, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme/SFA, Lausanne
Verena El Fehri, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern
Ingeborg Holterhoff-Schulte, Niedersächsische Landesstelle gegen Suchtgefahren, Hannover
Dr. Barbara Isensee, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung Nord, Kiel
Barbara Meister, Pädagogische Hochschule Zürich
Maya Mulle, Fachstelle Elternmitwirkung, Zürich
Georges Peterelli, Regionale Suchtpräventionsstelle Winterthur
Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin
Christian Schwendimann, Züri Rauchfrei, Zürich
Benedikt Stillhart, Kantonsschule Oerlikon, Zürich

WEITERE PARTNERORGANISATIONEN:
Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Sucht- und Tabakpräventionsstellen in der Deutschschweiz (siehe Anhang)
Schweizerische Fachgruppe Schulärzte – eine Fachgruppe von public health Schweiz

FOTOGRAFIE:
Matthias Weissengruber, Bregenz | www.weissengruber.biz

GESTALTUNG:
Dietmar Waibel, Bregenz

DRUCK:
BUCHER Druck Verlag Netzwerk, Hohenems

Auflage: 2500

PREIS:
Fr. 18.–
Mit Unterstützung des Tabakpräventionsfonds

BEZUG:
SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne, www.sfa-ispa.ch

Der Leitfaden folgt den Regeln der geplanten 24. Auflage des Dudens für die deutsche Rechtschreibung, der im nächsten Jahr vermutlich auch in der Schweiz gültig sein wird.

Inhaltsverzeichnis

Geleitworte 3
Vorwort 5
Inhaltsverzeichnis 7
Liste der Materialien 8
Konzeption des Leitfadens 9
I. Schulische Massnahmen zum Umgang mit dem Rauchen 15
1. Das Thema Rauchen in der Lehrerkonferenz einbringen 18
Schulleitung 18 · *Lehrerkollegium einbeziehen und motivieren* 19 · *Externe Unterstützung und Weiterbildung* 19 · *Lehrerkonferenz durchführen* 20 · *Das weitere Vorgehen* 22
2. Eine Arbeitsgruppe einsetzen 23
Schulische Gruppen einbeziehen 23 · *Grundlagen* 24 · *Bestandesaufnahme* 24
3. Einen Massnahmenkatalog für die Schule entwickeln 25
Ziele 25 · *Ressourcen* 25 · *Schulische Gruppen einbeziehen* 27 · *Regeln entwickeln und gesetzliche Vorgaben* 27 · *Die Einhaltung der Regeln kontrollieren* 32 · *Massnahmen bei Nichteinhaltung der Regeln* 33 · *Ergänzende präventive Massnahmen* 35
4. Die Massnahmen beraten und verabschieden 36
5. Über die Massnahmen informieren 37
6. Den Massnahmenkatalog umsetzen 38
7. Die Massnahmen auswerten und korrigieren 39
II. Klassenbezogene Massnahmen zum Umgang mit dem Rauchen 41
1. Das Thema in die Klasse einbringen 43
2. Das Thema am Elternabend einbringen 45
3. Einen Massnahmenkatalog mit der Klasse entwickeln 47
4. Die Massnahmen abstimmen 51
III. Nicht mehr rauchen 53
1. Der Motivationskurs für rauchende SchülerInnen 54
Zielsetzung 54 · *Pädagogische Haltung* 55 · *Rahmenbedingungen und Ressourcen* 58 · *Methodische Grundlagen* 60 · *Aufbau des Kurses* 62 · *Arbeitsmaterialien* 62 · *Kursablauf* 63
2. Ausstiegshilfen für SchülerInnen 65
3. Ausstiegshilfen für Erwachsene 69
Materialien 71
Arbeitsmaterialien 72
Info- und Testblätter 96
Anhang 118
Nationale und kantonale Ansprechpartner 118
Bezugsquellen 121
Literatur 122

Liste der Materialien

Arbeitshilfen (AH)

1. Folienvorlage Schritte der Umsetzung 72
2. Folienvorlage Informationen zum Rauchen 73
3. Folienvorlage Argumente für eine rauchfreie Schule 74
4. Arbeitsblatt Bestandesaufnahme 75
5. Fragebogen für SchülerInnen 77
6. Fragebogen für Lehrpersonen 79
7. Arbeitsblatt Beispiel für Regeln zur rauchfreien Schule 81
8. Arbeitsblatt Rauchzonen oder generelles Rauchverbot 82
9. Folienvorlage Massnahmen bei Regelverstoss 83
10. Arbeitsblatt Fragebogen zum Rauchen 84
11. Arbeitsblatt Fragen zur Rauchgeschichte 85
12. Vorlage Elternbrief zum Schulprogramm 86
13. Vorlage Elternbenachrichtigung 87
14. Information Motivationskurs 88
15. Auswahl gesundheitsfördernder Alternativen 89
16. Vorlage Einverständniserklärung der Eltern zum Schulprogramm 91
17. Elterninfo: Was können Eltern tun? 92
18. Vorlage Einladung zum Elternabend 95

Info- und Testblätter (ITB)

1. Infoblatt Einstieg in das Rauchen 96
2. Infoblatt Zahlen zum Rauchen 99
3. Infoblatt/Folienvorlage Konsummuster 101
4. Infoblatt Rauchen und Abhängigkeit 102
5. Test Nikotinabhängigkeit 103
6. Infoblatt/Folienvorlage Entwicklung von Konsummustern bei Jugendlichen 104
7. Infoblatt Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs 105
8. Infoblatt Rauchen und soziales Umfeld 107
9. Infoblatt Gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens 110
10. Infoblatt Körperliche Auswirkungen des Rauchens 111
11. Infoblatt Passivrauchen 113
12. Infoblatt/Folienvorlage Image von rauchenden Jugendlichen 115
13. Motivations-Check zum Ausstieg 116

Material in der Umschlagklappe

Ausstiegsbroschüre für Jugendliche

Konzeption des Leitfadens

Der vorliegende Leitfaden ist als umfassendes Werkzeug auf dem Weg zur rauchfreien Schule angelegt. Je nachdem für welche Strategie Sie sich entscheiden, sind für Sie nur bestimmte Teile des Leitfadens unmittelbar relevant. Die anderen können überblättert werden. Kommt für Sie z.B. nur ein Schulprogramm in Frage, so können Sie sich das klassenbezogene Programm ersparen und umgekehrt.

Die Ausgangssituation

Sie haben sich entschieden, an Ihrer Schule das Rauchen zu thematisieren. Dafür können verschiedene Gründe ausschlaggebend sein: Sie erleben in Ihrem Schulalltag Konflikte mit rauchenden Schülerinnen oder Schülern. Die Regelungen in Bezug auf das Rauchen werden individuell sehr unterschiedlich gehandhabt. Das erleben Jugendliche oft als inkonsequent und ungerecht. Sie erhalten auch von den Eltern der SchülerInnen nicht die Unterstützung, die Sie sich wünschen. Auseinandersetzungen und Diskussionen über das Rauchen haben an Ihrer Schule bisher zu keinem befriedigenden Ergebnis geführt.

Einige typische Standpunkte:

SchülerIn: *«Rufen Sie meine Eltern ruhig an, die wissen sowieso, dass ich rauche.»*
«Ich schaffe es nicht, den ganzen Vormittag ohne Zigarette auszukommen.»
«Wieso dürfen wir nicht rauchen, die Lehrpersonen rauchen doch auch.»

Lehrperson: *«Bei mir kifft die eine Hälfte der Klasse, die andere Hälfte betrinkt sich regelmässig. Da ist das Rauchen noch das geringste Problem.»*
«Das Problem werden wir sowieso nicht in den Griff bekommen. Unser Schulhof ist viel zu gross.»
«Viele Kollegen sind selbst Raucher und deshalb unglaubwürdig.»

Eltern: *«Wir rauchen selbst. Wie sollen wir unserem Kind das Rauchen verbieten?»*
«Mein Kind raucht doch nur. Hauptsache, es raucht kein Haschisch.»

Das Thema Rauchen weckt bei den Beteiligten Emotionen und wird gerne weggeschoben. Die sich rasch einstellende Hilflosigkeit hat zur Folge, dass vielerorts vermieden wird, überhaupt darüber zu sprechen oder gemeinsam das Problem anzugehen.

Der Leitfaden hat zum Ziel, Pädagoginnen und Pädagogen konkrete Unterstützung auf dem Weg zur rauchfreien Schule zu geben. Mit PädagogInnen sind alle Ansprechpersonen des Leitfadens gemeint (Schulleitungen, Lehrerinnen und Lehrer, SchulsozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen von Heimen). Das Thema wird am Setting Schule exemplarisch dargestellt. Es ist aber ohne weiteres auch auf sozialpädagogische Einrichtungen übertragbar.
Drei Fragen stehen im Mittelpunkt: Wie kann die Schule den Einstieg ins Rauchen verhindern oder aufschieben, wie soll sie mit Rauchenden umgehen (Schulpolitik zu Regeln und Konsequenzen) und was kann sie zum Ausstieg beitragen? Die «rauchfreie Schule» ist das konsequenteste Ziel, da es keine Sonderregelungen für bestimmte Gruppen gibt: Niemand darf im Schulgebäude und auf dem Schulgelände rauchen – weder die SchülerInnen noch die Eltern noch die Lehrpersonen.

Der Leitfaden will zur Kommunikation anregen, grösstmögliche Transparenz schaffen, vor allem auch für die Jugendlichen, und zu einem partizipativen Konsensprozess zur rauchfreien Schule ermutigen. Ein grosser Teil der SchülerInnen wird Regelverstösse dann meiden. Dies schafft Entlastung für Sie in Ihrer disziplinarischen Funktion.
Sie werden feststellen, dass das Ansprechen und Besprechen des Rauchverhaltens im Rahmen Ihrer Schule von vielen Jungendlichen nur im ersten Moment als Bevormundung erlebt wird. Die SchülerInnen erfahren von Ihnen eine Aufmerksamkeit, die letztendlich respektiert wird – auch wenn sie zunächst unbequem ist.

Handlungsmöglichkeiten

Als einzelnem Pädagogen oder einzelner Pädagogin sind Ihre Handlungsmöglichkeiten begrenzt. Wesentlich wirkungsvoller ist es, wenn sich eine Schule als Ganzes mit dem Thema Rauchen auseinander setzt und wenn die Massnahmen in ein übergreifendes regionales Präventionskonzept eingebettet sind (vgl. Holder, 2000; Deutsches Krebsforschungszentrum/DKFZ, 2003).

Für die Entwicklung und Umsetzung eines schulischen Programms muss ein Konsens zwischen allen am Schulleben beteiligten Gruppen zum Umgang mit dem Rauchen gefunden werden. Die beschlossenen Massnahmen werden dann von allen Lehrpersonen, aber auch von den Eltern und den SchülerInnen sowie vom Hauspersonal mitgetragen. Oft gehen wertvolle Ressourcen verloren, wenn KollegInnen mit nicht abgestimmten Haltungen Schülern und Schülerinnen begegnen. Der vorliegende Leitfaden hilft, diese «Reibungsverluste» zu vermindern, und stärkt damit gleichzeitig das gesamte Kollegium. Der Weg zur rauchfreien Schule kann in diesem Sinne auch ein Vorbild für die Neuregelung anderer Verhaltensprobleme, wie des

Umgangs mit anderen Drogen, und das Schaffen einer neuen Kultur des gegenseitigen Vereinbarens sein.

Das Rauchen kann kaum wirksam angegangen werden, wenn es als punktueller Regelverstoss von einzelnen Lehrkräften unterschiedlich thematisiert und sanktioniert wird. Der Umgang mit dem Thema Rauchen sollte in ein Programm eingebunden sein, das Klarheit, Verbindlichkeit und Orientierung für SchülerInnen und Lehrpersonen schafft. Der Leitfaden gibt Ihnen hierfür praktische Hilfen auf den verschiedenen Ebenen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen

Disziplinarische und motivierende Massnahmen

- ▷ disziplinarischen Massnahmen, die bei Verstössen gegen die in der Schule vereinbarten Regeln zum Rauchen getroffen werden (z. B. Reinigungsdienste oder die eigene Rauchergeschichte schreiben), und
- ▷ motivierenden Massnahmen, die der Förderung einer Verhaltensänderung oder von gesundem Verhalten dienen (z. B. Ausstiegshilfen; aber auch positive, bestärkende Massnahmen wie etwa Angebote zur sinnvollen Pausengestaltung).

Es ist für Sie als Pädagogin oder Pädagoge immer wichtig, sich zu vergewissern, in welchem Rahmen Sie intervenieren: Geht es um Sanktionen und disziplinarische Massnahmen oder um Förderung einer selbst bestimmten Verhaltensänderung der Schülerinnen und Schüler. Der später dargestellte Motivationskurs (Abschnitt III, Seite 51) zeigt, dass es Übergänge von der sanktionierenden zur motivierenden Haltung geben kann, die man allerdings transparent machen sollte. Er fördert einerseits beim einzelnen Jugendlichen die Bereitschaft, sich an die Regeln der Schule zu halten und in der Schule nicht zu rauchen, andererseits kann er den Jugendlichen zum generellen Rauchstopp motivieren.

Der Leitfaden zeigt Ihnen Ansatzpunkte für die Implementierung von Massnahmen zum Umgang mit rauchenden Jugendlichen in der Schule und bietet Ihnen jeweils spezifische Hilfen an:

Der Leitfaden bietet spezifische Hilfen an

- ▷ Jede einzelne Lehrperson kann sich für eine Verbesserung der schulischen Rahmenbedingungen im Umgang mit rauchenden SchülerInnen einsetzen. Der Leitfaden zeigt, wie (Kapitel I).
- ▷ Ist eine Beeinflussung der schulischen Verhältnisse zunächst nicht möglich, kann die Lehrperson Massnahmen gegen das Rauchen auch in ihrer Klasse umsetzen. Der Leitfaden zeigt, wie (Kapitel II).
- ▷ Ihre Schule will einen Motivationskurs in der Schule als eine Massnahme zur Einhaltung der Rauchvereinbarung durchführen. Oder Sie wollen sich einen Überblick zu Ausstiegshilfen für SchülerInnen oder Lehrpersonen verschaffen, die das Rauchen beenden wollen. Der Leitfaden zeigt, wie (Kapitel III).

Ihre Initiative ist also entweder «verhältnisbezogen» auf Ihre Schule bzw. auf Ihre Klasse oder «verhaltensbezogen» auf die einzelne Schülerin oder den einzelnen Schüler (Ausstiegshilfe) gerichtet. Falls Sie sich für einen verhältnisbezogenen Ansatz entscheiden, haben Sie die Alternative zwischen Ihrer Schule und Ihrer Klasse als Handlungsbereiche. Welche dieser beiden Möglichkeiten für Sie sinnvoll bzw. möglich ist, hängt u. a. auch davon ab, welche Strategie aus Ihrer Sicht mit grösserer Sicherheit Erfolg verspricht.

Vorteile eines Programms für die eigene Klasse

- In kleinerem Rahmen können offenere Diskussionen mit SchülerInnen und ihren Eltern geführt werden, das Programm ist dadurch schneller und unkomplizierter umsetzbar.
- Die gesammelten Erfahrungen können später auch auf Schulebene umgesetzt werden.
- Kolleginnen und Kollegen, die einem schulischen Programm zum Umgang mit dem Rauchen skeptisch gegenüberstehen, müssen nicht motiviert werden.

Vorteile eines Programms für die gesamte Schule

- Das abgestimmte Vorgehen in Bezug auf rauchende SchülerInnen stärkt die Autorität und Glaubwürdigkeit des Kollegiums.
- Die Einigung aller am Schulleben beteiligten Gruppen schafft die Voraussetzungen für einen umfassenden Präventionsansatz an Ihrer Schule.
- Die SchülerInnen erleben, dass sich alle an die Regeln halten.

Welche Strategie verspricht mehr Erfolg?

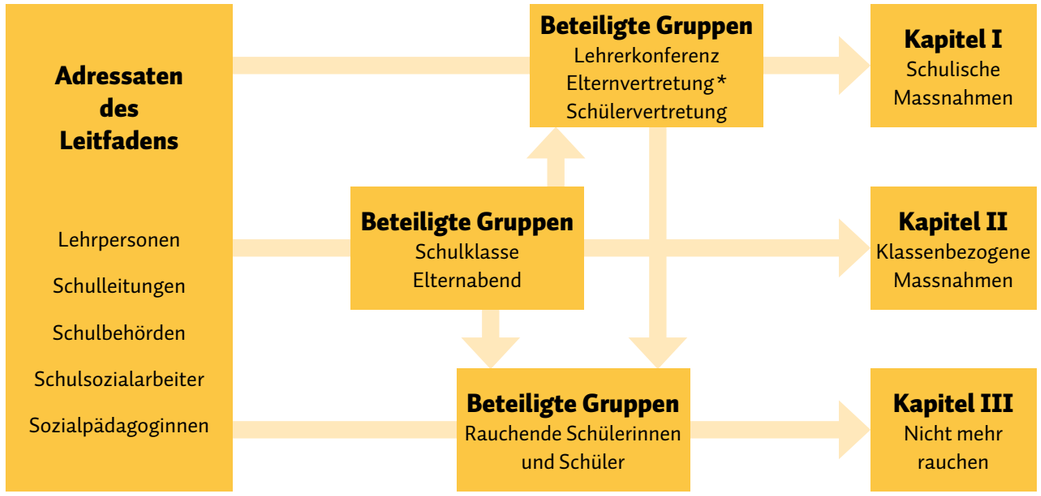
Sollten Sie sich für schulbezogene Massnahmen entscheiden, sei Ihnen die Unterstützung durch Präventionsfachkräfte in Ihrer Region empfohlen.

Falls eine Schule noch nicht so weit ist, gesamtheitlich rauchfrei zu werden, können Klassenprogramme in kleineren Etappen an dieses Ziel heranführen.

Falls Sie verhaltensbezogene Massnahmen für rauchende SchülerInnen für sinnvoll und umsetzbar halten, sollten Sie zunächst abklären, inwieweit für diese Aufgabe schulische Sozialpädagogen/ Sozialarbeiterinnen oder auch externe Fachkräfte zur Verfügung stehen. Die schulischen Strukturen und regionalen Anlaufstellen unterscheiden sich in dieser Hinsicht in verschiedenen Kantonen stark.

Der Weg durch diesen Leitfaden

Das folgende Diagramm zeigt, dass Sie zunächst zwischen zwei Alternativen wählen können: Entwicklung schulbezogener oder klassenbezogener Massnahmen. Im folgenden Leitfaden können Sie sich auf die Durcharbeitung der für Sie passenden Alternative konzentrieren und den anderen Ansatz zunächst beiseite lassen.



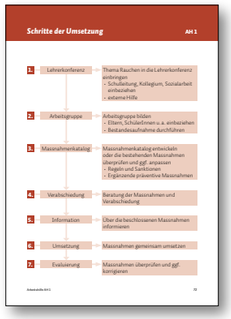
Diese Entscheidung können Sie entweder jetzt treffen, wenn Sie sicher sind, welcher der beiden Handlungsansätze für Sie und Ihre Schule in Frage kommt. Sie können aber auch zunächst mit den «schulischen Massnahmen» beginnen und im Anschluss an das Gespräch in der Lehrerkonferenz (Seite 18) darüber entscheiden, ob Sie mit den schulischen Massnahmen fortfahren oder stattdessen eine klassenbezogene Intervention bevorzugen.

Der dritte Abschnitt – Nicht mehr rauchen – ist in erster Linie für die Lehrpersonen handlungsrelevant, die mit der Umsetzung des Motivationskurses betraut sind oder sich über Ausstiegshilfen informieren wollen. Auch wenn Sie nicht zu diesen Personen gehören, sei Ihnen empfohlen, diesen Teil des Leitfadens ebenfalls anzuschauen. Es ist nützlich für die Umsetzung des Rauchprogramms in Ihrer Schule, wenn sich möglichst viele Lehrpersonen Ihrer Schule ein Bild machen können von den grundlegenden Strategien, Massnahmen und Instrumenten, die für die Änderung des Rauchverhaltens erfolgversprechend sind.

* *Mit Elternvertretung sind in der Folge alle gewählten Elterngruppen in den Schulen gemeint (Elternforen, Elternrat u. a.), die in der Schule mitarbeiten.*

Schulische Massnahmen

I


Schritte der Umsetzung AH 1

1. Lehrerkonferenz — Thema Rauchen in die Lehrerkonferenz einbringen
   - Schulleitung, Kollegium, Sozialarbeit einbeziehen
   - externe Hilfe
2. Arbeitsgruppe — Arbeitsgruppe bilden
   - Eltern, SchülerInnen u. a. einbeziehen
   - Bestandesaufnahme durchführen
3. Massnahmenkatalog — Massnahmenkatalog entwickeln oder die bestehenden Massnahmen überprüfen und ggf. anpassen
   - Regeln und Sanktionen
   - Ergänzende präventive Massnahmen
4. Verabschiedung — Beratung der Massnahmen und Verabschiedung
5. Information — Über die beschlossenen Massnahmen informieren
6. Umsetzung — Massnahmen gemeinsam umsetzen
7. Evaluierung — Massnahmen überprüfen und ggf. korrigieren

Arbeitshilfe AH 1 72

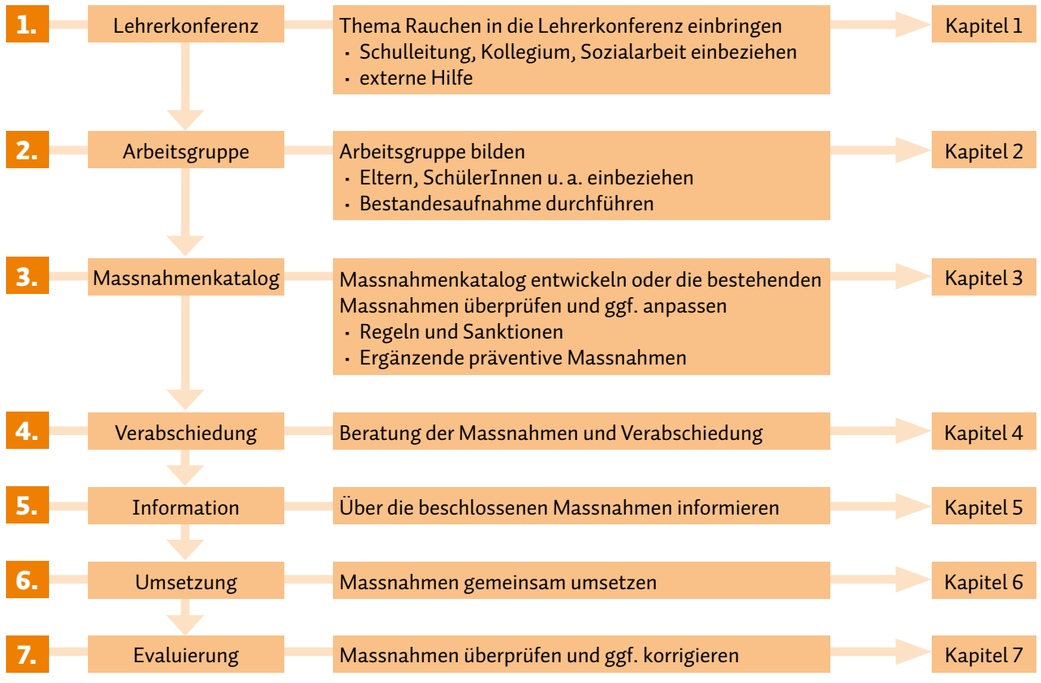
AH 1, Seite 72

Voraussetzung für eine glaubwürdige Tabakprävention an Ihrer Schule sind eine sachliche Diskussion möglichst aller am Schulleben beteiligten Gruppen, die Einigung auf allseits akzeptierte Ziele und eine von allen mitverantwortete Vorgehensweise.

Das nachfolgend dargestellte Vorgehen zur Umsetzung eines schulischen Programms zum Umgang mit dem Rauchen ist ein idealtypisches Beispiel, das Sie an die Realität Ihrer eigenen Schule anpassen können.
Da die Umsetzung Schritt für Schritt erfolgt, können Sie die in diesem Prozess gesammelten konkreten Erfahrungen nutzen, um Ihre Aktivitäten zu modifizieren.

Rechnen Sie damit, dass es von einzelnen Personen oder Gruppen auch Widerstand gegen eine so grundlegende Veränderung geben wird. Sie brauchen vielleicht mehr Zeit und Geduld, als Sie eingeplant hatten, und sollten auch kleinere Schritte als wichtige Voraussetzungen für die folgenden würdigen.

Schritte der Umsetzung



Folienvorlage siehe Seite 72

Sieben Schritte auf dem Weg zur rauchfreien Schule

Das Vorgehen auf dem Weg zur rauchfreien Schule umfasst sieben Schritte.
Die ersten zwei Schritte müssen in der Praxis nicht immer gleich sein und manche Teilschritte fallen für Sie vielleicht weg. Die eine Schule führt etwa eine Bestandesaufnahme gerade zu Beginn durch, um in der Schule einen Anschlusspunkt für die rauchfreie Schule zu finden, bei einer anderen fehlt dieser Teilschritt. Oder Sie haben in Ihrer Schule schon Massnahmen entwickelt, aber bei der Durchsetzung hapert es. Vielleicht haben Sie bisher noch nicht daran gedacht, die Eltern einzubeziehen. Je nachdem, wo Sie und ihre Schule stehen, wählen Sie die nächsten Schritte gemäss obigem Ablauf selber und beginnen dort, wo Sie und Ihre Schule stehen. Um die Systematik des Vorgehens zu verstehen, ist es hilfreich, alle sieben Schritte bzw. Unterkapitel der schulischen Massnahmen zu kennen.

Es empfiehlt sich, auch den Umgang mit Cannabis und Alkohol in die Entwicklung bzw. Überarbeitung des Regelwerks und des Massnahmenkatalogs einzubeziehen.

Für die Durchführung von Massnahmen gegen das Rauchen trägt in erster Linie das Lehrerkollegium und/oder die Schulleitung die Verantwortung. Wenn das Lehrerkollegium und die Schulleitung Ihrer Schule bereits Interesse an einem Schulprogramm zur rauchfreien Schule gezeigt haben, dann können Sie an dieser Stelle direkt weiter zu Punkt 2. gehen.

Die Initiative, die Sie ergreifen, sollte sich nach Rücksprache mit der Schulleitung an die Lehrerkonferenz* richten. Ihre Ziele für eine erste Sitzung, in der das Thema Rauchen behandelt wird, könnten sein:

- ▷ Die Schulleitung dazu motivieren, sich für das Nichtrauchen in der Schule zu engagieren.
- ▷ Das Kollegium für die Probleme sensibilisieren, die mit dem Rauchen, insbesondere mit dem Rauchen an Ihrer Schule, einhergehen.
- ▷ Das Kollegium dazu motivieren, sich für das Nichtrauchen in der Schule zu engagieren.
- ▷ Die Frage klären, wann und wie die anderen schulischen Gruppen einbezogen werden.
- ▷ Einstieg in die Erarbeitung eines Massnahmenkatalogs für die Schule.

1.1 Die Schulleitung

Zur Umsetzung eines Programms zum Nichtrauchen ist es unabdingbar, die Schulleitung von Anfang an für das Vorhaben zu gewinnen. (Ansprechpartnerin kann auch die Schulbehörde sein, besonders an Schulen ohne Schulleitung). Es ist daher ratsam, die Schulleitung schon vor der geplanten Behandlung des Themas in der Lehrerkonferenz mit einzubeziehen:

- ▷ Informieren Sie die Schulleitung und bitten Sie sie um ihre Unterstützung. Der weitere Prozess gewinnt durch das Engagement der Schulleitung erheblich an Gewicht.
- ▷ Lassen Sie für das Thema Rauchen Platz auf der Tagesordnung der nächsten Konferenz reservieren (30 – 60 Minuten).

* *Mit Lehrerkonferenz sind die regelmässigen Sitzungen des Kollegiums gemeint. Je nach Kanton werden zum Teil andere Begriffe verwendet, z. B. Lehrerkonvent.*

1.2 Das Lehrerkollegium einbeziehen und motivieren

Die Beschäftigung mit dem Thema Rauchen wird in Ihrem Kollegium möglicherweise nicht auf einhellige Akzeptanz stossen. Manche Ihrer Kollegen sind vielleicht in ihrer Haltung unklar, bagatellisieren das Problem oder verhalten sich sogar ablehnend, manche sind durch ihr eigenes Rauchen befangen.
Daher ist es ratsam, die Sitzung entsprechend vorzubereiten:

- ▷ Sprechen Sie diejenigen KollegInnen an, von denen Sie überzeugt sind, dass sie dem Thema gegenüber aufgeschlossen sind. Vielleicht findet sich auf diese Weise bereits Unterstützung.
- ▷ Stellen Sie Material zusammen, mit dem Sie Ihr Kollegium informieren wollen. Hierfür können Sie die Vorlagen im Anhang verwenden.

Die «kritische Masse» von 10 Prozent

Für jede Form der Veränderung brauchen Sie eine «kritische Masse» von 10 Prozent des Kollegiums, die als Motor für eine Idee arbeitet (vgl. Seeger 2005). Man muss sich aber auch im Klaren sein, dass dieser fast immer auch 10 Prozent an potenziellen AussteigerInnen respektive KollegInnen mit innerer Kündigung als «ablehnende Fraktion» gegenüberstehen. Fachleute für Schulentwicklung empfehlen, nicht zuviel Energie darauf zu verwenden, alle zu überzeugen, sondern sich an die offenen KollegInnen zu halten. Mit konkreten Zielen und Teilschritten kann man die Mehrheit am besten einbeziehen.

1.3 Externe Fachleute einbeziehen und Weiterbildung

Falls Sie sich fachliche Unterstützung wünschen, können Sie Kontakt zu einer Fachstelle aufnehmen, z. B. einer Fachperson einer Sucht- oder Tabakpräventionsstelle, die es in den meisten Kantonen gibt. Die Zusammenarbeit mit einer Präventionsfachkraft kann bei der Ausarbeitung eines schulischen Tabakpräventionsprogramms sehr hilfreich sein. Es gibt Hinweise dafür, dass Schulen, die externe fachliche Hilfe holen, bessere Ergebnisse im Hinblick auf das Ziel solcher Programme haben, nämlich weniger rauchende SchülerInnen (Niedersächsische Landesstelle gegen Suchtgefahren/NLS 2004, 50). Eine spezielle Form der externen Hilfe ist die Weiterbildung von Lehrpersonen. Das können eine Impulsveranstaltung, eine schulinterne Weiterbildung und/oder die Moderation des Prozesses sein. Ein besserer Kenntnisstand kann wesentlich dazu beitragen, Entscheidungsgrundlagen zu finden und damit einen Konsens und ein gemeinsames Handeln für die Umsetzung des Schulprogramms herbeizuführen. Die Weiterbildung von Lehrpersonen wirkt sich grundsätzlich positiv auf den Weg zur rauchfreien Schule aus (vgl. ebd. S. 46). Die meisten kantonalen Sucht- oder Tabakpräventionsstellen bieten dafür Unterstützung an (vgl. Adressverzeichnis).

1.4 Die Lehrerkonferenz durchführen

AH 2, Seite 73

AH 3, Seite 74

- ▷ Schildern Sie das Problem mit dem Rauchen an Ihrer Schule aus Ihrer Sicht.
- ▷ Erklären Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen, warum dieses Thema für Sie so viel Brisanz besitzt, dass es in der Lehrerkonferenz besprochen werden sollte. Beispielsweise:
  - Trotz Rauchverbot an unserer Schule wird immer noch an verschiedenen Orten geraucht.
  - Es wird geraucht, trotz Ermahnung; die Massnahmen zeigen wenig Wirkung.
  - Rauchende SchülerInnen werden immer jünger.
  - Immer mehr Mädchen rauchen.
  - Massnahmen werden von KollegInnen nicht einheitlich umgesetzt (Unglaubwürdigkeit der Lehrerschaft, Individualisierung).
- ▷ Geben Sie Ihrem Kollegium einige grundlegende Informationen zum Thema Rauchen und zur rauchfreien Schule, erläutern Sie diese und regen Sie zur Diskussion an.
- ▷ Es empfiehlt sich, eine externe Fachperson zur Unterstützung einzuladen.

Hierbei könnten Sie verschiedene Themenbereiche ansprechen, wie sie etwa in der Kurzinformation zum Rauchen aufgeführt (vgl. AH 2, Seite 73) sind oder was die Forschung zum Thema in den «Argumenten für eine rauchfreie Schule» bereithält (vgl. AH 3, Seite 74). Falls Sie ein grösseres Interesse bei Ihren Kollegen und Kolleginnen verspüren, können Sie zusätzlich auch zu Themen wie gesetzliche Regelungen zum Rauchen, andere strukturelle Massnahmen zur Tabakprävention, Passivrauchen, gesundheitliche Folgeschäden usw. informieren bzw. schriftlich Informationen vorlegen (siehe Infoblätter ITB 2, ITB 6 – 11 Seite 99, 104 – 114).

