



Auf dem Weg zur rauchfreien Schule



Ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen

rauchfrei!

Vorwort

Als Lehrer, Beratungslehrer oder schulischer Sozialpädagoge/Erzieher haben Sie wahrscheinlich vielfältige Erfahrungen mit rauchenden Schülerinnen und Schülern gesammelt. Die gesetzliche Ausgangslage untersagt Jugendlichen unter 16 Jahren das Rauchen, seit der Änderung des Jugendschutzgesetzes im Jahr 2002 aber auch die Abgabe von Tabakwaren an eben diese Altersgruppe. Von einer großen Zahl Jugendlicher wird das Rauchverbot in der Schule jedoch nicht beachtet. Rauchende Schülerinnen und Schüler stellen die Schule damit vor Disziplin- und rechtliche Probleme. Angesichts der beträchtlichen gesundheitlichen Risiken, die mit dem Rauchen verbunden sind, gilt es auch, den Auftrag der Schule zur Gesundheitsförderung wahrzunehmen.

Grundlegend ist dabei die Erkenntnis, dass, je früher das Einstiegsalter in den Tabakkonsum, umso schwerwiegender sind die gesundheitlichen Schädigungen und umso wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit. Etwa 70 bis 80 % der Raucher sind vom Nikotin abhängig, d.h. für die Bundesrepublik 8 bis 9 Millionen Männer und 5 bis 6 Millionen Frauen. Zigarettenrauchen ist für mehr Todesfälle verantwortlich, als Verkehrsunfälle, AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen. Mehr als 140 000 Menschen erliegen pro Jahr in der Bundesrepublik den Folgeerkrankungen des Rauchens. Damit gilt das Rauchen als die wichtigste vermeidbare Einzelursache für frühzeitiges Sterben.

Unter den Todesopfern befinden sich auch Menschen im mittleren Lebensalter, die mit etwa 15 Jahren zu rauchen begonnen haben und nach 20 bis 30 Jahren an den Folgeerkrankungen sterben. Je später das Rauchen begonnen wird bzw. je früher es wieder aufgegeben wird, desto geringer sind die gesundheitlichen Folgeschäden.

Zudem sind in einem frühen Stadium des Rauchens die Chancen auf einen Ausstieg besonders hoch, da sich das Konsummuster noch nicht verfestigt hat. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass ein größerer Anteil der Schüler als bisher vermutet zum Ausstieg aus dem Rauchen motiviert ist: Es gibt zahlreiche Ausstiegsversuche bereits in sehr jungen Jahren. Die Förderung dieser Motivation und das Angebot konkreter Hilfen zum Ausstieg sind daher lohnenswert.

Lohnenswert ist die Tabakprävention auch deshalb, weil Jugendliche nur selten mit dem Konsum von Cannabis beginnen, wenn sie Nichtraucher sind. Dem Problem, dass Schüler zunehmend und immer früher mit dem „Kiffen“ beginnen, kann durch präventive Maßnahmen zum Rauchen daher indirekt, aber wirkungsvoll begegnet werden.

Was bietet Ihnen der vorliegende Leitfaden? Er thematisiert den schwierigen Umgang mit der Gruppe rauchender Jugendlicher und gibt Ihnen für die Arbeit mit ihnen Informationen, Arbeitsmaterialien und praktische Hilfen an die Hand. Er zeigt Wege, wie Ihr Kollegium gemeinsame Ziele entwickeln und diese umsetzen kann. Ziel ist dabei, die Erarbeitung und Umsetzung schulischer bzw. klassenbezogener Vereinbarungen zum Umgang mit dem Rauchen sowie die Implementierung von Ausstiegshilfen für rauchende Schüler in Ihre Schule.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass eine schulische Politik zum Nichtrauchen sehr erfolgreich sein kann. An Schulen mit klaren Regeln und konsequenter Umsetzung ist der Anteil der Raucher unter den Schülern erheblich niedriger als an Schulen ohne solche Programme.

Auch wenn Sie selbst rauchen, ist Ihnen sehr wahrscheinlich daran gelegen, dass Jugendliche ihre Gesundheit nicht durch Rauchen schädigen und Sie befürworten daher Maßnahmen zur Einschränkung des Rauchens bei Jugendlichen. Der Leitfaden will Sie für die Mitarbeit gewinnen und Ihnen Wege zeigen, wie Sie sich aktiv beteiligen können.

Sie erhalten hier keine starre Handlungsanweisung. Die vorgestellten Strategien und Techniken ermöglichen Ihnen ein schrittweises und flexibles Vorgehen in Bezug auf die konkrete Situation in Ihrer Schule oder Ihrer Klasse.

Der Leitfaden will Sie ermutigen, einen Anfang zu machen. Viel Erfolg!

Köln, im September 2003

Inhaltsverzeichnis

Liste der Materialien	6
Konzeption des Leitfadens	9
1. Schulische Maßnahmen zum Umgang mit dem Rauchen	16
1.1 Einbringen des Themas Rauchen in die Lehrerkonferenz	17
1.2 Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule	21
1.3 Verabschiedung und Umsetzung des Maßnahmenkatalogs	34
2. Klassenbezogene Maßnahmen zum Umgang mit dem Rauchen	38
2.1 Einbringen des Themas Rauchen in die Klasse	39
2.2 Einbringen des Themas Rauchen in den Elternabend	40
2.3 Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs mit der Klasse	42
2.4 Verabschiedung des Maßnahmenkatalogs	51
3. Ausstiegshilfen für rauchende Schüler	54
3.1 Einführung in die motivierende Kurzintervention	55
3.2 Der Anti-Rauch-Kurs	61
3.3 Der Ausstiegskurs für rauchende Schüler	97
3.4 Techniken der Gesprächsführung	121
Anhang	129

Im folgenden Text wird auf die durchgängige Benennung der weiblichen und der männlichen Form verzichtet, da dies in der deutschen Sprache nicht möglich ist, ohne den Sprach- und Lesefluss zu stören. Die Ausführungen betreffen immer Frauen und Männer bzw. Mädchen und Jungen gleichermaßen, außer diese werden gezielt angesprochen.

Liste

Liste der Infoblätter/Folien und Arbeitsblätter im Text

Arbeitsblatt	Erklärung zur Schweigepflicht	63
Arbeitsblatt	Fragen zur Rauchgeschichte	64
Infoblatt	Einstieg in das Rauchen	65
Infoblatt	Zahlen zum Rauchen	67
Folie	Konsummuster	70
Infoblatt/Folie	Rauchen und Abhängigkeit	71
Arbeitsblatt	Einschätzung des persönlichen Risikoprofils	72
Arbeitsblatt	Fragebogen zur Einschätzung der Nikotinabhängigkeit	73
Infoblatt/Folie	Einschätzung des Risikoprofils	74
Folie	Raucherkarrieren: Entwicklung von Konsummustern	75
Infoblatt	Raucherkarrieren: Ausstieg aus dem Rauchen	76
Infoblatt	Rauchen und soziales Umfeld	77
Infoblatt	Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs	79
Folie	Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs	80
Infoblatt/Folie	Gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens	81
Infoblatt	Körperliche Auswirkungen des Rauchens	82
Folie	Gesundheitliche Folgeschäden des Passivrauchens	84
Arbeitsblatt	Fallbeispiel: „Bin ich nun süchtig?“	85
Arbeitsblatt	Motive der Tabakwerbung	88
Arbeitsblatt	Regelungen zur Tabakwerbung	89
Infoblatt/Folie	Die Kosten-Nutzen-Analyse	92
Arbeitsblatt	Die Kosten-Nutzen-Waage	94
Arbeitsblatt	Mögliche Auswirkungen des Programms zum Rauchen in unserer Schule	95
Arbeitsblatt	Bilanz des Anti-Rauch-Kurses	96
Arbeitsblatt	Motivations-Check	99
Infoblatt/Folie	Empfehlungen für die verschiedenen Risikogruppen	100
Infoblatt	Zielsetzung erarbeiten	101
Infoblatt	Das Zuversichtsbarometer	102
Arbeitsblatt	Das Zuversichtsbarometer	103
Infoblatt	Das Rauchtagebuch	104
Arbeitsblatt	Das Rauchtagebuch	105
Infoblatt	Die Änderungsstrategie	107
Infoblatt	Techniken zur Selbstverpflichtung	108
Arbeitsblatt	Nichtrauchervertrag	109
Infoblatt	Unterstützung durch einen „Buddy“	110
Arbeitsblatt	Nichtrauchervertrag mit Buddy	111
Infoblatt	Handlungsalternativen	113
Arbeitsblatt	Wenn ... dann-Liste	115

Arbeitsblatt	Tipps, eine Gewichtszunahme zu vermeiden	116
Arbeitsblatt	Die Ausstiegs-Checkliste	117
Infoblatt	Rückfallmanagement	119
Arbeitsblatt	Bilanz des Ausstiegskurses	120

Liste der Infoblätter/Folien und Arbeitsblätter im Anhang:

Infoblatt/Folie	Kurzinformation zum Rauchen	130
Infoblatt	Rauchen an deutschen Schulen	131
Infoblatt/Folie	Beispiel für ein Regelwerk zur „rauchfreien Schule“	133
Arbeitsblatt	Raucherecken oder generelles Rauchverbot	134
Infoblatt/Folie	Beispiel für ein Regelwerk „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“	135
Infoblatt/Folie	Maßnahmen zum Umgang mit Schülern, die schulische Regeln zum Rauchen verletzen	136
Arbeitsblatt	Fragebogen zum Rauchen	137
Infoblatt	Elternbenachrichtigung	138
Infoblatt/Folie	Anti-Rauch-Kurs	139
Infoblatt	Elternbrief zum Schulprogramm	140
Infoblatt	Was können Eltern tun, wenn ihr Kind raucht?	141
Formular	Einverständniserklärung mit Schulprogramm zum Rauchen	144
Infoblatt	Elternbrief zum Klassenprogramm	145
Infoblatt/Folie	Regeln für Klassen in Schulen mit Rauchverbot für alle Schüler	146
Infoblatt/Folie	Regeln für Klassen in Schulen mit Raucherecken	147
Infoblatt/Folie	Maßnahmenkatalog der Klasse zum Umgang mit rauchenden Schülern	148
Infoblatt	Ansprechpartner auf Bundesebene zum Thema Rauchen	149
Infoblatt	Ansprechpartner in den Bundesländern zum Thema Rauchen	150
Infoblatt	Adressen Referenzschulen	152
Infoblatt	Literatur	153

Liste der Materialien in der Umschlagklappe:

Informationsbroschüre für Jugendliche
Ausstiegsmanual für Jungen
Ausstiegsmanual für Mädchen
Bestellliste

Konzeption

Möglicherweise ist für Sie auf den ersten Blick der Umfang des Materials, das Sie in den Händen haben, irritierend. Sie werden jedoch feststellen, dass – je nachdem für welche Strategie Sie sich entscheiden – nur bestimmte Teile des Leitfadens für Sie unmittelbar bedeutsam sind. Die anderen können überblättert werden. So müssen Sie sich, wenn für Sie z.B. nur ein klassenbezogenes Programm in Frage kommt, nicht mit dem Teil zum Schulprogramm beschäftigen und umgekehrt.

Die Ausgangssituation

Sie haben sich entschieden, sich mit dem Thema Rauchen in Ihrer Schule auseinanderzusetzen. Wahrscheinlich erleben Sie in Ihrem Schulalltag Konflikte mit rauchenden Schülern. Vielleicht gibt es an Ihrer Schule Regelungen zum Rauchen, deren Durchsetzung individuell sehr unterschiedlich gehandhabt wird – was Schüler oft als inkonsequent und ungerecht erleben. Vermutlich erhalten Sie auch von den Eltern nicht die Unterstützung, die Sie sich wünschen. Möglicherweise gab es bereits einige Auseinandersetzungen und Diskussionen zum Rauchen in Ihrer Schule, die zu keinem befriedigenden Ergebnis geführt haben.

