



Unterrichtstool «vapen, rauchen, snusen – aufhören kann ich ja später ...» für Mittel- und Berufsschulen Vorschläge für die Bearbeitung im Unterricht

Liebe Lehrperson

Herzlichen Dank für die Bearbeitung der Themen Tabakkonsum und Nikotinsucht in Ihrem Unterricht. Ein wichtiger Stoff, die Zahlen sprechen für sich: Jede:r dritte Jugendliche in der Schweiz konsumiert Nikotin- und Tabakprodukte. Und jede:r zweite Raucher:in stirbt später an den Folgen des Konsums.

Sie tragen dazu bei, Ihre Schülerinnen und Schüler bei der Meinungsbildung zum Nikotin- und Tabakkonsum zu unterstützen.

Ihre Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Fachstelle Suchtprävention

Überblick

Zielgruppe	Schülerinnen und Schüler (SuS) von Berufs- und Mittelschulen im Kanton Zürich im Alter von ca. 15 bis 18 Jahren.
Einsatz	Das Unterrichtstool besteht aus einem Kurzfilm, einem Faktenblatt sowie den methodischen Vorschlägen und ist für den Einsatz im Unterricht oder für einen Projekthalbtag konzipiert.
Zeitaufwand	Vorzugsweise zwei Unterrichtslektionen à 45 Minuten reservieren. Dafür eignet sich eine Doppellektion in ABU (Allgemeinbildender Unterricht), Deutsch oder Englisch bzw. Französisch (hier mit Klassendiskussion in der entsprechenden Fremdsprache). Ebenfalls geeignet sind Unterrichtslektionen zu den Themen Ethik, Gesellschaft, Umwelt und Gesundheit. Die Unterrichtsvorschläge wurden so aufbereitet, dass nur wenig Vorbereitung durch die Lehrperson nötig ist.
Lerninhalte	<p>→ Schulungsfilm mit folgendem Inhalt:</p> <p>Die Berufsschülerin Karima und der Kantonsschüler Nikita interviewen drei weibliche und drei männliche Berufs- und Kantonsschüler:innen zu ihrer Erfahrung mit dem Konsum von verschiedenen Nikotin- und Tabakprodukten. Auch eine Nichtraucherin und ein Nichtraucher werden zu ihrer Einstellung gegenüber diesen Produkten befragt. Im Anschluss daran richten Karima und Nikita Fragen an Dr. Julian Jakob, Arzt am Inselspital Bern, zu den physischen Folgen des Nikotin- und Tabakkonsums sowie an die Gesundheitswissenschaftlerin Stephanie Unternährer (ZFPS) zum Ausstieg aus einer Nikotinsucht, zum Thema Rauchen und Stressabbau und zu den Umweltaspekten des Nikotin- und Tabakkonsums.</p> <p>Wichtig: Im Film werden ausschliesslich Fragen gestellt, es wird kein abschliessendes Urteil zum Nikotin- und Tabakkonsum abgegeben. Die SuS sollen nach ihrem Meinungsbildungsprozess ihr eigenes Fazit festhalten.</p> <p>→ Vertiefung des Themas im Klassenverband (Plenum, Partner- bzw. Gruppenarbeit):</p> <p>Im Austausch und in der Diskussion über die Aussagen der Protagonist:innen des Films sollen sich die SuS eine eigene Meinung bilden und allenfalls individuelle Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Thema reflektieren.</p>
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">■ Die SuS setzen sich mit den Aussagen der im Film interviewten Personen auseinander und reflektieren die angesprochenen Themen unter verschiedenen Gesichtspunkten (siehe dazu Vorschläge für Inputfragen).■ Die SuS betrachten die Themen Nikotin- und Tabakkonsum sowie Nikotinsucht unter ganz unterschiedlichen Aspekten (Gesundheit, Umwelt, Jugendschutzgesetze etc.) und stärken so ihre Urteils- und Handlungsfähigkeit.

Inhalte des Schulungsfilms (Dauer rund 27 Minuten)

Teil 1:

Interview mit Jugendlichen

Interviews mit 3 rauchenden Berufsschüler:innen (1 Frau + 2 Männer)

Interviews mit 2 nichtrauchenden Kantonsschüler:innen (1 Frau + 1 Mann)

Interviews mit 3 rauchenden Kantonsschüler:innen (2 Frauen + 1 Mann)

Die Interviews werden bewusst nicht von erwachsenen Fachleuten, sondern aus Gründen der besseren Identifikation für die SuS von der Berufsschülerin Karima und vom Kantonsschüler Nikita geführt.