Kurzinformation zum Rauchen

- ▷ Je früher das Einstiegsalter bezüglich Nikotinkonsum, desto wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit.
- ▷ Viele rauchende SchülerInnen unternehmen bereits kurze Zeit nach ihrem Einstieg in den Tabakkonsum erste Ausstiegsversuche. Es bestehen also durchaus Motivationen zur Verhaltensänderung – auch wenn diese für die Lehrperson zunächst nicht sichtbar sind.
- ▷ Rauchen geht dem Konsum aller anderen Substanzen voran. Es gibt kaum Jugendliche, die übermässig Alkohol und illegale Drogen konsumieren, die nicht schon vorher geraucht hätten.

- ▷ Der grösste Teil der Jugendlichen, die mit 16/17 Jahren nicht rauchen, wird dies auch drei Jahre später nicht tun. Die Stärkung des Nichtrauchens in der Sekundarstufe I ist daher besonders lohnend und wichtig.
- ▷ Von denjenigen Jugendlichen, die im Alter von 15 Jahren gelegentlich rauchen, sind zwei Jahre später jeweils ein Drittel
  - stark Rauchende
  - Gelegenheitsrauchende
  - Nichtrauchende.

  Prävention in dieser Altersgruppe ist besonders wirkungsvoll, weil das Rauchverhalten noch nicht so festgelegt und noch stark beeinflussbar ist.

Folienvorlage siehe Seite 73

Argumente für eine rauchfreie Schule

- ▷ Jugendliche beginnen mit dem Rauchen im Freundeskreis oder in der Schule.
- ▷ SchülerInnen rauchen deutlich weniger, wenn klare Rauchverbote auf dem Schulgelände bestehen und diese konsequent umgesetzt werden.
- ▷ Wo Regeln für alle gelten, wird weniger geraucht.
- ▷ In Schulen, in denen klare Regeln zum Rauchen existieren, gewinnen Lehrpersonen an Glaubwürdigkeit.
- ▷ Die Lehrer-Schüler-Kommunikation wird durch klare Regeln präziser und entlastet.
- ▷ Nichtrauchende Jugendliche konsumieren weniger Alkohol und Cannabis.
- ▷ Die Vorbildwirkung der Lehrpersonen und von älteren SchülerInnen hat einen wesentlichen Einfluss auf den Einstieg ins Rauchen.
- ▷ Das Entwickeln von Rauchregeln kann ein Vorbild für die Neuregelung anderer Verhaltensprobleme sein und ein neues Klima des gemeinsamen Vereinbarens schaffen.

Folienvorlage siehe Seite 74

1.5 Das weitere Vorgehen

Wenn das Kollegium Ihrer Schule Interesse an der Entwicklung eines Schulprogramms zur rauchfreien Schule zeigt und Sie das Engagement für erfolgversprechend halten, fahren Sie in diesem Leitfaden mit der nachfolgenden Seite fort.

Wenn sich herausgestellt hat, dass für die Entwicklung eines Schulprogramms in Ihrem Kollegium noch zu wenig Raum ist, können Sie sich zunächst auf die Umsetzung von Massnahmen in Ihrer Klasse konzentrieren. Günstig wäre, wenn sich einzelne Kollegen fänden, die sich mit ihren Klassen anschliessen wollen. Fahren Sie fort mit Kapitel II, Seite 41.

Wenn Sie sich in Ihrem Kollegium für den Weg zur rauchfreien Schule entscheiden, ist es sinnvoll, eine Arbeitsgruppe zu bilden, die inhaltliche Vorarbeiten leistet und die Vertretung der anderen schulischen Gruppen, Eltern und SchülerInnen, schon sehr früh in die Entwicklung einbezieht. Die Schulleitung veranlasst üblicherweise die Gründung einer schulinternen Projekt- oder Arbeitsgruppe, in der

Zusammensetzung der Arbeitsgruppe

- ▷ ein Mitglied der Schulleitung
- ▷ eine (Kontakt-)Lehrperson für Suchtprävention, eine Beratungsperson oder ein/e SchulsozialarbeiterIn (falls vorhanden)
- ▷ je nach Grösse ein bis drei Mitglieder des Kollegiums
- ▷ eine Vertretung des Betriebspersonals (Hausdienst)

Einsitz nehmen.

Wenn sich Ihr Kollegium für die Erarbeitung des Massnahmenkatalogs in einer paritätischen Arbeitsgruppe entscheidet, sollte die Schulleitung die Eltern und SchülerInnen bzw. deren Vertretungsorgane (schriftlich) sowie auch die Schulbehörde informieren und um die Mitarbeit von Delegierten bzw. Interessierten bitten.

- ▷ Zwei ElternvertreterInnen und
- ▷ zwei bis drei Vertretungen der Schülerschaft oder des Schülerrats, falls vorhanden,
- ▷ sowie eine Vertretung der Schulbehörde

wären in diesem Fall weitere Mitglieder der Arbeitsgruppe. Das führt zur Frage, wie die schulischen Gruppen einbezogen werden.

2.1 Schulische Gruppen einbeziehen

Dass Eltern und SchülerInnen von Anfang an mit einbezogen sind, ist wichtig, weil dadurch die Unterstützung sowie die Akzeptanz und Umsetzung der Regeln grösser werden. Die Entwicklung eines Massnahmenkatalogs kann auf zweierlei Art erfolgen:

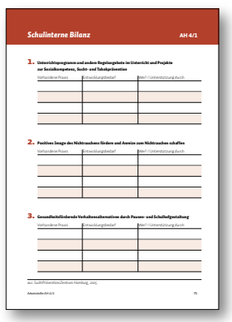
Zwei verschiedene Vorgangsweisen

- ▷ In einer Lehrerarbeitsgruppe oder
- ▷ in einer Arbeitsgruppe, in der die verschiedenen schulischen Gruppen paritätisch zusammenarbeiten.

Diese zwei Vorgehensweisen unterscheiden sich darin, wie weit und wie früh Eltern und SchülerInnen einbezogen werden. Sie werden im nächsten Kapitel erklärt (vgl. Punkt 3.2).

Nach den Gesprächen mit den Eltern und den SchülerInnen wird der Massnahmenkatalog entweder vom Lehrerkollegium verabschiedet oder – nach Anhörung der Lehrerkonferenz – von einem übergeordneten Gremium, in dem alle schulischen Gruppen vertreten sind. Letzteres ist in der Schweiz bisher kaum bekannt und noch wenig verbreitet.

2.2 Grundlagen


Schulinterne Bilanz AH 4/1

1. Unterstützungsformen und andere Regelungsbereiche im Unterricht und Projekte zur Suchtkompetenz, Sucht- und Suchtprävention

Vorhandene Praxis | Handlungsbedarf | Wer? / Unterstützung durch

2. Positives Image des Nichtrauchens fördern und Anreize zum Nichtrauchen schaffen

Vorhandene Praxis | Handlungsbedarf | Wer? / Unterstützung durch

3. Gesundheitsfördernde Verhaltensalternativen durch Pausen- und Schulhausgestaltung

Vorhandene Praxis | Handlungsbedarf | Wer? / Unterstützung durch

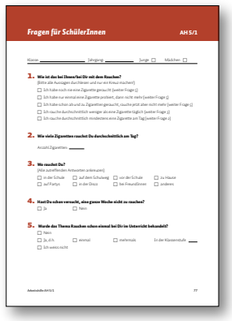
aus: Tschöpe-Scheffler/Dreher: Hamburg, 2005.

Arbeitshilfe AH 4/1 75

AH 4, Seite 75 f.

Es ist hilfreich, den Weg zur rauchfreien Schule in ein Gesamtprogramm schulischer Förderung des Nichtrauchens einzubetten. Dazu braucht es regelspezifische und qualifizierte Massnahmen, die sich auf das Verhalten des Einzelnen, und solche, die sich auf die Organisation Schule beziehen. Schulen, die sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogene Massnahmen durchführen, sind wirksamer bei der Förderung des Nichtrauchens (vgl. Hanewinkel, 2003). Über die Dimensionen eines Gesamtkonzepts für die rauchfreie Schule informiert Sie die Übersicht für die Bestandesaufnahme (vgl. AH 4, Seite 75 f.).

2.3 Bestandesaufnahme


Fragen für SchülerInnen AH 5/1

Klasse: _____ Jahrgang: _____ Junge ☐ Mädchen ☐

1. Wie ist das bei Ihnen/bei Dir mit dem Rauchen?
(Bitte alle Aussagen durchlesen und nur auf Ihnen/Zutreffende antworten)
☐ Ich habe noch nie eine Zigarette geraucht (weiter Frage 2)
☐ Ich habe nur einmal eine Zigarette geraucht, dann nicht mehr (weiter Frage 3)
☐ Ich habe schon ab und zu Zigaretten geraucht, rauche jetzt aber nicht mehr (weiter Frage 3)
☐ Ich rauche durchschnittlich weniger als eine Zigarette täglich (weiter Frage 3)
☐ Ich rauche durchschnittlich mindestens eine Zigarette am Tag (weiter Frage 3)

2. Wie viele Zigaretten rauchst Du durchschnittlich am Tag?
Anzahl Zigaretten: _____

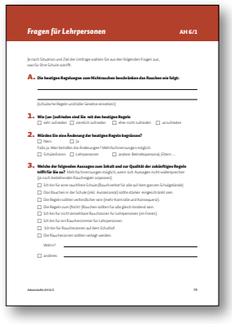
3. Wo rauchst Du?
(Alle zutreffenden Antworten ankreuzen)
☐ in der Schule ☐ auf dem Schulweg ☐ von der Schule ☐ zu Hause
☐ auf Partys ☐ in der Disco ☐ bei Freund/innen ☐ anderes

4. Hast Du schon versucht, eine ganze Woche nicht zu rauchen?
☐ Ja ☐ Nein

5. Wurde das Thema Rauchen schon einmal bei Dir in Unterricht behandelt?
☐ Nein
☐ Ja, 0 h ☐ einmal ☐ mehrmals In der Klassenstufe: _____
☐ Ich weiss nicht

Arbeitshilfe AH 5/1 77

AH 5, Seite 77 f.


Fragen für Lehrpersonen AH 6/1

Je nach Situation und Ziel der Umfrage wählen Sie aus den folgenden Fragen zur, was für Ihre Schule wertvoll.

A. Die heutigen Regelungen zum Nichtrauchen beschränken das Rauchen wie folgt:
_____
_____
(schulische Regeln und/oder Gesetze einsetzen)

1. Wie (un-)wirksam sind Sie mit den heutigen Regeln
☐ sehr wirksam ☐ ziemlich wirksam ☐ eher nicht wirksam ☐ unwirksam

2. Würden Sie eine Änderung der heutigen Regeln begrüssen?
☐ Nein ☐ Ja
Falls ja: Wen betreffen die Änderungen? Mehrfachnennungen möglich.
☐ Schüler/innen ☐ Lehrpersonen ☐ anderes Betriebspersonal, Eltern ...

3. Welche der folgenden Aussagen zum Inhalt und zur Qualität der zukünftigen Regeln befürwortet Sie eher? Mehrfachnennungen möglich, wenn sich Aussagen nicht widersprechen (je nach Ausgestaltung des Rauchregelns angesetzt).
☐ Ich bin für eine rauchfreie Schule (Rauchverbot für alle auf dem ganzen Schulgelände)
☐ Das Rauchen in der Schule (mit Ausnahmen) sollte stärker eingeschränkt sein.
☐ Die Regeln sollten verbindlicher sein (mehr Kontrolle und Konsequenz)
☐ Die Regeln zum (Nicht-)Rauchen sollten für alle gleich konkret sein.
☐ Ich bin für nicht-ermöglichte Rauchzonen für Lehrpersonen (im Freien).
☐ Ich bin für ein Rauchzimmer für Lehrpersonen.
☐ Ich bin für Rauchzonen auf dem Schulhof.
☐ Die Rauchzonen sollten verlegt werden.
Wohin? _____
☐ anderes: _____

Arbeitshilfe AH 6/1 79

AH 6, Seite 79 f.

Falls die Lehrerkonferenz oder Schulleitung mehr Informationen möchte, um den Handlungsbedarf Richtung rauchfreie Schule zu begründen und die Akzeptanz einer schulischen Politik zum Nichtrauchen in Erfahrung zu bringen, kann die Schule als Erstes eine Bestandesaufnahme durchführen, die

- das Rauchverhalten der SchülerInnen und der Lehrpersonen sowie deren Einstellung zu den bestehenden Regeln und zur rauchfreien Schule erfasst (vgl. AH 5 und 6, Seite 77 – 80),
- die bisherigen Massnahmen zur Förderung des Nichtrauchens sowie die geltenden Rauchregeln und Interventionen bei Regelverletzung sichtet und hinsichtlich ihrer Tauglichkeit bilanziert (vgl. AH 4, Seite 75 f.) und/oder
- Informationen über schon bewährte und vorhandene Projekte und Konzepte in Erfahrung bringt.

Je nach Situation und Bedürfnissen Ihrer Schule können Sie die Arbeitshilfen auswählen und die Fragen im Fragebogen anpassen. Aus der Gesamtheit der Informationen kann die Arbeitsgruppe für die Weiterarbeit Themenschwerpunkte festlegen.

3.1 Ziele

Mit einem schulischen Massnahmenkatalog können verschiedene Ziele verfolgt werden. Die folgende Liste mit möglichen Zielen kann Ihnen bei der Klärung helfen, was Sie an Ihrer Schule erreichen wollen:

- Rauchfreie Schule
- Die schulischen Regeln verbessern
- Die Glaubwürdigkeit schulischer Regeln und die Autorität des Kollegiums stärken
- Gesetzliche Bestimmungen und schulische Regeln zum Rauchen einhalten
- Konflikte zwischen SchülerInnen und Lehrpersonen reduzieren
- Nichtrauchen als Norm fördern und zum positiven Image des Nichtrauchens beitragen
- Den Einstieg ins Rauchen verhindern oder das Einstiegsalter hinauszögern und damit von Gesundheitsschädigungen der SchülerInnen vermeiden
- Bei Gelegenheits- und Schwellenrauchenden die Nachteile des Rauchens hervorheben und so ein Unbehagen erzeugen
- Vertieftes Wissen und Bewusstseinsbildung der schulischen Gruppen zu Suchtfragen und zur Suchtprävention

Massnahmenspektrum

Das Spektrum der Massnahmen, die für den Umgang mit dem Rauchen an Ihrer Schule entwickelt und umgesetzt werden, sollte daher umfassen:

- Regeln zum Umgang mit rauchenden Personen an Ihrer Schule
- Sanktionen für Personen, die diese Regeln nicht einhalten
- Weitere suchtpräventive Massnahmen (Informationsangebote, Kompetenzförderung, Ausstiegshilfen, die z.T. während, z.T. ausserhalb des Unterrichts umzusetzen sind)

Es kann durchaus zweckmässig sein, zur Erarbeitung des Massnahmenkatalogs eine Fachperson zum Thema Rauchen beizuziehen.

3.2 Ressourcen

Schulen haben heute mehr denn je knapp bemessene Ressourcen. Sie stehen oftmals unter Druck, verschiedene Reformen gleichzeitig umzusetzen, und sie sind mit einer wachsenden Zahl von SchülerInnen konfrontiert, die besondere Hilfen und Massnahmen benötigen, wenn etwa Gewaltprobleme oder Lernschwächen zutage treten.

personeller Aufwand

Das Vorhaben «rauchfreie Schule» ist also meist nicht das einzige Projekt, das in einer Schule im Vordergrund steht. Nachfolgend daher der personelle Aufwand, den eine Schule neben der Zeit in den Lehrerkonferenzen für den Weg zur rauchfreien Schule erbringen muss:

- Freistellung von ein oder zwei KollegInnen für Weiterbildung im Umfang von zwei oder drei Tagen: Solche Weiterbildung führt beispielsweise die Fachstelle für Suchtprävention in Ihrem Kanton für mehrere Schulen durch (vgl. Adressverzeichnis im Anhang)
- Entlastungslektionen für die Leitung bzw. Koordination des Projekts und die damit zusammenhängenden Sitzungen
- Kooperation mit einer Fachstelle der Region

Möglicherweise kann die «rauchfreie Schule» auch ein Schwerpunktthema innerhalb eines anderen Schulprojektes sein, zum Beispiel eines solchen zur Qualitäts- oder Schulentwicklung, als Mitglied des Netzwerks «Auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule».

Berufsschulen

Berufsschulen haben eine andere Ausgangsposition aufgrund des mehrgliedrigen Schulsystems (nur Schule/Lehrbetrieb u. a., selten Vollzeitunterricht), der unterschiedlichen Schulorganisation und des Fehlens von jüngeren SchülerInnen (Vorbildfunktion fällt weg). Für den Weg zur rauchfreien Berufsschule ist zu beachten, dass

- ein Schulleitungsmitglied in der Arbeitsgruppe Einsitz nimmt,
- der Einbezug der SchülerInnen, z.B. in einer Arbeitsgruppe, organisatorisch schwieriger ist,
- die Meinungen dieser schon älteren SchülerInnen für die Akzeptanz der Regeln aber besonders wichtig und daher einzubeziehen sind (Zugang über Klassenvertretungen, regelmässige Information u. a.),
- aufgrund des heterogenen Kollegiums (viele Teilzeit- und Stundenpensen, Fachlehrpersonen und AllgemeinbildnerInnen u. a.) das gemeinsame Vorgehen und Handeln anspruchsvoller ist,
- die Lehrbetriebe in das schulische Programm einbezogen werden, etwa durch Infos und die Frage, ob Unterstützung zum Nichtrauchen im Betrieb gewünscht wird.

Einen Massnahmenkatalog durch die Lehrpersonen erarbeiten

Die Arbeitsgruppe von KollegInnen leistet die inhaltlichen Vorarbeiten und bezieht die Vertretung der Eltern und der SchülerInnen in die Entwicklung mit ein. So können Elternvertretung und interessierte Eltern ebenso wie Klassenvertretungen,

SchulsprecherInnen und interessierte SchülerInnen zu Lehrerkonferenzen eingeladen werden, in denen der Massnahmenkatalog geplant und diskutiert wird.

Je mehr SchülerInnen an der Entwicklung dieses Katalogs beteiligt sind, umso wirkungsvoller kann er später umgesetzt werden. Daher können Sie Vorschläge für Massnahmen innerhalb des Unterrichts von allen Klassen der Schule erarbeiten lassen, z.B. auch im Rahmen eines Projekttages zum Thema Rauchen. Die Ergebnisse werden anschliessend in die Lehrerkonferenz für die weitere Planung eingebracht.

standorttauglicher Vorschlag der Arbeitsgruppe

Über die Elternabende der Klassen können viele Eltern informiert und dazu eingeladen werden, ebenfalls Vorschläge in die Diskussion einzubringen.

Ein standorttauglicher Vorschlag der Arbeitsgruppe, wie der Weg zur rauchfreien Schule konzeptionell beschritten werden kann, wird im Rahmen der Lehrerkonferenz, einer Elternratssitzung und im Rahmen der Klassenlehrerstunden beraten, überarbeitet und, bei Schulen ohne Eltern- und Schülermitbestimmung, der Lehrkonferenz zur Beschlussfassung vorgelegt.

Massnahmen in einer schulischen Arbeitsgruppe erarbeiten

Eine breite Beteiligung von SchülerInnen im Unterricht und von Eltern auf Elternabenden kann auch von einer schulinternen Arbeitsgruppe initiiert und koordiniert werden.

Die aus Vertretungen der Lehrer-, Schüler- und Elternschaft (sowie der Schulsozialarbeit) zusammengesetzte Arbeitsgruppe meldet ihre Vorschläge zurück an die jeweiligen Gremien: Lehrerkonferenz, Elternrat und Schülerrat. Dadurch werden die Prozesse transparent. Die von der Arbeitsgruppe erarbeiteten Vorschläge werden schliesslich nach Abstimmung in diesen Gremien der Schulkonferenz zur Beschlussfassung vorgelegt.

3.3 Regeln zum Umgang mit dem Rauchen in der Schule entwickeln

An Schulen mit klaren und strengen Regeln zum Rauchen und konsequenter Umsetzung dieser Regeln ist der Anteil rauchender SchülerInnen deutlich geringer als an Schulen ohne solche Regelungen (Wakefield et al., 2004). Entscheidend ist, dass

die Regeln tatsächlich konsequent umgesetzt werden, d.h. die SchülerInnen erleben können, dass die meisten oder alle sich daran halten.

Regeln zum Umgang mit dem Rauchen müssen sich auf alle am Schulleben beteiligten Gruppen beziehen und schriftlich festgelegt werden. Während manche Regelungen durch Gesetze vorgegeben sind, muss bei anderen eine Einigung im Schulrahmen erfolgen. Der Prozess des Aushandelns, die Mitwirkung aller – auch der Rauchenden – ist für die Akzeptanz und damit für den Erfolg der Umsetzung von grosser Bedeutung (Schmidt & Hurrelmann, 2000).

Die gesetzlichen Vorgaben

lückenhafte Jugendschutzbestimmungen

Bei der Entwicklung von Regeln zum Umgang mit dem Rauchen für die eigene Schule sind die gültigen nationalen (Arbeitsgesetze) und kantonalen Gesetze (Schulgesetze, Jugendschutz) sowie die entsprechenden Verordnungen zu beachten. Jugendlichen bis und mit der 9. Klasse ist vor diesem Hintergrund das Rauchen auf dem Schulgelände in jedem Falle zu untersagen. Auf Bundesebene gibt es zurzeit noch kein Verkaufsverbot an Jugendliche. In einigen Kantonen gibt es entsprechende gesetzliche Regelungen. Die Schweiz hat aber die Rahmenkonvention zur Tabakkontrolle der Weltgesundheitsorganisation unterzeichnet. Nach deren Ratifizierung muss sie ein Verkaufsverbot an Minderjährige in der ganzen Schweiz erlassen. Einige Kantone kennen Gesetze für rauchfreie öffentliche Räume. Schulen gehören ebenfalls dazu. Im Kanton Tessin z.B. sind alle Schulen, inkl. Schulareale, rauchfrei. Diese Bestimmungen gelten sowohl für SchülerInnen wie auch Lehrpersonen und BesucherInnen. In den meisten Fällen ist heute das Rauchen von SchülerInnen während der obligatorischen Schulzeit nicht erlaubt. Dies gilt aber kaum je für die Lehrkräfte.

Schutz vor Passivrauchen

Das derzeit gültige Arbeitsgesetz verpflichtet die Arbeitgeber, alle notwendigen Massnahmen zum Schutz der Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu treffen. Zum Arbeitsgesetz hält die Verordnung 3 über die Gesundheitsvorsorge (Art. 19): fest:

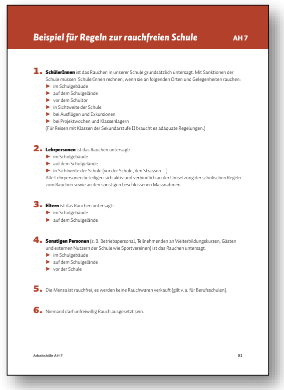
> «Der Arbeitgeber hat im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten dafür zu sorgen, dass die Nichtraucher nicht durch das Rauchen anderer Personen belästigt werden.» Für den Vollzug des Arbeitsgesetzes und der Verordnung sind in der Regel die kantonalen Arbeitsinspektorate zuständig.

Bevor Sie sich in Ihrer Schule mit Massnahmen zur rauchfreien Schule befassen, sollten Sie bei der Bildungsdirektion Ihres Kantons in Erfahrung bringen, welche Schulgesetze zum Rauchen bestehen.

Regeln für eine rauchfreie Schule

Die rauchfreie Schule ist das konsequenteste und klarste Ziel, da es keine Sonderregelungen für bestimmte Gruppen gibt: Niemand darf im Schulgebäude und auf dem Schulgelände rauchen. Sie ist aber auch die höchste Zielsetzung und daher nicht immer realistisch.

Bei SchülerInnen, bei Eltern, vor allem bei Ihren rauchenden Kolleginnen und Kollegen kann es erheblichen Widerstand geben, das Rauchen in der Schule vollkommen einzustellen.


Beispiel für Regeln zur rauchfreien Schule AH 7

AH 7, Seite 81

Dann kann es für die angestrebte Akzeptanz und die Wirksamkeit des Programms sinnvoll sein, nach Zwischenlösungen zu suchen. Je nach Situation in Ihrer Schule kann für jede der Gruppen das Rauchen in begrenztem Rahmen und unter bestimmten Bedingungen zugelassen werden. Dies gilt allerdings nicht für die SchülerInnen unterhalb der 10. Klasse, bei denen ein Rauchverbot gesetzlich vorgeschrieben ist bzw. weitergehende gesetzliche Vorgaben zum Nichtrauchen zur Anwendung gelangen. Es gibt auch einen Unterschied zwischen Gymnasien, die in der Regel auch jüngere SchülerInnen (obligatorische Schulzeit) besuchen, und den Berufsschulen. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

Ein Regelwerk umfasst vier Teile: die Regeln, die Kontrolle der Regeln, die Sanktionen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden, sowie weitere präventive und unterstützende Massnahmen. Ein Beispiel für den ersten Teil einer Vereinbarung finden Sie bei den Arbeitshilfen (vgl. AH 7, Seite 81).

Rauchzonen oder generelles Rauchverbot? AH 8

AH 8, Seite 82

Übergangslösungen für Schulen mit Sekundarstufe II: Rauchzonen im Aussenraum

In den meisten Kantonen ist das Rauchen in Schulen der Sekundarstufe II (Berufsschulen, Gymnasien) möglich. Teilweise wird das Rauchen etwa durch Rauchzonen auf dem Areal eingeschränkt. Die Regelungen sind sehr unterschiedlich und die wenigsten Gymnasien und Berufsschulen sind tatsächlich rauchfrei.

Wenn Sie Lehrkraft an einem Gymnasium, einer Berufswahlschule oder einer Berufsschule sind, werden die Rauchzonen möglicherweise einen zentralen Diskussionspunkt darstellen. In der folgenden Abbildung finden Sie einige Argumente, die Sie, respektive die Lehrpersonen Ihres Kollegiums, ergänzen können. Für die in Ihrer Schule zu treffende Entscheidung ist es wichtig, dass die Vor- und Nachteile jeder Lösung besprochen werden (vgl. AH 8, Seite 82). Wenn bestehende Bedenken nicht

ernst genommen werden, wird dies zum Widerstand bei der Planung und Umsetzung des Programms führen.
In der schulischen Praxis werden die mit der Einführung von Rauchzonen verbundenen Erwartungen häufig enttäuscht. Wegen der erforderlichen Alterskontrollen treten die gewünschten organisatorischen und disziplinarischen Entlastungen in der Regel nicht ein. Wissenschaftliche Studien konnten zudem zeigen, dass die Risiken, die von akzeptierten Rauchzonen in Bezug auf den Einstieg jüngerer SchülerInnen in den Zigarettenkonsum ausgehen, beträchtlich sind: Sie bestärken die Attraktivität des Rauchens für die jüngeren SchülerInnen (vgl. Centers for Desease Control and Prevention, 1994; Bowen et al., 1995).

Risiken von akzeptierten Rauchzonen

An Berufsschulen und Gymnasien mit nur Sekundarstufe II kommt dieser Nachteil nicht zum Tragen, dafür eventuell die Tatsache, dass in Raucherzonen auch gekifft wird. Die Gleichbehandlung von Schule und Betrieb, wo die Lehrlinge üblicherweise weniger rauchen dürfen, kann ein weiterer Vorteil für die rauchfreie Berufsschule sein.

weitere denkbare Zielsetzungen

Neben dem Erreichen völliger Rauchfreiheit sind weitere Zielsetzungen denkbar:

- ▷ Vermehrte Kontrollen der bestehenden Regeln und konsequente Sanktionierung
- ▷ Striktere Regeln dort einführen, wo das Rauchen für SchülerInnen und Lehrpersonen erlaubt ist, z.B. Konsumverzicht im Lehrerzimmer (Durchsetzung des gesetzlichen Nichtraucherschutzes)
- ▷ Bereitstellen von Entwöhnungsangeboten

Falls an Ihrer Schule Rauchzonen bestehen und eine Abschaffung zum jetzigen Zeitpunkt die Akzeptanz des gesamten Schulprogramms gefährden würde, kann eine zeitliche Begrenzung von 6 – 12 Monaten vereinbart werden. Auf der Grundlage der Auswertung der gesammelten Erfahrungen kann dann neu entschieden werden.

Regeln und Unterstützung für Lehrpersonen

Solange noch keine gesetzliche Grundlage für die rauchfreie Schule besteht, müssen Lehrerkollegien ihre Regeln zum Nichtrauchen selber erarbeiten. Auch Lehrpersonen, die selbst rauchen, stehen der Sicherung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern positiv gegenüber und befürworten oft Massnahmen zur Einschränkung des Rauchens bei Jugendlichen. Es ist von grossem Wert, wenn auch diese Lehrkräfte in die Schulpolitik zum Nichtrauchen einwilligen und an deren Umsetzung mitwirken.

Lehrpersonen sind Rollenmodelle

Lehrpersonen sind Rollenmodelle, die den Einstieg ins Rauchen beeinflussen oder das Rauchen positiv verstärken. Im Rahmen einer rauchfreien Schule wäre es wünschenswert, wenn die rauchenden Lehrpersonen ihrer Vorbildfunktion gerecht würden und

in der Schule nicht mehr rauchten. Wenn die Regeln für SchülerInnen und Lehrpersonen gleichermassen gelten, gewinnt die Schulpolitik zum Nichtrauchen an Glaubwürdigkeit. Neuere Untersuchungen zeigen, dass die Effekte von Massnahmen zur Reduzierung des Rauchens sich am stärksten in denjenigen Schulen zeigen, in denen überhaupt nicht mehr geraucht wird und eine konsistente Schulpolitik besteht (Poulsen et al., 2002). Schulen, in denen rauchende Lehrpersonen in der Schule aufs Rauchen verzichteten, gingen auch konsequenter mit rauchenden SchülerInnen um und verhalfen damit den eigenen Regeln zu mehr Gültigkeit (NLS 2004, S. 47)

Dies ist jedoch nicht immer durchsetzbar. Für rauchende Lehrpersonen, die zum Teil seit Jahrzehnten rauchen, ist es oft äusserst schwierig, über den gesamten Schultag hinweg nicht zu rauchen. Auch hier ist es wichtig, dass die Vor- und Nachteile angesprochen werden können. Um das Schulprogramm zur rauchfreien Schule zu starten, kann die Beibehaltung eines Raucherzimmers, ausser Sichtweite der SchülerInnen und ohne Rauchimmissionen in andere Räumlichkeiten, ein Zwischenschritt sein,

- ▷ wenn mit den rauchenden KollegInnen zunächst keine andere Lösung erzielt werden kann
- ▷ und wenn der Schutz vor Passivrauchen gegenüber den übrigen KollegInnen gesichert ist.

Nicht vor den SchülerInnen zu rauchen, ist der kleinste gemeinsame Nenner auf dem Weg zur rauchfreien Schule.

Angebote für rauchende Lehrpersonen

Unter diesen Voraussetzungen ist es sinnvoll, gezielte Informations-, Motivations- bzw. Ausstiegsangebote für rauchende Lehrpersonen in den Massnahmenkatalog des Schulprogramms mit aufzunehmen. Eine Übersicht über solche Angebote finden Sie weiter hinten in diesem Leitfaden (vgl. Seite 69)

Falls Lehrpersonen an Ihrer Schule das Rauchen weiterhin erlaubt sein soll, ist in jedem Fall das Arbeitsgesetz zu beachten. Das Arbeitsgesetz verpflichtet die Schulbehörde, alle notwendigen Massnahmen zum Schutz der ArbeitnehmerInnen zu treffen. Da das Lehrerzimmer ein integraler Bestandteil des Arbeitsplatzes ist, kann dieser Raum in der Schule nur rauchfrei sein.

Unterstützung und Regeln für Eltern

Auch für Eltern, die sich auf dem Schulgelände befinden, muss ein grundsätzliches Rauchverbot beschlossen werden. Widerstände können auch hier geäussert und besprochen werden. Da Eltern sich nur gelegentlich in der Schule aufhalten, sollten diese aber nicht erheblich sein. Die Regeln zur rauchfreien Schule bieten auch Möglichkeiten, die Eltern über die Elternvertretungen für die Nichtraucherförderung

in der Familie mit etwa folgenden Fragen anzusprechen: Wie kann Nichtraucherförderung in der Familie geleistet werden? Was wird schon getan? Was wissen die Eltern übers Rauchen? Fachleute von Tabak- und Suchtpräventionsstellen übernehmen in der Regel die Moderation einer solchen Veranstaltung (vgl. ergänzende präventive Massnahmen, Punkt 3.6).