- Schüler: „Ich habe gar nicht geraucht, ich habe die Zigarette doch nur gehalten.“
„Rufen Sie meine Eltern ruhig an, die wissen sowieso, dass ich rauche.“
„Sie können mir nicht beweisen, dass ich auf der Toilette geraucht habe.“
„Ich schaffe es nicht, sechs Stunden ohne Zigarette auszukommen.“
„Wieso dürfen wir nicht rauchen, die Lehrer rauchen doch auch.“
„Wieso, ich bin doch gar nicht auf dem Schulgelände. Hier dürfen Sie mir das Rauchen gar nicht verbieten.“
„Ich bin doch schon 16!“ (behaupten Schüler gegenüber fremden Lehrern)
- Lehrer: „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.“
„Ich bin doch kein Hilfssheriff.“
„Wir müssen einfach nur die Pausen verkürzen, dann haben die Schüler keine Zeit mehr zum Rauchen.“
„Wir haben doch auch geraucht in dem Alter.“
„Wieso soll ich mich mit den Schülern anlegen, die anderen Lehrer schauen doch auch alle weg.“
„Wenn die Schüler nicht in der Schule rauchen dürfen, dann rauchen sie eben vor dem Schultor. Das ändert auch nichts.“
„Die meisten Kollegen sind selbst Raucher und deshalb unglaubwürdig.“
- Eltern: „Sie dürfen unserem Kind das Rauchen nicht verbieten.“
„Wir rauchen selbst. Wie sollen wir unserem Kind das Rauchen verbieten.“
„Mein Kind raucht doch nur. Hauptsache, es nimmt keine Drogen.“

Konzeption

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.

Der Leitfaden hat zum Ziel, Kommunikation anzuregen und größtmögliche Transparenz zu schaffen – vor allem auch für die Schüler. Es wird für alle klar herausgearbeitet, welche Sanktionen auf Regelverstöße zum Rauchen erfolgen. Ein großer Teil der Schüler wird Regelverstöße daher 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 Schülern nur im ersten Moment als Bevormundung erlebt wird. Die Schüler erfahren von Ihnen eine Aufmerksamkeit, die letztendlich respektiert wird – auch wenn sie zunächst unbequem ist.

Handlungsmöglichkeiten

Als einzelner Pädagoge sind Ihre Handlungsmöglichkeiten begrenzt. Wesentlich wirkungsvoller ist es, wenn eine Schule als Ganzes sich mit dem Thema Rauchen auseinandersetzt und wenn die schulischen Maßnahmen in ein übergreifendes kommunales Präventionsprogramm eingebettet sind (vgl. Holder, 2000; DKFZ, 2002).

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 Lehrern, aber auch von den Eltern und den Schülern mitgetragen. Oft gehen wertvolle Ressourcen verloren, wenn Kollegen mit nicht abgestimmten Haltungen Schülern begegnen. Der vorliegende Leitfaden hilft, diese „Reibungsverluste“ zu vermindern und fördert damit gleichzeitig die Autorität aller Kollegen.

Das Rauchen kann also kaum wirksam bearbeitet werden, wenn es als punktueller Regelverstoß von einzelnen Lehrern unterschiedlich thematisiert und sanktioniert wird. Der Umgang mit dem Thema Rauchen sollte in ein Konzept eingebunden sein, das Klarheit, Verbindlichkeit und Orientierung für Schüler und Lehrer schafft. Der Leitfaden gibt Ihnen hierfür praktische Hilfen auf den verschiedenen Ebenen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen

- ▶ **disziplinarischen Maßnahmen, die getroffen werden bei Verstößen gegen die in der Schule vereinbarten Regeln zum Rauchen (z. B. sozialer Dienst oder Rauchgeschichte schreiben) und**
- ▶ **motivierenden Maßnahmen, die der Förderung einer freiwilligen Verhaltensänderung dienen (z. B. Ausstiegshilfe aus dem Rauchen).**

Die Ausstiegshilfe ist eine Anleitung zur pädagogischen Verhaltensmodifikation, die sich motivierender Strategien und Gesprächstechniken bedient und daher zur Umsetzung disziplinarischer Maßnahmen nur bedingt geeignet ist. Es ist für Sie als Pädagoge daher immer wichtig, sich zu vergewissern, in welchem Rahmen Sie intervenieren: Geht es um Sanktionen oder um Förderung einer selbstbestimmten Verhaltensänderung des Schülers. Der später dargestellte Anti-Rauch-Kurs (Kapitel 3.2, Seite 61) zeigt, dass es Übergänge von der sanktionierenden zur motivierenden Haltung geben kann, die man allerdings transparent machen sollte.

Konzeption

Der Leitfaden zeigt Ihnen Ansatzpunkte für die Implementierung von Maßnahmen zum Umgang mit rauchenden Schülern und bietet Ihnen jeweils spezifische Hilfen an:

- ▶ Jeder einzelne Lehrer kann sich für eine Verbesserung der schulischen Rahmenbedingungen im Umgang mit rauchenden Schülern einsetzen. Der Leitfaden zeigt wie (Kapitel 1).
- ▶ Ist eine Beeinflussung des schulischen Umfeldes zunächst nicht möglich, kann der Lehrer viele Maßnahmen zum Rauchen auch in seiner Klasse umsetzen. Der Leitfaden zeigt wie (Kapitel 2).
- ▶ Für den Lehrer gibt es vielfältige Methoden, Schüler zum Aufhören mit dem Rauchen zu motivieren und beim Ausstieg zu unterstützen und anzuleiten. Der Leitfaden zeigt wie (Kapitel 3).

Ihre Initiative ist also entweder „systemisch“ auf Ihre Schule bzw. auf Ihre Klasse oder „verhaltensbezogen“ auf den einzelnen Schüler (Ausstiegshilfe) gerichtet. Falls Sie sich für einen „systemischen“ 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 offener Diskussionen geführt werden, das Programm ist dadurch schneller und unkomplizierter umsetzbar.
- ▶ Die gesammelten Erfahrungen können später auch auf Schulebene umgesetzt werden.
- ▶ Kollegen, die einem Raucherprogramm skeptisch gegenüberstehen, müssen nicht motiviert werden.

Vorteile eines Programms für die gesamte Schule

- ▶ Das abgestimmte Vorgehen in Bezug auf rauchende Schüler stärkt die Autorität und Glaubwürdigkeit des Kollegiums.
- ▶ Die Einigung aller am Schulleben beteiligten Gruppen schafft die Voraussetzungen für einen umfassenden Präventionsansatz an Ihrer Schule.
- ▶ Es gibt keine „Sonderbehandlung“ der Schüler Ihrer Klasse. Die damit verbundenen möglichen Konflikte und Widerstände ihrer Schüler entfallen.

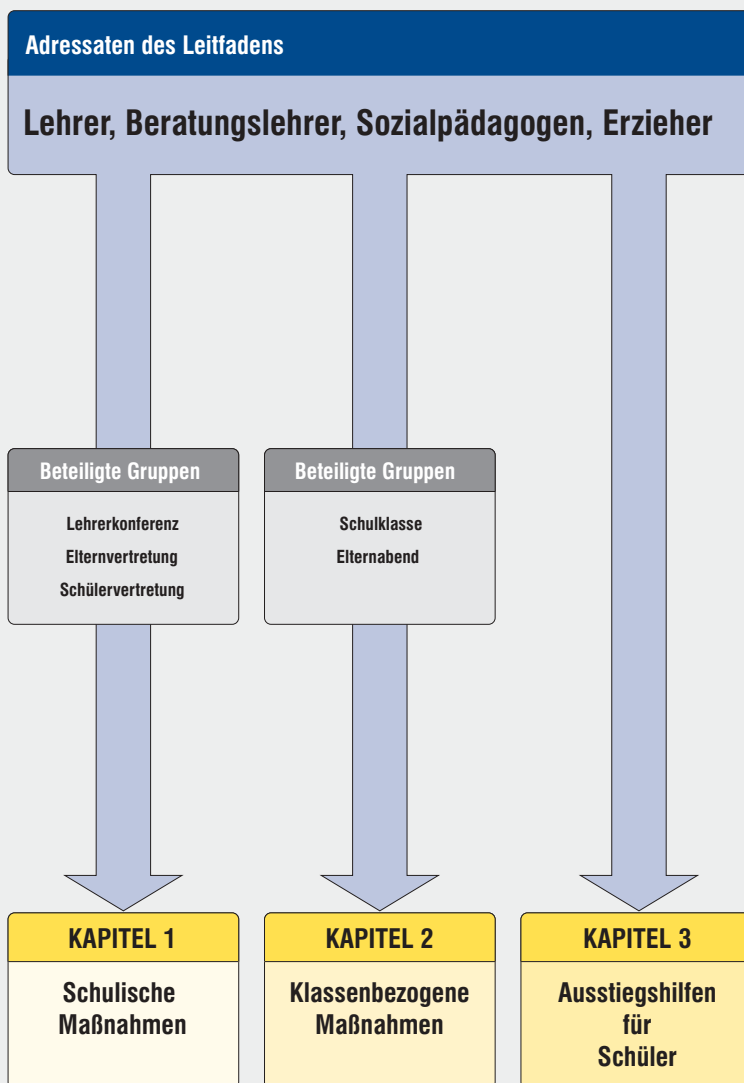
Wenn Sie die Umsetzung einer individuellen oder gruppenbezogenen Hilfe zum Ausstieg für sinnvoll und umsetzbar halten, sollten Sie zunächst abklären, inwieweit für diese Aufgabe Beratungslehrer, schulische Sozialpädagogen/Erzieher oder auch externe Berater zur Verfügung stehen, deren Rahmenbedingungen für eine solche Aufgabe günstiger sind als die eines Klassen- oder Fachlehrers.

Die schulischen Strukturen in verschiedenen Bundesländern und Schultypen unterscheiden sich in dieser Hinsicht stark. Falls Ihre Schule nicht über unterstützende Beratungskräfte verfügt, kann auch ein Klassen- oder Fachlehrer einen Ausstiegskurs anbieten, wenn die Schule ihm hierfür einen entsprechenden zeitlichen und räumlichen Rahmen zur Verfügung stellt. Auch ein externer Berater kommt als Betreuer in Frage, sei es eine Präventionsfachkraft in Ihrer Kommune oder ein Mitarbeiter einer Krankenkasse, die Ausstiegshilfen anbietet.

Konzeption

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.



Konzeption

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) die Entscheidung treffen, ob Sie mit den schulischen Maßnahmen fortfahren oder stattdessen eine klassenbezogene Intervention bevorzugen.

Das dritte Kapitel – Ausstiegshilfen – ist vor allem für die Kollegen handlungsrelevant, die mit der Umsetzung von Kursen zum Rauchverzicht betraut sind. Aus wenn Sie nicht zu diesen Personen gehören, ist Ihnen jedoch empfohlen, sich auch diesen Teil des Leitfadens anzuschauen. Es ist nützlich für die Umsetzung des Rauchprogramms in ihrer Schule, wenn sich möglichst viele Pädagogen Ihrer Schule ein Bild machen können von den grundlegenden Strategien, Gesprächstechniken und Instrumenten, die für die Änderung des Rauchverhaltens erfolgversprechend sind.

Schulische



Maßnahmen



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

Das im folgenden Kapitel 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 von vornherein 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

Einbringen des Themas Rauchen in die Lehrerkonferenz

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

- ▶ Einbeziehen der schulischen Gruppen
- ▶ Entwicklung von Regeln und Sanktionen
- ▶ Entwicklung anderer präventiver Maßnahmen

Verabschiedung und Umsetzung (Kontrolle) der Maßnahmen

Einbringen des Themas Rauchen in die Lehrerkonferenz

Für die Durchführung von Maßnahmen zum Rauchen trägt in erster Linie das Lehrerkollegium die Verantwortung. Die Initiative, die Sie ergreifen, sollte sich zunächst an die Lehrerkonferenz (Gesamtkonferenz aller Kollegen) richten.