Den interviewten Jugendlichen werden folgende Fragen gestellt:

- Wann und wie hast du mit dem Rauchen begonnen und was waren die Gründe dafür?
- Was siehst du für einen Nutzen im Nikotin- und Tabakkonsum?
- Gibt es in deiner Familie oder in deinem Umfeld mehrheitlich Raucher:innen?
- Informierst du dich über gesundheitliche Auswirkungen des Nikotin- und Tabakkonsums? Wenn ja, wo?
- Möchtest du eventuell mal mit dem Nikotin- und Tabakkonsum aufhören? Und falls ja, warum?
- Würdest du dich als nikotinsüchtig bezeichnen?
- Machst du dir manchmal Sorgen um deine Gesundheit wegen des Nikotin- und Tabakkonsums? Gibt es jemanden, mit dem du dich darüber austauschen kannst?
- Was sagst du zu all den neuen Konsumformen von Nikotin, zum Beispiel E-Zigaretten, Snus etc.?
- Hast du bereits einmal versucht, weniger zu konsumieren oder vielleicht sogar ganz aufzuhören? Falls ja, wie gut oder schlecht ist dir das gelungen?
- Wie denkst du über das Bild, das unsere Gesellschaft vom Nikotin- und Tabakkonsum hat?
- Wie siehst du dich im Alter von 40 Jahren? Denkst du, dass du dann noch Nikotin- und Tabakprodukte konsumierst?
- Frage an die nichtrauchenden Jugendlichen: Was sind die Gründe für deinen Nikotinverzicht? Ist dies eine bewusste Entscheidung und falls ja, warum?

Teil 2:

Interview mit Fachleuten

Interview mit Dr. Julian Jakob, Inselspital Bern (Film ab 16:13–20:52)

- Warum machen Nikotinprodukte süchtig?
- Was passiert im Hirn, wenn Nikotin konsumiert wird (Suchtmechanismus)?
- Sind E-Zigaretten die gesündere Variante des Nikotin- und Tabakkonsums?
- Warum steht auf jeder Zigarettenpackung, dass Rauchen tödlich sein kann?
- Weshalb interessiert Sie das Thema Nikotinsucht?

Interview mit Stephanie Unternährer, ZFPS, Gesundheitswissenschaftlerin MSc ETH (Film ab 20:53–27:02)

- Ist es tatsächlich so schwierig, mit dem Nikotin- und Tabakkonsum aufzuhören?
- Gibt es einen wirkungsvollen Tipp für den Ausstieg?
- Hilft Rauchen gegen Stress?
- Schädigt man mit dem Konsum von Nikotin und Tabak auch die Umwelt?

Anregungen für die Bearbeitung im Klassenverband

Einführung in den Film

Kurze Einführung in die 27-minütige Filmsequenz «vapen, rauchen, snusen – aufhören kann ich ja später ...» durch die Lehrperson

Die Themen Tabakkonsum und Nikotinsucht kennen wohl alle aus dem eigenen Umfeld wie Familie, Freunde oder Bekannte. Jede und jeder hat eine eigene Meinung dazu und vielleicht auch bereits einiges an Wissen. Jedoch kursieren in unserer Gesellschaft und unter den Jugendlichen auch viele falsche Annahmen zu dieser Thematik. Sind E-Zigaretten tatsächlich so unschädlich für die Gesundheit? Und ab wann spricht man von einer Nikotinsucht? Obwohl die vielfältigen gesundheitlichen Schäden eines Nikotin- und Tabakkonsums hinlänglich bekannt sind und der Ausstieg aus der Nikotinsucht jede Raucherin und jeden Raucher viel Energie kostet, werden für den Kauf von Nikotin- und Tabakprodukten Millionen ausgegeben. Warum konsumieren Menschen diese Produkte trotzdem? Welche gesundheitlichen Risiken gehen sie beim Konsum dieser Produkte ein? Wo informieren sie sich über Neuheiten auf dem Markt? Der Film gibt Einblicke in die Themen Tabakkonsum und Nikotinsucht bei Jugendlichen.

Auftrag an die SuS

Auftrag vor Abspielen des Films

Die SuS sollen darauf achten, welche Aussagen der interviewten Jugendlichen sie besonders verwirren, erstaunen, beeindrucken, ärgern etc. und welche Informationen von Dr. Julian Jakob (Arzt) und Stephanie Unternährer (Gesundheitswissenschaftlerin) für sie neu waren oder sie besonders eindrücklich fanden. Sie können sich dazu auch wenige Stichworte aufschreiben (Einzelarbeit), um diese im Anschluss an den Film in die Diskussion einzubringen.

Film ab

Film abspielen

Kurze Rückmeldungen nach Teil 1 des Films

Die SuS melden ganz kurz ihre ersten Eindrücke zu den Aussagen der interviewten Jugendlichen zurück (gemäss Auftrag vor dem Abspielen des Films).