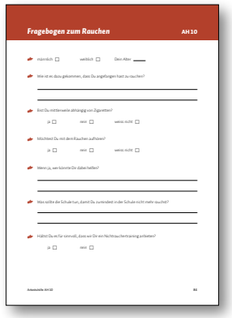
3.4 Die Einhaltung der Regeln kontrollieren

Die Regeln zum Rauchen in Ihrer Schule werden nur dann beherzigt, wenn deren Einhaltung kontrolliert wird. Dies ist vielleicht der unangenehmste Teil der Umsetzung eines Programms und kann für einige KollegInnen auch Mehrarbeit bedeuten. Allerdings zeigt sich an diesem Punkt auch die Glaubwürdigkeit der getroffenen Beschlüsse. Auch ist die Arbeitsbelastung vor allem am Anfang grösser.
Bevor Sie die Einhaltung der Regeln kontrollieren, muss sichergestellt sein, dass alle SchülerInnen und Lehrpersonen sowohl die Vorschriften als auch die Sanktionen bei Regelverstössen kennen. Es ist wichtig, dass alle Lehrpersonen auf Zuwiderhandlungen gleich reagieren und sich alle bei der Durchsetzung der Regeln beteiligen. Daher müssen Sie sich im Vorfeld auch darauf einigen, wie Sie auf spezifische Situationen reagieren, wenn beispielsweise in einer Gruppe von Schülern geraucht wird, Sie den rauchenden Schüler aber nicht genau bestimmen können.

Schulgrösse und Rauchzonen

Aus diesem Grund ist die Umsetzung der Regeln zum Nichtrauchen an einer grossen Schule schwieriger als bei einer kleinen Schule, wo eine Lehrperson alle SchülerInnen kennt oder zumindest weiss, welche Klasse sie besuchen. Die Grösse der Schule und die damit verbundene Anonymität wirken sich besonders negativ aus in Schulen, die Rauchzonen festgelegt haben, also dort, wo die Bestimmung des Alters der SchülerInnen eine wichtige Voraussetzung für die Feststellung eines Regelverstosses ist.

Damit die Massnahmen effektiv umgesetzt werden können, ist es günstig, wenn eine oder mehrere Lehrpersonen Ihres Kollegiums damit beauftragt werden, die Einhaltung der Regeln zu koordinieren. Es empfiehlt sich beispielsweise ein Rauch-Logbuch einzuführen, in dem alle Verstösse gegen die Rauchregeln dokumentiert werden. Auf diese Weise können Sie Transparenz erzielen über Anzahl der Verstösse, Alter und Klassenzugehörigkeit der rauchenden SchülerInnen sowie Orte des Rauchens. Dabei ist zu beachten, dass ein Anstieg der Zahl der Verstösse nicht auf vermehrtes Rauchen zurückzuführen ist, sondern möglicherweise auf eine Intensivierung der Kontrollen. Klären Sie vorher, was der Zweck des Logbuchs ist, für was die Daten verwendet und wann die Einträge wieder gelöscht werden. Der Ordner sollte an einem zentralen Ort stehen, z. B. im Sekretariat.


Fragebogen zum Rauchen AH 10

männlich ☐ weiblich ☐ Dein Alter: ____

Wie ist es dazu gekommen, dass Du angefangen hast zu rauchen?

Bist Du mittlerweile abhängig von Zigaretten?
ja ☐ nein ☐ weiss nicht ☐

Möchtest Du mit dem Rauchen aufhören?
ja ☐ nein ☐ weiss nicht ☐

Wenn ja, wer könnte Dir dabei helfen?

Was sollte der Schule tun, damit Du zumindest in der Schule nicht mehr rauchst?

Hättest Du es für sinnvoll, dass wir Dir ein Nichtraucher-Training anbieten?
ja ☐ nein ☐

Arbeitshilfe AH 10 84

AH 10, Seite 84

Aufgabe eines Koordinators könnte es auch sein, gemeinsam mit der Schulleitung zu planen, welche Aufsichten verstärkt werden müssen, um die Einhaltung der Regeln sicherzustellen. Um die Belastung des Kollegiums in Grenzen zu halten, ist es sinnvoll,

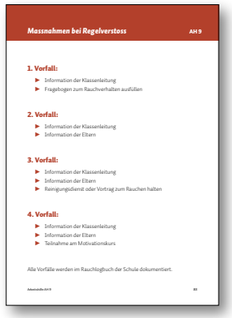
- ▷ die Aufsichten nur punktuell in einigen Pausen zu verstärken,
- ▷ in einigen Pausen bestimmte Aufsichten zu zweit zu übernehmen, da es dadurch leichter wird, Gruppen rauchender SchülerInnen anzusprechen und eine Lehrperson die Schülerin oder den Schüler dann zum Lehrerzimmer begleiten kann, um etwa den Fragebogen zum Rauchen auszufüllen (AH 10, Seite 84)
- ▷ vor allem den KollegInnen, die in höheren Klassen unterrichten, Plätze zur Aufsicht zuzuteilen, an denen SchülerInnen vorzugsweise unerlaubt rauchen,
- ▷ dass auch die Schulleitung hinter diesem Einsatz steht und durch gelegentliche Aufsichten zeigt, dass der Einhaltung der Regeln eine grosse Bedeutung zukommt.

Die Überwachung der Regeln bedeutet zunächst eine Mehrarbeit für Sie und das Kollegium. Erfahrungen an Schulen haben jedoch gezeigt, dass zusätzliche Aufsichten nach einiger Zeit nicht mehr notwendig sind, da es seltener zu Regelverletzungen durch rauchende SchülerInnen kommt. Da auch die Auseinandersetzungen mit diesen geringer werden, da Regeln transparent und von allen gleichermassen kontrolliert werden und weil Regelverstösse abnehmen, nimmt auch die Arbeitsbelastung später wieder ab.

3.5 Massnahmen bei Nichteinhaltung der Regeln

Grundsätzlich sollten die Regeln für alle Beteiligten klar sein und es muss transparent gemacht werden, welche Konsequenzen eine Regelverletzung zur Folge hat. Diese Konsequenzen müssen möglichst unmittelbar gezogen werden.

- ▷ Die Wirksamkeit der Regeln zum Nichtrauchen hängt wesentlich davon ab, ob ein Grossteil des Kollegiums auf die Einhaltung achtet und ob die Konsequenzen, die ein Regelverstoss zur Folge hat, klar festgelegt und kommuniziert werden.
- ▷ Trotz klarer Regelungen müssen Sie mit Regelverstössen rechnen. Aufgabe der Schule ist es, Massnahmen zu erarbeiten, die von allen Erwachsenen gleichermassen angewendet und möglichst von SchülerInnen und Eltern mitgestaltet werden.
- ▷ Vermeiden Sie Sanktionen mit ausschliesslich strafendem Charakter. Bevorzugen Sie Massnahmen, die zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Rauchen führen und dabei eine aktive Mitarbeit der sanktionierten SchülerInnen fördern.



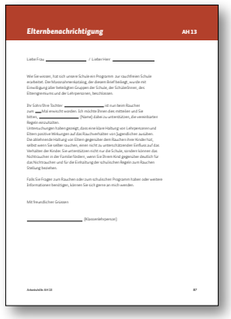
AH 9, Seite 83

- ▷ Bei wiederholten Übertretungen ist eine schrittweise Verschärfung der Sanktionen sinnvoll. Es hat sich in der Praxis allerdings gezeigt, dass weniger die Härte der Bestrafung zu einer Verhaltensänderung führt als vielmehr das unmittelbare Reagieren auf den Regelverstoss. Eine Verschärfung der Sanktionen sollte daher primär in einer Vertiefung der Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen bestehen (ein Beispiel finden Sie als Kopier- bzw. Folienvorlage auf AH 9, Seite 83).

Folgende Sanktionen könnten Sie diskutieren:

- ▷ Schriftliche Ermahnung
- ▷ Durcharbeiten von Broschüren zum Rauchen
- ▷ Fragen zum Rauchen und zur Rauchgeschichte (AH 11, Seite 85) beantworten
- ▷ Arbeitseinsätze, wie etwa Schulhof säubern
- ▷ Information der Eltern, verbunden mit Informationen zum schulischen Programm (siehe Beispiel einer Elternbenachrichtigung AH 13, Seite 87)
- ▷ Bemerkung im Klassenbuch und/oder Rauch-Logbuch (siehe Hinweis Seite 32 und 38)
- ▷ Teilnahme an einer Motivationsgruppe (siehe AH 14, Seite 88 sowie Kapitel III., Seite 54)

AH 11, Seite 85



AH 13, Seite 87

AH 14, Seite 88

Sanktionen für ältere SchülerInnen

Bei SchülerInnen ab der 10. Klasse sind auch andere Sanktionen denkbar. Grundsätzlich wählen Sie auch hier Ihr eigenes Vorgehen.

Folgende Sanktionen könnten Sie bei älteren SchülerInnen zusätzlich diskutieren:

- ▷ Arbeitseinsätze: Zigarettenkippen vor der Schule einsammeln
- ▷ Gespräch mit SchulsozialarbeiterIn oder anderer Schulberatungsperson
- ▷ Bei Berufsschulen: Information des Lehrbetriebes, verbunden mit Infos zum schulischen Programm

3.6 Ergänzende präventive Massnahmen

AH 15, Seite 89 f.

AH 12, Seite 86

AH 17, Seite 92 ff.

Ein schulisches Programm zum Nichtrauchen wird erst dann glaubwürdig, wenn das Thema Rauchen im Unterricht und im Schulalltag integriert ist und regelmässig behandelt wird. Einmalige Aktionen nützen nichts!

Folgende Aktivitäten können Sie (als Arbeitsgruppe, Lehrerkonferenz oder als Elternvertretung) in Ihren Schulalltag integrieren:

- ▷ Legen Sie Unterrichtsinhalte zum Thema Rauchen fest, die verbindlich in den unterschiedlichen Klassenstufen behandelt werden (siehe Liste mit Unterrichtsmaterialien unter www.zurismokefree.ch).
- ▷ Tragen Sie zum positiven Image des Nichtrauchens bei, indem Sie mit Ihrer Klasse an Wettbewerben, wie etwa «Experiment Nichtrauchen» (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, 2005; www.experiment-nichtrauchen.ch), teilnehmen oder das Nichtrauchen auf andere Weise belohnen, nach dem Motto «Wer sich an Rauchfrei-Regeln hält, hat Privilegien».
- ▷ Fördern Sie in Ihrer Schule Verhaltensalternativen zum Rauchen, zum Beispiel durch positive Pausen- und Freizeitgestaltung sowie Raum- und Schulhofgestaltung, und zwar möglichst unter Beteiligung der Schülerinnen und Schüler (eine Auswahl siehe AH 15, Seite 89 f.)
- ▷ Initiieren Sie Projekttage zum Thema Rauchen und sichern Sie sich die Unterstützung von Suchtpräventionsstellen oder Lehrerweiterbildungsinstituten (siehe Adressenliste im Anhang).
- ▷ Setzen Sie im Unterricht Präventionsprogramme zur Steigerung der Lebenskompetenzen um, z. B. die «Allgemeine Lebenskompetenz Fertigkeiten: ALF» (Institut für Therapieforschung, 2000).
- ▷ Behandeln Sie das Thema fächerübergreifend, wiederkehrend und niveauspezifisch (siehe auch Seite 49 f.).
- ▷ Ihre Schule setzt sich für eine umfassende Suchtprävention ein und bildet eine Lehrperson als «Kontaktlehrperson für Suchtprävention» zusätzlich weiter.
- ▷ Informieren Sie über Ausstiegshilfen für rauchende SchülerInnen und Lehrpersonen (siehe Kapitel III).
- ▷ Gewinnen Sie die Eltern für die Nichtraucherförderung in der Familie: Diskutieren Sie auf Elternabenden, was die Eltern dazu wissen, was sie bereits tun, über den Umgang mit rauchenden SchülerInnen zu Hause und in der Schule und informieren Sie über die Präventionsmassnahmen in der Schule (vgl. Elternbrief zum Schulprogramm AH 12, Seite 86, und «Was können Eltern tun?», AH 17 Seite 92 ff.).

Die Massnahmen beraten und verabschieden 4

Bevor Sie die verabredeten Massnahmen in den zuständigen Gremien zur Abstimmung bringen, sollten diese schriftlich vorliegen, sodass sich im Vorfeld alle am Schulleben Beteiligten damit auseinander setzen können. Dies eröffnet auch die Möglichkeit, dass Personen, die nicht unmittelbar an der Entwicklung beteiligt waren, ihre Anregungen und Bedenken noch einbringen können.

verbindliche Vorstellung des Programms in jeder Klasse

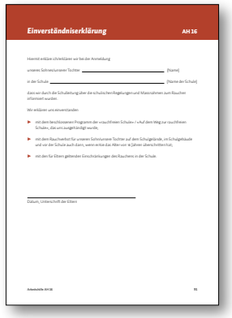
Bei der Schüler- und der Elternvertretung handelt es sich um relativ kleine Gremien im Verhältnis zur grossen Zahl der Personen, die sie vertreten. Damit sich diese möglichst engagiert an der Verwirklichung des Programms beteiligen, ist es sinnvoll, das geplante Programm zum Umgang mit dem Rauchen in Ihrer Schule verbindlich in jeder Klasse mit den SchülerInnen und auf den Elternabenden der einzelnen Klassen vorzustellen und zu diskutieren. Die Schüler- und Elternvertretungen können die Stellungnahmen aus den Klassen bündeln und zu einem Gesamtvotum zusammenführen.

Die Beratungsergebnisse werden der Arbeitsgruppe zurückgemeldet. Diese überarbeitet aufgrund der Rückmeldungen das Gesamtkonzept und legt es den folgenden Gremien zur Beschlussfassung vor:

- ▷ Lehrerkonferenz
- ▷ Elternvertretung
- ▷ Schülervertretung

Den vorgeschlagenen Regeln und Massnahmen bei Regelverletzung sollten alle Gremien mehrheitlich, etwa mit einer Zweidrittelmehrheit, zustimmen.

Über Regeln und Massnahmen informieren 5


Einverständniserklärung AH 16

Hiermit erklären ich/erklären wir bei der Anmeldung

unserer Schwerkranken Tochter _____ [Name]

in der Schule _____ [Name der Schule]

dass wir durch die Schulleitung über die schulischen Regelungen und Massnahmen zum Rauchen informiert wurden.

Wir erklären uns einverstanden:

- mit dem beschlossenen Programm der «rauchfreien Schule» / «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule», das uns ausgehändigt wurde,
- mit dem Rauchverbot für unseren Schulnamen Tochter auf dem Schulgelände, im Schulgebäude und vor der Schule auch dann, wenn er bei das Alter von 16 Jahren überschritten hat,
- mit den für Eltern geltenden Einschränkungen des Rauchens in der Schule.

_____

Datum, Unterschrift der Eltern

Arbeitsstelle AH 16 91

AH 16, Seite 91

- ▷ Um eine möglichst hohe Verbindlichkeit der gemeinsam beschlossenen Massnahmen und deren Verankerung im Schulalltag zu erzielen, sollten Sie diese schriftlich festhalten und schulintern veröffentlichen.
- ▷ Die Schulleitung sorgt dafür, dass die Lehrpersonen, das pädagogische und nichtpädagogische Personal, die Schülerschaft und die Eltern über das Programm informiert werden. Manche Schulen veranstalten spezielle Aktionen zu Beginn des Programms, um die Aufmerksamkeit zu erhöhen.
- ▷ Die Information zur schuleigenen Nichtraucherpolitik erfolgt regelmässig, z. B. zu Beginn jedes Schuljahrs und bei Neueintritt von Lehrpersonen.
- ▷ Die Verbindlichkeit der Umsetzung des Programms lässt sich auch dadurch erhöhen, dass Eltern, die ihr Kind an Ihrer Schule anmelden, von der Schulleitung bereits bei der Anmeldung über die bestehenden Regelungen zum Rauchen informiert werden und ihr Einverständnis schriftlich bekunden (siehe Einverständniserklärung AH 16, Seite 91).
- ▷ In Bezug auf die Berufsschulen wäre es sinnvoll, auch die Lehrbetriebe über das Programm zu informieren.

Den Massnahmenkatalog umsetzen 6

▷ Legen Sie fest, in welchem zeitlichen Rahmen die Massnahmen umgesetzt werden sollen und wer für die Überprüfung der Durchführung zuständig ist. Folgender Planungsraster kann helfen, die Verantwortlichkeiten transparent zu machen und damit die Verbindlichkeit zu erhöhen:

Was? Handlungsschritte	**Wer?** Verantwortliche Personen	**Mit wem?** Unterstützung durch	**Bis wann?**	**Überprüfung durch**

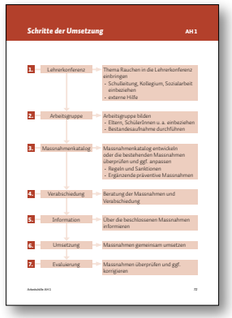
▷ Schon bei der Verabschiedung des Programms sollte eine Bilanzierung der gesammelten Erfahrungen geplant werden, einschliesslich Festlegung des Zeitpunktes (etwa nach einem Jahr), der Instrumente (z. B. Rauch-Logbuch, Fragebögen) und der für die Evaluation verantwortlichen Personen.
Ein Rauch-Logbuch kann eine wichtige Rolle spielen bei der Überprüfung des Erfolges der Massnahmen.

▷ Eine zuständige Person führt und verwaltet das Rauch-Logbuch und dokumentiert die Regelverstösse. Jeder Verstoss wird schriftlich transparent gemacht.

▷ Diejenige Person, die das Logbuch führt, muss nach dem Abgang der SchülerInnen deren jeweilige Daten wieder aus dem Logbuch entfernen.

▷ Ernennen Sie eine Lehrperson, die die Umsetzungsschritte koordiniert und überprüft, ob die beschlossenen Massnahmen durchgeführt wurden. Wenn möglich sollte dieser Kollege oder diese Kollegin eine Stundenentlastung erhalten.

Die Massnahmen auswerten und korrigieren 7


Schritte der Umsetzung AH 1

1 Lehrerkonferenz — Thema Rauchen in die Lehrerkonferenz einbringen
- Schulleitung, Kollegium, Sozialarbeit einbeziehen
- externe Hilfe

2 Arbeitsgruppe — Arbeitsgruppe bilden
- Eltern, SchülerInnen u. a. einbeziehen
- Bestandsaufnahme durchführen

3 Massnahmenkatalog — Massnahmenkatalog entwickeln oder die bestehenden Massnahmen überprüfen und ggf. anpassen
- Regeln und Sanktionen
- Ergänzende präventive Massnahmen

4 Verabschiedung — Beratung der Massnahmen und Verabschiedung

5 Information — Über die beschlossenen Massnahmen informieren

6 Umsetzung — Massnahmen gemeinsam umsetzen

7 Evaluierung — Massnahmen überprüfen und ggf. korrigieren

Arbeitshilfe RAUCH 72

AH 1, Seite 72

Nach einem vereinbarten Zeitraum, z. B. nach 6 – 12 Monaten, macht es Sinn, den Prozess und die Ergebnisse der Massnahmen auszuwerten und gegebenenfalls zu korrigieren. Die Auswertung orientiert sich in erster Linie an den Zielen, die sich Ihre Schule gesetzt hat. Die Qualität des schulischen Prozesses können Sie anhand der sieben Schritte selber überprüfen (siehe AH 1, Seite 72).

Ein Kriterium für den Erfolg auf dem Weg zur rauchfreien Schule ist es, ob allgemein bindende Regeln entwickelt und nachhaltig umgesetzt wurden, die das Rauchen in der Schule für alle verbieten oder zumindest stark einschränken Auf der Grundlage der Evaluationsergebnisse sollten Sie dann überprüfen, ob eine Veränderung von Zielen und Massnahmen erforderlich ist.

Klassenbezogene Massnahmen zum Umgang mit dem Rauchen

II

Sie haben sich entschieden, Massnahmen zum Umgang mit rauchenden SchülerInnen zunächst einmal in Ihrer Schulklasse zu initiieren. Generell haben Sie immer die Möglichkeit, mit Ihren KollegInnen zu einem späteren Zeitpunkt Massnahmen für die gesamte Schule zu entwickeln. Von der Wirksamkeit der Massnahmen her gesehen muss dies sogar das angestrebte Ziel sein. Man kann dann auf die Erfahrungen Ihrer Klasse zurückgreifen. Falls sie nur wenige rauchende SchülerInnen in der Klasse haben, können Sie Ihre Massnahmen auch mit der Teilnahme an einem Klassenwettbewerb wie dem «Experiment Nichtrauchen» verbinden (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, 2005), bei dem sich die SchülerInnen verpflichten, ein halbes Jahr ganz auf Rauchwaren zu verzichten.

frühzeitig die Schulleitung informieren und sich Unterstützung sichern

Bei der Entwicklung von Massnahmen, die sich auf Ihre Klasse beziehen, ist es von Vorteil, wenn Sie frühzeitig die Schulleitung informieren und sich abstützen, die Unterstützung der Eltern Ihrer SchülerInnen sichern und möglichst auch eine Kollegin einer Parallelklasse oder einen Fachlehrer Ihrer Klasse zum Mitmachen gewinnen. Wichtig ist auch, Ihr Vorhaben in der Lehrerkonferenz vorzustellen.

Schritte der Umsetzung

1. Das Thema «Rauchen» in der Klasse einbringen
2. Das Thema «Rauchen» in den Elternabend einbringen
3. Den Massnahmenkatalog mit der Klasse entwickeln
4. Die Massnahmen verabschieden

Das Thema «Rauchen» in der Klasse einbringen

Der Einstieg in das Thema Rauchen kann in einer Einzel- oder Doppelstunde oder im Rahmen eines Projekttages erfolgen. In diese erste Unterrichtsstunde können Sie bereits eine externe Fachperson einladen, die eine Einführung in das Thema gibt und für die Diskussion mit den SchülerInnen zur Verfügung steht. Dies entlastet Sie in Ihrer Vorbereitung, ausserdem haben Sie mit dieser Person eine fachliche Autorität zur Seite. Allerdings verfügen Sie mit dem Leitfaden über ausreichend Material, um diese Einführung selbst zu gestalten, und Sie können damit Ihre eigene Kompetenz, Ihre hohe Bewertung der Wichtigkeit des Themas und auch Ihre Funktion als spätere Ansprechperson der SchülerInnen unterstreichen. Die externe Fachperson könnte von Ihnen auch in eine spätere Unterrichtsstunde zum Thema Rauchen eingeladen werden.

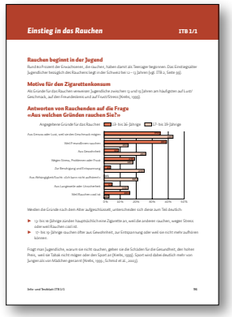
erste Unterrichtsstunde zum Thema

Ihre erste Unterrichtsstunde zum Thema Rauchen sollte das Ziel haben, die SchülerInnen für das Thema zu sensibilisieren, Informationen zu liefern und Ihre Zielsetzung und das weitere Vorgehen transparent zu machen.

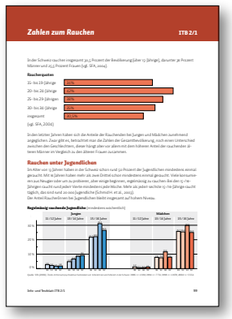
Hierfür bietet sich als Einstieg eine anonyme Umfrage zum Rauchen innerhalb Ihrer Klasse an. Hängen Sie die folgende Tabelle an die Rückseite Ihrer Tafel oder einer Stellwand, die für die Klasse nicht einsehbar ist. Die SchülerInnen werden nacheinander aufgefordert, einen Klebepunkt im für sie zutreffenden Feld der Tabelle anzubringen. Sie können für eine geschlechtsspezifische Auswertung an Jungen und Mädchen auch Klebepunkte mit unterschiedlichen Farben verteilen.

	Punkte (Anzahl SchülerInnen)
Ich habe noch nie eine Zigarette geraucht.	
Ich habe nur ein-/zweimal eine Zigarette probiert und seither nie mehr.	
Ich rauche gelegentlich, d. h. im Durchschnitt weniger als eine Zigarette täglich.	
Ich rauche regelmässig, d. h. mindestens eine Zigarette am Tag.	
Ich habe mit dem Rauchen aufgehört.	

Die Lehrperson sollte vorab mindestens drei Punkte selbst in unterschiedliche Felder kleben (bitte für sich registrieren, wo), damit die ersten SchülerInnen anonym bleiben.



ITB 1, Seite 96 ff.



ITB 2, Seite 99 f.

Sie können diese Umfrage auch schriftlich, mit einem Fragebogen, durchführen (vgl. Fragebogen SchülerInnen 1. Teil, AH 5, Seite 77).

Werten Sie das Ergebnis mit Ihren SchülerInnen aus und geben Sie z. B. folgende Impulse:

- ▷ Überrascht Euch das Ergebnis oder habt Ihr es so eingeschätzt?
- ▷ Geben Sie Ihre eigene Einschätzung und stellen Sie diese zur Diskussion.
- ▷ Bewerten Sie das Ergebnis im Verhältnis zu repräsentativen Studien (vgl. ITB 2, Seite 99 f.).
- ▷ Geben Sie allgemeine Informationen zum Thema Rauchen: Gesundheitsgefahren, Inhaltsstoffe, Jugend und Zigaretten (siehe ITB 3, 6, 7, 9 – 11; Seite 101, 104 – 106, 110 – 114).
- ▷ Diskutieren Sie die Motive zum Rauchen und das Image von rauchenden Jugendlichen («Einstieg in das Rauchen» siehe ITB 1, Seite 96 f., «Rauchen und soziales Umfeld» siehe ITB 8, Seite 107 ff. , ITB 12, Seite 115).
- ▷ Diskutieren Sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede.

Falls sich jetzt zeigt, dass nur wenige SchülerInnen rauchen, können Sie den Jugendlichen einen Wettbewerb wie das «Experiment Nichtrauchen» vorstellen und sie fragen, ob sie daran teilnehmen wollen (www.experiment-nichtrauchen.ch; Anmeldung jährlich bis zur letzten Woche im Oktober).

Für die Weiterarbeit im Unterricht gibt es viele Möglichkeiten (vgl. Vorschläge Seite 49 f.).

ITB 3, Seite 101
ITB 6, Seite 104
ITB 7, Seite 105 f.
ITB 8, Seite 107 ff.

ITB 9, Seite 110
ITB 10, Seite 111 f.
ITB 11, Seite 113
ITB 12, Seite 115

AH 18, Seite 95

Zur Umsetzung von Massnahmen in Ihrer Klasse ist es besonders wichtig, dass Sie sich die Unterstützung der Eltern sichern. Informieren Sie die Eltern frühzeitig darüber, dass das Rauchen/Nichtrauchen in der Klasse thematisiert und dass ein präventiver Massnahmenkatalog entwickelt werden soll (vgl. Einladung zum Elternabend, AH 18, Seite 95).
Berichten Sie zu einem späteren Zeitpunkt über die Ergebnisse.
Sichern Sie sich vor dem Elternabend die Unterstützung der Elternvertretung.

AH 2, Seite 73

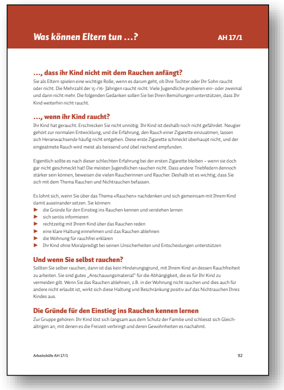
Durchführung eines ersten Elternabends zum Thema «Rauchen»

Schildern Sie das Problem mit dem Rauchen in Ihrer Klasse, indem Sie u. a. die Ergebnisse Ihrer Befragung vorstellen (siehe oben) oder über das «Experiment Nichtrauchen» informieren, falls sich die Klasse zum Mitmachen an so einem Wettbewerb entschlossen hat.

- ▷ Weisen Sie auf die gesundheitlichen Probleme hin, die durch den frühen Einstieg in den Tabakkonsum entstehen, und dass es einfacher und wichtig ist, dass die nichtrauchenden SchülerInnen weiterhin nicht rauchen. Geben Sie Informationen (ITB 6, Seite 104).
- ▷ Geben Sie den Eltern einige grundlegende Informationen zum Thema Rauchen, erläutern Sie diese und regen Sie zur Diskussion an (AH 2, Seite 73, ITB 7, 9, 10, 11; Seite 105, 110 – 114).
- ▷ Informieren Sie die Eltern darüber, dass ihre Einstellung und ihre Unterstützung der schulischen Massnahmen wichtig sind. Beschränkungen des Rauchens wirken sich auch zu Hause zu Gunsten des Nichtrauchens aus: Eine ablehnende Haltung von Eltern gegenüber dem Rauchen ihrer Kinder und klare Regeln, was gilt und was nicht, haben einen positiven Einfluss darauf, ob Kinder rauchfrei bleiben – selbst wenn die Eltern rauchen (vgl. Kalke & Raschke, 2005; Wakefield et al., 2000).

Am Elternabend könnten Sie folgende Themenbereiche ansprechen:

- ▷ Erläutern Sie die Disziplinschwierigkeiten, die sich durch das Rauchen ergeben.
- ▷ Teilen Sie den Eltern mit, dass ihre Mitwirkung bei der schulischen Nichtraucherförderung wichtig ist (s. o.).
- ▷ Besprechen Sie mit den Eltern, welche Belohnungs- und Unterstützungsmöglichkeiten Sie bei der Umsetzung des Programms sehen. So könnten die Eltern beispielsweise einen Ausflug finanzieren, wenn ein Wettbewerb wie «Experiment Nichtrauchen» erfolgreich durchgeführt wurde, ohne dass die Klasse einen Preis gewann.



AH 17, Seite 92 ff.

- ▷ Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass der Erfolg des Programms auch davon abhängt, dass sie ihrem eigenen Kind gegenüber das Programm deutlich befürworten und ihr Kind – z. B. beim Einhalten der Nichtraucherregeln oder im Rahmen einer Ausstiegshilfe – unterstützen.
- ▷ Sie können auch mit den Eltern die Frage besprechen, welchen Beitrag Sie zur Nichtraucherförderung leisten können, evtl. auch unter Beizug einer Fachperson (siehe AH 17, Seite 92 ff.).

Ziele des Massnahmenkatalogs

Mit einem Massnahmenkatalog zum Umgang mit dem Rauchen in der Klasse können unterschiedliche Zielsetzungen verfolgt werden:

- ▷ Rauchfreie Klasse
- ▷ Vertiefte Kenntnisse und Problembewusstsein der Eltern und SchülerInnen zum Rauchen, zu Suchtfragen und zur Suchtprävention
- ▷ Vermeidung von Gesundheitsschädigungen der SchülerInnen
- ▷ Einhaltung gesetzlicher Bestimmungen zum Rauchen
- ▷ Erhöhung der Glaubwürdigkeit schulischer Regeln

Legen Sie Ihre Zielsetzung als Lehrperson offen, für eine Umsetzung der gesetzlichen Bestimmungen und der schulischen Regeln in der Klasse sorgen zu wollen.

Massnahmen mit der Klasse entwickeln

Freiwillige Selbstverpflichtung …

Regeln mit der Klasse zu erarbeiten ist nur dann sinnvoll, wenn sich die SchülerInnen freiwillig zu deren Einhaltung verpflichten. Sanktionen in einem schulischen Kontext zu entwickeln, in dem das Rauchen keine Konsequenzen nach sich zieht, den anderen SchülerInnen das Rauchen gar erlaubt ist, macht keinen Sinn. Eine Ausnahme, wo Sanktionen Sinn machen, wäre die Klassen- oder Schulreise. Darauf wird später noch eingegangen.

… im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben

Da Sie die Massnahmen für Ihre Klasse in einem gegebenen schulischen Rahmen entwickeln, sind für Ihr Vorhaben die gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf das Rauchen sowie die für die Schule geltenden Regeln zu beachten. Informieren Sie die SchülerInnen über die gesetzlichen Bestimmungen und die schulischen Regeln hinsichtlich des Rauchens.

Es erscheint sinnvoll, den Massnahmenkatalog zunächst gemeinsam mit SchülerInnen Ihrer Klasse zu entwickeln und diesen dann im zweiten Schritt mit den Eltern zu diskutieren. Mögliche Änderungswünsche der Eltern müssten dann wieder im Unterricht mit der Klasse besprochen werden.
Es ist günstig, wenn Sie möglichst viele SchülerInnen dafür gewinnen, sich an der Erarbeitung von Regeln gegen das Rauchen zu beteiligen. Bei den rauchenden SchülerInnen kann dies auf Widerstand stossen. Es ist daher sinnvoll, nicht nur negative Massnahmen, sondern auch Belohnungen für das Erreichen von Klassenzielen zu verabreden, beispielsweise wenn ein Monat lang keine SchülerInnen der Klasse beim Rauchen erwischt wurden.

Sie müssen sich bei der Erarbeitung des Massnahmenkatalogs entscheiden, in welchem Masse und in welcher zeitlichen Abfolge Sie Eltern und SchülerInnen mit einbeziehen. Weisen Sie noch einmal kurz auf die wissenschaftlichen Ergebnisse hin (Seite 73 f.):

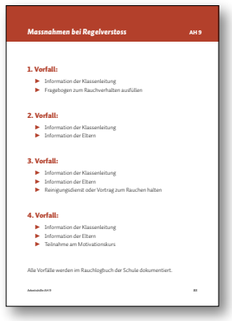
- ▷ Gesundheitsgefahren
- ▷ Einstieg in das Rauchen
- ▷ Nichtraucherschutz – Passivrauchen

Ist die Klasse interessiert, sich freiwillig an entsprechende Klassenregeln zu halten, könnten sie den Geltungsbereich des Nichtrauchens vereinbaren: auf dem Schulgelände, in Sichtweise der Schule, während des nächsten halben Jahres. Eine stärkere Wirkung haben die Regeln, wenn Sie sich ebenfalls an diese Regeln halten und im Bereich der Schule und vor den SchülerInnen nicht rauchen. Das Gleiche gilt für die Eltern. Die Reichweite des Programms können Sie auch verbessern, indem Sie KollegInnen aus den Parallelklassen dafür gewinnen, sich ebenfalls zu beteiligen.