Ihre Ziele für eine erste Sitzung der Lehrerkonferenz, in der das Thema Rauchen behandelt wird, könnten sein:

- ▶ Sensibilisierung der Kollegen für die Probleme, die mit dem Rauchen, insbesondere mit dem Rauchen an Ihrer Schule, einhergehen.
- ▶ Motivierung der Kollegen zum Engagement in Sachen Rauchen in der Schule.
- ▶ Motivierung der Schulleitung zum Engagement in Sachen Rauchen in der Schule.
- ▶ Einstieg in die Erarbeitung eines Maßnahmenkatalogs für die Schule.

■ Einbeziehung der Lehrerkollegen

Die Beschäftigung mit dem Thema Rauchen wird in Ihrem Kollegium möglicherweise nicht auf einhellige Akzeptanz stoßen. Manche Ihrer Kollegen sind in ihrer Haltung unklar, bagatellisieren das Problem oder wehren es sogar ab, manche sind durch ihr eigenes Rauchen befangen.

Daher empfiehlt es sich, einige Vorbereitungen für die Sitzung zu treffen:

- ▶ Sprechen Sie die Kollegen an, von denen Sie wissen, dass sie dem Thema gegenüber aufgeschlossen sind. Vielleicht finden sich auf diese Weise bereits Kollegen, die Ihr Anliegen unterstützen.
- ▶ Stellen Sie Material zusammen, mit dem Sie Ihre Kollegen informieren wollen. Hierfür können Sie die Vorlagen im Anhang verwenden.

■ Einbeziehung der Schulleitung

Die Umsetzung eines Programms zum Rauchen wird wesentlich erleichtert und beschleunigt, wenn es gelingt, die Schulleitung von Anfang an für das Vorhaben zu gewinnen. Es ist daher ratsam, die Schulleitung vor einer geplanten Behandlung des Themas in der Lehrerkonferenz einzubeziehen:

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

■ Einbeziehung von Experten

Falls Sie sich fachliche Unterstützung wünschen, können Sie Kontakt zu einem Experten aufnehmen, z. B. einer Präventionsfachkraft einer Suchtberatungsstelle oder einem Gesundheitsberater einer Krankenkasse. In einigen Kommunen gibt es bereits Präventionsprogramme, die den Schulen Ansprechpartner im Rahmen eines Kooperationsverbundes zur Verfügung stellen.

Die Zusammenarbeit mit einer Präventionsfachkraft kann nicht nur bei der Durchführung von Ausstiegshilfen wichtige Unterstützung bieten (vgl. Kapitel 3), sondern auch bei der Ausarbeitung des schulischen Rauchprogramms.

■ Durchführung der Lehrerkonferenz

- ▶ Schildern Sie das Problem mit dem Rauchen an Ihrer Schule aus Ihrer Sicht.
- ▶ Erklären Sie Ihren Kollegen, warum dieses Thema für Sie so viel Brisanz besitzt, dass es in der Lehrerkonferenz besprochen werden sollte, beispielsweise:
 - Es gibt immer mehr Raucherecken, trotz Rauchverbot an der Schule.
 - Die Raucher werden immer offensiver (Fortsetzung des Rauchens trotz Ermahnung, Maßnahmen zeigen keine Wirkung und werden ignoriert).
 - Rauchende Schüler werden immer jünger.
 - Maßnahmen werden von Kollegen nicht einheitlich umgesetzt (Unglaubwürdigkeit der Lehrerschaft, Individualisierung).
- ▶ Geben Sie Ihren Kollegen einige grundlegende Informationen zum Thema Rauchen, erläutern Sie diese und regen Sie zur Diskussion an.

Hierbei könnten Sie verschiedene Themenbereiche ansprechen, wie sie z. B. in der folgenden Kurzinformation aufgeführt sind. Falls Sie ein größeres Interesse bei Ihren Kollegen verspüren, können Sie zusätzlich auch zu Themen, wie gesetzliche Regelungen zum Rauchen, Passivrauchen, gesundheitliche Folgeschäden usw. informieren bzw. schriftlich Informationen vorlegen (siehe Infoblätter Seite 67, 75–84).

Kurzinformation zum Rauchen

1. Je früher das Einstiegsalter in den Nikotinkonsum, desto schwerwiegender sind die gesundheitlichen Schädigungen und desto wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit.
2. Rauchende Schüler unternehmen bereits kurze Zeit nach ihrem Einstieg in den Tabakkonsum erste Ausstiegsversuche. Es gibt also durchaus Motivation bei Schülern zur Verhaltensänderung – auch wenn diese für den Lehrer zunächst nicht sichtbar ist.
3. Rauchen ist für alle anderen Substanzen eine Einstiegsdroge, d. h., es gibt kaum Schüler, die übermäßig Alkohol und illegale Drogen konsumieren, wenn sie nicht zuvor mit dem Rauchen begonnen haben.
4. Schüler der Sekundarstufe I rauchen deutlich weniger, wenn klare Rauchverbote auf dem Schulgelände bestehen und diese konsequent umgesetzt werden.
5. In Schulen, in denen klare Regeln zum Rauchen existieren, gewinnen Lehrer an Glaubwürdigkeit. Die Lehrer-Schüler-Kommunikation verbessert sich.
6. Jeweils ein Drittel der Gelegenheitsraucher im Alter von 15 Jahren sind nach zwei Jahren
 - ▶ starke Raucher
 - ▶ Gelegenheitsraucher
 - ▶ Nichtraucher.

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

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 130

■ Das weitere Vorgehen:

Wenn das Lehrerkollegium Ihrer Schule Interesse an der Entwicklung eines Schulprogramms zum Rauchen zeigt und Sie das Engagement für erfolgversprechend halten, fahren Sie in diesem Leitfaden mit Kapitel 1.2 auf der nächsten Seite fort.



weiter Kapitel 1.2

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 finden, die sich mit ihren Klassen anschließen wollen. Fahren Sie fort mit Kapitel 2.



weiter Kapitel 2

1.2

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Mit einem schulischen Maßnahmenkatalog können verschiedene Ziele verfolgt werden:

- ▶ rauchfreie Schule
- ▶ vertiefte Information der schulischen Gruppen zu Suchtfragen und zur Suchtprävention
- ▶ Vermeidung von Gesundheitsschädigungen der Schüler durch Reduktion des Rauchens oder Verzögerung des Einstiegsalters
- ▶ Erhöhung der Glaubwürdigkeit schulischer Regeln und der Autorität des Kollegiums
- ▶ Reduktion von Konflikten zwischen Schülern und Lehrern.

Das Spektrum der Maßnahmen, das für den Umgang mit dem Rauchen an Ihrer Schule entwickelt und umgesetzt wird, sollte daher umfassen:

- ▶ Regeln zum Umgang mit rauchenden Personen in Ihrer Schule
- ▶ Sanktionen für Personen, die diese Regeln nicht einhalten und
- ▶ weitere suchtpreventive Maßnahmen (Informationsangebote, Kompetenzförderung, Ausstiegshilfen, die z. T. während, z. T. außerhalb des Unterrichts umzusetzen sind).

■ Einbeziehung der schulischen Gruppen in die Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs

Die Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs kann erfolgen

- ▶ in der Lehrerkonferenz
- ▶ in einer hierfür eingerichteten Arbeitsgruppe, in der die verschiedenen schulischen Gruppen paritätisch zusammenarbeiten.

Die endgültige Verabschiedung erfolgt jeweils in der Schulkonferenz, also dem Gremium, in dem alle schulischen Gruppen vertreten sind, nach Anhörung der Lehrerkonferenz.

Erarbeitung des Maßnahmenkatalogs in der Lehrerkonferenz

Wenn Sie sich in Ihrem Kollegium für diesen Weg entschieden haben, ist es sinnvoll, eine Arbeitsgruppe von Kollegen zu bilden, die inhaltliche Vorarbeiten leistet und die Vertreter der Eltern und der Schüler in die Entwicklung mit einbezieht. So können Elternvertreter und interessierte Eltern ebenso wie Klassen- und Schulsprecher und interessierte Schüler zu Lehrerkonferenzen eingeladen werden, in denen der Maßnahmenkatalog geplant und diskutiert wird.

Je mehr Schüler 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 Rauchen. Die Ergebnisse werden anschließend in die Lehrerkonferenz für die weitere Planung eingebracht.

Über Elternabende der Klassen können ebenfalls viele Eltern informiert werden und ihnen wird die Gelegenheit gegeben, Vorschläge in die Diskussion einzubringen.

Die in der Lehrerkonferenz abgestimmten Vorschläge werden schließlich der Schulkonferenz* zur Beschlussfassung vorgelegt.

Erarbeitung von Maßnahmen in einer hierfür eingerichteten schulischen Arbeitsgruppe

Wenn sich Ihr Kollegium für eine Erarbeitung des Maßnahmenkatalogs in einer paritätischen Arbeitsgruppe entschieden hat, sollte der Schulleiter die Eltern und Schüler bzw. deren Vertretungsorgane (schriftlich) informieren und um die Mitarbeit von Delegierten bzw. Interessierten bitten. Eine breite Beteiligung von Schülern im Unterricht und von Eltern auf Elternabenden kann auch von dieser Arbeitsgruppe initiiert und koordiniert werden.

Die aus Lehrervertretern, Schülervertretern und Elternvertretern zusammengesetzte Arbeitsgruppe meldet ihre Vorschläge zurück an die jeweiligen Gremien: Lehrerkonferenz, Elternrat und Schülerrat, sodass ein hohes Maß an Prozesstransparenz gewährleistet ist. Die von der Arbeitsgruppe erarbeiteten Vorschläge werden schließlich nach Abstimmung in diesen Gremien der Schulkonferenz zur Beschlussfassung vorgelegt.

Bei der Erarbeitung des Maßnahmenkatalogs kann die Mitwirkung eines Experten zum Thema Rauchen sinnvoll sein.

* Die Schulkonferenz ist das regelmäßige Zusammentreffen der gewählten Vertreter von Eltern, Schülern und Lehrern einer Schule

■ Entwickeln von Regeln zum Umgang mit dem Rauchen in der Schule

In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass an Schulen mit klaren Regeln zum Nicht- rauchen und konsequenter Umsetzung dieser Regeln der Anteil rauchender Schüler deutlich geringer ist als an Schulen ohne solche Regelungen (Informationen zum Umgang mit dem Rauchen an deutschen Schulen finden Sie im Infoblatt auf Seite 131).

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 Raucher – ist für die Akzeptanz und damit für den Erfolg der Umsetzung von großer Bedeutung. (Schmidt & Hurrelmann, 2000).

Die gesetzlichen Vorgaben

Bei der Suche nach Regeln zum Umgang mit dem Rauchen für die eigene Schule sind die gültigen Bundesgesetze (Jugendschutzgesetz, Arbeitsstättenverordnung) und Landesgesetze (Schulgesetze) sowie die entsprechenden Ausführungsvorschriften zu beachten. Jugendlichen unter 16 Jahren ist vor diesem Hintergrund das Rauchen auf dem Schulgelände in jedem Falle zu untersagen.

Am 21. Juni 2002 hat der Bundesrat die Novelle des Jugendschutzgesetzes beschlossen. Zum bisher geltenden Verbot des Rauchens in der Öffentlichkeit für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren kommt ein Verbot der gewerblichen Abgabe von Tabakwaren an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren.

Jugendschutzgesetz (JuSchG) vom 23.Juli 2002

§ 10 (1) Rauchen in der Öffentlichkeit, Tabakwaren

„In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.“

Regeln für eine „rauchfreie Schule“

Die Zielsetzung einer „rauchfreien Schule“ ist das konsequenteste und klarste Ziel, da es keine Sonderregelungen für bestimmte Gruppen gibt: Niemand darf im Schulgebäude und auf dem Schulgelände rauchen – weder die Schüler, noch die Eltern, noch die Lehrer.