Dauer: 3–5 Minuten

Nach dem Film

Methodische Vorschläge für die Bearbeitung der Themen im Unterricht

Partnerarbeit im Anschluss an den Film

Kurzer Austausch (3 Minuten) zu zweit zwischen den SuS über das Gesehene und Gehörte. Damit wird sichergestellt, dass sich alle zu den Themen Gedanken machen und sich äussern müssen, also auch ruhigere SuS, die sich später im Plenum eventuell nicht einbringen wollen. Anschliessend Rückmeldungen im Plenum.

Austausch und Diskussion im Plenum

Ist die Klasse diskussionsfreudig, sehr interessiert und bringt eigene Beispiele und Erfahrungen ein, ist die direkte Bearbeitung des Themas im Plenum sinnvoll.

Anregungen für die Bearbeitung im Klassenverband

Diskussion in der Klasse

Nachfolgend ein paar Vorschläge für Inputfragen

Fragen im Zusammenhang mit den Aussagen der interviewten rauchenden und nichtrauchenden Jugendlichen

- Welche Aussagen der interviewten Jugendlichen im Film sind euch besonders aufgefallen?
- Was nannten die rauchenden Jugendlichen als Grund für ihren Nikotin- und Tabakkonsum? Waren die Argumente in euren Augen überzeugend?
- Einige Jugendliche sagten im Film aus, dass sie sich selbst als nikotinsüchtig bezeichnen würden. Wie merkt man denn, ob man süchtig ist?
- Welche Aussage der nichtrauchenden Jugendlichen ist euch speziell in Erinnerung geblieben?

Fragen im Hinblick auf den persönlichen Bezug zum Thema Nikotin- und Tabakkonsum

- Was ist euer persönlicher Bezug zum Thema Nikotin- und Tabakkonsum? Konsumiert ihr diese Produkte selbst oder kennt ihr Jugendliche und Erwachsene aus eurem nahen Umfeld, die Nikotin- oder Tabakprodukte konsumieren?
- Wie nehmt ihr diesen Konsum wahr? Stört er euch oder ist er euch gleichgültig?

Fragen zu den gesundheitlichen Risiken des Nikotin- und Tabakkonsums

- Was wisst ihr über das gesundheitliche Risiko, dem sich Nikotin- und Tabakkonsument:innen aussetzen? Könnt ihr nachvollziehen, weshalb das jemand tut?
- Einige Jugendliche im Film erzählen, dass sie bereits jetzt die Auswirkungen des Nikotin- und Tabakkonsums auf ihren Körper spüren. erinnert ihr euch, welche? Wie denkt ihr darüber?
- Einige interviewte Jugendliche im Film haben gesagt, dass sie sicher nicht mehr rauchen möchten, wenn sie 40 Jahre alt sind. Was denkt ihr über die Aussage «aufhören kann ich ja später ...», die dem Film den Namen gab?
- Wie steht eurer Meinung nach der Nutzen des Tabak- und Nikotinkonsums (Entspannung, Dazugehören, cooler wirken) im Vergleich zum Preis da (grosse gesundheitliche Risiken, die im schlimmsten Fall zum Tod führen können)?
- Welche Aussagen von Dr. Julian Jakob über die gesundheitlichen Auswirkungen des Nikotin- und Tabakkonsums sind euch in Erinnerung geblieben?
- Gibt es eine «gesündere» Variante des Rauchens (z.B. E-Zigaretten)?

Fragen zum Thema Rauchen und Stress

- Kann Nikotin- und Tabakkonsum tatsächlich Stress reduzieren? Was sagen die Jugendlichen und die Gesundheitswissenschaftlerin Stephanie Unternährer dazu im Film?
- Welche Möglichkeiten kennt ihr, um den Schul- oder Arbeitsstress zu reduzieren, ohne dabei auf Suchtmittel zurückzugreifen?

Anregungen für die Bearbeitung im Klassenverband

Diskussion in der Klasse

Fragen zum Coolness-Faktor des Rauchens

- Wie hat sich die Wahrnehmung des Tabakkonsums in unserer Gesellschaft verändert? Gilt es immer noch als cool, zu rauchen, oder ist eher das Gegenteil der Fall?
- Einige Jugendliche erwähnten den Coolness-Faktor des Rauchens. Wie denkt ihr darüber? Wie kann man cool sein, ohne Nikotin- und Tabakprodukte zu konsumieren?
- In vielen Spielfilmen gehört es immer noch dazu, dass sich Darsteller:innen eine Zigarette anzünden. Die Jugendlichen im Film sagten aus, dass der Nikotin- und Tabakkonsum in den Filmen «romantisiert» werde. Seht ihr das auch so?