Wenn sich die Klasse fürs Nichtrauchen entschieden hat, können Sie diese Selbstverpflichtung durch vorher vereinbartes und regelmässiges Nachfragen verbindlicher gestalten (z.B. einmal pro Monat).

Regeln bei schulexternen Veranstaltungen

Eine Ausnahme, bei denen es Sinn macht, Sanktionen zu entwickeln, wäre das Rauchen bei Klassen- oder Schulreisen. Bei Exkursionen, Projektwochen usw. ist es durchaus angebracht, Konsequenzen bei Nichtbeachtung der Regeln zu entwickeln und vorher mit allen Beteiligten zu vereinbaren. Es muss transparent werden, welche Konsequenzen eine Regelverletzung zur Folge hat.


Massnahmen bei Regelverstoss AH 9

1. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Fragebogen zum Rauchverhalten ausfüllen

2. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern

3. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Reinigungsdienst oder Vortrag zum Rauchen halten

4. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Teilnahme am Motivationskurs

Alle Vorfälle werden im Rauchlogbuch der Schule dokumentiert.

Antworten finden 83

AH 9, Seite 83

Bei wiederholten Übertretungen während dieser schulexternen Veranstaltungen ist eine stufenweise Verschärfung der Sanktionen, wie in Abschnitt I beschrieben, sinnvoll (siehe AH 9, Seite 83). Es hat sich allerdings gezeigt, dass weniger die Härte der Bestrafung zur Verhaltensänderung führt als das unmittelbare Reagieren auf den Regelverstoss. Eine Verschärfung der Sanktionen sollte daher primär in einer Vertiefung der Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen bestehen.

Folgende Sanktionen könnten Sie mit Ihrer Klassen diskutieren für den Fall, dass jemand während der Schul- oder Klassenreise raucht:

- ▷ Schriftliche Ermahnung
- ▷ Durcharbeiten von Broschüren über das Rauchen
- ▷ Klassenvortrag zum Thema
- ▷ Neutraler Eintrag ins Zeugnis
- ▷ Arbeitseinsätze
- ▷ Information der Eltern

Ergänzende präventive Massnahmen

Gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens ITB 9

Sterblichkeit
- Jeder zweite Raucher bzw. jede zweite Raucherin stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens.
- Zigaretten tauchen neuerdings mehr Todesfälle als Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen. Damit gilt das Rauchen als die wichtigste vermeidbare Einzelursache für frühzeitiges Sterben.
- Jährlich sterben weltweit 4 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens.
- In der Schweiz rechnet man mit 9000 Todesfällen pro Jahr.
- Unter den Todespaaren befinden sich auch vielfach jüngere Menschen (35 bis 45 Jahre), die etwa mit 5 Jahren zu rauchen begonnen haben und rauch- ca. 20 bis 30 Jahren an den Folgen ihres Lungenkrebs sterben.

Gesundheitliche Risiken des Rauchens
- Sie zu 30fach erhöhtes Erkrankungsrisiko für Bronchitis, Emphyseme, Lungenentzündung
- Sie zu 25fach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt
- Beim Konsum von Zigaretten mit niedrigem Gehalt an Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid unverändert hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
- erhöhtes Risiko für Impotenz und Unfruchtbarkeit bei Männern, erhöhtes Risiko für Unfruchtbarkeit bei Frauen
- Gefahr von Thrombosebildung bei Frauen und Mädchen, die die Anti-Baby-Pille nehmen
- Rauchen löst Symptome aus wie erhöhte Zirbeldrüsentätigkeit, Rauchhusten, körperliche Leistungsschwäche

Rauchen und Lungenkrebs
- Das Rauchen verursacht eine schwerkrankliche Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben.
- Lungenkrebs stirbt in der Schweiz mit rund 3000 Menschenleben pro Jahr eine der häufigsten Krebskrankheiten.
- Rauchen verursacht 30 Prozent der Todesfälle wegen Lungenkrebs bei den Männern und 60 Prozent bei den Frauen.
- Beim Konsum von Zigaretten mit niedrigem Teergehalt bleibt das Risiko für Lungenkrebs unverändert hoch.
- Je später mit Rauchen begonnen wurde, desto geringer sind die gesundheitlichen Folgeschäden. Personen, die vor dem 20. Geburtstag zu rauchen anfangen, werden später Nichtraucherschreinlich täglich Tabakwaren konsumieren. Deshalb macht es Sinn, die Einstieg ins Rauchen möglichst lange hinauszuschieben.
- Je früher das Rauchen aufgegeben wird, desto geringer sind die gesundheitlichen Folgeschäden.

Info- und Textblock ITB 9 100

ITB 9, Seite 110

Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs ITB 7/1

Nikotin ist der Hauptwirkstoff des Zigarettenrauchs, der auf zentralnervöse Prozesse Einfluss nimmt. Seinen positiven psychophysiologischen Effekt, wie Entspannung, Genuss, Stressbewältigung, Linderung von Angstgefühlen und Anregung (konzentrationsfördernd), Kreislaufstimmung, Unterdrückung von Hungergefühlen), ist das hohe Suchtpotential zuzuschreiben.

Nikotin ist eine Substanz, die sich an bestimmte Rezeptoren im Gehirn andockt (Fachbegriff: nikotinerge Acetylcholin-Rezeptoren). Dadurch wird die Ausschüttung von Botenstoff (vom Nervenzellen und Gehirn an Gehirn an Stirne einer, dadurch ausgelöstes Gefühl von Glück und Erfüllung) aus. Durch fortgesetzten Konsum und die kontinuierliche Teilnahme gegenüber Nikotin gewöhnt sich der Körper an diese Substanz. Rauchen haben über vielfältige weitere Komponenten etabliert. Bei fortgesetztem Tabakkonsum entwickelt sich eine ausgeprägte psychische Abhängigkeit wie bei den Drogen Heroin und Kokain.

Teer ist ein zähflüssiger Kondensat, das sich aus Tausenden von Substanzen zusammensetzt. Teer ist ein zähflüssiger Kondensat, das sich aus Tausenden von Substanzen zusammensetzt. Es ist in starker Zusammensetzung fast teerig, weshalb man ihn dem Produkt, das beim Verbrennen von Holz, Kohle oder Öl entsteht, und wahrscheinlich Zigarettenfilter nur ungenügend zurückgehalten. Einen gemeinsam sind jedoch die krebserzeugenden polycyclischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK). Grupe organischer Verbindungen, die nur aus Kohlenstoff und Wasserstoff bestehen), die sich allmählig auf Temperatur und anderen Gebieten in verschiedenen Umfang bilden. Teer verstopft die winzigen Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge, sodurch sie ihre Reinigungsfunktion nicht mehr ausüben können. Der Raucherhusten und der Raucherschleim entwickelt sich. Ferner können Schmutz- und Staubpartikel nicht mehr nach aussen abgehustet werden. Beim regelmässigen Konsumieren Schachtel Zigaretten nimmt die Lunge im Jahr etwa eine Tasse Teer auf.

Kohlenmonoxid (CO) ist ein sehr giftiges, geruchloses Gas, das beim Verbrennen von Tabak entsteht. Kein Filter kann es zurückhalten. Einatmiger verbindet es, dem giftigs Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert. Das Kohlenmonoxid bindet sich 200mal stärker als der lebenswichtige Sauerstoff, nur Kohlenmonoxid auf, weil es sich um ein Gefäßes besser bindet.

Da beim Rauchen ein grosser Anteil der roten Blutkörperchen von Kohlenmonoxid blockiert ist, erhöht der lebenswichtige Sauerstoff zu leiden, mussen Blutdruck und Pulsfrequenz ansteigen, um dem nachzukommen. Aber dann fährt etwa beim Sport bereits zu Verlangensbeginn den Effekten. Bei einer Vergiftung mit Kohlenmonoxid treten Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühle, Ohrensausen, Sehstörungen, Krämpfen und mechanische Ausfälle, Bewusstseinsstörungen, Zusammenbrechen der Kopfhaut, geringe Sehleistung, allgemeine Schwäche und Bewegungsstörungen (besonders in den Beinen), gestörtes Gesicht, Bewusstlosigkeit und Tod.

Kohlenmonoxid ist zu 4% einem im Zigarettenrauch enthalten. Die Kohlenmonoxidkonzentration im Zigarettenrauch ist abhängig von der Anzahl der gerauchten Zigaretten und vom Rauchstil.

Weitere Substanzen im Tabakrauch: siehe Übersicht auf der folgenden Seite.

Nikotin ist eine hochgiftige Substanz mit einer tödlichen Potenzial, Hilfsmittel zu vergiften. Obwohl eine Dosis von 50 g auf den Menschen tödlich wirken würde, ist es nahezu das Nikotin verantwortlich für Vergiftungen oder gesundheitlichen Folgeschäden von Kindis. Diese Schädigungen gehen in viel stärkerem Masse zu Lasten von Kohlenmonoxid, Cyanwasserstoff, Benzol, Cadmium, Nitrosaminen und zahlreichen anderen gesundheitsschädlichen Bestandteilen des Tabakrauchs.

Info- und Textblock ITB 7/1 105

ITB 7, Seite 105

Ausser der Selbstverpflichtung zum Nichtrauchen können Sie folgende weitere Aktivitäten initiieren:

- ▷ Legen Sie Unterrichtsinhalte zum Thema Rauchen fest, die verbindlich in den unterschiedlichen Klassenstufen behandelt werden (siehe eine Liste mit Unterrichtsmaterialien zur Tabakprävention für die Sekundarstufe I und II unter www.zurismokefree.ch).

  Beispiele:
  - Analyse von Werbung im Deutschunterricht
  - Gruppenarbeit zu «Motiven des Rauchens und Nichtrauchens», Durchführung einer Befragung: «Wie hast du mit dem Rauchen angefangen?» im Lebens- und Sozialkundeunterricht (Mensch und Umwelt etc.)
  - Vokabeln zum Thema Rauchen im Französischunterricht
  - Artikel zur australischen oder irischen Politik der Tabakkontrolle im Englischunterricht
  - Erarbeiten gesundheitlicher Risiken für die Atemwege im Biologieunterricht (siehe ITB 9, Seite 110)
  - Analyse von Inhaltsstoffen von Tabak im Chemieunterricht (siehe ITB 7, Seite 105 f.)
  - Projekttag oder Abschlussarbeit zum Thema, z. B. zu Passivrauchen und rauchfreien Restaurants oder zur Tabakwerbung
  - Werbeplakate fürs Nichtrauchen im Kunstunterricht

  usw.
- ▷ Die Teile dieses Leitfadens, die sich mit Informationen zum Tabakkonsum beschäftigen, können Sie auch in Ihrem Unterricht einsetzen. Die Elemente zu bearbeiten, in denen es um die Auswertung der persönlichen Erfahrungen zum Rauchen geht, ist nur für die rauchenden SchülerInnen sinnvoll. Hier wäre eine arbeitsteilige Gruppenarbeit im Unterricht denkbar: Die Gruppe der Nichtrauchenden beschäftigt sich z. B. mit dem Thema «Körperliche Auswirkungen des Rauchens» (siehe ITB 10, Seite 111 f.) oder mit den Gründen, warum Jugendliche nicht rauchen (siehe ITB 1, Seite 96 ff.) , die Gruppe der Rauchenden führt z. B. den Nikotinabhängigkeits-Test (ITB 5, Seite 103) oder den Motivations-Check zum Ausstieg (ITB 13, Seite 116) durch.

Körperliche Auswirkungen des Rauchens ITB 10/1

Rauchen und Körpergewicht

Rauchen und Altersrug

Rauchen und Zähne

Rauchen und körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness

ITB 10, Seite 111 f.

Fragebogen zur Nikotinabhängigkeit ITB 5

Hab ich noch alles unter Kontrolle?*

ITB 5, Seite 103

Motivations-Check zum Ausstieg ITB 13/1

ITB 13, Seite 116

- ▷ Initiieren Sie Massnahmen zur Entwicklung der Lebenskompetenz Ihrer SchülerInnen, durch gezielte und interaktiv gestaltete Unterrichtsprogramme. Soziale Fähigkeiten wie Nein-Sagen-Können u. a. wirken sich nachweislich positiv auf das Rauchverhalten aus. Hierbei können Sie im Unterricht die Materialien wie die «Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten: ALF» einsetzen (Institut für Therapieforschung/ ITF, 2000, siehe Bestellliste im Anhang).
- ▷ Arbeiten Sie mit dem internetbasierten Computerprogramm www.feelok.ch im Unterricht, wo sowohl rauchende und als auch nichtrauchende Jugendliche eine Menge Informationen zum Rauchen finden.
- ▷ Beteiligen Sie sich an Präventionsaktionen und Wettbewerben wie z.B. «Experiment Nichtrauchen» (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, 2005).
- ▷ Entwickeln Sie mit Ihren SchülerInnen eine Ausstellung zum Thema Rauchen und präsentieren Sie diese anderen Klassen und den Eltern.
- ▷ Laden Sie eine Fachperson zum Thema Rauchen ein (z.B. einen Suchtberater oder eine Präventionsberaterin, siehe Adressenliste im Anhang).
- ▷ Bieten Sie den rauchenden SchülerInnen das beiliegende Informationsmaterial «Genug vom blauen Dunst? Eine kleine Aufhörhilfe» an.
- ▷ SchülerInnen, die das Rauchen beenden möchten, können Sie diese Broschüre (siehe Umschlagklappe) abgeben und über Rauchstopp-Angebote informieren (siehe Kapitel III). Geben Sie auch Hilfestellung, falls gewünscht. Fragen Sie nach, ob und welche Ausstieghilfe genutzt wurde und mit welchem Ergebnis.
- ▷ Wenn sich bei rauchenden SchülerInnen eine Bereitschaft zum Aufhören zeigt, können Klasse und Lehrperson eine wichtige unterstützende Funktion ausüben, z. B. Erfolge bzw. Teilerfolge können gemeinsam gewürdigt, belohnt, gefeiert werden.
- ▷ Informieren Sie die Eltern und diskutieren Sie auf Elternabenden Präventionsmassnahmen und den Umgang mit rauchenden SchülerInnen in der Schule.
- ▷ Eltern sind im Umgang mit dem Rauchen ihrer Kinder oftmals unsicher. Geben Sie Orientierungen, indem Sie das Infoblatt «Was können Eltern tun, wenn ihr Kind raucht?» aushändigen und diskutieren (siehe Anhang Elterninfo, Seite 92 ff.).

Bevor Sie die vereinbarten Massnahmen endgültig in Ihrer Klasse zur Abstimmung bringen, sollten diese jeder Schülerin und jedem Schüler schriftlich vorliegen, sodass sich jeder noch einmal mit ihnen auseinander setzen kann. Um eine möglichst hohe Verbindlichkeit bei der Umsetzung zu erzielen, sollten

- ▷ die vereinbarten Regeln und Massnahmen,
- ▷ die geplanten Zeitabläufe der Umsetzung sowie
- ▷ der Überprüfungszeitpunkt

schriftlich festgelegt und für alle sichtbar (z. B. in der Klasse) veröffentlicht werden.

Abstimmung der Massnahmen mit der Schulleitung und im Kollegium

Informieren Sie Ihre Schulleitung und Ihre Kollegen über das Vorhaben Ihrer Klasse und bitten Sie um Unterstützung. Verabreden Sie in der Lehrerkonferenz eine Diskussion der erzielten Ergebnisse nach einem angemessenen Erprobungszeitraum (z. B. ein halbes Jahr nach Beginn des Programms).

Abstimmung der Massnahmen mit den Eltern

- ▷ Berichten Sie auf dem nächstfolgenden Elternabend von den Lösungsmöglichkeiten, die Ihre Klasse erarbeitet hat. Diskutieren Sie die vorgeschlagenen Massnahmen mit den Eltern und stellen Sie diese zur Abstimmung.
- ▷ Sollten die Eltern Veränderungswünsche oder weitergehende Vorschläge einbringen, halten Sie diese fest und stellen Sie diese in der Klasse zur Abstimmung.
- ▷ Besprechen Sie mit den Eltern, welche Belohnungs- und Unterstützungsmöglichkeiten Sie bei der Umsetzung des Programms sehen. So könnten sie beispielsweise einen Ausflug finanzieren, wenn ein Wettbewerb wie «Experiment Nichtrauchen» erfolgreich durchgeführt wurde, ohne dass ein Preis gewonnen wurde.
- ▷ Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass der Erfolg des Programms auch davon abhängt, dass sie ihrem eigenen Kind gegenüber das Programm deutlich befürworten und – z. B. durch Rauchverbote in der häuslichen Wohnung oder im Rahmen einer Ausstiegshilfe – ihr Kind unterstützen.

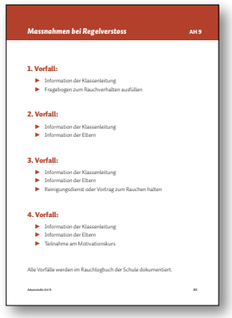
Lassen Sie sich nicht entmutigen. Am Anfang gibt es oft Abwehr bei Eltern und rauchenden SchülerInnen Ihrer Klasse. Der Widerstand lässt jedoch nach, wenn die Massnahmen in einer sachlichen Diskussion gemeinsam geplant und beschlossen werden und dabei auch die Bedenken derjenigen, die rauchen, aufgenommen und berücksichtigt werden.

Kleine Schritte Ihrer SchülerInnen sind auch Erfolge und eine wichtige Grundlage für weitere Vorhaben, sich mit dem Rauchen und Nichtrauchen auseinander zu setzen.

Nicht mehr rauchen

III

1.1 Zielsetzung


Massnahmen bei Regelverstoss AH 9

1. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Fragebogen zum Rauchverhalten ausfüllen

2. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern

3. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Reinigungsdienst oder Vortrag zum Rauchen halten

4. Vorfall:
- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Teilnahme am Motivationskurs

Alle Vorfälle werden im Rauchlogbuch der Schule dokumentiert.

AH 9, Seite 83

Wenn an Ihrer Schule verbindliche Regeln zum Rauchen entwickelt und verabschiedet wurden, werden sich nicht gleich alle SchülerInnen ohne weiteres an diese Vorgaben halten. Es ist damit zu rechnen, dass einige SchülerInnen wiederholt gegen das Rauchverbot verstossen werden. Diese SchülerInnen müssen dann – falls dies im Massnahmenkatalog so vorgesehen ist (vgl. AH 9, Seite 83) – an einem «Motivationskurs» Ihrer Schule teilnehmen.

Auf den folgenden Seiten werden die konzeptionellen Grundgedanken und die Rahmenbedingungen dieses Kurses vorgestellt, sodass Sie prüfen können, ob diese Massnahme im Rahmen Ihrer Schule anwendbar bzw. nützlich sein könnte. Die ausführliche Anleitung zum Motivationskurs kann als «Curriculum Anti-Rauchkurs» kostenlos von der Website www.bzga.de (Menüleiste Infomaterialien/Bestellungen) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) heruntergeladen werden.

Im Motivationskurs kommen Sie mit diesen SchülerInnen in Bezug auf das Rauchen in einen verbindlichen pädagogischen Kontakt. Die Hauptzielsetzung des Kurses besteht darin, die Bereitschaft der SchülerInnen zu erhöhen, den Zigarettenkonsum in der Schule einzustellen.

Der Motivationskurs

... ist eine disziplinarische Massnahme. Er übt Druck aus auf den rauchenden Schüler oder die Schülerin, die in der Schule bestehenden Rauchverbote einzuhalten (sanktionierender Aspekt).

... bietet dem oder der rauchenden Jugendlichen gleichzeitig die Gelegenheit, sein/ihr Rauchverhalten insgesamt zu überprüfen und eine verantwortliche Haltung gegenüber dem Rauchen zu entwickeln (reflexiver Aspekt).

... fördert nicht nur die Verantwortung der SchülerInnen gegenüber der eigenen Gesundheit, sondern auch ihre Vorbildrolle in Bezug auf jüngere SchülerInnen (sozialer Aspekt).

Da sich die Nikotinabhängigkeit vieler SchülerInnen noch nicht verfestigt hat, sollten die Chancen auf einen Ausstieg aus dem Zigarettenkonsum im Motivationskurs genutzt werden

Allerdings ist der Motivationskurs keine Ausstiegsmassnahme (siehe Punkt 2). Die komplette Beendigung des Rauchens, auch ausserhalb der Schule, setzt einen freiwilligen Entschluss des Jugendlichen voraus. Durch die angebotenen Informationen, Gespräche und Übungen zum Thema Rauchen kann im Motivationskurs aber ein Ausstieg aus dem Tabakkonsum vorbereitet und/oder eingeleitet werden. Für SchülerInnen, die sich einen vollständigen Ausstieg noch nicht zutrauen, kann als Zwischenziel eine Reduktion der Konsummenge vereinbart werden.

Im Rahmen der Schule gibt es darüber hinaus oftmals weitere erwünschte Effekte, die mit dem Motivationskurs in direktem oder indirektem Zusammenhang stehen und für das Schulprofil bedeutsam sind:

Weitere mögliche Effekte des Motivationskurses:

- ▷ Der Motivationskurs kann helfen, einen verbesserten Zugang zu «schwierigen» SchülerInnen bzw. zu deren Eltern zu finden und mit ihnen individuelle Lösungen zu erarbeiten, die oftmals über das Thema Rauchen hinausreichen.
- ▷ Er kann zur Verbindlichkeit und Glaubwürdigkeit schulischer Beschlüsse und Regelungen generell beitragen.
- ▷ Er kann das «Schulprofil» in Richtung auf eine gesundheitsfördernde Schule und damit das Image und das Ansehen der Schule u. a. bei den Eltern verbessern.

1.2 Pädagogische Haltung

Aus Sicht der SchülerInnen ist der Motivationskurs vor allem eine sanktionierende und damit unbeliebte Massnahme. Frust über die Teilnahmepflicht, persönliche Unsicherheiten sowie Furcht vor Belehrungen führen bei vielen Jugendlichen – Jungen wie Mädchen – vor Beginn des Kurses oft zu Widerstand, Ablehnung oder innerem Rückzug.

Typische Gedanken und Fragen der SchülerInnen zum Motivationskurs:

«Wie langweilig wird das wohl werden?»
«Was sagen meine Eltern und MitschülerInnen?»
«Welchen anderen SchülerInnen muss ich mich da aussetzen?»
«Was wird von mir erwartet?»
«Welche Moralpredigten muss ich mir jetzt wieder anhören?»

SchülerInnen mit psychischen oder sozialen Problemen und besonders SchülerInnen, deren Rauchverhalten von den Eltern gleichgültig hingenommen oder sogar gefördert wird, haben am Anfang oftmals Schwierigkeiten, eine konstruktive Haltung im Kurs zu entwickeln.

«Meine Eltern interessiert überhaupt nicht, ob ich rauche oder nicht.»
«Mein Vater sagt, ich hätte ein Recht zu rauchen.»
«Meine Mutter kauft die Zigaretten für mich.»

Wenn die Kursleitung darauf verzichtet, zu moralisieren, Vorwürfe zu erheben oder SchülerInnen ins Unrecht zu setzen, und statt dessen die Jugendlichen ermutigt, offen über ihre Erfahrungen zu sprechen, verringert sich der Widerstand bei den meisten Teilnehmenden bereits im Verlauf der ersten Stunde. Die SchülerInnen stellen fest, dass ihre Befürchtungen nicht zutreffen, Unsicherheit und Befangenheit legen sich. Es entsteht Neugier, und die Bereitschaft steigt, den Motivationskurs für sich zu nutzen.

Eigene Erfahrungen erhalten Raum im Motivationskurs. Dieser Austausch zwischen den Jugendlichen ist vielfach ein neues, positives Erlebnis und für die Änderung des Rauchverhaltens von grösserer Bedeutung als anspruchsvolle inhaltliche Informationen zum Thema Rauchen.

Die von der Kursleitung vorgestellten Ziele des Motivationskurses, ebenso wie die Ziele in Bezug auf jüngere SchülerInnen und die daraus resultierende Vorbildrolle der Älteren, werden von den SchülerInnen meist verstanden und akzeptiert.

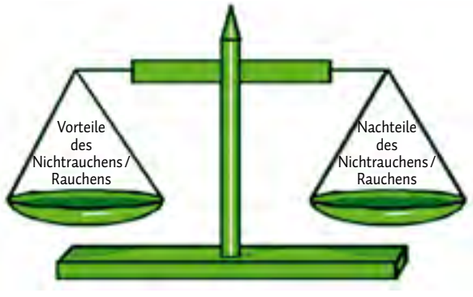
Die Leitung des Motivationskurses handelt nicht nur «non-direktiv». Vielmehr bietet sie Orientierung, strukturiert den Ablauf des Kurses und verfolgt einen «roten Faden» hin zur Zielerreichung: Beendigung des Rauchverhaltens der beteiligten SchülerInnen im schulischen Rahmen. Der Weg dorthin ist allerdings gekennzeichnet durch ein Maximum an Partnerschaftlichkeit, Ermutigung zur aktiven Beteiligung, Zuhören und Verständnis («Empathie»). Um diese Haltung zu verwirklichen, kann sich die Kursleitung auf das Konzept des transtheoretischen Modells und die Methoden der motivierenden Gesprächsführung stützen (siehe 1.4).

Pädagogische Haltung:

- ▷ Orientierung geben, strukturieren, roten Faden verfolgen
- ▷ Partnerschaftliche Beziehung pflegen
- ▷ Ermutigung zur aktiven Beteiligung
- ▷ Zuhören und Verständnis zeigen
- ▷ Offenheit auch für «unerwünschte» Äusserungen
- ▷ Förderung eines Abwägens der Vor- und Nachteile des Rauchens
- ▷ Persönliches Interesse und Engagement zeigen
- ▷ Verzicht auf Belehrungen und Vorwürfe

Diese Haltung des Pädagogen oder der Pädagogin im Motivationskurs steht in einem gewissen Kontrast zum «Richtig-oder-Falsch»-Denken, das den Unterricht häufig charakterisiert. Für manche Lehrkräfte ist es daher zunächst ungewohnt, SchülerInnen zu ermutigen, auch solche Gedanken auszusprechen, die «problematisch» sind, wie z.B. positive Einstellungen zum Zigarettenrauchen. Um den SchülerInnen eine sorgfältige Abwägung und eine eigene Entscheidungsbildung in Bezug auf ihr zukünftiges Rauchverhalten zu ermöglichen, ist die Offenheit des Kursleiters auch gegenüber solchen «unerwünschten» Äusserungen unabdingbar.

Die Kosten-Nutzen-Waage



Die Leitung des Motivationskurses ist also eine pädagogisch anspruchsvolle Aufgabe, die persönliches Engagement erfordert und deshalb freiwillig übernommen werden sollte. Ungünstig ist es allerdings, wenn Lehrpersonen im gleichen Zeitraum diese SchülerInnen in einem Fach oder als Klassenlehrperson unterrichten. Sie haben dann in der Regel eine Beziehung zu den SchülerInnen, die vor allem leistungsorientiert ist und u.a. durch Zensurengebung oder auch disziplinarische Massnahmen gekennzeichnet ist. Der Rollenkonflikt mit der «empathischen» Grundhaltung im Motivationskurs ist nur schwer aufzulösen. Es sollte daher möglichst darauf geachtet werden, dass PädagogInnen, die den Motivationskurs leiten, nicht gleichzeitig Unterricht bei den teilnehmenden SchülerInnen geben.

1.3 Rahmenbedingungen und Ressourcen

Kompetenzen der Kursleitung

Viele Schulen verfügen über Lehrkräfte, die geschult sind, auf Verhaltensprobleme von SchülerInnen einzugehen, z. B. Beratungs- oder Kontaktlehrpersonen. An manchen Schulen gibt es auch Sozialpädagogen oder Schulsozialarbeiterinnen, die sich um die psychosozialen Belange von SchülerInnen kümmern. Diese KollegInnen sind besonders für die Durchführung von Motivationskursen geeignet.

Die Leitung des Kurses sollte verfügen über:

- ▷ Grundlagenwissen zur Substanz Tabak, deren Folgewirkungen und zum Tabakkonsum Jugendlicher
- ▷ Kompetenzen in der Umsetzung einer «motivierenden Gesprächsführung»

Wesentliche Grundlagen zur Durchführung des Motivationskurses bietet das «Curriculum des Anti-Rauchkurses» der BZgA, das Sie sich über die Webseite der deutschen Bundeszentrale herunterladen können (www.bzga.de). Erfahrungsgemäss ist es allerdings sinnvoll, sich im Rahmen einer Fortbildung auf die Arbeit mit dem Curriculum vorzubereiten. Über entsprechende Angebote für Weiterbildungskurse können Sie sich bei Züri Rauchfrei informieren.

In manchen Schulen ist es nicht leicht, einen Kollegen oder eine Kollegin zu finden, der/die bereit ist und es sich zutraut, die Leitung des Motivationskurses zu übernehmen. In diesem Fall liegt es nahe, nach einer schulexternen Fachkraft Ausschau zu halten, die sich an der Einführung der Massnahme beteiligt. Hierfür kommen in erster Linie Mitarbeitende aus Fachstellen für Suchtprävention, Suchtberatungsstellen, SchulpsychologInnen oder Fachleute der Tabakprävention in Frage. Eine externe Fachperson bietet den Vorzug, dass sie nicht in die Kommunikation innerhalb der Schule involviert ist und somit eine grössere Neutralität mitbringt bzw. geringer «vorbelastet» ist gegenüber den SchülerInnen.

Kooperation mit regionaler Einrichtung

Falls die Möglichkeit besteht, könnte mit einer regionalen Einrichtung (z.B. Fachstelle für Suchtprävention) eine Kooperation zur Durchführung des Motivationskurses vereinbart werden. Dies kann die fachliche Qualität des Motivationskurses steigern. In der Praxis hat sich eine gemeinsame Leitung durch einen schulischen Pädagogen und eine externe Präventionsfachkraft bewährt. Nach gemeinsamer Durchführung eines ersten Kurses sind die Lehrpersonen meist in der Lage, weitere Kurse selbstständig durchzuführen.

Erforderliche Ressourcen

Der zeitliche Umfang des Motivationskurses liegt zwischen sechs und acht Einzelsitzungen à 60 bis 70 Minuten. Die einzelnen Kurse sollten im Wochenabstand aufeinander folgen. Da es sich um eine disziplinarische Massnahme handelt, finden die einzelnen Seminare ausserhalb des regulären Unterrichts statt.

Die Teilnehmerzahl pro Kurs sollte eher klein sein. Günstig ist eine Gruppengrösse von vier bis sechs, nach Möglichkeit nicht mehr als acht TeilnehmerInnen. Folgende Ressourcen brauchen Sie:

Ressourceneinsatz für den Motivationskurs

- ▷ Teilnahme von ein oder zwei KollegInnen an einer Fortbildung zum Motivationskurs
- ▷ Stundenkontingent für die Leitung von Motivationskursen pro Jahr: z. B. Entlastung nach Aufwand. Selten wird mehr als ein Kurs pro Halbjahr benötigt
- ▷ Beratung von rauchenden SchülerInnen ausserhalb des Kurses: ca. 18 Stunden pro Schuljahr
- ▷ Kooperation mit einer Fach- bzw. Beratungsstelle (nach Bedarf)

Sollte eine Schule Schwierigkeiten haben, genügend SchülerInnen für einen Motivationskurs zu haben, weil sie entweder sehr klein ist oder weniger Regelverstösse vorkommen und der Abstand zwischen den einzelnen Regelverstössen vielleicht zu gross ist, so kann sie sich in der Region mit einer anderen Schule zusammenschliessen, die sich ebenfalls auf dem Weg zur rauchfreien Schule befindet.

Der Motivationskurs sollte eine angenehme und freundliche Arbeitsatmosphäre bieten. Dazu gehören ansprechende Räumlichkeiten, die ein ungestörtes Arbeiten gewährleisten.

Umgang mit Fehlzeiten und Schweigepflicht

Die Teilnahme am Motivationskurs ist verpflichtend. Nur durch eine kontinuierliche Teilnahme am Kurs können die SchülerInnen die Möglichkeiten der Einstellungs- und Verhaltensänderung in vollem Umfang wahrnehmen.

Im Kurs werden die Jugendlichen ermutigt, sich auch über sehr persönliche Sichtweisen und Erfahrungen zu äussern. Dies kann nur erwartet werden, wenn die Schü-

lerInnen sicher sein können, dass Geschehnisse nicht nach aussen getragen werden. Eine Schweigepflichterklärung ist daher eine wichtige Voraussetzung, um eine vertrauensvolle Zusammenarbeit im Motivationskurs zu sichern.

1.4 Methodische Grundlagen

Die Veränderung des Rauchens erfolgt nur selten durch einen einmaligen Willensakt. Prochaska und DiClemente haben 1982 in ihrem «transtheoretischen Modell» gezeigt, dass die Veränderung einer unerwünschten Gewohnheit oder einer Abhängigkeit ein Prozess ist, in dem mehrere Stadien durchlaufen werden.