Die rauchfreie Schule ist die klarste, aber auch die höchste Zielsetzung und daher nicht immer realistisch. Bei Schülern, bei Eltern, vor allem bei Ihren rauchenden Kollegen kann es erheblichen Widerstand geben, das Rauchen in der Schule vollkommen einzustellen.

Es ist für die angestrebte Akzeptanz und die Wirksamkeit des Programms dann sinnvoll, nach Teil- oder Zwischenlösungen zu suchen. Je nach Situation in Ihrer Schule kann für jede der genannten Gruppen das Rauchen in begrenztem Rahmen und unter bestimmten Bedingungen zugelassen werden. Dies gilt allerdings nicht für die Schüler unter 16 Jahren, bei denen ein Rauchverbot gesetzlich vorgeschrieben ist.

1.2

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Beispiel für ein Regelwerk „Die rauchfreie Schule“

1. Schülern, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ auf dem Schulweg
- ▶ bei Ausflügen
- ▶ auf Klassenreisen.

2. Schülern, die 16 Jahre und älter sind, ist das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Sie müssen mit Sanktionen der Schule rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor.

3. Lehrern ist das Rauchen untersagt

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

4. Eltern ist das Rauchen untersagt

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände.

5. Sonstigen Personen (z. B. Hausmeister, Reinigungspersonal, Gästen und externen Nutzern der Schule) ist das Rauchen untersagt

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände.

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 133

Raucherecken

In den meisten Bundesländern ist in Schulen, auf denen sich Schüler, die 16 Jahre und älter sind, die Einrichtung von Raucherecken unter bestimmten Bedingungen möglich. Diese Regelungen sind jedoch unterschiedlich und werden im Schulgesetz oder in Ausführungsbestimmungen festgelegt, die von Zeit zu Zeit durch Rundschreiben der Schulbehörde geändert werden. Bevor Sie sich in Ihrer Schule mit dem Für und Wider von Raucherecken beschäftigen, sollten Sie bei Ihrer Schulbehörde in Erfahrung bringen, welche Möglichkeiten in Ihrem Bundesland vorgesehen sind. Hier ein Beispiel:

Rundschreiben II, Nr. 31 über das Rauchen in den Schulen vom 9. Oktober 1998 der Berliner Senatsverwaltung für Schule, Jugend und Sport

Zum Rauchen in den Schulen haben wir uns zuletzt im Rundschreiben II Nr. 79/1982 vom 6. September 1982 geäußert. Seither sind eine Reihe von neuen Erkenntnissen gewonnen worden, die die Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens und die Gefahren eines frühen Suchtbegins belegen. Es ist Aufgabe der Schule, den Schülern und Schülerinnen die damit verbundenen Gesundheits- und Suchtrisiken zu verdeutlichen. Damit lässt es sich grundsätzlich nicht vereinbaren, dass Schülerinnen und Schüler in Schulgebäuden und auf dem Schulgelände rauchen. Die Rechtsauffassung, dass es möglich sei, das Rauchen auf dem Pausenhof auch für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr gänzlich zu untersagen, wird aufgegeben. Es ist künftig wie folgt zu verfahren:

- ▶ Schüler und Schülerinnen der Grundschulen dürfen – wie bisher – weder im Schulgebäude noch auf dem Schulgelände rauchen.
- ▶ Schüler und Schülerinnen der Oberschulen dürfen wie bisher im Schulgebäude nicht rauchen. Darüber, ob auf dem Schulhof eine sog. Raucherecke für Schüler und Schülerinnen ab dem 16. Lebensjahr eingerichtet wird, entscheidet die Schulkonferenz nach Anhörung der Gesamtkonferenz mit der Mehrheit ihrer stimmberechtigten Mitglieder.

Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiter sind aufgrund ihrer Vorbildfunktion gehalten, in den Teilen des Schulgeländes, die den Schülern frei zugänglich sind, nicht zu rauchen. Für schulische Veranstaltungen außerhalb des Schulgeländes gelten die vorstehenden Ausführungen sinngemäß. Das Rundschreiben vom II Nr. 79/1982 vom 6. September 1982 wird hierdurch ersetzt.

1.2

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Die Diskussion um Raucherecken wird möglicherweise in Ihrer Schule einen zentralen Diskussionspunkt darstellen. In der folgenden Abbildung finden Sie einige Argumente, die Sie bzw. die Lehrer Ihres Kollegiums ergänzen können. Für die in Ihrer Schule zu treffende Entscheidung ist es wichtig, dass die Vor- und Nachteile jeder Lösung besprochen werden. Wenn bestehende Bedenken nicht ernst genommen werden, wird dies zum Widerstand bei der Planung und Umsetzung des Rauchprogramms führen.

Raucherecken oder generelles Rauchverbot?	
Argumente für zugelassene Raucherecken	Argumente für ein generelles Rauchverbot
<ul style="list-style-type: none">▶ Rauchen innerhalb der Schule wird transparenter und damit als Problem besser ansprechbar.▶ Konflikte zum Rauchverbot beschränken sich auf die jüngeren Schüler.▶ Möglicherweise weniger illegale Raucherecken bei älteren Schülern – damit weniger Disziplinprobleme (z. B. Toilettenkontrolle) <p>Weitere Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ _____▶ _____▶ _____▶ _____	<ul style="list-style-type: none">▶ Regeln sind völlig klar und damit besser durchsetzbar (keine Alterskontrolle, Genehmigung der Eltern erforderlich).▶ Raucherecken wirken auf nicht rauchende Schüler wie „Schaufenster“ und können zum Rauchen animieren.▶ Konsequente umgesetzte schulische Rauchverbote gehen bei jüngeren Schülern mit einem geringeren Konsum einher. <p>Weitere Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ _____▶ _____▶ _____▶ _____

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 134

In der schulischen Praxis werden die mit der Einführung von Raucherecken verbundenen Erwartungen häufig enttäuscht. Wegen der erforderlichen Alterskontrollen treten die gewünschten organisatorischen und disziplinarischen Entlastungen in der Regel nicht auf. Gleichzeitig ist davon auszugehen, dass die Risiken, die von akzeptierten Raucherecken in Bezug auf den Einstieg jüngerer Schüler in den Zigarettenkonsum ausgehen, beträchtlich sind (vgl. Centers for Disease Control and Prevention, 1994; Bowen et al., 1995).

Falls an Ihrer Schule Raucherecken bestehen und eine Abschaffung 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.

Regelungen für Lehrer

Auch Lehrerkollegen, die selbst rauchen, stehen der Sicherung der Gesundheit der Schüler positiv gegenüber und befürworten oft Maßnahmen zur Einschränkung des Rauchens bei Jugendlichen. Es ist von großem Wert, wenn auch diese Lehrer in das Schulprogramm einwilligen und an dessen Umsetzung mitwirken.

Im Rahmen einer rauchfreien Schule wäre es wünschenswert, wenn die rauchenden Lehrer ihrer Vorbildfunktion gerecht würden und in der Schule nicht mehr rauchten. Neuere Untersuchungen zeigen, dass die

Effekte von Maßnahmen zur Reduzierung des Rauchens sich am stärksten in den Schulen zeigen, in denen überhaupt nicht mehr geraucht wird (Poulsen, L.H. et al., 2002; Globalink, 2003).

Dies ist jedoch nicht immer durchsetzbar. Für rauchende Lehrer, die zum Teil seit Jahrzehnten rauchen, ist es meist äußerst schwierig, über den gesamten Schultag hinweg nicht zu rauchen. Um das Schulprogramm zum Rauchen dennoch zu starten, kann die Beibehaltung eines Raucherzimmers ein praktikabler Zwischenschritt sein,

- ▶ wenn mit den rauchenden Kollegen zunächst keine andere Lösung erzielt werden kann
- ▶ wenn auf diese Weise eine aktive Mitwirkung der rauchenden Lehrer am Schulprogramm ermöglicht wird
- ▶ wenn der Nichtraucher-Schutz gegenüber den übrigen Kollegen gesichert ist.

Unter diesen Voraussetzungen ist es sinnvoll, gezielte Informations-, Motivations- bzw. Ausstiegsangebote für rauchende Lehrer in den Maßnahmenkatalog des Schulprogramms mit aufzunehmen. Solche Angebote können Sie in Ihrer Region, z. B. bei Präventionsfachstellen oder Krankenkassen, finden oder Sie wenden sich an das Rauchertelefon der BZgA: 01805-31 31 31.

Falls das Rauchen von Pädagogen an Ihrer Schule weiterhin erlaubt sein soll, ist in jedem Fall die Arbeitsstättenverordnung zu beachten:

Arbeitsstättenverordnung (2. Oktober 2002)

§ 3a: Nichtraucherchutz

(1) Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nichtrauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind.

§ 5: Lüftung

In Arbeitsräumen muss unter Berücksichtigung der angewandten Arbeitsverfahren und der körperlichen Beanspruchung der Arbeitnehmer während der Arbeitszeit ausreichend gesundheitlich zuträgliche Atemluft vorhanden sein.

Eine Regelung im Schulprogramm könnte etwa lauten wie beispielhaft auf Seite 28 formuliert.

Vor der Inkraftsetzung solcher Regelungen ist in der Regel die Einwilligung des Betriebsrates/Personalrates einzuholen.

Regelungen für Eltern

Auch für Eltern, die sich auf dem Schulgelände befinden, sollte grundsätzlich ein Rauchverbot beschlossen werden. Sollte es gegen diese Auflage erhebliche Widerstände geben, könnte die Formulierung in Absatz 4 des folgenden Beispiels als Zwischenlösung gewählt werden.

Beispiel für ein Regelwerk „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“

1. **Schülern, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben**, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 - ▶ vor dem Schultor
 - ▶ auf dem Schulweg
 - ▶ bei Ausflügen
 - ▶ auf Klassenreisen.

2. **Schüler, die 16 Jahre und älter sind**, dürfen auf dem Schulgelände in den dafür bestimmten Raucherecken und mit Raucherpass rauchen. Der Raucherpass enthält eine Bestätigung über das Alter des Schülers sowie eine Einwilligung der Eltern zum Rauchen ihres Kindes in der Raucherecke der Schule.
Ansonsten ist auch den Schülern, die älter als 16 Jahre sind, das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Sie müssen mit Sanktionen der Schule rechnen, wenn sie (außerhalb der Raucherecken) rauchen
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 - ▶ vor dem Schultor.
 Nach spätestens 12 Monaten wird geprüft, ob die Raucherecken vor dem Hintergrund der dann gesammelten Erfahrungen weiterbestehen sollen oder nicht.

3. **Lehrern** ist das Rauchen in der Schule nur in dem hierfür bestimmten Raucherzimmer gestattet. Überall sonst
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 - ▶ vor der Schule
 dürfen Lehrer nicht rauchen – auch nicht in den für Schüler eingerichteten Raucherecken (falls diese vorgesehen sind).
Die rauchenden Lehrer beteiligen sich aktiv und verbindlich an der Umsetzung der schulischen Regeln zum Rauchen sowie an den sonstigen beschlossenen Maßnahmen.

4. **Eltern** ist das Rauchen untersagt
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 mit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken.

5. **Sonstigen Personen** (z. B. Hausmeister, Reinigungspersonal, Gästen und externen Nutzern der Schule) ist das Rauchen untersagt
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 mit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken und des für die Lehrer vorgesehenen Raucherzimmers.

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 135

■ Kontrolle der Einhaltung der Regeln

Regeln zum Rauchen in Ihrer Schule werden nur dann eingehalten, wenn deren Einhaltung kontrolliert wird. Dies ist vielleicht der unangenehmste Teil der Umsetzung eines Programms, der auch mit einer Mehrarbeit für einige Kollegen verbunden sein kann. Allerdings zeigt sich in diesem Aspekt auch die Glaubwürdigkeit der getroffenen Beschlüsse.