Fragen zur Tabaklobby und zu Tabakwerbung

- Dr. Julian Jakob erzählte im Film, dass die Tabaklobby in der Schweiz besonders stark ist und der Jugendschutz schlechter ist als in vielen anderen Ländern. Wo und wie nehmt ihr Werbung für Nikotin- und Tabakprodukte wahr?
- Denkt ihr, dass ihr euch davon beeinflussen lässt? Und falls ja, wie?
- Sind Nikotin- und Tabakkonsument:innen selbst für ihr Tun verantwortlich oder soll die Politik Tabakwerbung verbieten bzw. einschränken?

Fragen zum Ausstieg aus dem Nikotin- und Tabakkonsum

- Gibt es in euren Augen eine Konsumart (z. B. E-Zigaretten), die sich eventuell auch für einen Ausstieg eignen würde?
- Stephanie Unternährer hat im Film Tipps gegeben, wie ein Ausstieg aus dem Nikotinkonsum gelingen kann. erinnert ihr euch an diese Aussagen? Welche Erfahrungen habt ihr mit dem Thema Rauchstopp gemacht und was, denkt ihr, könnte hilfreich sein?
- Kennt ihr jugendliche Nikotin- und Tabakkonsumierende, die zuerst klassische Zigaretten geraucht haben und dann auf E-Zigaretten umgestiegen sind oder umgekehrt? Was könnte der Grund dafür gewesen sein?
- Angenommen, ihr seid Eltern eines/einer 14-Jährigen, was würdet ihr eurem Kind raten, wenn ihr feststellt, dass es mit dem Nikotin- und/oder Tabakkonsum begonnen hat?

Wichtig: Je nach Unterrichtsplanung reicht es nicht für alle Fragen. Suchen Sie sich deshalb die Fragen aus, die für Ihre Klasse interessant sein könnten bzw. zu denen Ihre SuS einen besonderen Bezug haben (z. B. aufgrund der eigenen Betroffenheit wie Rauchen als Stressabbau etc.).

Anregungen für die Bearbeitung im Klassenverband

Diskussion in der Klasse

Gruppenarbeiten

Verläuft die Diskussion im Klassenverband zäh, ist eine Bearbeitung des Themas in der Gruppe mit anschliessender Rückmeldung der SuS im Plenum sinnvoll. Oft ist es für Jugendliche einfacher, sich in der Kleingruppe zu Wort zu melden und danach im Plenum ein Gruppenergebnis vorzustellen. Die Gruppen können dabei entweder nach Teil 1 und Teil 2 des Films oder nach Themen wie Gesundheit, Gesellschaft oder Umwelt unterteilt werden.

Nachfolgend finden Sie ein paar Vorschläge für Gruppenarbeiten.

Gruppenarbeit zu den Interviews (je 4 bis max. 6 Personen):

- Schreibt die für euch zentralen Aussagen des Films auf ein Flipchart (oder ein A4-Blatt) auf. Kurze Vorstellung der Gruppenarbeiten im Plenum und Diskussion.
- Schreibt die wichtigsten Aussagen des Arztes Dr. Julian Jakob und der Gesundheitswissenschaftlerin Stephanie Unternährer auf, die beide im Teil 2 des Films gemacht haben. Anschliessend kurze Vorstellung und Diskussion im Plenum.
- Diskutiert in der Gruppe, ob und wie sich gemäss eurer Wahrnehmung der Konsum von Nikotin- und Tabakprodukten in der Gesellschaft verändert hat und welche die Gründe dafür sind. Kurze Vorstellung der Gruppenarbeiten im Plenum und Diskussion.
- Sind sich die Jugendlichen an selbstständiges Arbeiten gewöhnt, ist die Arbeit mit Thesen interessant, die Themen aus dem Schulungsfilm aufgreifen, wie zum Beispiel:

These 1: Nikotin- und Tabakkonsum hilft (nicht) gegen Stress.

These 2: Es gibt (k)ein gesünderes Rauchen.

These 3: Das Image von Raucher:innen ist (un)cool.

These 4: Der Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten schadet der Umwelt (nicht).

In vier Kleingruppen (je 4 bis 6 Personen) werden Pro und Kontra diskutiert, anschliessend wird das Fazit aus der Gruppenarbeit im Plenum vorgestellt.

Learnings

Abschluss im Plenum

- Welches persönliche Fazit ziehen die SuS aus der Unterrichtslektion?
- Die Rückmeldungen der SuS mündlich aufnehmen und eventuell die wichtigsten Aussagen schriftlich festhalten.
- Auf interessante Websites und auf den Selbsttest zum Vapen hinweisen.

Links zu Websites und Selbsttest

- www.feel-ok.ch, Rubrik: Konsum/Sucht/Rauchen/Vapen
- www.stopsmoking.ch/e-zigaretten/rauchen-vs-e-zigarette/
- Infoseite zu E-Zigaretten:
suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht/nikotin/e-zigaretten-und-vapes/
- Selbsttest zum Vapen:
suchtprevention-zh.ch/selbsttests-freundetests/selbsttests/e-zigaretten-selbsttest/