Stadien der Verhaltensänderung:

- Die Verhaltensänderung hat ihren Ausgangspunkt zunächst in einer «Absichtslosigkeit» dem problematischen Verhalten und dessen Folgen gegenüber.
- Auf diese erste Phase folgt die «Absichtsbildung» als ein Prozess, in dem sich eine Absicht zur Verhaltensänderung bildet. Abgeschlossen wird diese Phase durch eine Entscheidung für eine Veränderung des Verhaltens.
- Es folgt eine Phase der «Vorbereitung», d.h. die Planung der Änderung.
- Auf diesen dritten Schritt folgt die «Handlung», die aktuelle Umsetzung des Änderungsplanes.
- Und es schliesst sich eine Phase der «Aufrechterhaltung» an, in der das Verhalten stabilisiert und gegen Rückfälle gesichert wird.

Die Aufgabe der Leitung eines Motivationskurses besteht darin, ein Voranschreiten der SchülerInnen von einer Veränderungsphase in die nächste zu ermöglichen. Die Abfolge von Stadien ist dabei nicht starr festgelegt. Es ist im Einzelfall auch möglich, dass bestimmte Phasen mehrmals durchlaufen oder übersprungen werden.

Ein Vorteil des transtheoretischen Modells ist die Möglichkeit der individuellen Anpassung, d.h. rauchende Jugendliche können dort «abgeholt werden, wo sie stehen».

Ein geeignetes Kommunikationskonzept, das einen solchen Änderungsprozess fördert und beschleunigt, ist die «Motivierende Gesprächsführung» nach Miller & Rollnick (1999). Bezogen auf das Schülerverhalten, sind im Motivationskurs folgende Grundprinzipien der motivierenden Gesprächsführung zu beachten:

Prinzipien der Gesprächsführung

- Der Kommunikationsstil vermittelt eine verstehende, empathische Grundhaltung.
- Die Eigenverantwortung der Schülerin wird gefördert.
- Die Überzeugung der Schülerin für das Gelingen ihres Änderungsvorhabens wird gestärkt.
- Dem Schüler werden Alternativen und Bewältigungsstrategien angeboten.
- Die Schülerin erhält Rückmeldungen, die zu einer kritischen Reflexion ihrer gegenwärtigen Situation anregen.
- Der Schüler erhält Ratschläge.

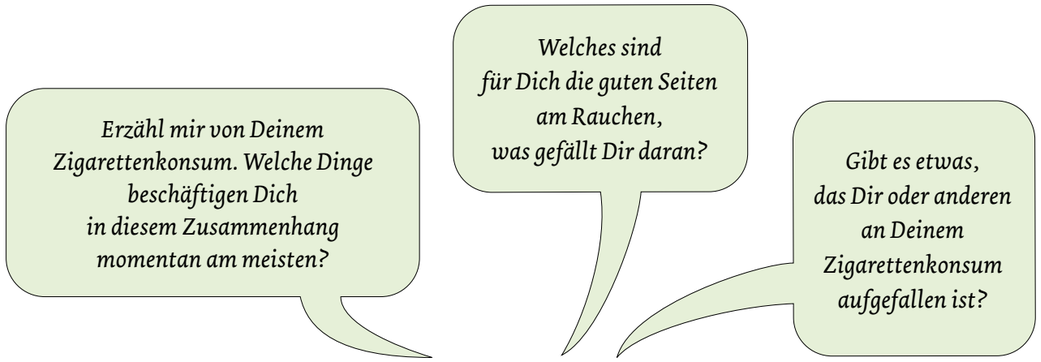


Abb.: Beispiele für motivierende Gesprächsführung

Diese methodischen Grundlagen und die damit verbundene Haltung sind für manche Lehrpersonen zunächst ungewohnt. Es kann daher sinnvoll sein, diese Kompetenzen im Rahmen eines praxisorientierten Trainings einzuüben. Dabei hat sich gezeigt, dass die erlernten Fähigkeiten über den Motivationskurs hinaus für viele Lehrkräfte eine sinnvolle Erweiterung des pädagogischen Handlungsspektrums darstellen.

1.5 Aufbau des Kurses

Der Aufbau des Motivationskurses orientiert sich am «Curriculum Anti-Rauchkurs» der BZgA. Für die Gestaltung der einzelnen Sitzungen schlägt es vor:

- Für jedes Treffen werden eine oder mehrere **Übungen** empfohlen, die dem Kennenlernen, der Auflockerung oder der Selbstreflexion der TeilnehmerInnen dienen. Sie erleichtern die Kontaktaufnahme der TeilnehmerInnen untereinander und fördern ein positives Arbeitsklima.
- Die eigentlichen **Inhalte** werden zum grossen Teil ebenfalls durch Übungen und auf der Grundlage von gezieltem Material vermittelt.
- Zum **Abschluss** des Kurses werden den SchülerInnen Rückmeldungen gegeben und in einigen Sitzungen auch kleinere Aufgaben verteilt.

1.6 Arbeitsmaterialien

Das «Curriculum Anti-Rauchkurs» bietet der Kursleitung unterschiedliche Materialien, die er oder sie für die Vorbereitung und Gestaltung des Kurses nutzen kann:

- Zu Beginn des Kurses wird den TeilnehmerInnen eine **Arbeitsmappe** ausgehändigt, in die sukzessive alle Arbeitsmaterialien, Informationen und Arbeitsergebnisse von den SchülerInnen eingeheftet werden.
- **Arbeitsblätter** sind den einzelnen Sitzungen zugeordnet und werden im Kurs zur Bearbeitung an die SchülerInnen ausgegeben.
- **Folien** sind Materialien, die Inhalte zum Thema Rauchen vermitteln und von der Kursleitung im Kurs präsentiert werden.
- **Lehrerinformationen** sind Hintergrundinformationen zum Thema Tabak, Sucht, Folgewirkungen des Tabakkonsums usw., die thematisch den einzelnen Gruppensitzungen zugeordnet sind und die der Kursleitung als inhaltliche Vorbereitung dienen können.
- Die Broschüre **«Genug vom blauen Dunst? Kleine Aufhörhilfe»** ist integraler Bestandteil des Kurses und wird im Zusammenhang mit dem Änderungsvorhaben an die SchülerInnen ausgegeben. Die SchülerInnen erhalten in dieser Broschüre wichtige Tipps und Hinweise, wie sie eine Verhaltensänderung erreichen können (in der Umschlagklappe).
- Zur Information der Eltern können Sie auf die Broschüre **«Rauchen – mit Jugendlichen darüber sprechen»** zurückgreifen, die wertvolle Hinweise bietet – auch für Eltern und Elternteile, die selber rauchen.

1.7 Kursablauf

(siehe «Curriculum Anti-Rauchkurs» auf www.bzga.de)

Erstes Treffen: Kennenlernen / Einstieg in das Thema

Ziele
- Kennenlernen der TeilnehmerInnen untereinander
- Vermittlung der Ziele und des Ablaufs des Kurses
- Schaffen einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre
- Erste Auseinandersetzung mit dem Thema «Rauchen» und mit dem eigenen Rauchen

Inhalte
- Übung zum Kennenlernen
- Vorstellen des Kursprogramms, des Ablaufs und der Regeln für die Teilnehmenden
- Bezug zum Regelwerk der Schule zum Rauchen und den vereinbarten Massnahmen
- Vorstellen der drei alternativen Ziele, die SchülerInnen in dem Kurs erreichen können
- Einführung in das Thema Rauchen über die «Rauchgeschichte» der SchülerInnen und die Einschätzung der Raucherquote

Zweites Treffen: Das persönliche Raucherprofil (1)

Ziele
- Auseinandersetzung mit dem Thema «Abhängigkeit»
- Analyse des Konsummusters und Einschätzung der eigenen Tabakabhängigkeit

Inhalte
- Einstiegsübung zum Auflockern
- Brainstorming zur Frage «Was ist eine Abhängigkeit?»
- Vorstellen der WHO-Definition zur Abhängigkeit
- Ermittlung des individuellen Raucherprofils und Empfehlungen zur Verhaltensänderung (1)

Drittes Treffen: Das persönliche Raucherprofil (2)

Ziele
- Kennenlernen von Anlässen und Motiven für das eigene Zigarettenrauchen
- Vertiefung des Verständnisses für das eigene Rauchverhalten

Inhalte:
- Einstiegsübung
- Erstellung eines Raucherprofils – Berichte
- Analyse von Situationen und Anlässen für das Rauchen
- Auseinandersetzungen mit den eigenen Motiven für das Rauchen

Viertes Treffen:
Entscheidung vorbereiten

Ziele:
- ▷ Erhöhung der Veränderungsbereitschaft der SchülerInnen
- ▷ Vorbereitung einer Entscheidung zur Veränderung des Rauchverhaltens

Inhalte:
- ▷ Einstiegsübung
- ▷ Reflexion über die Vor- und Nachteile des Rauchens
- ▷ Informationen über die Schädlichkeit des Rauchens

Fünftes Treffen:
Ziele festlegen

Ziele:
- ▷ Persönliche Veränderungsziele festlegen
- ▷ Vorbereitung auf die Veränderung des Rauchverhaltens

Inhalte:
- ▷ Einstiegsübung
- ▷ Festlegen einer persönlichen Zielsetzung
- ▷ Tipps und Tricks zur Unterstützung einer Verhaltensänderung
- ▷ Belohnungsplanung

Sechstes Treffen:
Umsetzung des Änderungsvorhabens

Ziele
- ▷ Erstellen eines verbindlichen individuellen Änderungsplanes
- ▷ Überprüfung der eigenen Zuversicht, das Vorhaben erfolgreich zu bewältigen
- ▷ Start des Vorhabens im Gruppenrahmen

Inhalte
- ▷ Einstiegsübung
- ▷ Festlegen eines individuellen Änderungsplans
- ▷ Vertragliche Selbstverpflichtung
- ▷ Übung zur Einschätzung der Änderungszuversicht (Zuversichtsbarometer)

Siebtes Treffen:
Nachbesprechung

Ziele
- ▷ Überprüfung der eingeleiteten Schritte
- ▷ Modifikation des Änderungsplanes oder-ziels, falls erforderlich
- ▷ Belohnung und Ermutigung

Inhalte
- ▷ Einstiegsübung
- ▷ Umgang mit Risikosituationen
- ▷ Vorteile des Nichtrauchens bzw. Wenigerrauchens
- ▷ Umgang mit Misserfolgen / Rückfällen
- ▷ Belohnungen
- ▷ Hinweis auf weiterführende Angebote

Während der Motivationskurs meist im Zusammenhang mit schulischen Sanktionen steht, basiert ein Ausstiegsangebot stets auf Freiwilligkeit: Die Schülerin oder der Schüler entscheidet selber darüber, ob er oder sie das Rauchen beendet.
Etwas mehr als die Hälfte der 14- bis 20-jährigen rauchenden Jugendlichen will mit dem Rauchen aufhören. Aber nur ein Viertel hat die Absicht, mit dem Rauchstopp innerhalb eines halben Jahres zu beginnen (Keller et al., 2003).

Rauchende Jugendliche unterschätzen die Schwierigkeit eines Rauchstopps: So glaubt knapp die Hälfte von ihnen, in zwei Jahren nicht mehr zu rauchen. Es zeigt sich jedoch, dass der Raucheranteil mit zunehmendem Alter ansteigt und es nur fünf Prozent im Jugendalter gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören (ebd., 3). Dies nicht zuletzt deshalb, weil die gesundheitlichen Folgen für die Jugendlichen noch nicht so abschätzbar sind.

Über 44 Prozent der Schulkinder in der Schweiz sind in der Familie Passivrauch ausgesetzt. Das schadet nicht nur der körperlichen Gesundheit der Heranwachsenden, es führt auch zu vermehrtem Rauchen (Kahlke & Raschke, 2005). Fehlende Rauchbeschränkungen in Schule und Elternhaus fördern das Rauchen im Jugendalter (Wakefield et al., 2000).

Nicht alle SchülerInnen, die das Zigarettenrauchen beenden wollen, benötigen hierbei Hilfe. Die Mehrheit der kleinen Zahl von Jugendlichen, die das Rauchen erfolgreich aufgeben, erreicht dies ohne professionelle Unterstützung. Dazu kommt, dass Jugendliche professionellen Ausstiegsangeboten und fremdem Rat eher skeptisch gegenüberstehen (Leatherdale & Mc Donald, 2005).

Hindernisse beim Ausstieg

In der Praxis stellen sich bei Jugendlichen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, eine Reihe von Hindernissen in den Weg: Jugendliche RaucherInnen wollen beides – weiterrauchen und aufhören. Ihre unklare und ambivalente Motivation ist eine zentrale Herausforderung. Analog zu erwachsenen RaucherInnen überschätzen sie zudem ihre Veränderungskompetenzen. Es fehlt ihnen an sozialer Unterstützung in Elternhaus und Schule und sie beanspruchen selten externe Hilfe für den Rauchstopp (Lindinger, 2006).

Es ist daher besonders wichtig, immer wieder im Einzelfall zu prüfen, bei welchen Jugendlichen welche Angebote sinnvoll sind und akzeptiert werden und wie viel Eigenständigkeit oder externe Hilfe für die Betroffenen günstig oder nötig sind. Ausstiegsangebote für Jugendliche müssen individuell abgestimmt sein, auf die verschiedenen Altersgruppen ebenso wie den Grad der Abhängigkeit, der sehr unterschiedlich sein kann. Ein älterer Schüler, der schon seit längerer Zeit täglich grössere Mengen Zigaretten raucht, zeigt wahrscheinlich eine wesentlich stärkere Abhängig-

keit als eine jüngere Schülerin, die erst seit kurzem und nur gelegentlich raucht. Für SchülerInnen mit deutlicher Abhängigkeit sind schulische bzw. pädagogische Angebote oftmals nicht ausreichend, um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu bewirken. In diesen Fällen sollten auf Nikotinabhängigkeit spezialisierte Angebote vermittelt werden. Aufgabe einer rauchfreien Schule muss es sein, die Palette der Angebote zu kennen und SchülerInnen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, die nötige Unterstützung zukommen zu lassen.

Sie erhalten im Folgenden eine Übersicht über die unterschiedlichen Hilfsangebote für jugendliche RaucherInnen im deutschsprachigen Raum. Adressen der Anbieter von Gruppenkursen und Einzelberatung können Sie bei den regionalen Tabakpräventionsstellen, der Krebs- oder Lungenliga erfahren oder unter www.at-schweiz.ch.

Ausstiegskurse und Einzelberatung für Jugendliche

Gruppenprogramme für Jugendliche finden in der Regel in kleinen Gruppen von sieben bis zwölf Teilnehmenden statt. Sie umfassen im Durchschnitt zwischen vier und acht Sitzungen (Sussmann, 2002). Die Interventionen basieren auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden.

Ziele

Ziele sind, die Motivation zu stärken, die Selbstwahrnehmung zu fördern, den Ausstieg vorzubereiten und die Abstinenz aufrechtzuerhalten (Milton et al., 2003). Dabei gilt es, die besonderen Motive fürs Rauchen im Jugendalter und eine altersgerechte Risikoaufklärung zu berücksichtigen. Bei den Sitzungen werden auch Kohlenmonoxid-Messungen durchgeführt, die eine unmittelbare Rückmeldung auf den aktuellen Rauchstatus geben.

Die bisher beschriebenen Bestandteile der Gruppenkurse unterscheiden sich von denen der Einzelberatung nicht. Was in der Einzelberatung wegfällt, sind das stellvertretende Lernen und die Unterstützung von Gleichaltrigen der Gruppe. Auch ist der Aufwand bei Einzelsitzungen gegenüber der Gruppenarbeit grösser. Dafür ist Einzelberatung für diejenigen Jugendlichen eher geeignet, für die Gruppenprogramme nicht angezeigt sind oder die sich die Arbeit in einer Gruppe nicht vorstellen können.

Lehrpersonen sollen Angebote kennen

Erfahrungsgemäss werden Gruppenangebote und Einzelberatung von Jugendlichen selten aus eigenen Stücken in Anspruch genommen. Es ist daher von grosser Bedeutung, dass die Lehrpersonen Ihrer Schule die Angebote in der Region kennen, die rauchenden SchülerInnen auf die Angebote hingewiesen werden und sich eine Verbindlichkeit der Kooperation zwischen Schule und Fachstelle entwickelt.

Ausstiegshilfen für Jugendliche 2

Broschüre

Jugendliche bevorzugen beim Ausstieg aus dem Rauchen häufig einen eigenen Weg ohne Hilfe durch Erwachsene. Dieses Bemühen sollte von der Schule akzeptiert und unterstützt werden. Die Aufhörhilfe «**Genug vom blauen Dunst?**» bietet Strategien und Tipps, mit denen Jugendliche ihre Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg aus dem Rauchen vergrössern können (Umschlagklappe). Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat zwei Broschüren für rauchende Jugendliche entwickelt, die eine für Jungen, die andere für Mädchen (**«Stop smoking – Girls», «Stop smoking– Boys»**). Sie können diese unter www.rauch-frei.info (Menüleiste «Bestellservice») herunterladen.
Es ist sinnvoll, die Broschüren Jugendlichen, die eine Bereitschaft zum Ausstieg signalisieren, auszuhändigen und gleichzeitig deutlich zu machen, dass eine Lehrperson in der Schule bei Nachfragen für Gespräche zur Verfügung steht.

Internetangebote

Der Ausstieg Jugendlicher aus dem Rauchen kann auch durch Internetprogramme unterstützt werden. Im Unterschied zu den oben genannten schriftlichen Materialien sind sie «interaktiv»: Auf der Grundlage eines ermittelten persönlichen «Raucherprofils» oder Rauchverhaltens eines Jugendlichen werden ihm individuell «passende» Ausstiegsstrategien vorgeschlagen. Der Ausstiegsversuch wird durch das Programm über längere Zeit begleitet und unterstützt, manchmal auch mit Hilfe von E-Mails.

www.feelok.ch

Das internetbasierte Computerprogramm auf der Schweizer Website www.feelok.ch wurde vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich entwickelt. Es handelt sich um ein Interventionsprogramm mit einer Reihe von Themen zur Gesundheitsförderung und Prävention, ausser Rauchen auch Cannabis, Stress, Alkohol, Bewegung, Ernährung und Sexualität. Es richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Im Rauchprogramm bietet «feelok» interaktive Inhalte an, die rauchende Jugendliche, abhängig von ihren Eingaben bzw. Antworten, individuell durchs Programm führen. Die Jugendlichen bekommen auf sie zugeschnittene Informationen, die sie beim Rauchstopp unterstützen. Das Programm hilft bei der Entscheidung zum Aufhören, beim Aufhören selber und in der Zeit danach, etwa durch das Erarbeiten von Alternativen zum Rauchen, durch das Reflektieren der Vor- und Nachteile des Konsums und durch Stärkung der Selbstwirksamkeit. Neben Informationen gibt es in «feelok» auch Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.

www.justbesmokefree.de

Das deutsche Internetportal www.justbesmokefree.de bietet ein niederschwelliges Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene an, das vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung IFT-Nord/Kiel in Kooperation mit dem

deutschen Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte sowie der Bundesärztekammer durchgeführt wird. Jugendliche RaucherInnen erhalten auf der Website Informationen, können ihre Nikotinabhängigkeit testen und sie können sich individuell oder als Gruppe mit anderen aufhörwilligen Jugendlichen schriftlich für das Programm anmelden. Sie erhalten dann kostenlos eine Materialmappe mit Anmelde- und Informationsbroschüren. Darin werden Themen wie etwa Identifikation ihrer Risikosituation, Alternativen zum Rauchen, Selbstverstärkung für geschaffte Schritte und der Umgang mit Rückfällen behandelt. Zusätzlich sieht das Programm den Einsatz von MultiplikatorInnen vor, die rauchende Jugendliche bei der Reduktion oder beim Rauchstopp unterstützen sollen. Unter den angemeldeten TeilnehmerInnen werden als Anreiz, rauchfei zu bleiben und zu werden, regelmässig Geldpreise verlost.

www.rauch-frei.info

Auf der Website www.rauch-frei.info der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Jugendliche ebenfalls ein Rauchstopp-Programm. Es hilft Jugendlichen, ihr Rauchverhalten richtig einzuschätzen, und unterstützt sie beim Ausstieg. Dabei werden mehrere Schritte in ein rauchfreies Leben vorgeschlagen: Zunächst wird ein Rauchprofil der Jugendlichen erstellt. Anschliessend können die Jugendlichen ihr persönliches Ziel festlegen, das mit dem Programm erreicht werden soll, und den Tag X fixieren, an dem das Rauchen beendet oder der Konsum reduziert werden soll. Es folgt eine «Vorbereitungstour» auf den Tag X, da der Wille allein oft nicht ausreicht, um mitunter jahrelange Rauchgewohnheiten zu verändern. Sie entwickeln ihre persönliche Ausstiegsstrategie mit Hilfe der Tipps und Tricks zum Aufhören. Die Jugendlichen werden weitere vier Wochen nach dem Rauchstopp regelmässig per E-Mail eingeladen, das Programm wieder zu besuchen. In der «Rauchfrei»-Community können sie während und nach dem Ausstieg mit anderen ihre Erfahrungen austauschen.

Attraktivität und Akzeptanz des Internets

Es hat sich gezeigt, dass durch die Attraktivität des Mediums, die individuelle Ansprache und die Möglichkeit, persönliche Rückmeldungen zum Rauchverhalten zu geben, solche Internetprogramme eine hohe Akzeptanz bei vielen Jugendlichen erzielen. Ein weiterer Vorteil des Internets liegt in der zunehmenden Zugänglichkeit. So haben Interventionsprogramme nachweislich eine grosse Reichweite und eine niedrige Eintrittsschwelle.

Beratungstelefon

In vielen Fällen ist es sinnvoll, SchülerInnen (oder deren Eltern) auf die nationale Rauchstopplinie aufmerksam zu machen. Dort stehen ExpertInnen zur Verfügung, die bei der Suche nach einer geeigneten Ausstiegsmöglichkeit für den einzelnen Jugendlichen helfen können: 0848 000 181 Rauchertelefon (8 Rappen pro Minute ab Festnetz)

Sie wollen sich über Ausstiegshilfen für Erwachsene informieren. Informationen zu Aufhörmethoden und zu Anbietern finden Sie unter www.at-schweiz.ch.
Einen Test, der Auskunft über die Nikotinabhängigkeit gibt, finden Sie unter www.suchtpraevention-zh.ch

Die Willenskraft allein reicht oft nicht aus, um erfolgreich das Rauchen beenden zu können. Rückfälle sind nicht selten. Die meisten Personen brauchen drei bis vier Anläufe, um die Rauchgewohnheiten endgültig abzulegen.

Gruppenkurse, Einzelberatung, Medikamente zum Rauchstopp

Für jene, die den Ausstieg gemeinsam mit anderen unternehmen wollen, eignen sich Gruppenkurse. Informationen und Daten zu Gruppenprogrammen erhalten Sie bei der Lungen- oder der Krebsliga bzw. den Tabakpräventionsfachstellen in Ihrem Kanton sowie unter www.at-schweiz.ch.

In der Einzelberatung kann eine Beratungsperson intensiver als im Gruppenkurs auf die persönliche Situation eingehen.

Über eine medikamentengestützte Behandlung, z.B. durch Nikotinersatzpräparate, erhalten Sie Auskunft von der Beratungsperson oder über eine Ärztin oder einen Apotheker.

Telefonische Beratung

Von Montag bis Freitag stehen zwischen 11 und 19 Uhr die BeraterInnen der Rauchstopplinie 0848 / 000 181 (8 Rappen/Minute) zur Verfügung. Ziel der telefonischen Beratung ist es, RaucherInnen beim Rauchstopp zu unterstützen, d.h. ihnen alters- und situationsangemessene Hilfe anzubieten und die individuelle Handlungskompetenz für den Ausstieg aus dem Rauchen zu erhöhen.

Selbsthilfe über Internet

Das «Ziel Nichtrauchen» (www.zielnichtrauchen.ch) ist ein computergestütztes Aufhörprogramm. Das Programm besteht aus Fragebogen, Beraterbriefen und Broschüren. Der Fragebogen dient zur Erfassung der Rauchgewohnheiten, der Motivation und der Aufhörbereitschaft. Der ausgefüllte Fragebogen wird anhand eines Computerprogramms ausgewertet. Dieses enthält über 400 Textbausteine, die entsprechend Ihren Antworten unterschiedlich zusammengesetzt werden. Daraus entsteht ein auf den Anwender zugeschnittenes Beratungsprotokoll mit Hinweisen zur Stärkung der Motivation zum Aufhören mit Rauchen, Tipps und Vorschlägen für das Gelingen und Durchhalten beim Rauchstopp.

Materialien

1.	Lehrerkonferenz	Thema Rauchen in die Lehrerkonferenz einbringen · Schulleitung, Kollegium, Sozialarbeit einbeziehen · externe Hilfe
2.	Arbeitsgruppe	Arbeitsgruppe bilden · Eltern, SchülerInnen u. a. einbeziehen · Bestandesaufnahme durchführen
3.	Massnahmenkatalog	Massnahmenkatalog entwickeln oder die bestehenden Massnahmen überprüfen und ggf. anpassen · Regeln und Sanktionen · Ergänzende präventive Massnahmen
4.	Verabschiedung	Beratung der Massnahmen und Verabschiedung
5.	Information	Über die beschlossenen Massnahmen informieren
6.	Umsetzung	Massnahmen gemeinsam umsetzen
7.	Evaluierung	Massnahmen überprüfen und ggf. korrigieren

- Je früher das Einstiegsalter betreffend Nikotinkonsum, desto wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit.
- Viele rauchende SchülerInnen wollen wieder aufhören.
- Die Zigarette ist in der Regel das erste Suchtmittel, das konsumiert wird.
- Nichtraucherförderung ist auf der Sekundarstufe I besonders lohnend, denn die meisten Jugendlichen, die bis und mit 16/17 Jahren nicht rauchen, werden auch später nicht rauchen.
- Das Rauchverhalten bei Jugendlichen lässt sich noch stark beeinflussen, denn es ist noch nicht so festgelegt.

- Jugendliche beginnen mit dem Rauchen im Freundeskreis oder in der Schule.
- An Schulen mit konsequent umgesetzten Regeln zum Nichtrauchen rauchen weniger SchülerInnen.
- Wo Regeln für alle gelten, wird weniger geraucht.
- Bei klaren Regeln zum Rauchen gewinnen Lehrkräfte an Glaubwürdigkeit.
- Die Kommunikation zwischen Lehrperson und SchülerIn wird entlastet.
- Nichtrauchende Jugendliche konsumieren weniger Alkohol und Cannabis.
- Die Vorbildwirkung hat einen wesentlichen Einfluss auf den Raucheinstieg.
- Das Entwickeln von Rauchregeln kann ein Vorbild für ein neues Klima des gemeinsamen Vereinbarens schaffen.

1. Unterrichtsprogramm und andere Regelangebote im Unterricht und Projekte zur Sozialkompetenz, Sucht- und Tabakprävention

Vorhandene Praxis	Entwicklungsbedarf	Wer? / Unterstützung durch

2. Positives Image des Nichtrauchens fördern und Anreize zum Nichtrauchen schaffen

Vorhandene Praxis	Entwicklungsbedarf	Wer? / Unterstützung durch

3. Gesundheitsfördernde Verhaltensalternativen durch Pausen- und Schulhofgestaltung

Vorhandene Praxis	Entwicklungsbedarf	Wer? / Unterstützung durch

aus: SuchtPräventionsZentrum Hamburg, 2005.

4. Massnahmen zur Kontrolle der Regeleinhaltung und bei Nichteinhaltung der Rauchregeln, Interventionen bei anderen Verhaltensproblemen

Vorhandene Praxis	Entwicklungsbedarf	Wer? / Unterstützung durch

5. Ausstiegshilfen für rauchende SchülerInnen und Mitglieder des schulischen Personals

Vorhandene Praxis	Entwicklungsbedarf	Wer? / Unterstützung durch

6. Elternarbeit zum Thema: Die Eltern für die Nichtraucherförderung in der Familie gewinnen

Vorhandene Praxis	Entwicklungsbedarf	Wer? / Unterstützung durch

Klasse: _____ Jahrgang: _____ Junge ☐ Mädchen ☐

1. Wie ist das bei Ihnen/bei Dir mit dem Rauchen?

(Bitte alle Aussagen durchlesen und nur ein Kreuz machen!)

- ☐ Ich habe noch nie eine Zigarette geraucht (weiter Frage 5)
- ☐ Ich habe nur einmal eine Zigarette probiert, dann nicht mehr (weiter Frage 5)
- ☐ Ich habe schon ab und zu Zigaretten geraucht, rauche jetzt aber nicht mehr (weiter Frage 5)
- ☐ Ich rauche durchschnittlich weniger als eine Zigarette täglich (weiter Frage 3)
- ☐ Ich rauche durchschnittlich mindestens eine Zigarette am Tag (weiter Frage 2)

2. Wie viele Zigaretten rauchst Du durchschnittlich am Tag?

Anzahl Zigaretten: _____

3. Wo rauchst Du?

(Alle zutreffenden Antworten ankreuzen)

☐ in der Schule ☐ auf dem Schulweg ☐ vor der Schule ☐ zu Hause
☐ auf Partys ☐ in der Disco ☐ bei FreundInnen ☐ anderes

4. Hast Du schon versucht, eine ganze Woche nicht zu rauchen?

☐ Ja ☐ Nein

5. Wurde das Thema Rauchen schon einmal bei Dir im Unterricht behandelt?

☐ Nein
☐ Ja, d.h. ☐ einmal ☐ mehrmals In der Klassenstufe _____
☐ Ich weiss nicht

6. Siehst Du andere SchülerInnen in der Schule rauchen?

☐ Nein ☐ Ja

Falls ja, wie oft?

☐ jeden Tag ☐ (mindestens) einmal pro Woche ☐ weniger als einmal pro Woche

Falls ja, wo? (Alle zutreffenden Antworten ankreuzen)

☐ in der Schule ☐ vor der Schule ☐ bei Ausflügen (Schulreisen etc.)

7. Siehst Du Deine LehrerInnen rauchen?

☐ Nein ☐ Ja

Falls ja, wo? (Alle zutreffenden Antworten ankreuzen)

☐ in der Schule ☐ vor der Schule ☐ auf Klassenreisen ☐ bei Ausflügen (Schulreisen etc.)

8. Ist es für Jugendliche schwierig oder einfach, auf dem Schulgelände zu rauchen?

☐ schwierig ☐ einfach ☐ Ich weiss nicht

9. Wie zufrieden oder unzufrieden bist Du mit den heutigen Regeln zum Rauchen in unserer Schule?

☐ sehr zufrieden
☐ ziemlich zufrieden (weiter Frage 10)
☐ eher nicht zufrieden (weiter Frage 10)
☐ unzufrieden (weiter Frage 10)
☐ Ich weiss nicht

10. Was würdest Du dazu ändern wollen?

_____

_____

_____

_____

Vielen Dank!

Je nach Situation und Ziel der Umfrage wählen Sie aus den folgenden Fragen aus, was für Ihre Schule zutrifft.

A. Die heutigen Regelungen zum Nichtrauchen beschränken das Rauchen wie folgt:

_____

_____

(schulische Regeln und/oder Gesetze einsetzen)

1. Wie (un-)zufrieden sind Sie mit den heutigen Regeln

☐ sehr zufrieden ☐ ziemlich zufrieden ☐ eher nicht zufrieden ☐ unzufrieden

2. Würden Sie eine Änderung der heutigen Regeln begrüssen?

☐ Nein ☐ Ja

Falls ja: Wen beträfen die Änderungen? Mehrfachnennungen möglich.

☐ SchülerInnen ☐ Lehrpersonen ☐ andere: Betriebspersonal, Eltern …

3. Welche der folgenden Aussagen zum Inhalt und zur Qualität der zukünftigen Regeln trifft für Sie zu? Mehrfachnennungen möglich, wenn sich Aussagen nicht widersprechen (je nach bestehenden Rauchregeln anpassen)

☐ Ich bin für eine rauchfreie Schule (Rauchverbot für alle auf dem ganzen Schulgelände)
☐ Das Rauchen in der Schule (inkl. Aussenareal) sollte stärker eingeschränkt sein.
☐ Die Regeln sollten verbindlicher sein (mehr Kontrolle und Konsequenz).
☐ Die Regeln zum (Nicht-)Rauchen sollten für alle gleich bindend sein.
☐ Ich bin für nicht einsehbare Rauchzonen für Lehrpersonen (im Freien).
☐ Ich bin für ein Raucherzimmer für Lehrpersonen.
☐ Ich bin für Raucherzonen auf dem Schulhof.
☐ Die Raucherzonen sollten verlegt werden.

Wohin? _____

☐ anderes: _____

4. **Rauchen Sie?**

- ☐ Ich rauche nicht
- ☐ Ich habe mit dem Rauchen aufgehört.
- ☐ Ich rauche gelegentlich (d. h. durchschnittlich weniger als eine Zigarette am Tag)
- ☐ Ich rauche regelmässig

5. **Falls Sie rauchen:**

- ☐ Es bereitet mir keine Probleme, in der Schule nicht zu rauchen.
- ☐ Es bereitet mir Probleme, in der Schule nicht zu rauchen.