Bevor Sie die Einhaltung der Regeln kontrollieren, muss sicher gestellt sein, dass alle Schüler und Lehrer sowohl die Regeln als auch die Sanktionen bei der Nichteinhaltung kennen. Es ist wichtig, dass alle Lehrer auf Regelverstöße gleich reagieren. 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 oder die rauchenden Schüler nicht genau bestimmen können.

Daher ist die Umsetzung der Regeln zum Rauchen bei einer großen Schule in der Regel schwieriger als bei einer kleinen Schule, wo ein Lehrer alle Schüler kennt oder zumindest weiß, in welche Klasse er geht. Die Größe der Schule und die damit verbundene Anonymität wirkt sich besonders negativ aus in Schulen, die Raucherecken festgelegt haben, also dort, wo die Bestimmung des Alters der Schüler eine wichtige Voraussetzung für die Feststellung eines Regelverstößes ist.

Für die Effektivität der Umsetzung der Maßnahmen ist es günstig, wenn einer oder mehrere Lehrer Ihres Kollegiums damit beauftragt werden, die Einhaltung der Regeln zu kontrollieren. Dieser Rauchbeauftragte könnte auch dafür sorgen, dass die aufsichtsführenden Kollegen darüber informiert sind, wo sich „illegale Raucherecken“ befinden. Außerdem bringt er den aktuellen Stand des Erfolges bzw. mögliche Schwierigkeiten/Probleme bei der Einhaltung der Regeln in die Arbeitsgruppe und/oder in die Lehrerkonferenz ein.

Um das Thema Rauchen in Ihrer Schule nicht auf die Tätigkeit einer Person zu konzentrieren, sollte von vornherein die Frist für einen Wechsel in diesem Amt festgelegt werden.

Aufgabe des Rauchbeauftragten könnte es auch sein, gemeinsam mit der Schulleitung zu planen, welche Aufsichten verstärkt werden müssen, um die Einhaltung der Regeln sicher zu stellen. Um die Belastung der Kollegen in Grenzen zu halten, ist es möglich/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 Schüler anzusprechen und ein Lehrer den Schüler dann zum Lehrzimmer begleiten kann, um den Fragebogen zum Rauchen (Seite 31) auszufüllen,
- ▶ vor allem die Kollegen, die in höheren Klassen unterrichten, zu Aufsichten an Plätzen einzuteilen, an denen Schüler vorzugsweise unerlaubt rauchen,
- ▶ dass auch die Schulleitung durch gelegentliche Aufsichten dokumentiert, dass der Einhaltung der Regeln eine große Bedeutung zukommt.

Die Kontrolle der Einhaltung der Regeln bedeutet zunächst eine Mehrarbeit für Sie als Kollegium. Erfahrungen an Schulen haben jedoch gezeigt, dass zusätzliche Aufsichten nach einiger Zeit nicht mehr notwendig sind, da es seltener zu Regelverletzungen durch rauchende Schüler kommt. Da auch die Auseinandersetzungen mit rauchenden Schülern geringer werden, da Regeln transparent und von allen gleichermaßen kontrolliert werden, nimmt die Arbeitsbelastung später wieder ab.

■ Maßnahmen bei Nicht-Einhaltung der Regeln

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

- ▶ Die Wirksamkeit von Regeln zum Rauchen hängt wesentlich davon ab, dass auf ihre Einhaltung von einem Großteil des Kollegiums geachtet wird und dass 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 werden und möglichst von Schülern und Eltern mitgestaltet wurden.
- ▶ Vermeiden Sie Sanktionen mit ausschließlich strafendem Charakter, bevorzugen Sie solche Maßnahmen, die zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Rauchen verhelfen und dabei eine aktive Mitarbeit der sanktionierten Schüler fördern.
- ▶ Bei wiederholten Übertretungen ist eine schrittweise Verschärfung der Sanktionen sinnvoll. 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 diskutieren:

- ▶ schriftliche Ermahnung
- ▶ Durcharbeiten von Broschüren zum Rauchen
- ▶ sozialer Dienst (Arbeitseinsätze, Schulhof säubern o.ä.)
- ▶ Information der Eltern, verbunden mit Infos zum schulischen Programm (siehe Beispiel einer Elternbenachrichtigung (Seite 32, 138))
- ▶ Bemerkung im Zeugnis
- ▶ Teilnahme an einer Anti-Rauch-Gruppe (siehe Seite 32, 139 sowie Kapitel 3, Seite 61)

1.2

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Maßnahmen zum Umgang mit Schülern, die schulische Regeln zum Rauchen verletzen

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
- ▶ Sozialer Dienst (z. B. Schulhof sauber machen)

4. Vorfall:

- ▶ Information der Klassenleitung
- ▶ Information der Eltern
- ▶ Teilnahme am Anti-Rauch-Kurs

Alle Vorfälle werden im nächsten Zeugnis dokumentiert

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 136

Fragebogen zum Rauchen

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

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 137

1.2

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Elternbenachrichtigung

Liebe Frau _____ / Lieber Herr _____

wie Sie wissen, hat sich die Klasse Ihres Sohnes/Ihrer Tochter _____ ein Programm „Rauchfreie Klasse“ erarbeitet. Dieser Maßnahmenkatalog, der diesem Brief beiliegt, wurde mit Einwilligung der Schüler und Eltern der Klasse beschlossen.

Ihr Sohn/Ihre Tochter ist nun beim Rauchen zum ___ mal erwischt worden. Ich möchte Ihnen dies mitteilen und Sie bitten, Ihr Kind dabei zu unterstützen, die vereinbarten Regeln einzuhalten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine klare Haltung von Lehrern und Eltern positive Wirkungen auf das Rauchverhalten von Jugendlichen ausüben. Auch wenn Sie selbst Raucher sind, können Sie Ihrem Kind gegenüber deutlich für die Einhaltung der schulischen Regeln zum Rauchen Stellung nehmen.

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

Mit freundlichen Grüßen

_____ (Klassenlehrer/in)

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 138

Anti-Rauch-Kurs

Der Anti-Rauch-Kurs ist eine disziplinarische Maßnahme mit dem Ziel, die Auseinandersetzung des rauchenden Schülers mit dem Rauchen und den schulischen Maßnahmen zu fördern und dessen Bereitschaft zu erhöhen,

- ▶ sich an die gemeinsam verabschiedeten schulischen Regeln zu halten und
- ▶ seinen Zigarettenkonsum zu reduzieren oder zu beenden.

Der Anti-Rauch-Kurs enthält Informationen zum Rauchen, Tests und Übungen zur Ermittlung der Konsummuster und des Motivationsprofils.

Der Anti-Rauch-Kurs wird im Rahmen einer Kleingruppe (bis zu 10 Schüler) und im Umfang von ca. 4 Einheiten à 2 Unterrichtssitzungen durchgeführt.

Ziel des Anti-Rauch-Kurses ist es nicht, den Ausstieg anzuleiten, da mit hoher Wahrscheinlichkeit zunächst nur ein Teil der teilnehmenden Schüler hierzu bereit ist. Die motivierten Schüler sollten Sie auf das Angebot des Ausstiegskurses (vgl. Kapitel 3.3) hinweisen (sofern dieses bereits an Ihrer Schule existiert) oder ihnen eine der Broschüren „Stop Smoking – Girls“ bzw. „Stop Smoking – Boys“ (siehe Umschlagklappe) aushändigen.

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 139

■ Andere präventive Maßnahmen

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

Folgende Aktivitäten können Sie (als Arbeitsgruppe, Lehrerkonferenz oder Schulkonferenz) in Ihrem Schulleben installieren:

- ▶ Legen Sie Unterrichtsinhalte zum Thema Rauchen fest, die verbindlich in den unterschiedlichen Klassenstufen behandelt werden (BZgA-Unterrichtsmaterial in Vorbereitung; SuchtPräventionsZentrum, 2003).
- ▶ Initiieren Sie Projektstage zum Thema Rauchen und sichern Sie sich hierbei die Unterstützung von Drogenberatungsstellen oder Lehrerfortbildungsinstituten (siehe Adressenliste im Anhang).
- ▶ Setzen Sie im Unterricht Präventionsprogramme zur Steigerung der Lebenskompetenzen um, z. B. die „Allgemeine Lebenskompetenz Fertigkeiten: ALF“ (Institut für Therapieforschung, 1998) oder die Materialien der Klasse 2000 (Bölcskei, P. L., 1997).
- ▶ Beteiligen Sie sich an Präventionsaktionen und Wettbewerben, wie z. B. „Be Smart – Don’t Start“ (IFT-Nord, 2002).
- ▶ Installieren Sie in der Schule Ausstiegshilfen für rauchende Schüler (siehe Kapitel 3).
- ▶ Informieren Sie die Eltern über das Thema Rauchen. Diskutieren Sie auf Elternabenden Präventionsmaßnahmen und den Umgang mit rauchenden Schülern zu Hause und in der Schule.

Elternbrief zum Schulprogramm

Liebe Frau _____ / Lieber Herr _____

wie Sie wissen, hat sich unsere Schule ein Prog

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 140

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind raucht?

Was ist passiert?

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

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 141

- ▶ Führen Sie Schülermultiplikatoren ein. Schüler fungieren als Ansprechpartner in Fragen zum Rauchen und in Konfliktsituationen, die sich in der Schule zum Rauchen ergeben, und erhalten hierfür eine suchtpräventive Qualifizierung. Da Gleichaltrige für die meisten Jugendlichen eine höhere Glaubwürdigkeit besitzen als Erwachsene, sind solche „peer-to-peer“-Ansätze besonders erfolgreich (vgl. Fromm & Skasa-Weiß, 2001). Diese Schüler können auch als „Buddys“ anderen Schülern Unterstützung geben, die im Rahmen des Ausstiegskurses ihr Rauchen beenden möchten (vgl. Seite 109).

1.3

Verabschiedung und Umsetzung des Maßnahmenkatalogs

Bevor Sie die verabredeten Maßnahmen in dem zuständigen Gremium zur Abstimmung stellen, sollten diese schriftlich vorliegen, sodass sich im Vorfeld alle am Schulleben Beteiligten damit auseinandersetzen können. Dies eröffnet auch die Möglichkeit, dass Personen, die nicht unmittelbar an der Entwicklung beteiligt waren, ihre Anregungen und Bedenken noch einbringen können.

Da die Schülervertretung und die Elternvertretung meist relativ kleine Gremien sind im Verhältnis zur großen Zahl der Personen, die sie vertreten und die sich möglichst engagiert an der Verwirklichung des Programms beteiligen sollen, ist es sinnvoll, das geplante Programm zum Umgang mit dem Rauchen in Ihrer Schule verbindlich in jeder Klasse mit den Schülern und auf den Elternabenden der einzelnen Klassen vorzustellen und zu diskutieren.

Der Regel- und Maßnahmenkatalog sollte dann folgenden Gremien zur Beschlussfassung vorgelegt werden:

- ▶ **Lehrerkonferenz/Gesamtkonferenz**
- ▶ **Elternrat/Gesamtelternversammlung**
- ▶ **Schülerrat/Schülervertretung**

Eine endgültige Verabschiedung wird in der Regel in der Schulkonferenz vorgenommen.