Bemerkungen:

Bitte bis _____ zurück an _____ (Ansprechperson)

1. **SchülerInnen** ist das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen SchülerInnen rechnen, wenn sie an folgenden Orten und Gelegenheiten rauchen:

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ in Sichtweite der Schule
- ▶ bei Ausflügen und Exkursionen
- ▶ bei Projektwochen und Klassenlagern

(Für Reisen mit Klassen der Sekundarstufe II braucht es adäquate Regelungen.)

2. **Lehrpersonen** ist das Rauchen untersagt:

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ in Sichtweite der Schule (vor der Schule, den Strassen …)

Alle Lehrpersonen beteiligen sich aktiv und verbindlich an der Umsetzung der schulischen Regeln zum Rauchen sowie an den sonstigen beschlossenen Massnahmen.

3. **Eltern** ist das Rauchen untersagt:

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände

4. **Sonstigen Personen** (z. B. Betriebspersonal, Teilnehmenden an Weiterbildungskursen, Gästen und externen Nutzern der Schule wie Sportvereinen) ist das Rauchen untersagt:

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor der Schule

5. Die Mensa ist rauchfrei, es werden keine Rauchwaren verkauft (gilt v. a. für Berufsschulen).

6. Niemand darf unfreiwillig Rauch ausgesetzt sein.

Argumente für zugelassene Rauchzonen

- Rauchen innerhalb der Schule wird transparenter und damit als Problem besser ansprechbar.
- Konflikte zum Rauchverbot beschränken sich auf die jüngeren SchülerInnen.
- Möglicherweise weniger verstecktes Rauchen bei älteren SchülerInnen – damit weniger Disziplinprobleme (z. B. Toilettenkontrolle)
- Möglicherweise weniger Konflikte mit der Nachbarschaft

Weitere Vorteile:

Argumente für ein rauchfreies Schulgelände

- Regeln sind völlig klar und damit besser durchsetzbar (keine Alterskontrolle, Genehmigung der Eltern erforderlich).
- Rauchzonen wirken auf nichtrauchende SchülerInnen als «Schaufenster», manchmal gar als Magnet (Mitläufer) und können zum Rauchen animieren.
- Konsequent umgesetzte schulische Rauchverbote gehen bei jüngeren SchülerInnen mit einem geringeren Konsum einher.
- Ältere SchülerInnen haben eine Vorbildfunktion für die jüngeren.
- Positives Image der Schule
- Weniger Kippen auf dem Schulareal

Weitere Vorteile:

1. Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Fragebogen zum Rauchverhalten ausfüllen

2. Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern

3. Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Reinigungsdienst oder Vortrag zum Rauchen halten

4. Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Teilnahme am Motivationskurs

Alle Vorfälle werden im Rauchlogbuch der Schule dokumentiert.

Fragebogen zum Rauchen

AH 10

männlich ☐ weiblich ☐ Dein Alter _____

Wie ist es dazu gekommen, dass Du angefangen hast zu rauchen?

_____

_____

Bist Du mittlerweile abhängig von Zigaretten?

ja ☐ nein ☐ weiss nicht ☐

Möchtest Du mit dem Rauchen aufhören?

ja ☐ nein ☐ weiss nicht ☐

Wenn ja, wer könnte Dir dabei helfen?

_____

_____

Was sollte die Schule tun, damit Du zumindest in der Schule nicht mehr rauchst?

_____

_____

Hältst Du es für sinnvoll, dass wir Dir ein Nichtrauchertraining anbieten?

ja ☐ nein ☐

Fragen zur Rauchgeschichte

AH 11

Wann hast Du Deine erste Zigarette geraucht? _____

Wie alt warst Du damals? _____

Wer war dabei? _____

_____

Warum hast Du geraucht? _____

_____

Wie hast Du Dich dabei gefühlt? _____

_____

Wie hat Dein Körper reagiert? _____

_____

Wie viel rauchst Du jetzt? _____

Gibt es Situationen, in denen Du immer rauchst? _____

_____

Rauchst Du in aller Öffentlichkeit oder eher heimlich? _____

Wissen Deine Eltern und Freunde, dass Du rauchst? Was sagen sie dazu?

_____

_____

männlich ☐ weiblich ☐ Dein Alter _____

Elternbrief zum Schulprogramm

AH 12

Liebe Frau _____ / Lieber Herr _____

Wie Sie wissen, hat sich unsere Schule ein Programm «Rauchfreie Schule» erarbeitet. Dieser Massnahmenkatalog, der diesem Brief beiliegt, wurde mit Einwilligung der SchülerInnen und der Elternvertretung der Schule beschlossen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine klare Haltung von Lehrpersonen und Elternhaus eine positive Wirkung auf das Rauchverhalten Jugendlicher ausüben. Wir möchten Sie daher bitten, Ihren Sohn/Ihre Tochter dabei zu unterstützen, die vereinbarten Regeln einzuhalten.
Das ist auch dann möglich und sinnvoll, wenn Sie selbst rauchen.

Falls Sie Fragen zum Rauchen oder zum Schulprogramm haben oder weitere Informationen benötigen, können Sie sich gerne an uns wenden.

Mit freundlichen Grüssen

_____ (Klassenlehrperson und/oder Schulleitung)

Elternbenachrichtigung

AH 13

Liebe Frau _____ / Lieber Herr _____

Wie Sie wissen, hat sich unsere Schule ein Programm zur rauchfreien Schule erarbeitet. Der Massnahmenkatalog, der diesem Brief beiliegt, wurde mit Einwilligung aller beteiligten Gruppen der Schule, der SchülerInnen, des Elterngremiums und der Lehrpersonen, beschlossen.

Ihr Sohn/Ihre Tochter _____ ist nun beim Rauchen zum ___ Mal erwischt worden. Ich möchte Ihnen dies mitteilen und Sie bitten, _____ (Name) dabei zu unterstützen, die vereinbarten Regeln einzuhalten.
Untersuchungen haben gezeigt, dass eine klare Haltung von Lehrpersonen und Eltern positive Wirkungen auf das Rauchverhalten von Jugendlichen ausüben. Die ablehnende Haltung von Eltern gegenüber dem Rauchen ihrer Kinder hat, selbst wenn Sie selber rauchen, einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Verhalten der Kinder. Sie unterstützen nicht nur die Schule, sondern können das Nichtrauchen in der Familie fördern, wenn Sie Ihrem Kind gegenüber deutlich für das Nichtrauchen und für die Einhaltung der schulischen Regeln zum Rauchen Stellung beziehen.

Falls Sie Fragen zum Rauchen oder zum schulischen Programm haben oder weitere Informationen benötigen, können Sie sich gerne an mich wenden.

Mit freundlichen Grüssen

_____ (Klassenlehrperson)

Der Motivationskurs ist eine disziplinarische Massnahme mit motivierenden Gesprächstechniken und dem Ziel, die Auseinandersetzung des oder der rauchenden Jugendlichen mit dem Rauchen und den schulischen Massnahmen zu fördern und deren Bereitschaft zu erhöhen,

- sich an die gemeinsam verabschiedeten schulischen Regeln zu halten und
- den eigenen Zigarettenkonsum – zumindest in der Schule - zu beenden.

Der Motivationskurs enthält Informationen zum Rauchen sowie Tests und Übungen zur Ermittlung der Konsummuster und des Motivationsprofils.

Der Motivationskurs wird im Rahmen einer Kleingruppe (bis zu 10 SchülerInnen) und im Umfang von sechs bis acht Einheiten à 60 – 70 Minuten durchgeführt.

Ziel des Motivationskurses ist es nicht, den Ausstieg anzuleiten, da mit hoher Wahrscheinlichkeit zunächst nur ein Teil der teilnehmenden SchülerInnen hierzu bereit ist. Die motivierten SchülerInnen sollten Sie auf die Ausstiegshilfen (vgl. Kapitel III, Punkt 2) hinweisen oder ihnen die Broschüre «Genug vom blauen Dunst» (siehe Umschlagklappe) aushändigen.

Unterrichtliche und ausserunterrichtliche Massnahmen

- Durchführung einer Nichtraucherdisco für Schülerinnen und Schüler
- In den Klassen 7 bis 10 finden Projekttage zum Thema «Gesundes Leben» statt,
- Bewegungspause und Entspannung im Unterricht
- Gemeinsame Anmeldung zur Teilnahme an einem Ausstiegskurs für Schülerinnen und Schüler, die freiwillig mit dem Rauchen aufhören wollen (siehe Kapitel III).
- Belohnungsanreize für Nicht- und Exrauchende
- Spielen: Jonglieren und andere Spiele zu Geschicklichkeit und Koordination

Aktive Pausengestaltung

- Viele Schulen verfügen bereits über ein umfassendes Angebot an Spielgeräten und Spielen auf dem Pausenhof und in Innenräumen
- Durchführung kleiner Turniere über eine Woche, z.B. Torwand-Schiessen, Korbballwerfen, Springseil. Diese können von 9./10.-Klässlern organisiert werden. Am Ende werden die Gewinner ausgelost oder kleine Preise verteilt.
  Tipp: Als Anreiz könnten hierzu auch namhafte SportlerInnen aus der Region eingeladen werden.
- Ausbildung und Einsatz von «SportassistentInnen», die zur Organisation und Durchführung sportlicher Aktivitäten in der unterrichtsfreien Zeit eingesetzt werden können
- Pausenkiosk

Auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule

Nehmen Sie am schweizerischen Netzwerk gesundheitsförderner Schulen teil, www.gesunde-schulen.ch
Auf dieser Webseite finden Sie auch Projektbeispiele von Schulen.

Raum- und Schulhofgestaltung

- Einrichtung und Ausstattung von:
  - Begegungsräumen mit Spielen sowie Entspannungsräumen für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8
  - Ruheräumen für Lehrpersonen
  - Mädchen-Treffpunkten
  - Leseräumen
- Projekt Schulradio für die Pause
- Durchführung einer Umfrage unter den Nichtrauchern zur Schulhof- und Pausengestaltung.
- Durchführungeiner Projektwoche zum Thema Planung und Veränderung/Realisierung der Gestaltung des Schulgebäudes, des Schulhofes und der Pausen.

Weitere Vorschläge

zur Ausfüllung von Springstunden, Mittags- und anderen Freizeiten, die auch von Schülerinnen und Schülern vorbereitet und durchgeführt werden können:

- Möglichkeiten zum Werken und Basteln
- Einrichtung eines Internet-Cafés
- Fahrradwerkstatt
- Möglichkeiten für Inlineskating, Skateboard
- Vorleseveranstaltungen
- Lesepässe
- Hausaufgabenhilfe
- …

Hiermit erkläre ich/erklären wir bei der Anmeldung

unseres Sohnes/unserer Tochter _____ (Name)

in der Schule _____ (Name der Schule)

dass wir durch die Schulleitung über die schulischen Regelungen und Massnahmen zum Rauchen informiert wurden.

Wir erklären uns einverstanden

- mit dem beschlossenen Programm der «rauchfreien Schule» / «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule», das uns ausgehändigt wurde;
- mit dem Rauchverbot für unseren Sohn/unsere Tochter auf dem Schulgelände, im Schulgebäude und vor der Schule auch dann, wenn er/sie das Alter von 16 Jahren überschritten hat;
- mit den für Eltern geltenden Einschränkungen des Rauchens in der Schule.

_____

Datum, Unterschrift der Eltern

…, dass ihr Kind nicht mit dem Rauchen anfängt?

Sie als Eltern spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn raucht oder nicht. Die Mehrzahl der 15-/16- Jährigen raucht nicht. Viele Jugendliche probieren ein- oder zweimal und dann nicht mehr. Die folgenden Gedanken sollen Sie bei Ihren Bemühungen unterstützen, dass Ihr Kind weiterhin nicht raucht.

…, wenn ihr Kind raucht?

Ihr Kind hat geraucht. Erschrecken Sie nicht unnötig. Ihr Kind ist deshalb noch nicht gefährdet. Neugier gehört zur normalen Entwicklung, und die Erfahrung, den Rauch einer Zigarette einzuatmen, lassen sich Heranwachsende häufig nicht entgehen. Diese erste Zigarette schmeckt überhaupt nicht, und der eingeatmete Rauch wird meist als beissend und übel riechend empfunden.

Eigentlich sollte es nach dieser schlechten Erfahrung bei der ersten Zigarette bleiben – wenn sie doch gar nicht geschmeckt hat! Die meisten Jugendlichen rauchen nicht. Dass andere Triebfedern dennoch stärker sein können, beweisen die vielen Raucherinnen und Raucher. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich mit dem Thema Rauchen und Nichtrauchen befassen.

Es lohnt sich, wenn Sie über das Thema «Rauchen» nachdenken und sich gemeinsam mit Ihrem Kind damit auseinander setzen. Sie können:

- die Gründe für den Einstieg ins Rauchen kennen und verstehen lernen
- sich seriös informieren
- rechtzeitig mit Ihrem Kind über das Rauchen reden
- eine klare Haltung einnehmen und das Rauchen ablehnen
- die Wohnung für rauchfrei erklären
- Ihr Kind ohne Moralpredigt bei seinen Unsicherheiten und Entscheidungen unterstützen

Und wenn Sie selbst rauchen?

Sollten Sie selber rauchen, dann ist das kein Hinderungsgrund, mit Ihrem Kind an dessen Rauchfreiheit zu arbeiten. Sie sind gutes „Anschauungsmaterial“ für die Abhängigkeit, die es für Ihr Kind zu vermeiden gilt. Wenn Sie das Rauchen ablehnen, z.B. in der Wohnung nicht rauchen und dies auch für andere nicht erlaubt ist, wirkt sich diese Haltung und Beschränkung positiv auf das Nichtrauchen Ihres Kindes aus.

Die Gründe für den Einstieg ins Rauchen kennen lernen

Zur Gruppe gehören: Ihr Kind löst sich langsam aus dem Schutz der Familie und schliesst sich Gleichaltrigen an, mit denen es die Freizeit verbringt und deren Gewohnheiten es nachahmt.

Sich seriös informieren und rechtzeitig mit Ihrem Kind über das Rauchen reden

In den meisten Schulen wird das Rauchen im Unterricht behandelt. Das reicht Ihrem Kind nicht. Es will Ihre Haltung gegenüber dem Rauchen kennen lernen. Es will auch wissen, wie Sie auf sein Rauchen reagieren würden. Es hat keinen Sinn, ein Kleinkind vor dem Rauchen zu warnen, wenn es noch gar nicht ans Rauchen denkt. Hier stehen die Stärkung des Selbstvertrauens und die Entwicklung des Mutes zum Nein-Sagen im Vordergrund.

Sobald sich Ihr Kind aber für das Rauchen interessiert oder mit dem Rauchen anderer in Berührung kommt, machen Sie ihm klar …

… dass Nikotin im Tabakrauch eine angenehme Wirkung hervorruft und deshalb immer wieder und immer öfter gebraucht wird und dass so eine Gewohnheit, eine Abhängigkeit und eine Sucht entstehen kann. Dass ein Rauchender zum Beispiel im Flugzeug, in dem er nicht rauchen darf, auf einem langen Flug fast durchdreht – ähnlich wie beim Entzug von verbotenen Drogen.

… dass Schadstoffe im Tabakrauch bestimmte Organe sehr schwer treffen können. Wenn einmal durch das Nikotin eine Abhängigkeit entstanden ist und zum Beispiel der Teer in der Luftröhre sowie auf der Lunge klebt und kaum mehr ausgehustet werden kann. Oder das Kohlenmonoxid den Sauerstoff wegdrängt und damit dem Körper lebenswichtige Nahrung entzieht.

… dass die Fitness schon im Jugendalter nachlässt, wenn Kohlenmonoxid, Teer und Reizgase ihre Wirkung entfaltet haben.

… dass man bereits nach wenigen Zigaretten abhängig werden kann und dann grosse Mühe hat, das Rauchen wieder zu beenden, auch wenn man es will.

Eine klare Haltung einnehmen und das Rauchen ablehnen

Machen Sie Ihrem Kind auch klar,
… dass Sie nicht möchten, dass Ihr Kind raucht, aber nicht beabsichtigen, es dafür zu schelten oder zu bestrafen, falls es rauchen sollte. Betonen Sie, dass Ihnen die Unabhängigkeit Ihres Kindes von suchterzeugenden Stoffen wichtig ist und dass Sie ihm helfen wollen, nie regelmässig zu rauchen.

Sprechen Sie das Rauchen an, wenn Sie Hinweise haben,

dass Ihr Kind Zigaretten probiert und möglicherweise im Begriff ist, regelmässig zu rauchen.
Sprechen Sie Themen an wie

- Freunde, Clique und mögliche Schwierigkeiten «Nein» zu sagen,
- Belohnungen, die Sie für das Nichtrauchen geben könnten,
- Befürchtungen Ihres Kindes zum Rauchen,
- die eigene Position Ihres Kindes zum Rauchen.

Rauchfreie Wohnung

Wenn Sie das Rauchen in der Wohnung beschränken oder es gar nicht erlaubt ist, hat dies einen positiven Einfluss auf das Nichtrauchen Ihres Kindes, auch wenn Sie selber rauchen.

Unterstützung statt Moralpredigt

Wenn Sie Ihrem Kind bloss sagen, Rauchen sei schlecht und Sie würden es verbieten, dann ist das keine Information, in der Ihr Kind einen Sinn sieht, sondern blosse Schikane und Grund zur Opposition. Wenn Sie eine klare Begründung geben, weshalb Sie Ihr Kind vor dem Rauchen bewahren wollen, dann kann es Vertrauen fassen und Ihre Hilfe und Unterstützung zur Vorbeugung einer Abhängigkeit annehmen.

Hinweis:

Wenn Sie weitere Informationen wünschen zum Thema Rauchen, wenden Sie sich bitte an mich oder unsere/n SchulsozialarbeiterIn, Herrn/Frau _____

_____

Name der KlassenlehrerIn

Liebe Eltern der Klasse _____,

Am nächsten Elternabend soll das Thema «Rauchen und Nichtrauchen» ein Schwerpunkt der Diskussion sein.
Die gesundheitlichen Risiken des Rauchens sind Jugendlichen durchaus bekannt. Dennoch nimmt die Zahl der Jugendlichen, die mit dem Rauchen beginnen, nicht ab. Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche, die bis 16 Jahre nicht rauchen, mit grosser Wahrscheinlichkeit auch mit 20 Jahren nicht rauchen werden.
Aber es gilt auch das Umgekehrte: Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, desto wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit.
Es erscheint deshalb lohnenswert, dass sich Schule und Elternhaus frühzeitig mit dem Rauchen auseinander setzen und Stellung beziehen. Zentral ist für mich, dass die nichtrauchenden Jugendlichen weiterhin nicht rauchen.

Aus diesen Gründen habe ich mich entschlossen, das Thema «Rauchen und Nichtrauchen» mit den SchülerInnen im Unterricht zu behandeln.
Auf dem kommenden Elternabend möchte ich Ihnen das Ergebnis einer Befragung der SchülerInnen unserer Klasse zum Rauchen vorstellen sowie die Lösungsmöglichkeiten besprechen.

Mit freundlichen Grüssen

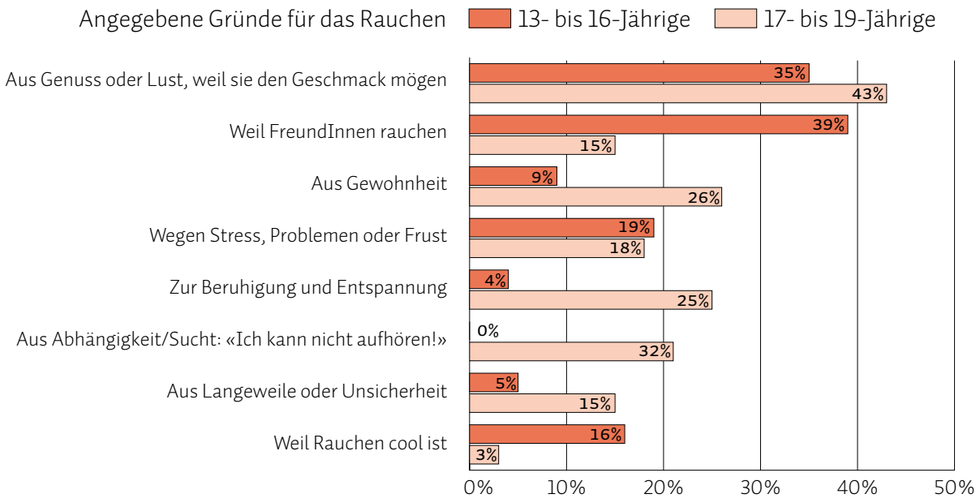
Rauchen beginnt in der Jugend

Rund 80 Prozent der Erwachsenen, die rauchen, haben damit als Teenager begonnen. Das Einstiegsalter Jugendlicher bezüglich des Rauchens liegt in der Schweiz bei 12 – 13 Jahren (vgl. ITB 2, Seite 99).

Motive für den Zigarettenkonsum

Als Gründe für das Rauchen verweisen Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren am häufigsten auf Lust/Geschmack, auf den Freundeskreis und auf Frust/Stress (Krebs, 1999).

Antworten von Rauchenden auf die Frage «Aus welchen Gründen rauchen Sie?»

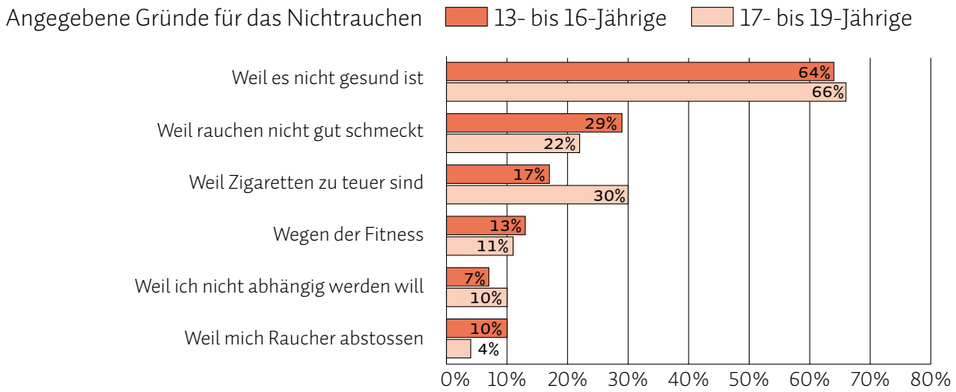


Werden die Gründe nach dem Alter aufgeschlüsselt, unterscheiden sich diese zum Teil deutlich:

- 13- bis 16-Jährige zünden hauptsächlich eine Zigarette an, weil die anderen rauchen, wegen Stress oder weil Rauchen cool ist.
- 17- bis 19-Jährige rauchen öfter aus Gewohnheit, zur Entspannung oder weil sie nicht mehr aufhören können.

Fragt man Jugendliche, warum sie nicht rauchen, geben sie die Schäden für die Gesundheit, den hohen Preis, weil sie Tabak nicht mögen oder den Sport an (Krebs, 1999). Sport wird dabei deutlich mehr von Jungen als von Mädchen genannt (Krebs, 1999.; Schmid et al., 2003).

Antworten von Nichtrauchenden auf die Frage «Aus welchen Gründen rauchen Sie selber nicht?»



Rauchen kann für viele Jugendliche als eine Form gesundheitsriskanten Verhaltens eine wichtige subjektive Funktionalität für die Bewältigung jugendspezifischer Lebensanforderungen (Identitätsfindung, Erwachsenwerden) besitzen (Engel & Hurrelmann, 1993).

Das Risikoverhalten «Rauchen» kann im Jugendalter zum Beispiel

- einen symbolischen Vorgriff auf die Erwachsenenrolle darstellen,
- eine bewusste Grenzverletzung bedeuten, die Protest gegen erlebte familiäre oder gesellschaftliche Normen ausdrückt,
- für Anerkennung in der Gleichaltrigengruppe sorgen (z. B. Mutprobe, Attribut von Lässigkeit),
- eine kurzfristige, subjektiv hilfreiche Antwort auf akute Probleme, Krisen (Leistungsanforderungen) darstellen,
- als eine Flucht aus einem langweilig erlebten Alltag oder als «Nervenkitzel» dienen,
- der Gewichtskontrolle dienen, um einem aktuellen Schönheitsideal zu entsprechen (Fuchs & Schwarzer, 1997).

Phasen des Einstiegs

Das Erlernen des Rauchverhaltens vollzieht sich in Phasen, die bereits im frühen Kindesalter einsetzen können. Man unterscheidet die Vorbereitungs-, die Experimentier- und die Gewöhnungsphase (Flay et al., 1983).
In der Vorbereitungsphase werden über das so genannte «Beobachtungslernen» an Bezugspersonen erste Erfahrungen mit dem Rauchen gesammelt und Erwartungen und Vorstellungen darüber ausgebildet. So werden spezifische Rauchsituationen und die damit verbundenen Effekte (z. B. die vom Vater gerauchte Zigarette) frühzeitig gespeichert.

Einstieg in das Rauchen

Die Experimentierphase setzt mit der ersten selbst gerauchten Zigarette ein. Da über 60 Prozent der 16-jährigen Jugendlichen schon einmal eine Zigarette geraucht haben, kann dies heute als ein entwicklungsbedingtes Risikoverhalten verstanden werden.

Die subjektive Bewertung des ersten Zigarettenkonsums entscheidet jedoch in starkem Masse über die weitere Entwicklung zum Rauchen oder Nichtrauchen.

Das Probieren der ersten Zigarette liegt in der Schweiz im Mittel zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr (Schmid et al., 2003). Ob es danach zu regelmässigem Rauchen kommt, entscheidet sich sehr schnell. Es gibt Hinweise darauf, dass Jugendliche, die bis zur vierten Zigarette weiterrauchen, mit grösserer Wahrscheinlichkeit zu regelmässigen Raucherinnen und Rauchern werden als die Gleichaltrigen, die vor der vierten Zigarette mit dem Experimentieren aufhören (Russell, 1990, zitiert nach: Schmid et al., 2003). Der weitere Umgang mit Zigaretten wird in der Gewöhnungsphase stabilisiert und zu hohen Anteilen durch interaktive Prozesse in der Gleichaltrigengruppe geformt. Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche, die das Rauchen nicht nach wenigen Zigaretten einstellen, mit hoher Wahrscheinlichkeit regelmässig rauchen und rasch Abhängigkeitssymptome entwickeln (Schmid & Knaus, 1999; Di Franza, 2002).

Es werden auch genetische Einflussfaktoren angenommen, die sich in Form unterschiedlicher Nikotinsensitivität äussern und dazu führen, dass manche Menschen auch nach hohen Konsummengen keine Nikotinabhängigkeit entwickeln und Gelegenheitsrauchende bleiben können, während andere bereits bei einer relativ niedrigen Konsummenge abhängig werden.

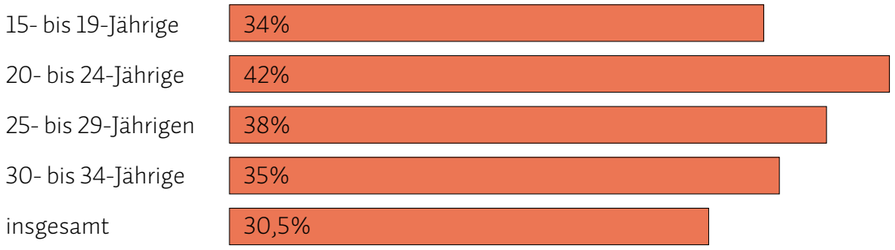
Einstieg in das Rauchen und andere Drogen

Der frühe Einstieg in das Rauchen korreliert nicht nur positiv mit der Wahrscheinlichkeit, auch im Erwachsenenalter zu rauchen, sondern auch mit dem Ausprobieren anderer Drogen wie Alkohol und Cannabis. Schulische Programme zur Verhütung des Rauchens leisten daher auch einen Beitrag zur Prävention des Alkohol- und Drogenkonsums (Hanewinkel, 2003).

Zahlen zum Rauchen

In der Schweiz rauchen insgesamt 30,5 Prozent der Bevölkerung (über 15-Jährige), darunter 36 Prozent Männer und 25,5 Prozent Frauen (vgl. SFA, 2004).

Raucherquoten



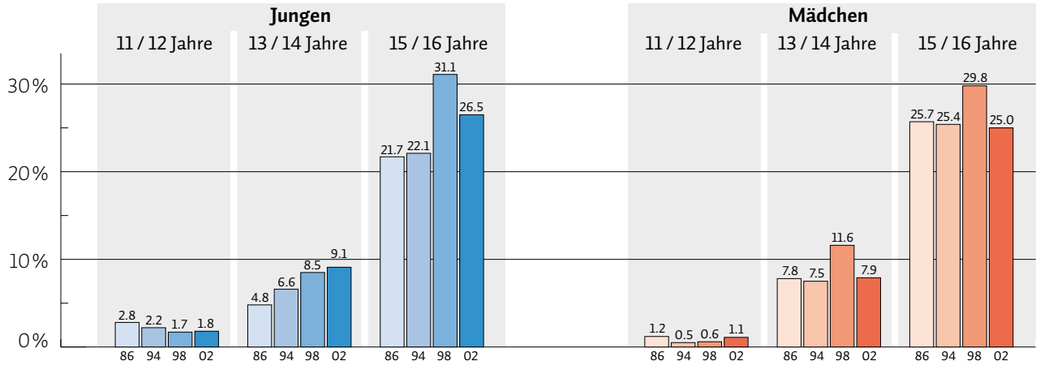
(vgl. SFA, 2004)

In den letzten Jahren haben sich die Anteile der Rauchenden bei Jungen und Mädchen zunehmend angeglichen. Zwar gibt es, betrachtet man die Zahlen der Gesamtbevölkerung, noch einen Unterschied zwischen den Geschlechtern, dieser hängt aber vor allem mit dem höheren Anteil der rauchenden älteren Männer im Vergleich zu den älteren Frauen zusammen.

Rauchen unter Jugendlichen

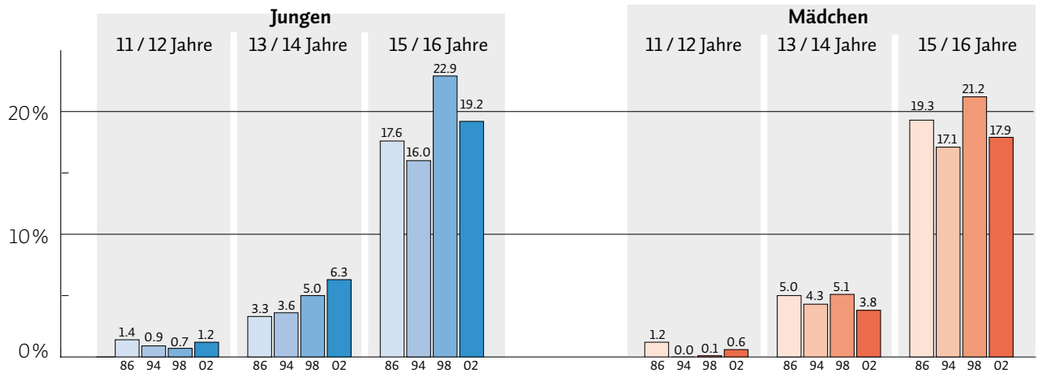
Im Alter von 13 Jahren haben in der Schweiz schon rund 50 Prozent der Jugendlichen mindestens einmal geraucht. Mit 16 Jahren haben mehr als zwei Drittel schon mindestens einmal geraucht. Viele konsumieren aus Neugier oder um zu probieren, aber einige beginnen, regelmässig zu rauchen: Bei den 15-/16-Jährigen raucht rund jede/r Vierte mindestens jede Woche. Mehr als jede/r sechste 15-/16-Jährige raucht täglich, das sind rund 20 000 Jugendliche (Schmid H. et al., 2003).
Der Anteil RaucherInnen bei Jugendlichen bleibt insgesamt auf hohem Niveau.

Regelmässig rauchende Jugendliche (mindestens wöchentlich)



Quelle: SFA (2003). *Trends im Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz.* 1986: n = 2 393; 1994: n = 7 711; 1998: n = 4 870; 2002: n = 5 553.

Täglich rauchende Jugendliche



Quelle: SFA (2003). *Trends im Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz.* 1986: n = 2 393; 1994: n = 7 711; 1998: n = 4 870; 2002: n = 5 553.

Abhängigkeit und Rauchstoppversuche

Insgesamt möchte die Mehrheit, nämlich 60 Prozent, aller Rauchenden damit aufhören und/oder hat schon mindestens einen Aufhörversuch gemacht (SFA, 2004).

Von den täglich rauchenden Jugendlichen hat rund ein Drittel schon versucht aufzuhören, ohne es zu schaffen. Die grosse Mehrheit der 15-/16-Jährigen, die täglich rauchen, hat schon ein oder mehrere Anzeichen von Abhängigkeit:

- Rauchen am Morgen, noch vor der Schule
- Nicht mit dem Rauchen aufhören können
- Konsum von mindestens sechs bis sieben Zigaretten täglich

(Schmid et al, 2003)

«Alle Jugendlichen rauchen» – ein Mythos

Der Anteil RaucherInnen wird von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen überschätzt: Die 14- bis 20-Jährigen schätzen durchschnittlich, dass 54 Prozent dieser Altersgruppe rauchen. Tatsächlich sind es 29 Prozent (Keller, 2005).