- ▶ Um eine möglichst hohe Verbindlichkeit der gemeinsam beschlossenen Maßnahmen und deren Verankerung im Schulalltag zu erzielen, sollten Sie diese in einem Programm schriftlich festhalten und schulintern veröffentlichen.
- ▶ Die Verbindlichkeit der Umsetzung des Programms lässt sich auch dadurch erhöhen, dass Eltern, die ihr Kind auf Ihrer Schule anmelden, von der Schulleitung bereits bei der Anmeldung über die bestehenden Regelungen zum Rauchen informiert werden und ihr Einverständnis schriftlich bekunden.
- ▶ Legen Sie fest, in welchem zeitlichen Rahmen die Maßnahmen umgesetzt werden sollen und wer für die Überprüfung der Durchführung zuständig ist. Folgendes Planungsraster kann helfen, die Verantwortlichkeiten transparent zu machen und damit die Verbindlichkeit zu erhöhen:

Was? Handlungsschritte	Wer? Wer ist verantwortlich	Mit wem? Unterstützung durch	Bis wann?	Überprüfung durch:

1.3

Verabschiedung und Umsetzung des Maßnahmenkatalogs

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich/erklären wir bei der Anmeldung unseres Sohnes/unserer Tochter

_____ (Name des Schülers)

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“, dass uns ausgehändigt wurde;
- ▶ mit dem Rauchverbot für unseren Sohn/unser 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

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 144

- ▶ Führen Sie einen Raucherordner, in dem alle Schüler, die gegen die Regeln zum Rauchen verstoßen haben, dokumentiert werden. Auf diese Weise können Sie Transparenz erzielen über Anzahl der Verstöße, Alter und Klassenzugehörigkeit der rauchenden Schüler 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.
- ▶ Der Raucherordner kann eine wichtige Rolle spielen bei der Überprüfung des Erfolges der Maßnahmen. Schon bei der Verabschiedung des Programms sollte eine Bilanzierung der gesammelten Erfahrungen geplant werden, einschließlich Festlegung des Zeitpunktes (z.B. nach einem Jahr), der Instrumente (z. B. Raucherordner, Fragebögen) und der für die Evaluation verantwortlichen Personen.
- ▶ Ernennen Sie einen Rauchbeauftragten, der den Raucherordner führt und überprüft, ob die beschlossenen Maßnahmen durchgeführt wurden. Wenn möglich, sollte dieser Kollege eine Stundenbefreiung erhalten.
- ▶ Auf der Grundlage der Evaluationsergebnisse sollten Sie dann überprüfen, ob eine Veränderung von Zielen und Maßnahmen erforderlich ist.

2

Klassenbezogene



Maßnahmen



Sie haben sich entschieden, Maßnahmen zum Umgang mit rauchenden Schülern zunächst einmal in Ihrer Schulklasse zu initiieren. Sie haben die Vor- und Nachteile gegenüber einem Programm abgewogen, das sich auf die ganze Schule bezieht und wissen, dass eine spätere Ausweitung auf den Schulbereich, bei dem die Erfahrungen Ihrer Klasse genutzt werden können, möglich ist.

Bei der Entwicklung von Maßnahmen, die sich auf Ihre Klasse beziehen, ist es günstig, wenn Sie sich frühzeitig die Unterstützung der Eltern Ihrer Schüler sichern und möglichst auch einen Kollegen einer Parallelklasse oder einen Fachlehrer Ihrer Klasse zum Mitmachen gewinnen. Wichtig ist auch, die Schulleitung zu informieren und Ihr Vorhaben in der Lehrerkonferenz vorzustellen.

■ Schritte der Umsetzung

Einbringen des Themas „Rauchen“ in die Klasse

Einbringen des Themas „Rauchen“ in den Elternabend

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Klasse

- ▶ Entwicklung von Regeln und Sanktionen mit der Klasse
- ▶ Entwicklung anderer präventiver Maßnahmen

Verabschiedung der Maßnahmen

2.1

Einbringen des Themas Rauchen in die Klasse

Der Einstieg in das Thema Rauchen kann in einer Einzel- oder Doppelstunde oder im Rahmen eines Projekt-tages erfolgen. In diese erste Unterrichtsstunde können Sie bereits einen externen Experten einladen, der eine Einführung in das Thema gibt und für die Diskussion mit den Schülern zur Verfügung steht. Dies hat den Vorteil, dass Sie sich etwas entlasten von der Vorbereitung und mit dieser Person eine fachliche Autorität einführen. Allerdings besitzen Sie mit diesem Leitfaden ausreichend Material, um diese Einführung selbst zu gestalten und damit Ihre eigene Kompetenz, Ihre hohe Bewertung der Wichtigkeit des Themas und auch Ihre Funktion als späterer Ansprechpartner der Schüler zu unterstreichen. Der externe Experte könnte von Ihnen auch in eine spätere Unterrichtsstunde zum Thema Rauchen eingeladen werden.

In der ersten Unterrichtsstunde zur Thematisierung des Rauchens in Ihrer Klasse ist es Ihr Ziel, die Schüler 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 Schüler werden nacheinander aufgefordert, einen Klebepunkt in das für sie zutreffende Feld der Tabelle zu kleben. Sie können für eine geschlechtsspezifische Auswertung an Jungen und Mädchen auch Klebe-punkte mit unterschiedlichen Farben verteilen.

	Punkte (Anzahl der rauchenden Schüler)
Ich rauche überhaupt nicht	
Ich rauche gelegentlich (z.B. auf Partys, d. h. nicht täglich)	
Ich rauche täglich bis zu 5 Zigaretten	
Ich rauche täglich bis zu 10 Zigaretten	
Ich rauche täglich bis zu 20 Zigaretten	
Ich rauche täglich mehr als 20 Zigaretten	
Ich habe mit dem Rauchen aufgehört	

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

Werten Sie das Ergebnis mit Ihren Schülern 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.
- ▶ Geben Sie allgemeine Informationen zum Thema Rauchen:
Gesundheitsgefahren, Inhaltsstoffe, Jugend und Zigaretten (siehe Seite 74–84).
- ▶ Diskutieren Sie die Motive zum Rauchen („Einstieg in das Rauchen“ siehe Seite 65, 66;
„Rauchen und soziales Umfeld“ siehe Seite 77, 78).
- ▶ Diskutieren Sie die geschlechtsspezifischen Unterschiede.

Bei der 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 Thema Rauchen in der Klasse thematisiert und dass ein präventiver Maßnahmenkatalog entwickelt werden soll. Berichten Sie zu einem späteren Zeitpunkt über die Ergebnisse. Sichern Sie sich vor dem Elternabend die Unterstützung der Elternvertreter.

Elternbrief zum Klassenprogramm

Liebe Eltern der Klasse _____,

auf dem nächsten Elternabend soll das Thema Rauchen ein Schwerpunkt der Diskussion sein. Die gesundheitlichen Risiken des Rauchens sind Jugendlichen durchaus bekannt. Dennoch nimmt der Anteil der Raucher auch in unserer Klasse eher zu als ab.

Untersuchungen zeigen, dass die Folgen des Rauchens umso schädlicher sind, je niedriger das Alter ist, in dem es begonnen wird. Gleichzeitig sind aber auch die Chancen auf einen Ausstieg aus dem Rauchen relativ günstig, weil sich Gewohnheiten noch nicht so verfestigt haben und viele jugendliche Raucher bereits Aufhörversuche starten. Es erscheint deshalb lohnenswert, wenn sich Schule und Elternhaus frühzeitig damit auseinandersetzen und Stellung beziehen.

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

Mit freundlichen Grüßen

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 145

Durchführung eines ersten Elternabends mit dem Thema „Rauchen“:

- ▶ Schildern Sie das Problem mit dem Rauchen in Ihrer Klasse, indem Sie u. a. die Ergebnisse zum Rauchen Ihrer Befragung vorstellen (siehe Seite 39).
- ▶ Weisen Sie auf die gesundheitlichen Probleme hin, die durch den frühen Einstieg in den Tabakkonsum entstehen. Geben Sie Informationen.
- ▶ Geben Sie den Eltern einige grundlegende Informationen zum Thema Rauchen, erläutern Sie diese und regen Sie zur Diskussion an (Seite 79–84).

Hierbei könnten Sie folgende Themenbereiche ansprechen:

Kurzinformation zum Rauchen

1. Je früher das Einstiegsalter in den Nikotinkonsum, desto schwerwiegender sind die gesundheitlichen Schädigungen und desto wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit.
2. Rauchende Schüler unternehmen bereits kurze Zeit nach ihrem Einstieg in den Tabakkonsum erste Ausstiegsversuche. Es gibt also durchaus Motivation bei Schülern zur Verhaltensänderung – auch wenn diese für den Lehrer zunächst nicht sichtbar ist.
3. Rauchen ist für alle anderen Substanzen eine Einstiegsdroge, d. h., es gibt kaum Schüler, die übermäßig Alkohol und illegale Drogen konsumieren, wenn sie nicht zuvor mit dem Rauchen begonnen haben.
4. Schüler der Sekundarstufe I rauchen deutlich weniger, wenn klare Rauchverbote auf dem Schulgelände bestehen und diese konsequent umgesetzt werden.
5. In Schulen, in denen klare Regeln zum Rauchen existieren, gewinnen Lehrer an Glaubwürdigkeit. Die Lehrer-Schüler-Kommunikation verbessert sich.
6. Jeweils ein Drittel der Gelegenheitsraucher im Alter von 15 Jahren sind nach zwei Jahren
 - ▶ starke Raucher
 - ▶ Gelegenheitsraucher
 - ▶ Nichtraucher.

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

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 130

- ▶ Erläutern Sie die Disziplinschwierigkeiten, die sich durch das Rauchen ergeben.
- ▶ 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 „Be Smart – Don’t Start“ (IFT-Nord, 2002) erfolgreich durchgeführt wurde, ohne dass ein Hauptpreis 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. im Rahmen einer Ausstiegshilfe – ihr Kind unterstützen.

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind raucht?

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 141–143

Ziele des Maßnahmenkatalogs

Mit einem Maßnahmenkatalog zum Umgang mit dem Rauchen in der Schule können unterschiedliche Zielsetzungen verfolgt werden:

- ▶ Rauchfreie Klasse
- ▶ Vertiefte Information der Eltern und Schüler zu Suchtfragen und zur Suchtprävention
- ▶ Vermeidung von Gesundheitsschädigungen der Schüler durch Reduktion des Rauchens oder Verzögerung des Einstiegsalters
- ▶ Einhaltung gesetzlicher Bestimmungen und schulischer Regeln zum Rauchen
- ▶ Erhöhung der Glaubwürdigkeit schulischer Regeln.

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

Einbeziehung der Schüler

Es erscheint sinnvoll, den Maßnahmenkatalog zunächst gemeinsam mit Schülern 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 Schüler dafür gewinnen, sich an der Erarbeitung von Regeln zum Rauchen zu beteiligen. Bei den rauchenden Schülern kann dies auf Widerstand stoßen. Es ist daher sinnvoll, nicht nur Maßnahmen mit strafendem Charakter, sondern auch Belohnungen für das Erreichen von Klassenzielen zu verabreden, z. B. wenn einen Monat kein Schüler der Klasse beim Rauchen erwischt wurde.

Sie müssen sich bei der Erarbeitung des Maßnahmenkatalogs entscheiden, in welchem Maße und in welcher zeitlichen Abfolge Sie Eltern und Schüler einbeziehen.

■ Entwicklung von Regeln

Weisen Sie noch einmal kurz auf die wissenschaftlichen Ergebnisse hin (Seite 75–84):

- ▶ Gesundheitsgefahren
- ▶ Einstieg in das Rauchen
- ▶ Nichtraucherchutz – Passivrauchen
- ▶ Wirksamkeit von Regeln zum Rauchen.

Legen Sie offen, dass Schüler Ihrer Klasse sich an der Entwicklung von Regeln und Maßnahmen zum Rauchen beteiligen können.

Da Sie die Maßnahmen für Ihre Klasse in einem gegebenen schulischen Rahmen entwickeln, sind für Ihr Vorhaben die gesetzlichen Bestimmungen zum Rauchen sowie die für die Schule geltenden Regeln zu beachten.

Informieren Sie die Schüler über die gesetzlichen Bestimmungen und die schulischen Regeln zum Rauchen. Dabei ist vor allem das Jugendschutzgesetz sowie die entsprechenden Paragraphen Ihres Landesschulgesetzes bzw. hierzu die Ausführungsvorschriften Ihrer Schulbehörde zu beachten (vgl. Seite 25).

Jugendschutzgesetz (JuSchG) vom 23. Juli 2002

§ 10 (1) Rauchen in der Öffentlichkeit, Tabakwaren

„In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.“

2.3

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs mit der Klasse

■ Regeln für eine „rauchfreie Klasse“

Zielsetzung einer rauchfreien Klasse, in der sich Schüler befinden, die noch nicht 16 Jahre alt sind, ist die konsequente Umsetzung des Rauchverbotes im Sinne des o. g. Jugenschutzgesetzes für diese Schüler. Dieses Rauchverbot sollte für das gesamte Schulgelände und Schulgebäude, aber auch für den Bereich vor der Schule, den Schulweg, Ausflüge der Klasse und Klassenreisen gelten.

In den meisten Schulen ist das Rauchen auch für Schüler, die 16 Jahre oder älter sind, auf dem Schulgelände offiziell verboten. Gleichwohl wird in vielen dieser Schulen mehr oder weniger verdeckt geraucht, ohne dass der einzelne Schüler nennenswerte Konsequenzen zu befürchten hat. Zielsetzung einer „rauchfreien Klasse“ ist es hier, dass die Schüler dieser Klassen, die 16 Jahre oder älter sind, sich an dieses Rauchverbot tatsächlich halten.

Eine Vereinbarung zu Regeln der Klasse könnte etwa formuliert werden, wie auf folgendem Infoblatt. Je nachdem, in welchem Alter sich die Schüler befinden, könnte der Absatz 1 oder Absatz 2 auch entfallen.

Regeln für Klassen in Schulen mit Rauchverbot für alle Schüler

1. Schülern unserer Klasse, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ auf dem Schulweg
- ▶ bei Ausflügen
- ▶ auf Klassenreisen.

2. Schülern unserer Klasse, die 16 Jahre und älter sind, dürfen in unserer Schule nicht rauchen. Sie müssen mit den vereinbarten Sanktionen rechnen, wenn Sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor.

3. Der Klassenlehrer unserer Klasse raucht nicht

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

4. Den Eltern der Schüler unserer Klasse ist das Rauchen untersagt

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände.

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 146

■ Regeln für Klassen in Schulen mit Raucherecken

In den meisten Bundesländern ist in Schulen, auf denen sich Schüler, die 16 Jahre und älter sind, die Einrichtung von Raucherecken unter bestimmten Bedingungen möglich. Diese Regelungen sind jedoch unterschiedlich und werden im Schulgesetz oder in Ausführungsbestimmungen festgelegt, die von Zeit zu Zeit durch Rundschreiben der Schulbehörde geändert werden.

Informieren Sie sich bei Ihrer Schulleitung oder Schulbehörde über die für Ihre Schule geltenden Regelungen zum Rauchen.

Falls in Ihrer Schule Raucherecken für Schüler ab 16 Jahren eingerichtet wurden, ist es notwendig, die oben formulierte Vereinbarung anzupassen, da es kaum praktikabel wäre, zum Rauchen auf dem Schulgelände für die Schüler Ihrer Klasse grundsätzlich andere Regeln festzulegen, als für die Schüler der anderen Klassen gelten. In diesem Fall könnten die Regeln formuliert werden, wie auf folgendem Infoblatt.

Regeln für Klassen in Schulen mit Raucherecken

1. Schülern unserer Klasse, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ auf dem Schulweg
- ▶ bei Ausflügen
- ▶ auf Klassenreisen.

2. Schüler unserer Klasse, die 16 Jahre und älter sind, dürfen auf dem Schulgelände in den dafür bestimmten Raucherecken und mit Raucherpass rauchen. Der Raucherpass enthält eine Bestätigung über das Alter des Schülers sowie eine Einwilligung der Eltern zum Rauchen ihres Kindes in der Raucherecke der Schule.

Ansonsten dürfen Schüler unserer Klasse, die älter als 16 Jahre sind, in unserer Schule grundsätzlich nicht rauchen. Sie müssen mit den vereinbarten Sanktionen rechnen, wenn sie (außerhalb der Raucherecken)

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor

rauchen.

3. Der Klassenlehrer unserer Klasse raucht nicht

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

4. Eltern ist das Rauchen

- ▶ im Schulgebäude und
- ▶ auf dem Schulgelände

untersagt mit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken.

■ Entwicklung und Umsetzung von Sanktionen mit der Klasse

Regeln zum Rauchen werden von den rauchenden Schülern Ihrer Klasse nur dann eingehalten, wenn deren Einhaltung auch kontrolliert wird. Dies ist für Sie als einzelner Lehrer ein schwieriger Teil der Umsetzung des Programms, der auch mit Mehrarbeit verbunden sein kann. Sinnvoll kann es sein, wenn Sie

- ▶ reguläre Aufsichten übernehmen, bei denen es auch um die Überwachung „illegaler Raucherecken“ geht,
- ▶ auch außerhalb Ihrer regulären Aufsichten über das Gelände gehen und damit Ihre Präsenz zeigen,
- ▶ Ihre Kollegen auf Lehrerkonferenzen über Ihre Klassenregeln zum Rauchen informieren und diese bitten, besonders auf Ihre Schüler und deren Rauchverhalten zu achten.
- ▶ Ihre Kollegen aus den Parallelklassen dafür gewinnen, sich ebenfalls an dem Programm zu beteiligen.
- ▶ Führen Sie einen Raucherordner, in dem alle Schüler, die gegen die Regeln zum Rauchen verstoßen haben, dokumentiert werden. Auf diese Weise können Sie auf relativ einfache Weise Transparenz schaffen und auch den Erfolg Ihrer Maßnahmen evaluieren.

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

- ▶ Die Wirksamkeit von Regeln zum Rauchen hängt wesentlich davon ab, dass auf ihre Einhaltung geachtet wird und dass die Konsequenzen, die ein Regelverstoß zur Folge hat, klar festgelegt werden.
- ▶ Trotz klarer Regelungen müssen Sie mit Regelverstößen rechnen. Ihre Aufgabe ist es, Sanktionen zu erarbeiten, die möglichst von Schülern und Eltern mitgestaltet wurden und deren Umsetzung Sie im schulischen Alltag leisten können.
- ▶ Vermeiden Sie Sanktionen mit ausschließlich strafendem Charakter, bevorzugen Sie solche Maßnahmen, die zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Rauchen verhelfen und dabei eine aktive Mitarbeit der sanktionierten Schüler fördern.
- ▶ Bei wiederholten Übertretungen ist eine stufenweise Verschärfung der Sanktionen sinnvoll. 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 Klasse diskutieren:

- ▶ Schriftliche Ermahnung
- ▶ Durcharbeiten von Broschüren über das Rauchen
- ▶ Bemerkung im Zeugnis
- ▶ Arbeitseinsätze/sozialer Dienst
- ▶ Information der Eltern.

2.3

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs mit der Klasse

Maßnahmenkatalog der Klasse zum Umgang mit rauchenden Schülern (Beispiel)

1. Vorfall:

- ▶ schriftliche Ermahnung
- ▶ Fragebogen zum Rauchverhalten ausfüllen

2. Vorfall:

- ▶ Information der Eltern
- ▶ Sozialer Dienst

3. Vorfall:

- ▶ Information der Eltern
- ▶ Sozialer Dienst
- ▶ Rauchergeschichte aufschreiben

4. Vorfall:

- ▶ Information der Eltern
- ▶ Eintragung in das Zeugnis
- ▶ Durcharbeiten der Broschüre „Let's talk a

Fragen zur Rauchgeschichte

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? _____

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 148

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 64

2.3

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs mit der Klasse

Fragebogen zum Rauchen

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

Kopiervorlage siehe Anhang Seite 137

■ Entwicklung weiterer präventiver Maßnahmen

Entwickeln Sie zusammen mit Ihren Schülern weitere Maßnahmen: Ein Programm zum Rauchen in Ihrer Klasse wird erst dann glaubwürdig, wenn das Thema im Unterricht und in das Klassenleben integriert wird. Einmalige Aktionen nutzen nichts.

Folgende Aktivitäten können Sie initiieren:

- ▶ Legen Sie Unterrichtsinhalte zum Thema Rauchen fest, die verbindlich in den unterschiedlichen Klassenstufen behandelt werden (BZgA-Unterrichtsmaterial in Vorbereitung; SuchtPräventionsZentrum, 2003).
Beispiele:
 - Analyse von Werbung im Deutschunterricht (siehe auch Infoblatt Seite 88/89)
 - Vokabeln zum Thema Rauchen im Englischunterricht (siehe auch www.rauchen.de)
 - Erarbeiten gesundheitlicher Risiken für die Atemwege im Biologieunterricht (siehe Infoblatt Seite 81)
 - Analyse von Inhaltsstoffen von Tabak im Chemieunterricht (siehe Infoblatt Seite 79/80)
 - Durchführung einer Befragung: „Wie hast du mit dem Rauchen angefangen?“ im Sozialkundeunterricht.
- ▶ Die Teile des Anti-Rauch-Kurses (siehe Kapitel 3, Seite 61 ff.), die sich mit Informationen zum Tabakkonsum beschäftigen, können Sie auch in Ihrem Unterricht umsetzen. Die Elemente, in denen es um die Auswertung der persönlichen Erfahrungen zum Rauchen geht, sind nur für die rauchenden Schüler sinnvoll, zu bearbeiten. Hier wäre eine arbeitsteilige Gruppenarbeit im Unterricht denkbar: Die Gruppe der Nichtraucher beschäftigt sich z. B. mit dem Thema Tabakwerbung oder dem Thema gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens, die Gruppe der Raucher führt Übungen des Anti-Rauch-Kurses durch (z. B. Motivations-Check zum Ausstieg, Seite 99).
- ▶ Initiieren Sie Maßnahmen zur Entwicklung der Lebenskompetenz Ihrer Schüler. Soziale Fähigkeiten, wie Nein-Sagen-Können, Konfliktbewältigung usw., wirken sich nachweislich positiv auf das Rauchverhalten aus. Hierbei können Sie im Unterricht die Materialien, wie die Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten: ALF (IFT, 1998, siehe Bestellliste im Anhang) oder „Klasse 2000“ (Klinikum Nürnberg), einsetzen (Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, 1998; Bölcskei, P. L., 1997).
- ▶ Beteiligen Sie sich an Präventionsaktionen und Wettbewerben, wie z. B. „Be Smart – Don’t Start“ (Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, 2002).
- ▶ Entwickeln Sie mit Ihren Schülern eine Ausstellung zum Thema Rauchen und präsentieren Sie diese anderen Klassen und den Eltern.
- ▶ Laden Sie einen Experten zum Thema Rauchen ein (z. B. Arzt, Suchtberater/Adressenliste im Anhang).
- ▶ Bieten Sie den rauchenden Schülern das beiliegende Info-Manual an.
- ▶ Schülern, die das Rauchen beenden oder reduzieren möchten, können Sie die geschlechterdifferenzierten Ausstiegsmanuale für Jungen oder für Mädchen bieten. Geben Sie Hilfestellung, falls gewünscht. Fragen Sie nach, mit welchem Ergebnis die Ausstiegshilfe bearbeitet wurde.

2.3

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs mit der Klasse

- ▶ Wenn sich bei rauchenden Schülern eine Bereitschaft zum Aufhören zeigt, können Klasse und Lehrer eine wichtige unterstützende Funktion ausüben:
 - Erfolge bzw. Teilerfolge können gemeinsam gewürdigt, belohnt, gefeiert werden.
 - Krisendienste können angeboten werden.
 - Versuchungs- und Risikosituationen können besprochen und vermieden werden.Falls Sie dieses Vorgehen in Ihrer Klasse für sinnvoll halten, sollten Sie sich über die im Kapitel 3 dargestellten Methoden der motivierenden Kurzintervention informieren.

- ▶ Informieren Sie die Eltern und diskutieren Sie auf Elternabenden Präventionsmaßnahmen und den Umgang mit rauchenden Schülern 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 141–143).