Rauchen und Schulform

Jugendliche in der Lehre rauchen mehr als Gleichaltrige im Gymnasiun: Von den 16- bis 20-jährigen Lehrlingen rauchen 35 Prozent, davon 23 Prozent täglich und 12 Prozent gelegentlich (Konsummuster ITB 3, Seite 101) , bei den MittelschülerInnen im gleichen Alter beträgt die Raucherrate 27 Prozent, mit 12 Prozent täglichen und 15 Prozent gelegentlichen Rauchenden (Keller, 2005).

Tabakprävention in der Schule

Von den 14- bis 20-Jährigen geben 19 Prozent an, dass das Thema Rauchen in der Schule nie behandelt wurde, 30 Prozent geben an, dass es einmal behandelt wurde, und 49 Prozent geben an, dass dieses Thema mehrfach behandelt wurde (Keller, 2005).

Grundsätzlich unterscheidet man bei Jugendlichen zwischen

Probierkonsum	Rauchen aus Neugier und dann nicht mehr
Gelegenheitskonsum	Durchschnittlich weniger als eine Zigarette am Tag
Täglicher Konsum	Durchschnittlich mindestens eine Zigarette am Tag

Abhängiger Konsum: Die Anzahl täglich gerauchter Zigaretten gilt generell als ein Indikator für das Ausmass der Abhängigkeit. Weitere Kriterien sehen Sie auf der folgenden Seite (ITB 4). Jugendliche können aber bereits Symptome von Abhängigkeit zeigen, ohne dass sie täglich rauchen.

Bereits nach dem Ausprobieren einiger weniger Zigaretten können Anzeichen der Nikotinabhängigkeit auftreten (Schmid & Knaus, 1999; DiFranza, 2002). Jugendliche können also bereits abhängig sein, lange bevor sie täglich rauchen. Die Entwicklung der Abhängigkeit lässt sich auf die psychoaktive Wirkung von Nikotin im Zentralnervensystem zurückführen. Eine wichtige Rolle dabei spielt eine bestimmte Region des Gehirns, das sogenannte mesolimbische dopaminerge System. Auch bei anderen Substanzen mit Abhängigkeitspotenzial kommt es zu einer Aktivierung dieser Hirnregion. Für eine Abhängigkeitsentwicklung spricht auch, dass Rauchende so häufig an einer Zigarette ziehen und den Tabakrauch so tief inhalieren, bis sie eine genügend hohe Konzentration von Nikotin im Blut erreichen.

Ein Mensch, der raucht, will und kann auf die positiven Gefühle des Nikotinkonsums nicht mehr so einfach verzichten. Dass Rauchen süchtig macht, zeigt sich an Entzugserscheinungen, die bei der Mehrzahl der Raucher nach Beendigung des Rauchens auftreten. Dazu gehören Verlangen nach Zigaretten, Ruhelosigkeit, Stimmungsschwankungen und vermehrte Reizbarkeit, überdies Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Störungen des Verdauungssystems. Viele RaucherInnen rauchen nur, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Die Nikotinabhängigkeit kann bei Jugendlichen durch den Test von DiFranza (vgl. ITB 5 Seite 103) und bei Erwachsenen durch den Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit bestimmt werden (vgl. Heatherton et al., 1991).

Definition von Abhängigkeit

In der Praxis haben sich die drei folgenden Kriterien zur Bestimmung des Abhängigkeitsgrades bewährt:

- frühmorgendliches Rauchen
- Konsum von mehr als 10 Zigaretten pro Tag
- mehrfache, vergebliche Aufhörversuche in der Vergangenheit.

In der Schweiz geben etwas mehr als 60 Prozent der Rauchenden an, mehr als 10 Zigaretten im Tag zu rauchen. Dies bedeutet, dass mehr als eine Million Menschen in der Schweiz nikotinabhängig sind.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sechs Kriterien festgelegt, die auch auf das Rauchen angewendet werden können. Sind innerhalb eines Jahres mindestens drei dieser Kriterien gleichzeitig vorhanden, liegt eine Tabakabhängigkeit vor:

- anhaltend starker Wunsch oder eine Art Zwang zu rauchen
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, derBeendigung und der Menge des Tabakkonsums
- Auftreten von körperlichen Entzugssymptomen bei Abstinenz oder Reduktion der täglich gerauchten Zigaretten oder fortgesetztes Rauchen, um ein Auftreten körperlicher Entzugssymptome zu vermeiden
- Toleranz gegenüber den physiologischen Auswirkungen des Rauchens: Erhöhung der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten im Laufe der Raucherkarriere
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Tätigkeiten zugunsten des Rauchens
- fortgesetztes Rauchen trotz des Nachweises eindeutig gesundheitsschädlicher Folgen.

Hab ich noch alles unter Kontrolle?*

1. Hast Du schon mal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, aber es hat nicht geklappt?
☐ Ja ☐ Nein

2. Hast Du schon mal gedacht, dass Du vom Rauchen abhängig bist?
☐ Ja ☐ Nein

3. Hast Du schon mal das Gefühl gehabt, dass Du jetzt unbedingt eine Zigarette brauchst?
☐ Ja ☐ Nein

4. Hast Du Dich schon mal so richtig nach einer Zigarette gesehnt?
☐ Ja ☐ Nein

5. Hattest Du schon mal Schwierigkeiten, an Orten nicht zu rauchen, wo das Rauchen nicht erlaubt war?
☐ Ja ☐ Nein

Wenn Du schon mal versucht hast, das Rauchen aufzugeben … (oder wenn Du eine Weile nicht geraucht hast …)

6. hattest Du Probleme, Dich zu konzentrieren, weil Du nichtrauchen konntest?
☐ Ja ☐ Nein

7. warst Du schneller gereizt, weil Du nicht rauchen konntest?
☐ Ja ☐ Nein

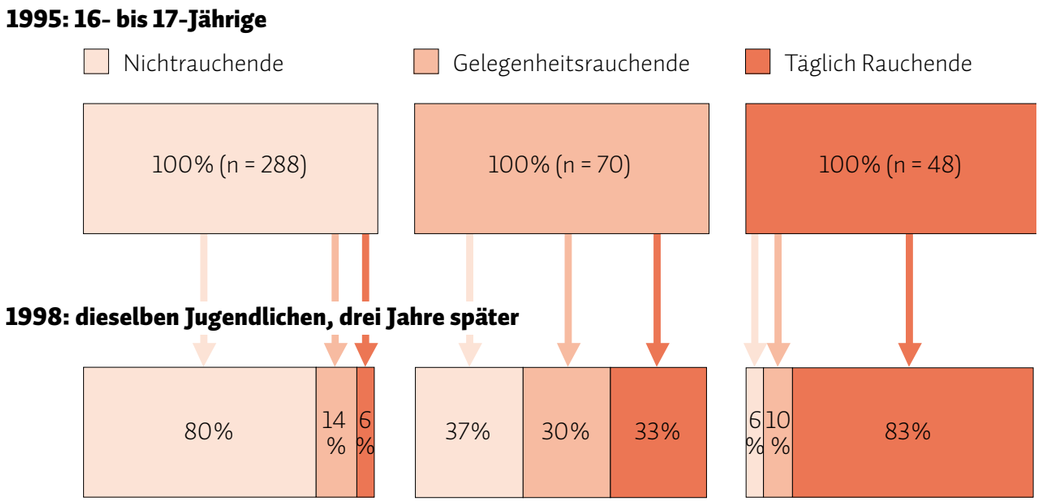
8. hattest Du ein starkes Verlangen zu rauchen?
☐ Ja ☐ Nein

9. warst Du nervös und unruhig, weil Du nicht rauchen konntest?
☐ Ja ☐ Nein

Konntest Du alle Fragen mit «Nein» beantworten? Gut für Dich. Dann hast Du alles unter Kontrolle.
Wenn Du nur eine dieser Fragen mit «Ja» beantwortet hast, hast Du schon einen Teil Deiner Unabhängigkeit verloren.
Je mehr Fragen Du mit «Ja» beantwortet hast, desto stärker bist Du in der Hand der Zigarette. Deine freie Entscheidung wird immer geringer, Du handelst immer abhängiger.

---

* *In Anlehnung an «Hooked on Nicotine Checklist» von DiFranza et al. (2002), Übersetzung und Auswertung aus www.justbesmokefree.ch*



Wenn Jugendliche mit 16/17 Jahren nicht rauchen, werden sie mit grosser Wahrscheinlichkeit auch mit 20 Jahren nicht rauchen.

Während der grösste Teil der nichtrauchenden und der täglich rauchenden Jugendlichen in ihrem Verhalten stabil bleibt, werden die Mitglieder der Gruppe der Gelegenheitsrauchenden drei Jahre später zu fast gleichen Anteilen entweder nicht, gelegentlich oder täglich rauchen.

Die Wahrscheinlichkeit, mit der ein 16- bis 17-Jähriger auch nach drei Jahren noch raucht, steigt mit jeder Zigarette kontinuierlich an.

Jene Jugendliche, die bereits mit 16/17 Jahren täglich rauchen, sind zu 83 Prozent auch drei Jahre später täglich Rauchende. Bei einem täglichen Konsum von 10 Zigaretten und mehr liegt die Wahrscheinlichkeit bei nahezu 100 Prozent, auch mit 19 oder 20 Jahren noch zu rauchen (Schmid & Knaus, 1999).

Nikotin ist der Hauptwirkstoff des Zigarettenrauchs, der auf zentralnervöse Prozesse Einfluss nimmt. Seinem positiven psychophysiologischen Effekt, wie Entspannung (Genuss, Stressbewältigung, Unterdrückung von Angstgefühlen) und Anregung (Konzentrationssteigerung, Kreislaufaktivierung, Unterdrückung von Hungergefühlen), ist das hohe Suchtpotenzial zuzuschreiben.
Nikotin wirkt aufgrund seiner molekularen Struktur wie ein natürlicher Botenstoff in den Nervenzellen und löst im Gehirn im Sinne eines «Belohnungssystems» Gefühle von Glück und Entspannung aus. Durch fortgesetzten Konsum wird die körperliche Toleranz gegenüber Nikotin gesteigert und ein ausgeprägtes Rauchverhalten über vielfältige weitere Lernprozesse stabilisiert. Bei fortgesetztem Tabakkonsum entwickelt sich eine vergleichbare psychische Abhängigkeit wie bei den Drogen Heroin und Kokain.
Teer (Kondensat) ist ein zähflüssiges, schwarzbraunes Kohlenwasserstoffgemisch, das als Rückstand bei der unvollständigen Verbrennung von Tabak entsteht. Es ist in seiner Zusammensetzung nur bedingt vergleichbar mit dem Produkt, das beim Verbrennen von Holz, Kohle oder Öl resultiert, und wird durch Zigarettenfilter nur ungenügend zurückgehalten. Ihnen gemeinsam sind jedoch die krebserzeugenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK; Gruppe organischer Verbindungen, die nur aus Kohlenstoff und Wasserstoff bestehen), die sich abhängig von Temperatur und anderen Faktoren in wechselndem Umfang bilden. Teer verklebt die reinigenden Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge, wodurch zunächst der «Raucherhusten» als Abwehrreaktion ausgelöst wird. Sind die Flimmerhärchen einmal irreversibel zerstört, können Schmutz- und Staubpartikel nicht mehr nach aussen abgehustet werden. Beim täglichen Konsum einer Schachtel Zigaretten nimmt die Lunge im Jahr etwa eine Tasse Teer auf.
Kohlenmonoxid (CO) ist ein sehr giftiges, geruchloses Gas, das beim Verbrennen von Tabak entsteht. Kein Filter kann es zurückhalten. Im Körper verhindert es, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird. Die Blutkörperchen nehmen anstatt des lebenswichtigen Sauerstoffs nur Kohlenmonoxid auf, weil es sich um ein Vielfaches besser bindet.
Da beim Rauchen ein grosser Anteil der roten Blutkörperchen von Kohlenmonoxid blockiert ist, anstatt den lebenswichtigen Sauerstoff zu liefern, müssen Blutdruck und Pulsfrequenz ansteigen, um dies zu kompensieren. Allein dies führt etwa beim Sport bereits zu leistungsmindernden Effekten. Bei einer Vergiftung mit Kohlenmonoxid erfolgt eine innere Erstickung, die sich in folgenden Symptomen äussert: unregelmässiges und erschwertes Atmen, bohrende Kopfschmerzen, Zusammenziehen der Kopfhaut, geistige Verwirrung, allgemeine Schwäche und Bewegungsstörungen (besonders in den Beinen), gerötetes Gesicht, Bewusstlosigkeit und Tod.
Kohlenmonoxid ist zu 4 Prozent im Zigarettenrauch enthalten. Die Kohlenmonoxidkonzentration im Zigarettenrauch liegt etwa tausendfach über dem maximal zulässigen Grenzwert am Arbeitsplatz.
Weitere Substanzen im Tabakrauch: siehe Übersicht auf der folgenden Seite.
Nikotin ist eine hochgiftige Substanz mit einem hohen Potenzial, Abhängigkeit zu erzeugen. Obwohl eine Dosis von nur 50 g auf den Menschen tödlich wirken würde, ist nur selten das Nikotin verantwortlich für Vergiftungen oder gesundheitliche Folgeschäden wie Krebs. Diese Schädigungen gehen in viel stärkerem Masse zu Lasten von Kohlenmonoxid, Cyanwasserstoff, Benzol, Cadmium, Nitrosaminen und zahlreichen anderen gesundheitsschädlichen Bestandteilen des Tabakrauchs.

Sind Light-Zigaretten eine Lösung?

Bei sogenannten «leichten» Zigaretten wird im Allgemeinen mehr und stärker gezogen und der Rauch länger und tiefer inhaliert. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von der «Selbstregulation der Nikotinaufnahme», d. h. ist der Nikotingehalt gering, wird häufig vom Raucher (intuitiv) intensiver und mehr geraucht. Durch das intensivere Inhalieren werden auch die besonders empfindlichen tieferen Lungengefässe vom Zigarettenrauch in Mitleidenschaft gezogen (Sheldon, 2001).
Niedrigere Nikotin- und Kondensatwerte pro Zigarette sind nicht automatisch gleichzusetzen mit einer Verringerung der Schadstoffbelastung. So wurde z. B. festgestellt, dass tabakspezifische Nitrosamine, die nachweislich krebserregend sind, in hohen Konzentrationen auch in Zigaretten mit niedrigen und mittleren Kondensatwerten auftreten (Benowitz et al., 1983; Ferguson, 1989).
In Light-Zigaretten wurden um bis zu zehnmal höhere Kondensat- und Nikotinwerte ermittelt, als auf den Packungen angegeben war. Die ISO-Standard-Methode zur Messung von Kondensat und Nikotin scheint die reale Schadstoffbelastung auch für «Light-Zigaretten» weit zu unterschätzen (Junge, 1998).
Der durch die Verwendung des Begriffs «leicht» nahe liegende Eindruck, diese Zigaretten seien weniger gesundheitsschädlich, ist vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse irreführend. Mit dem Rauchen von «Light-Zigaretten» sind keineswegs geringere gesundheitliche Risiken verbunden als bei «normalen» Zigaretten. Daher ist diese Bezeichnung nicht mehr erlaubt.

Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs

Chemische Substanz:	Vorkommen/Anwendungsbereich:
Aceton, Toluol	Lösungsmittel
Ammoniak, Methanol, Benzol*	Reinigungsmittel
Arsen*, Blausäure	Gifte
Butan*	Camping-, Feuerzeug-Gas
Blei, Cadmium*, Nickel, Zink	Batterien, Metallindustrie
Formaldehyd	Desinfektionsmittel, Möbelindustrie
Kohlenmonoxid	Auspuffgase
Methyl-Isocyanat	Chemisches Zwischenprodukt («Bhopal-Gas»)
Nitrosamine*	Hochgiftige Stickstoffoxidgemische
Phenole	Schädlingsbekämpfungsmittel
Radon*, Polonium 210*	Radioaktive Substanzen
Schwefelsäure	Ausgangsstoff chemischer Produkte
Stickoxide	Oxidationsmittel
Tee*	Strassenbelag

* = *krebserregend*

Rauchen kann bei Jugendlichen bereits nach vier Wochen und nach nur wenigen Zigaretten Symptome der Abhängigkeit nach sich ziehen (Di Franza et al., 2002). Oft handelt es sich im Jugendalter beim Rauchen noch nicht um ein ausgeprägt stabiles Phänomen, sondern um ein Verhalten, das mit grossen Fluktuationen zwischen den verschiedenen Konsummustern verbunden ist (Wellmann et al., 2004).
Der Einstieg in das Rauchen lässt sich am besten durch soziale Einflüsse erklären, die Wirkung der Substanz auf den Körper ist dagegen wichtiger für die Aufrechterhaltung. Wirksam werden soziale Einflüsse insbesondere durch das Lernen am Modell. Demnach imitieren Kinder und Jugendliche im Rahmen ihrer Identitätsentwicklung das Verhalten ihrer Eltern, Geschwister, Gleichaltriger und anderer Rollenmodelle – insbesondere dann, wenn sie sich mit ihnen identifizieren und sie bewundern. Jugendliche nehmen die Verhaltensweisen an, die mit ihrem Wunschbild übereinstimmen (Gerrard et al., 2005).
Die Einflüsse der Umwelt wirken demzufolge nicht «automatisch», sondern das Bedürfnis, dieser Norm zu entsprechend, ist ebenso von Bedeutung.
Für den Einstieg in das Rauchen und für dessen Aufrechterhaltung spielen folgenden Faktoren im sozialen Umfeld der Jugendlichen ein Rolle:

Gleichaltrige

Eine Fülle von Studien belegt, dass – insbesondere im Jugendalter – die unmittelbaren Freundinnen und Freunde den stärksten Einfluss auf das Rauchverhalten der Jugendlichen ausüben (Kobus, 2003). Dieser Einfluss äussert sich auf verschiedene Weise:

- Die erste Zigarette wird meist im Kreis von Gleichaltrigen geraucht.
- Die Einstellungen der FreundInnen gegenüber dem Rauchen beeinflussen die eigene Haltung zum Rauchen.
- Das gängige Konsummuster (Rauchen oder Nichtrauchen) im Freundeskreis bestimmt das individuelle Rauchverhalten mit: Rauchende Jugendliche haben deutlich mehr rauchende FreundInnen als nichtrauchende Jugendliche.

Aber auch die Einflüsse dieser direkten sozialen Bezugsgruppe wirken nicht «automatisch», denn selbst wenn es bei meinen FreundInnen «normal» ist zu rauchen, so ist auch relevant, wie wichtig es mir ist, dieser Norm zu entsprechen.

Werbung

Die Einflüsse der Werbung für Tabakprodukte auf den Beginn und die weitere Aufrechterhaltung des Rauchens sind intensiv untersucht worden. Demnach besteht ein direkter positiver Zusammenhang zwischen der Werbung für Tabakprodukte und einem erhöhten Risiko, im Jugendalter mit dem Rauchen zu beginnen (Sargent et al., 2000). Als gesichert gilt, dass schon Kinder Zigarettenwerbung wahrnehmen und sich gut an sie erinnern können. Sie sind mit bestimmten Werbefiguren besser vertraut als Erwachsene. Auf Jugendliche wirken die Bilder der Werbung viel intensiver, da sie in der Phase der Identitätsbildung sehr sensitiv auf Symbole des Erwachsenseins reagieren. Mehrere Studien belegen einen positiven Zusammenhang zwischen der Fähigkeit Jugendlicher, sich an bestimmte Anzeigen oder

Markenzeichen erinnern zu können, und der Absicht zu rauchen, dem Rauchbeginn oder dem Ausmass des Rauchens (Hanewinkel & Pohl, 1998).
Durch historische Analysen konnte gezeigt werden, dass nach grossen Werbekampagnen die Rate der rauchenden Jugendlichen anstieg. Die Effekte waren zudem geschlechtsspezifisch: Richteten sich die Werbebotschaften der Kampagne an Frauen, so stieg nur die Einstiegsrate der Frauen an (Pierce & Gilpin, 1995).

Rollenklischees und kulturelle Normen

Traditionelle gesellschaftliche Normen wirken sich auf den Beginn und die Aufrechterhaltung des Rauchens aus. Die Medien – und die Werbung – transportieren und beeinflussen die gesellschaftlichen Normen z.B. über die Häufigkeit und das vermittelte Image des Rauchens (Brown & Cantor, 2000).
Filme in Fernsehen und Kino sind bedeutsame Quellen des sozialen Lernens. Die Ergebnisse der verschiedenen Untersuchungen deuten darauf hin, dass in Filmen rauchende Rollenmodelle – insbesondere rauchende Stars – Kinder und Jugendliche dazu veranlassen können, mit dem Rauchen zu beginnen (Sargent, 2005; Charlesworth & Glantz, 2005).

Eltern und Familie

Insbesondere für Kinder und jüngere Jugendliche ist das Elternhaus über das Lernen am Modell, die Prägung durch Normen und Werten sowie durch den erlebten Erziehungsstil und die Beziehungsqualität ein wichtiger sozialer Einflussfaktor (Chassin et al., 2005): Jugendliche rauchen häufiger, wenn die Eltern oder andere Familienangehörige wie z. B. ältere Geschwister rauchen. Dabei ist das Lernen am Modell nicht nur hinsichtlich des Rauchens an sich relevant, sondern auch bestimmte Wirkungserwartungen werden auf diese Art gelernt (z. B. wird einem Kind die Einstellung «Wenn ich rauche, kann ich mich besser von der Arbeit erholen» vermittelt).
Neben dem Rauchverhalten selbst sind auch die familiäre Atmosphäre, der Erziehungsstil sowie die Haltungen und Einstellungen der Eltern relevante Faktoren: Eine unterstützende, positiv bewertete Beziehung zu den Eltern wirkt als Schutzfaktor, und klare Regeln und Haltungen der Eltern zum Konsum der Kinder reduzieren – unabhängig vom eigenen Konsum – die Wahrscheinlichkeit des Rauchens bei Jugendlichen. Nicht zuletzt ist in einem Haushalt mit RaucherInnen die direkte Verfügbarkeit von Zigaretten höher als in einer Familie, in der keine Zigaretten «herumliegen».

Lehrpersonen

Wie andere Bezugspersonen nehmen auch Lehrkräfte Einfluss auf das Rauchverhalten von Jugendlichen. An Schulen, an denen viele Lehrkräfte rauchen, ist die Wahrscheinlichkeit des Rauchens der Schülerinnen und Schüler höher (Charlton & While, 1994). Dabei gilt, wie bei anderen Modellen, dass der Einfluss stärker ist, wenn die Jugendlichen sich mit der Lehrperson identifizieren und eine Bindung an sie haben. Daneben wirken eine gute Integration und ein positives Schulklima präventiv.

Beschränkungen des Rauchens

Regelungen zum Rauchen am Arbeitsplatz sind ein wirksames Mittel der Beeinflussung des Rauchens. Dies gilt auch für den «Arbeitsplatz Schule»: An Schulen, die klare Regeln zum Rauchen formuliert haben und eine konsequente Umsetzung dieser Regeln verfolgen, wird weniger geraucht als an Schulen ohne diese Massnahmen. Dabei zeigt sich auch, dass die Raucherquoten am geringsten sind, wenn neben konsequent umgesetzten regulatorischen Massnahmen Angebote zur Prävention und zum Ausstieg bestehen und durchgeführt werden (Wakefield et al., 2000).

Soziale Einflüsse und Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen

Die bisher genannten Faktoren im sozialen Umfeld transportieren Normen und Erwartungen, die als Anreize wirken. Jugendliche neigen aufgrund ihrer Entwicklungsstufe zu Neugier und Experimentierfreude. Die Anreize erhöhen in diesem Alter die Wahrscheinlichkeit von Handlungen «wider besseres Wissen» – beispielsweise Rauchen.

Damit vereinbar ist auch die Sichtweise des Rauchens als «funktionales Verhalten», d. h. Rauchen erfüllt eine bestimmte Funktion z. B. über kurzfristige angenehme Wirkungen oder Aufmerksamkeit von Bezugspersonen. Diese funktionale Perspektive bietet auch einen guten Ansatzpunkt für die Erklärung geschlechtsspezifischer Faktoren beim Rauchen: Rauchen erfüllt bei Mädchen teilweise eine andere Funktion als bei Jungen. So sind Motive wie Gewichtsregulation oder negative Auswirkungen wie eine schlechtere Haut für Mädchen relevanter als für Jungen. Für diese sind dagegen die Demonstration von Männlichkeit, Mut und Stärke – wie sie im Klischee beispielsweise des Marlboro-Cowboys mit dem Rauchen assoziiert werden – sowie mögliche negative Effekte auf die Fitness bedeutsamer.

Sterblichkeit

- Jeder zweite Raucher bzw. jede zweite Raucherin stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens.
- Zigarettenrauchen verursacht mehr Todesfälle als Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen. Damit gilt das Rauchen als die wichtigste vermeidbare Einzelursache für frühzeitiges Sterben.
- 22 RaucherInnen erliegen in der Schweiz täglich den Folgeerkrankungen, das sind rund 8300 Tote pro Jahr.
- Unter den Todesopfern befinden sich auch vielfach jüngere Menschen (35 bis 45 Jahre), die etwa mit 15 Jahren zu rauchen begonnen haben und nach 20 bis 30 Jahren an den Folgen (oftmals Lungenkrebs) sterben.

Gesundheitliche Risiken des Rauchens

- bis zu 30fach erhöhtes Erkrankungsrisiko für Bronchitis, Emphyseme, Lungenentzündung
- bis zu 7fach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt
- beim Konsum von Zigaretten mit niedrigem Gehalt an Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid unverändert hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
- erhöhtes Risiko für Impotenz und Unfruchtbarkeit bei Männern, erhöhtes Risiko für Unfruchtbarkeit bei Frauen
- Gefahr von Thrombosebildung bei Frauen und Mädchen, die die Anti-Baby-Pille nehmen
- Rauchen löst Symptome aus wie erhöhte Infektanfälligkeit, Raucherhusten, körperliche Leistungsschwäche.

Rauchen und Lungenkrebs

- Durch Rauchen entsteht eine 20fach erhöhte Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben.
- Lungenkrebs stellt in der Schweiz mit rund 3400 Neuerkrankungen pro Jahr eine der häufigsten Krebskrankheiten dar.
- Rauchen verursacht 90 Prozent der Todesfälle wegen Lungenkrebs bei den Männern und 80 Prozent bei den Frauen.
- Beim Konsum von Zigaretten mit niedrigem Teergehalt bleibt das Risiko für Lungenkrebs unverändert hoch.
- Je später mit Rauchen begonnen wird, desto geringer sind die gesundheitlichen Folgeschäden. Personen, die vor dem 20. Geburtstag zu rauchen anfangen, werden später höchstwahrscheinlich täglich Tabakwaren konsumieren. Deshalb macht es Sinn, den Einstieg ins Rauchen möglichst lange hinauszuschieben.
- Je früher das Rauchen aufgegeben wird, desto geringer sind die gesundheitlichen Folgeschäden.

Rauchen und Körpergewicht

Nikotin regt den Stoffwechsel an, was zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führt; ausserdem sind bei RaucherInnen Appetit und Hungergefühl gehemmt. Die Folge davon ist, dass man nach dem Ausstieg etwas mehr isst (200 – 300 Kalorien). Zudem bremst Nikotin die Ablagerung von Fett im Gewebe und erhöht auf künstliche Weise den Energieverbrauch (bei einer starken Raucherin ca. 200 Kalorien). Sobald nicht mehr geraucht wird, erreichen Appetit und Energieverbrauch wieder ihr ursprüngliches Ausmass. Dazu kommt bei manchen die Neigung, auf seelischen Druck mit Essen zu reagieren oder den Mund anstelle der Zigarette mit Süssigkeiten zu beschäftigen.
Der eventuelle Gewichtsanstieg nach dem Ausstieg ist häufig nichts anderes als die Wiedererlangung des Normalgewichts (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention et al., o. J.).
In einer Untersuchung an amerikanischen StudentInnen gaben 47 Prozent der Männer und 59 Prozent der Frauen an, dass sie ihren Tabakkonsum fortsetzen, weil sie nach Beendigung des Rauchens eine Gewichtszunahme befürchten. Für eine wachsende Zahl von Mädchen ist Rauchen heute mit dem Wunsch verbunden, schlank zu bleiben.
Rauchen ist eine gefährliche Art der Gewichtskontrolle. Ein Gewichtsanstieg ist kein unabwendbares Schicksal: Ungefähr 30 Prozent der Personen, die mit dem Rauchen aufhören, nehmen nicht zu. Auch schwächt sich der Gewichtsanstieg nach dem Rauchstopp mit der Zeit tendenziell ab. Durch eine ausgewogene Ernährung und hinreichend Bewegung lässt sich eine Gewichtszunahme wirksam vermeiden.

Rauchen und Alterung

RaucherInnen gehen nicht nur Risiken für ihre Gesundheit ein. Sie mindern auch ihre körperliche Attraktivität. Die Haut von Rauchenden bekommt früher Falten und eine graue Färbung. Eine Zwillingsuntersuchung der britischen Health Education Authority an 50 eineiigen Zwillingen mit je einem Raucher und einem Nichtraucher ergab, dass die Haut der Rauchenden um ein Viertel, manchmal sogar 40 Prozent dünner war als die der Nichtrauchenden. Rauchen kann die Blutversorgung der Haut einengen und die Elastizität der Haut herabsetzen.

Rauchen und Zähne

Rauchen führt nicht nur zu sichtbaren Zahnverfärbungen, sondern hat auch einen substanziellen Einfluss auf Gesundheit und Krankheit des Zahnfleisches. Es verursacht den Verlust von Zahnfleisch, Knochen und Knochenverbindung. Es kommt auch schneller zu Karies.

Rauchen und körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness

SportlerInnen, die nicht rauchen, kommen seltener ausser Atem, laufen weiter und fühlen sich besser. Bei Ausdauersportarten, wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren, ist der Unterschied besonders deutlich. Für einen Volkslauf etwa benötigen zwar alle gleich viel Sauerstoff. Doch Nichtrauchende können mehr Sauerstoff aufnehmen; sie ermüden also weniger rasch.

Jugendpostkarte aus dem Kartenset von Züri Rauchfrei und anderen schweizerischen Tabakpräventionsstellen

Rauchen bewirkt einen Leistungsabfall. So haben Untersuchungen an 19-jährigen Schweizer Soldaten gezeigt, dass Nichtraucher bei einem 12-Minuten-Lauf durchschnittlich 242 Meter weiter kommen als Raucher, die 10–20 Zigaretten pro Tag konsumieren, und sogar 321 Meter weiter als diejenigen, die bereits mehr als vier Jahre rauchen. Bei einem 16-Kilometer-Volkslauf zeigt sich, dass RaucherInnen pro 4 Zigaretten, die sie am Tag konsumieren, eine Minute mehr Zeit benötigen. Ursächlich für diese Leistungsminderung ist u.a. die Wirkung des Nikotins, das die Blutgefässe verengt und das Herz schneller schlagen lässt. Der Körper braucht mehr Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden so langfristig unnötig belastet. Wer viel raucht, nimmt bis zu 15 Prozent weniger Sauerstoff auf und reduziert seine körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer beträchtlich.

Rauchen und Sexualität

Rauchen kann den Blutfluss in die Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum können die feinen Blutgefässe, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen, geschädigt werden. Bei Männern erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen.

Passivrauchen ist das ungewollte Einatmen von Rauch, z. B. am Arbeitsplatz, in Restaurants, öffentlichen Gebäuden, in der Familie und im Freundeskreis.

Was ist Umgebungsrauch?

Tabakrauch besteht aus einem gesundheitsschädigenden Gemisch von mehr als 4000 chemischen Stoffen. Von diesen sind über 50 als krebserzeugend bekannt. Auch der Umgebungsrauch, zusammengesetzt aus dem Rauch der glimmenden Zigarette und dem ausgeatmeten Rauch, enthält dieselben Giftstoffe (vgl. Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, 2006).

Warum ist Passivrauchen ein Problem?

Tabakrauch ist die grösste Quelle von Luftverschmutzung in Innenräumen, in denen geraucht wird. Passivrauchen verursacht Krankheiten und frühzeitigen Tod: Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Asthma. Schätzungen für die Schweiz ergeben, dass dem Passivrauchen jährlich rund 1000 Menschen zum Opfer fallen.

Wie schadet Passivrauchen der Gesundheit?

«Mortelle, même si on ne la fume pas»
(Warnaufschrift auf einer kanadischen Zigarettenpackung «Sogar tödlich, wenn man nicht raucht»)
http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/legislation/label-etiquette/graph/idledeadly-mortellefumepas14_f.html

Bundesamt für Gesundheit: Kampagne «Rauchen schadet …» 2002

- Den Rauch anderer einatmen beschleunigt den Herzrhythmus, verringert die Sauerstoffzufuhr, reizt Augen und Hals, verursacht und verstärkt Husten und Bronchitis.
- Bei Erwachsenen lässt Passivrauchen das Risiko eines Krebses der Lunge sowie der Nasennebenhöhlen ansteigen. Unfreiwilliges Mitrauchen erhöht das Risiko von Herzkrankheiten und von krankhaften Veränderungen der Blutgefässe und löst Asthmaanfälle aus oder verschlimmert diese.
- Zudem steigt bei Nichtraucherinnen bis zu den Wechseljahren durch Passivrauchen das Risiko eines Brustkrebses.
- Bei Kindern bedingt Passivrauchen Asthma, akute und chronische Atemwegskrankheiten und Mittelohrentzündungen oder erhöht das Risiko, daran zu erkranken.
- Wenn Schwangere rauchen, steigt das Risiko einer Frühgeburt, eines niedrigen Geburtsgewichts und eines plötzlichen Kindstodes.

Wie stark ist die Schweizer Bevölkerung dem Passivrauch ausgesetzt?

Eine Umfrage zum Tabakkonsum ergab folgende Resultate zum Passivrauchen:

- 32 Prozent der 14- bis 65-jährigen Bevölkerung sind während mindestens einer Stunde pro Tag dem Tabakrauch ausgesetzt. Die Tabakrauchexposition findet insbesondere in Gaststätten und am Arbeitsort statt, aber auch in Schulen, in öffentlichen Verkehrsmitteln und im privaten Bereich.
- 90 Prozent der Bevölkerung sind in Cafés, Restaurants undBars dem Tabakrauch ausgesetzt. Die Hälfte der exponierten Gäste fühlt sich wegen des Passivrauchs sehr stark (26 Prozent) oder ziemlich stark (23 Prozent) belästigt.
- Rund die Hälfte der erwerbstätigen Nichtraucherinnen undNichtraucher ist am Arbeitsort dem Tabakrauch ausgesetzt. 66 Prozent fühlen sich dadurch belästigt (23 Prozent sehr stark, 16 Prozent ziemlich stark, 27 Prozent ein bisschen).
- Von den 14- bis 19- Jährigen sind die Hälfte, von den 20- bis 24- Jährigen 62 Prozent mindestens eine Stunde pro Tag dem Tabakrauch ausgesetzt. 15 Prozent von ihnen verbringen sogar vier und mehr Stunden pro Tag im Passivrauch.

Eine Zusammenfassung des Berichts zum Passivrauchen kann man herunterladen:
www.suchtundaids.bag.admin.ch/themen/sucht/tabak/zahlen_fakten/01098/

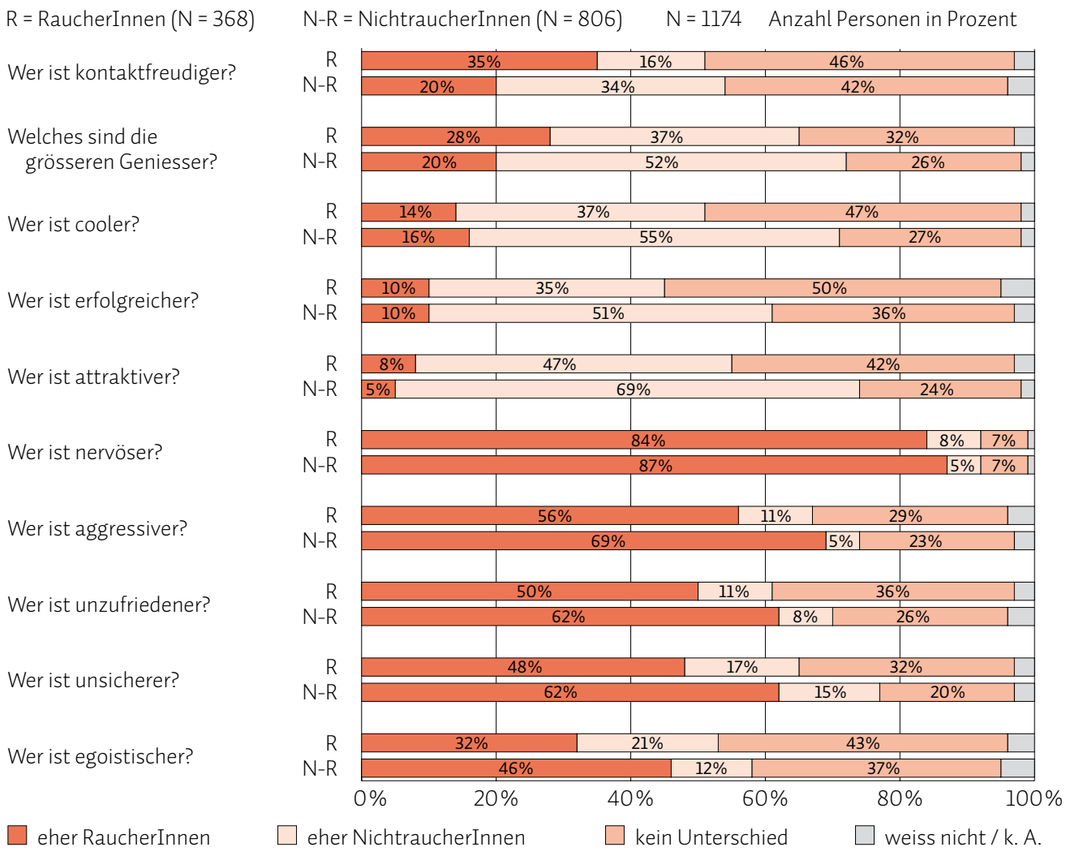
Rauchfreie Lebenswelten

Bereits in fünf europäischen Ländern gelten Gesetze für rauchfreie Arbeitsplätze (inkl. Restaurants), in Norwegen, Irland, Italien, Malta und Schweden. Britische Arbeitsplätze sind in Schottland seit März 2006 rauchfrei, in England sowie Wales und Nordirland werden sie ab Mitte 2007 rauchfrei sein. Restaurants in der italienischen Schweiz sind seit März 2006 ebenfalls rauchfrei.

- Wenn die Innenräume rauchfrei sind, halten sieben von zehn Rauchenden, die aufhören wollen, den Rauchstopp leichter durch.
- Gesetze für rauchfreie Innenräume führen zu einem deutlichen Rückgang der Herzkrankheiten. Rauchfreie Arbeitsplätze könnten die Raucheranteile um 4 Prozent und den Tabakkonsum um 7 Prozent herabsetzen.
- Bei rauchfreien Innenräumen ist das Risiko kleiner, dass Jugendliche überhaupt mit Rauchen anfangen.
- Wenn weniger Erwachsene rauchen, leiden Kinder seltener unter Passivrauchen.

Passivrauchen schadet aber nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Wirtschaft: Neben den direkten Kosten (Arzt-, Arzneimittel- und Spitalkosten) erstehen beim Passivrauchen, wie beim Rauchen, indirekte Kosten (Produktivitätsverlust durch Arbeitsausfall).

Im Rahmen einer schweizerischen Umfrage zum Tabakkonsum wurden 1174 Jugendliche und junge Erwachsene gefragt, ob bestimmte Image-Eigenschaften eher auf RaucherInnen oder NichtraucherInnen zutreffen.
Wie aus der nachfolgenden Auswertung hervorgeht, ist das Image der Nichtrauchenden aus Sicht der Befragten bei fast allen Eigenschaften besser als das der Rauchenden, unabhängig davon, ob sie selbst rauchen oder nicht. Positive Eigenschaften wie «cool, erfolgreich und attraktiv sein» werden eher den NichtraucherInnen zugeschrieben, negative Eigenschaften wie «Nervosität, Aggressivität und Unzufriedenheit» treffen nach Meinung der Befragten eher auf Rauchende zu. Die einzig positive Eigenschaft, die eine grössere Gruppe junger Raucherinnen und Raucher für sich selbst in Anspruch nimmt, ist, dass sie kontaktfreudiger sei (Keller et al., 2003).
Ein weiterer grosser Teil der Befragten ist der Meinung , dass sich die Rauchenden und Nichtrauchenden bezüglich der vorgegebenen Eigenschaften nicht unterscheiden. Von dieser Gruppe sind es wiederum mehr Rauchende als Nichtrauchende, die keine Unterschiede sehen.



Warum hast Du bisher geraucht?

A Alle meine Freunde rauchen 0
B Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben 0
C Es ist so schwer aufzuhören 0
D Ich weiss nicht, wie ich mit dem Ausstieg anfangen soll 3

Warum willst Du aufhören? (hier sind mehrere Antworten möglich)

A Ich habe Angst krank zu werden 1
B Ich möchte meine Kondition verbessern 1
C Ich möchte gerne reine Haut und weisse Zähne haben 1
D Mir stinkt's einfach 1
E Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden 1
F Ich will mein Geld dafür nicht mehr ausgeben 1

Wirst Du ganz aufhören?

A Ja, keine Zigarette mehr 5
B Ich möchte nur noch halb so viel rauchen 1
C Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen 0

Wie viel Energie willst Du investieren?

A Sehr viel 5
B Viel 3
C Ein bisschen 0
D Keine 0

Glaubst Du, dass Du es schaffst aufzuhören?

A Ja, ich bin ganz sicher 5
B Ja, ich glaube schon 3
C Ich hoffe es 1
D Nein, ich glaube es nicht 0

Wer motiviert Dich, aufzuhören?

A Ich selbst 5
B Andere 1

Wann wirst Du aufhören?

A Innerhalb der nächsten Woche 5
B Innerhalb eines Monats 3
C Innerhalb des nächsten halben Jahres 2
D Wenn ich einmal Kinder habe 1
E Später 0

Gesamtpunktzahl: _____

Ergebnisse siehe Seite 117

Ergebnisse von Seite 116

Ergebnis:

20 bis 34 Punkte:	Du bist zum Aufhören motiviert! Tu's jetzt!
10 bis 19 Punkte:	Du hast den Wunsch aufzuhören, bist Dir aber noch nicht ganz sicher. Du solltest Dich mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens noch weiter auseinander setzen, um Deine Entscheidung zu festigen.
1 bis 9 Punkte:	Du scheinst noch nicht bereit zu sein. Der entscheidende Kick fehlt noch. Es ist sinnvoll, wenn Du Dich mit dem Thema Rauchen weiter auseinander setzt. Überprüfe noch einmal, ob Dir das Rauchen wirklich so viel bedeutet oder ob nicht doch die Vorteile des Nichtrauchens überwiegen.

Nationale Ansprechpartner zum Thema Tabakprävention

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT)
Effingerstr. 40, 3001 Bern
Tel. 031 389 92 46, Fax 031 389 92 60
E-Mail: info@at-schweiz.ch
http://www.at-schweiz.ch

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA)
Avenue Ruchonnet 14, 1001 Lausanne
Tel. 021 321 29 11, Fax 021 321 29 40
E-Mail: prevention@sfa-ispa.ch
http://www.sfa-ispa.ch

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
Radix Gesundheitsförderung
Habsburgerstr. 31 , 6003 Luzern
Tel. 041 210 62 10, Fax 041 210 61 10
E-Mail: info-lu@radix.ch
www.gesunde-schulen.ch

Informationsportale des Bundesamtes für Gesundheit/BAG
www.rauchenschadet.ch
www.suchtundaids.bag.admin.ch

Kantonale Ansprechpartner zum Thema Tabakprävention

AG
Lungenliga Aargau, Gesundheitsförderung
und Tabakprävention
Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau
Tel.: 062 832 40 14, www.lungenliga-ag.ch

Suchthilfe avs, Suchtprävention Aargau
Kasinostrasse 29, 5000 Aarau
Tel.: 062 832 40 90, www.suchthilfe-avs.ch

Suchthilfe avs, Sucht-Info Mediothek
Kasinostrasse 29, 5000 Aarau
Tel.: 062 837 60 80
www.suchthilfe-avs.ch/sucht-info

AR
Departement Gesundheit,
Beratungsstelle für Suchtfragen
Dorf 34, Postfach 118, 9055 Bühler
Tel.: 071 791 07 40, www.sucht-ar.ch

AI
Gesundheits- und Sozialdepartement,
Kommission für Gesundheitsförderung
Marktgasse 10d, 9050 Appenzell
Tel.: 071 788 94 57, info@gsd.ai.ch

BE
Berner Gesundheit, Zentren Bern,
Berner Jura-Seeland, Oberland und
Emmental-Oberaargau
Eigerstrasse 80, Postfach, 3000 Bern 23
Tel.: 031 370 70 70, www.beges.ch

BL
Gesundheitsförderung Baselland VSD
Rheinstrasse 22, 4410 Liestal
Tel.: 061 925 62 87
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch

BS
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St.-Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel.: 061 267 45 20
www.gesundheitsdienste.bs.ch

FR
CIPRET-FREIBURG
Route de Beaumont 2, 1709 Freiburg
Tel.: 026 425 54 10, www.cipretfribourg.ch

GL
Lungenliga Glarus
Hauptstrasse 34, 8750 Glarus
Tel.: 055 640 50 15, www.lungenliga-gl.ch

Krebsliga Glarus
Kantonsspital Glarus, 8750 Glarus
Tel.: 055 646 32 47, krebsliga-gl@bluewin.ch

GR
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Untere Gasse 23, 7000 Chur
Tel.: 081 252 53 50, www.zepra.info

LU
Fachstelle für Suchtprävention DFI
Rankhofstrasse 3, 6000 Luzern 6
Tel.: 041 420 13 25, www.suchtpraevention.ch

OW/NW
Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention
OW/NW
Dorfplatz 4, 6060 Sarnen
Tel.: 041 666 64 61/63 68
gesundheitsfoerderung@ow.ch

Kantonale Ansprechpartner zum Thema Tabakprävention

SG
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Frongartenstrasse 5, 9001 St.Gallen
Tel.: 071 226 91 60, www.zepra.info

Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention
Florastrasse 4, 9006 St.Gallen
Tel.: 071 228 47 47, www.lungenliga-sg.ch

Suchtfachstelle
Brühlgasse 15, 9004 St. Gallen
Tel.: 071 245 05 45, www.stiftung-suchthilfe.ch

SH
Suchtprävention und Drogenberatung
Vorstadt 44, 8200 Schaffhausen
Tel.: 052 625 07 77, info@sdsh.ch

SO
Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung,
Lungenliga & Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33, 4500 Solothurn
Tel.: 032 628 68 29, www.lungenliga-so.ch

Suchthilfe Region Olten
Aarburgerstrasse 63, 4601 Olten
Tel.: 062 206 15 35, www.suchthilfe-olten.ch

SZ
Fachstelle für Suchtprävention
Gotthardstrasse 31, 6410 Goldau
Tel.: 041 859 17 37, www.spd.ch

Lungenliga Schwyz
Bahnhofstrasse 16, Postfach 101, 8808 Pfäffikon
Tel.: 055 410 55 52
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

TG
Lungenliga Thurgau
Rathausstrasse 30, Postfach 251, 8570 Weinfelden
Tel.: 071 626 98 98, www.lungenliga-tg.ch

Perspektive Mittelthurgau, Oberthurgau und
Westthurgau
Bankstrasse 4, Postfach 313, 8590 Romanshorn
Tel.: 071 463 50 40, www.perspektive-otg.ch

UR
Bildungs- und Kulturdirektion,
Gesundheitsförderung in der Schule
Bahnhofstrasse 83, 6460 Altdorf
Tel.: 041 870 34 33

VS
ITAG Wallis
Rue des Condémines 14, Postfach 888, 1950 Sion
Tel.: 027 323 31 00, cipret-itag.vs@vtx.ch

ITAG-Oberwallis, Alkohol-, Tabak- und
Drogenberatung LVT
Sebastiansgasse 7, 3900 Brig
Tel.: 027 923 25 72, www.lvt.ch

ZG
Gesundheitsförderung und Prävention
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
Tel.: 041 728 24 49
www.zug.ch/gesundheitsfoerderung

ZH
Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich
Tel.: 044 262 69 66, www.zurismokefree.ch

Bezugsquellen für Materialien zur Förderung des Nichtrauchens in der Schule

Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Ein Leitfaden für Lehrpersonen. Züri Rauchfrei (Hg.): Zürich 2006. Zu bestellen bei: www.sfa-ispa.ch
NO SMOKE - MORE POWER. Der Unterrichtshilfskoffer für das 6.-9. Schuljahr. Züri Rauchfrei: Zürich 2000. Auszuleihen für Fr. 50.– plus Porto bei: www.at-schweiz.ch
Mit Feuer gegen Rauch. Handbuch zur Tabakprävention für Lehrpersonen. Mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Lausanne: SFA 2003. Für Fr. 34.50 plus Porto bei: www.sfa-ispa.ch
Rauchen - Mit Jugendlichen darüber reden. Was Eltern wissen sollten. SFA: Lausanne 2004: Eine informative Elternbroschüre zum Umgang mit dem Rauchen. Gratis bei: www.sfa-ispa.ch
Vom Rauchen und Nichtrauchen. Tests, Infos und Ideen für Jugendliche. Berner Gesundheit. Für Schulen. Gratis bei: www.at-schweiz.ch
Tabakfreie Werbung. Fakten und Argumente. Eine Broschüre der Lungen- und der Krebsliga Schweiz. Gratis zu beziehen bei: info@polsana.ch
Genug vom blauen Dunst? Kleine Aufhörhilfe. Gratis bei: www.at-schweiz.ch

Weitere Materialien unter www.at-schweiz.ch/shop
Schulen im Kanton Zürich können alle Artikel beziehen bei: www.zurismokefree.ch. Andere kantonale Fachstellen (s. Ansprechpartner) haben teilweise eigene oder ergänzende Materialien für Schulen.

Videos für den Unterricht:

Smoke. «Ich rauche, also bin ich – und danach?» Übers Rauchen und Nicht-mehr-Rauchen (2002, 20 Min.). Berner Gesundheit. Video für den Einstieg ins Thema. Fr. 25.– plus Porto bei: www.bernergesundheit.ch
Passivrauchen (1994, 30 Min.): Die immer noch aktuelle «Kassensturz»-Sendung informiert sehr anschaulich über die Gefahren des Passivrauchens.
Die Droge Tabak und ihre Opfer (1993, 17 Min.): Der Dokumentarfilm in Fernsehmagazinform ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen der Werbung und stellt dieser Scheinwelt die bittere Realität der Opfer des Tabakkonsums gegenüber.
Kahlschlag für den blauen Dunst (2003, 30 Min.): Über die Auswirkungen des Tabakanbaus auf das soziale Gefüge und die Umwelt in Tansania, den Tabakhandel als ungleiches Geschäft, Strategien für eine nachhaltige Entwicklung.
Für Freistunden: **Insider** (1999, 151 Min.): US-amerikanischer Politthriller über die Manipulationsmechanismen der Tabakindustrie.

Alle Videos sind auszuleihen bei: Tel 044 360 41 00 oder infodoc@radix.ch oder www.nebis.ch

Literatur

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (o.J.). Tabak: Und wann hören Sie auf zu rauchen? Frau und Tabak. Bern: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz.

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (2005). Experiment Nichtrauchen. Wettbewerb für Schulklassen. Bern: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz. www.experiment-nichtrauchen.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (2006). Passivrauchen. Rauchfrei arbeiten – die Fakten, unter: www.at-schweiz.ch

Batra, A., Buchkremer, G. (1999). Nikotin. In: M. Gaspar, K. Mann, H. Rommelspacher (Hrsg.): Lehrbuch der Suchterkrankungen. Stuttgart: Thieme Verlag, 208 – 216.

Benowitz, N. I., Hall, S. M., Herning, R. I., Jacob, P., Jones, R. T., Osman, A.-L. (1983). Smokers of low-yield cigarettes do not consume less nicotine. New Engl. J. Med. 309 No. 3, 139 – 142.

Biener L., Siegel M. Tobacco marketing and adolescent smoking: more support for a causal inference. Am J Public Health 2000; 90(3):407 – 411.

Bowen, D. J., Kinne, S., Owen, N. et al. (1995). School policy in COMMIT: a promising strategy to reduce smoking by youth. LJ School Health 65: 140 – 144.

Brown J. D., Cantor J. An agenda for research on youth and the media. J Adolesc Health 2000; 27(2 Suppl):2 – 7.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland – Wiederholungsbefragung 2001, Köln.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2005). Rauchen – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 – 10, Köln.

Centers for Desease Control and Prevention (1994). Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction. Morbidity and Mortality Weekly Report, 43: 1 – 15.

Chapman, S. (März 1985). Cigarette advertising and smoking: A review of the evidence. British Medical Association Professional Division, London.

Charlesworth, A., Glantz, S. A. Smoking in the movies increases adolescent smoking: a review. Pediatrics 2005, 116:1516 – 1528.

Charlton, A., While, D. (1994). Smoking prevalence among 16 – 19 year olds related to staff and student olicies in sixth forms and further education. Health Educ J 1994; 53:191 – 215.

Charlton, A., Moyer, C., Gupta, P. & Hill, D. (1999). Youth and Cigarette Smoking – Tobacco Control Factsheets (http://tobaccopedia.org).

Chassin, L., Presson, C. C. , Rose, J., Sherman, S. J., Davis, M. J., Gonzalez, J. L. Parenting style and smoking-specific parenting practices as predictors of adolescent smoking onset. J Pediatr Psychol 2005; 30(4):333 – 344.

Clarke, V., White, V., Hill, D. & Borland, R. (1994). School structural and policy variables associated with student smoking. Tobacco Control; 3: 339 – 46.

Corrao, M. A., Guindon, G.E., Sharma, N., Shokooho, D. F., eds. (2000). Tobacco control country profiles, American Cancer Society, Atlanta, GA.

Deutsches Krebsforschungszentrum (2000). Die Rauchersprechstunde – Beratungskonzept für Gesundheitsberufe, Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle, Band 1, Heidelberg.

Deutsches Krebsforschungszentrum (2002). Gesundheit fördern – Tabakkonsum verringern: Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland. Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle, Heidelberg.

Deutsches Krebsforschungszentrum (2001). Factsheet Tabakwerbeverbot, Heidelberg (www.dkfz-heidelberg.de).

Di Franza, J. R., Savageau, J. A., Fletcher, K., Ockene, J., Rigotti, N., McNeill, A., Coleman, M., Wood, C. (2002). The Development of symptoms of tobacco dependence in youth: 30 month follow up data from the DANDY study. Tobacco Control; 11: 228 – 235.

Di Franza, J. R., Richards, J. W., Paulman, P. M., Wolf-Gillespie, N., Fletcher, C., Jaffe, R. D., Murray, D. (1991). RJR Nabisco's Cartoon Camel Promotes Camel Cigarettes to Children. JAMA, 266(22), 3149 – 3153.

Dürr, W. (2004). Argumente für eine rauchfreie Schule. Aus: Die rauchfreie Schule – gemeinsam gegen das Rauchen. Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitspsychologie. Institut für Soziologie Universität Wien .

Engel, U., Hurrelmann, K. (1993). Was Jugendliche wagen. Eine Längsschnittstudie über Drogenkonsum, Stressreaktionen und Delinquenz im Jugendalter. Weinheim.

Ferguson, T. (1989). Das Gesundheitsbuch für Raucher. Rowohlt, Hamburg.

Fischer, P. M., Schwartz, M. P., Richards, J. W., Goldstein, A. O., and Rojas, T. H. (1991). Brand logo recognition by children aged 3 to 6 years. Journal of the American Medical Association 266 (22): 3145 – 3148.

Literatur

Flay, B. R., d'Avernas, J. R., Best, J. A., Kersell, M. W. & Ryan, K. B. (1983). Cigarette smoking: Why do young people do it and ways of preventing it. In: Firestone, P., McGrath, P. (Eds.), Pediatric and adolescent behavioral medicine (pp. 132 – 183). New York.

Foulds, J. (1999). "Smoking Cessation in young people – Should we do more to help young smokers to quit", Symposiumsbericht.

Fromm, A., Skasa-Weiß, W. (2001). «Die Schülermultis» – Erfahrungen aus einem Projekt zur Suchtprävention an Schulen. München: Aktion Jugendschutz e.V.

Fuchs, R., Schwarzer, R. (1997). Tabakkonsum: Erklärungsmodelle und Interventionsansätze. In: Ralf Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie, 2. erweiterte Auflage, Göttingen.

Gerrard M., Gibbons F. X., Stock M. L., Lune L. S., Cleveland M. J. Images of smokers and willingness to smoke among African American pre-adolescents: an application of the prototype/willingness model of adolescent health risk behavior to smoking initiation. J Pediatr Psychol 2005; 30(4):305 – 318.

Hamilton, G., Cross, D., Lower, T., Resnicow, K., Williams, P. School policy: What helps to reduce teenage smoking) Nicot Tob Res 2003; 5(4):507 – 513.

Hanewinkel, R., Pohl, J. (1998). Werbung und Tabakkonsum: Wirkungsanalyse unter besonderer Berücksichtigung von Kindern und Jugendlichen: Expertise im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Kiel: IFT-Nord.

Hanewinkel, R. (2003). Inhaltliche, konzeptionelle und organisatorische Bedingungen einer erfolgreichen schulischen Prävention des Rauchens, Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 46; 677-82.

Haselden, L., Angle, H., Hickman, M. (1999). Young people and health: Health behaviour in school-aged children. A Report of the 1997 findings. London: Health Education Authority.

Haustein, K.-O. (2001). Tabakabhängigkeit – Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Heatherton, T. F., Kosiowski, L. T., Frecker, R. C., Fagerström , K. O. (1991). The Fagerström Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Brit.J.Addict 86, 1119 – 1127.

Holder, H. (2001). The Effects of Substance Abuse Prevention: Result from International Research. In: Dokumentation des Expertenhearings vom 5./6. Juli 2001, Bundesministerium für Gesundheit, Manuskript.

Hollederer, A., Bölcskei P.L. (2000). Gesundheitsförderung in die Lehrpläne! Ein Ziel des Grundschulprogramms Klasse 2000. Prävention, 23, 99 – 103.

Institut für Therapieforschung (2000). Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten: ALF, Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung Nord (2002). Be Smart – Don't Start. Ein internationaler Wettbewerb zum Nichtrauchen für smarte Schulklassen, Kiel: IFT-Nord.

John, U., Hanke, M. (2001). Tabakrauch-attribuale Mortalität in den deutschen Bundesländern. Gesundheitswesen 63, 363 – 369.

Kahlke, J. & Raschke, P. (2005). Haben Eltern Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder. In: Prävention, 28/1, 18 – 21.

Keller, R., Krebs, H. & Hornung, R. (2003). Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum (Tabakmonitoring). Zusammenfassung des Jugendberichts. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Zürich: Psychologisches Institut der Universität Zürich.

Keller, R. (2005). Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum (Tabakmonitoring). Ergebnisse aus dem Jugendbericht. Präsentation anlässlich der Tagung der AT und der SFA: Abschied von der Primärprävention? 22.11.2005. Bern.

Kobus, K. Peers and adolescent smoking. Addiction 2003; 98 Suppl 1:37 – 55.

Kremer, G. (2000). Grundlagen motivierender Gesprächsführung. In: Poehlke, T. et al. (Hrsg.). Suchtmedizinische Versorgung – Grundlagen der Behandlung. Berlin: Springer.

Kröger, C., Piontek, D. (2005). Wirksamkeit von Tabakpräventionsprogrammen und Ausstiegshilfen für jugendliche Raucher. 47 – 54. In: Rauchfreie Schule, Informationsdienst zur Suchtprävention, Nr. 17, Regierungspräsidium Stuttgart, Schule und Bildung.

Leatherdale, S. T., McDonald P. (2005). What smoking cessation approaches will young smokers use? Addictive Behaviors; 30, 1614 – 1618.

Lindinger, P. (2006, eingereicht). Therapieangebote für jugendliche Raucher und Raucherinnen: Herausforderung und Erfolge.

Miller, W., Rollnick S. (1999). Motivierende Gesprächsführung: Ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen.

Miller, W. R., Sanchez, V. C. (1993). Motivating young adults for treatment and lifestyle change. In: Howard, G. (Ed.). Issues in alcohol use and misuse by young adults (Notre-Dame, IN, University of Notre-Dame Press).

Milton, M. H., Maule, C. O., Backinger, C. L., Gregory, D. M. (2003). Recommendations and Guidance for Practise in Youth Tobacco Cessation. American Journal of Health Behavior, 27 (S 2), 159 – 169.

Literatur

Moore, L., Roberts, C., Tudor-Smith, C. (2001). School smoking plocies and smoking prevalence among adolescents: multilevel analysis of cross-sectional data from Wales. Tobacco Control 10: 117 – 123.

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (2004).). I lost my lung, Bob! Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Bericht zur Evaluation des Konzepts der NLS. Hannover.

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (2005). I lost my lung, Bob! Prävention des Tabakkonsums. Ein Konzept zur schulischen Suchtprävention. Hannover.

Pierce, J. P., Gilpin, E. A.. A historical analysis of tobacco marketing and the uptake of smoking by youth in the United States: 1890 – 1977. Health Psychol 1995; 14(6):500 – 508.

Pollay, R. W., Siddarth, S., Siegal, M., Haddix, A., Merritt, R., Giovino, G. A., Erikson, M. P. (1996). The last straw? Cigarette advertising and realised market shares among youths and adults, 1979–1993. Journal of Marketing, 60 (April), 1 – 16.

Poulsen, L. H. et al. (2002). Exposure to teachers smoking an adolescent smoking behaviour: analysis of cross sectional data from Denmark. Tobacco Control 11: 246 – 251.

Prochaska, J. O., DiClemente, C.C. (1982). The transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 19, 276 – 288.

Sargent, J. D. Smoking in movies: impact on adolescent smoking. Adolesc Med Clin 2005, 16:345 – 370.

Sargent, J. D., Mott, L. A. & Stevens, M. (1998). Predictors of smoking-cessation in adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med., 152, 388 – 393.

Seeger, S. (2004): Schulentwicklung dank Gesundheitsförderung und Prävention. Workshop an der Fachtagung «Gute Schulen – (auch) dank Suchtprävention!?» 13.5.2004. Zürich.

Schmid, H. & Knaus, A. (1999). Wenn jede Zigarette zählt: Raucherkarriere wird bereits in der Jugendzeit vorgespurt. Standpunkte 3/99, 4 – 5.

Schmid, H., Delgrande Jordan, M., Kuntsche, E, N. & Kuendig, H. (2003). Trends im Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz. Forschungsbericht Nr. 39. SFA: Lausanne.

Schmidt, B., Hurrelmann, K. (2000). Präventive Sucht- und Drogenpolitik. Ein Handbuch.

Schmidt, B., Hurrelmann, K. (2000). Tabakpolitik an deutschen Schulen (Ergebnisse der Control of Adolescent Smoking – CAS-Studie), Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswesen, Bielefeld.

Schmidt, B., Hurrelmann, K. (2000). Schulische Raucherpolitik an deutschen Schulen (Ergebnisse der Control of Adolescent Smoking – CAS – Studie), Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswesen, Bielefeld.

Schmidt, B. (2001). Suchtprävention bei konsumierenden Jugendlichen – Sekundärpräventive Ansätze in der geschlechts-bezogenen Drogenarbeit. In: Badura, B., Hurrelmann, K., Krämer, A., Laaser, U. Gesundheitsforschung, 2. Auflage, Weinheim und München.

Schmidt, B., Kolip, P. (2002). Schulische Tabakpolitik und Geschlechtsunterschiede bei tabakbezogenen Einstellungen und Verhaltensweisen. Zeitschrift f. Soziologie der Erziehung und Sozialisation, 22, 1; 64 – 78.

Sheldon, T. (2001). Low tar cigarettes linked to rise in adenocarcinomas. British Medical Journal, 322 – 693, March

Schweizerischer Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (2004). Zahlen und Fakten. Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme. Lausanne.

SuchtPräventionsZentrum Hamburg (2003). Baustein Nikotin, Hamburg: SuchtPräventionsZentrum.

SuchtPräventionsZentrum Hamburg (2005). Rauchfreie Schule. Hinweise für die Realisierung der rauchfreien Schule Hamburg. Hamburg: SuchtPräventionsZentrum.

Sussman, S., Lichtman, K., Ritt, A., Pallonen, U. E. (1999). Effects of thirty-four adolescent tobacco use cessation and prevention trials on regular users of tobacco products. Substance Use and Misuse, 34 (11) pp. 1469 – 1503.

Tyas, S. L., Pederson, L. L. Psychosocial factors related to adolescent smoking: a critical review of the literature. Tob Control 1998; 7(4):409 – 420.

Tye, J. B., Warner, K. E., Glantz, S.A. (1988): Tobacco advertising and consumption: evidence of a causal relationship. World Smoking and Health, 6 – 13.

Wakefield M. A., Chaloupka F. J., Kaufman N. J., Orleans C. F., Barker D. C., Ruel E. E. (2000). Effect of restrictions on smoking at home, at school, and in public places on teenage smoking: cross sectional study. British Medical Journal, 333 – 337, August.

Wearing, S., Wearing, B. (2000). Smoking as a fashion accessory in the 90's: conspicuous consumption, identity an adolescent women's leisure, Leisure Studies 19, 45 – 58.

Wellmann, R. J., DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Dussault, G. F. (2004). Short term pattern of early smoking acquisition. Tobacco Control 13; 251 – 257.