Bevor Sie die vereinbarten Maßnahmen endgültig in Ihrer Klasse zur Abstimmung stellen, sollten diese jedem Schüler schriftlich vorliegen, so dass sich jeder noch einmal mit ihnen auseinandersetzen 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 den Kollegen und der Schulleitung

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

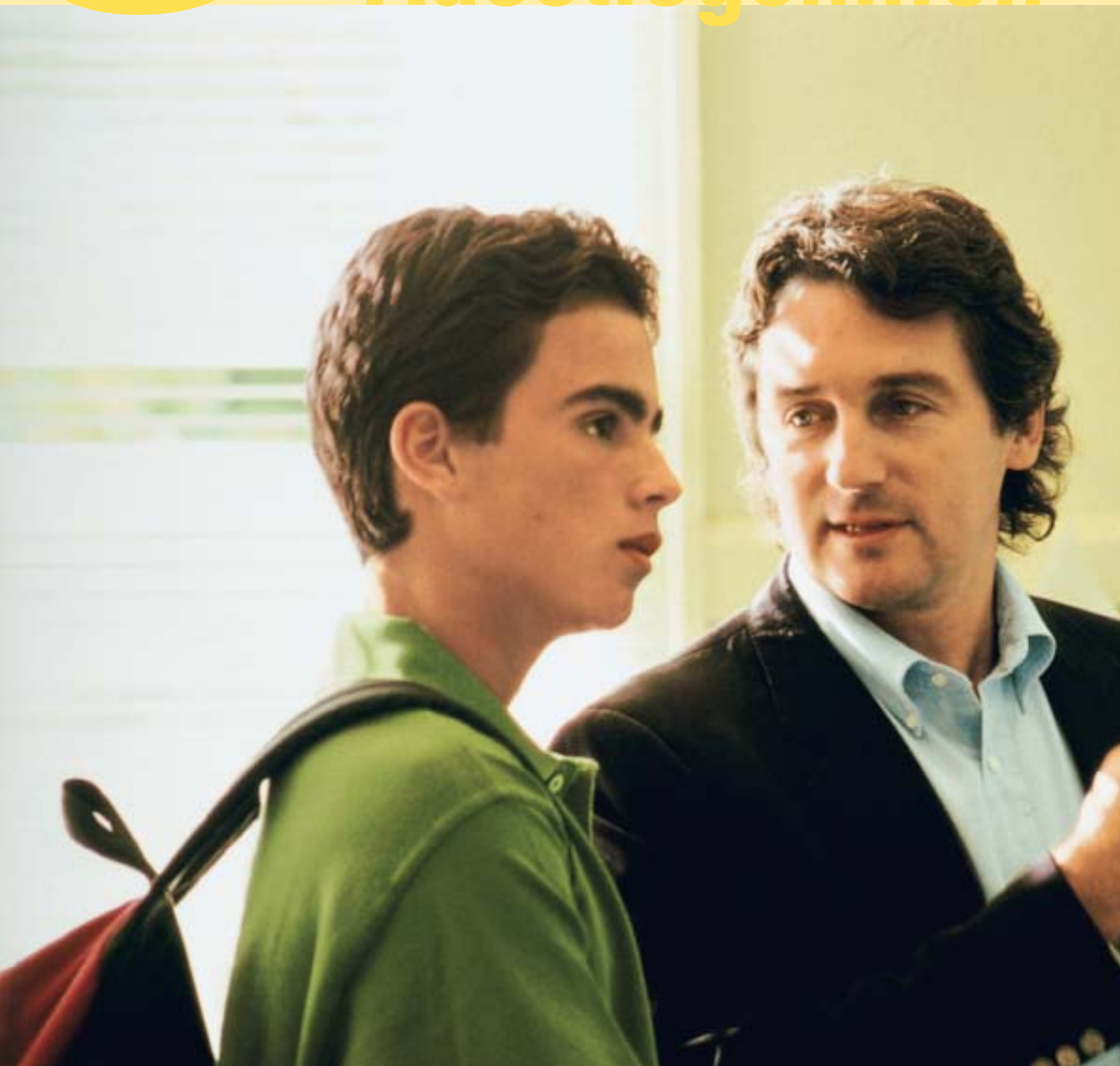
- ▶ Berichten Sie auf dem nächstfolgenden Elternabend von den Lösungsmöglichkeiten, die Ihre Klasse erarbeitet hat, diskutieren Sie die vorgeschlagenen Maßnahmen mit den Eltern und stellen Sie diese zur Abstimmung.
- ▶ Sollten die Eltern Veränderungswünsche oder weitergehende Vorschläge einbringen, halten 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 „Be Smart – Don’t Start“ erfolgreich durchgeführt wurde, ohne dass ein Hauptpreis 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. im Rahmen einer Ausstiegshilfe – ihr Kind unterstützen.

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

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

3

Ausstiegshilfen



für Schüler



Die bisher vorgestellten Maßnahmen und Interventionen bewegen sich überwiegend auf der „systemischen Ebene“: Thematisiert wurde die Erarbeitung von Maßnahmen und die Entwicklung von Regeln im Rahmen der Schule oder der Klasse.

Die folgenden Abschnitte bewegen sich auf der Verhaltensebene, d. h., der einzelne rauchende Schüler, der sein Rauchverhalten verändern will bzw. soll, steht im Mittelpunkt.

In den vergangenen Jahren wurden unter dem Begriff der „motivierenden Kurzintervention“ Strategien der Verhaltensmodifikation entwickelt, die sich als sehr praktikabel und effektiv erwiesen haben und die auch im Bereich der Schule für die Verhaltensänderungen einen vielversprechenden Ansatz darstellen. In den folgenden Abschnitten wird dieser Ansatz als Grundlage für einen Anti-Rauch-Kurs und einen Ausstiegskurs für rauchende Schüler herangezogen.

Vorrangiges Ziel des Anti-Rauch-Kurses ist nicht der Ausstieg des Schülers aus dem Rauchen, sondern die bessere Einhaltung schulischer Regeln durch Schüler, die mit ihrem Rauchen wiederholt gegen diese Regeln verstoßen haben. Durch die angebotenen Informationen und Reflexionen zum Rauchen kann der rauchende Schüler allerdings gleichzeitig zu einem Ausstieg aus dem Tabakkonsum bzw. zu einer Reduzierung der Konsummenge motiviert werden.

Während der Anti-Rauch-Kurs eher im Zusammenhang mit schulischen Sanktionen konzipiert ist, bietet der Ausstiegskurs auf der Grundlage von Freiwilligkeit eine unmittelbare Unterstützung für die Schüler an, die sich entschieden haben, das Rauchen zu beenden oder zu reduzieren.

Für beide Kurse ist die „motivierende Gesprächsführung“ eine Methodik, die mit guten Erfolgsaussichten praktiziert werden kann.

- ▶ Einführung in die motivierende Kurzintervention
- ▶ Der Anti-Rauch-Kurs
- ▶ Der Ausstiegskurs
- ▶ Techniken der Gesprächsführung

Der in den folgenden Abschnitten dargestellte Anti-Rauch-Kurs und der darauf aufbauende Ausstiegskurs haben zum Ziel,

- ▶ rauchende Schüler zur Einhaltung der schulischen Regeln zum Rauchen zu motivieren,
- ▶ mit rauchenden Schülern gesundheitsorientierte Verhaltensweisen zu entwickeln, z. B. den Ausstieg aus dem Tabakkonsum bzw. die Reduzierung der Konsummenge,
- ▶ die entwickelten neuen Verhaltensmuster zu stabilisieren.

Bemühungen, schädliche Verhaltens- und Konsumgewohnheiten, wie z. B. Zigarettenrauchen, durch gesundheitlich angemessene zu ersetzen, verlaufen schrittweise und erfordern eine manchmal langwierige eigene Änderungsentscheidung.

■ Die Stadien der Verhaltensänderung

Nach Prochaska und Di Clemente (1982) folgen bei Verhaltensänderungen verschiedene Phasen aufeinander, die auch der rauchende Schüler durchlaufen muss, wenn er das Rauchen beenden will.

Absichtslosigkeit

In der Phase der Absichtslosigkeit sind dem rauchenden Schüler Probleme im Zusammenhang mit seinem Zigarettenkonsum zunächst nicht oder nur selten bewusst. Über eine Änderung seines Rauchverhaltens denkt er kaum nach. In dieser Phase können Informationen und Rückmeldungen sinnvoll sein, die eine erste kritische Auseinandersetzung mit dem Konsum auslösen. Da die Veränderungsbereitschaft noch gering ist, können von außen herangetragene Appelle Widerstände hervorrufen.

Absichtsbildung

Diese Phase ist gekennzeichnet durch ein ambivalentes Verhältnis zum Tabakkonsum, dessen subjektive Vor- und Nachteile abgewogen werden. Das wachsende Problembewusstsein bezüglich des Rauchens steht im Widerspruch zu positiv bewerteten Erlebnissen im Zusammenhang mit dem Rauchen. In diesem Stadium der Suche nach Gründen, das Rauchen beizubehalten oder abzulegen, kann eine motivierende Gesprächsführung dem Schüler weitere Anstöße zu einer Veränderungsentscheidung geben.

Vorbereitung

Es werden ernsthafte Absichten für eine Veränderung gefasst. Der Schüler hat sich für den Ausstieg entschieden und benötigt nun einen konkreten Plan, wie sein Vorhaben möglichst effektiv und realistisch umgesetzt werden kann. An dieser Stelle können Sie als Pädagoge beratend Beistand leisten und eine Veränderungsstrategie mit dem Schüler entwickeln.

Handlung und Aufrechterhaltung

In der Handlungsphase befindet sich der rauchende Schüler unmittelbar in der Verhaltensänderung und unternimmt konkrete Schritte, seinen Plan umzusetzen und seinen Konsum einzustellen bzw. zu reduzieren. Es ist jetzt wichtig, die erzielten Veränderungen zu festigen, als dauerhaftes Verhalten zu stabilisieren und gegen Rückfälle zu sichern.

Die einzelnen Phasen der Verhaltensänderung sind miteinander verwoben und nicht immer scharf voneinander abzugrenzen.

■ Die Aufgaben des Pädagogen

Aufgabe des Pädagogen, der dem Schüler bei seinen Veränderungsbemühungen zur Seite steht, ist es, durch seine Intervention das Voranschreiten von einer Veränderungsphase in die nächste zu unterstützen. Dabei wird er seine Interventionen so weit als möglich auf die persönlichen Bedingungen und das individuelle Tempo des Schülers einstellen.

Förderung der Auseinandersetzungsbereitschaft

Die Thematisierung des Rauchens kann erfolgen im Unterricht, außerhalb des Unterrichts oder auch im Rahmen eines Anti-Rauch-Kurses. Das erste Ansprechen des Schülers auf sein Rauchen ist eine der schwierigsten Aufgaben für den Lehrer, weil er mit Widerstand und Abwehr rechnen muss. Gerade Schüler, die aus disziplinarischen Gründen in den Anti-Rauch-Kurs geschickt wurden, sind häufig zunächst wenig kooperativ.

Es ist die Aufgabe des Pädagogen, eine Gesprächssituation aufzubauen, in der der Schüler in der Lage ist, sein Verhalten (gemeinsam mit dem Pädagogen) zu reflektieren. Hierfür ist es wichtig, ein positives Klima aufzubauen, um so die Grundlage für eine Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen und dem eigenen Rauchen zu schaffen.

Förderung der Änderungsbereitschaft/der Absichtsbildung

Indem der Pädagoge dem Schüler Informationen zum Rauchen anbietet und ihm die Möglichkeit gibt, die Vor- und Nachteile seines Verhaltens zu reflektieren, kann er dessen Bereitschaft zur Verhaltensänderung fördern. Eine solche Kosten-Nutzen-Analyse ist immer subjektiv. Die Auseinandersetzung des Schülers auch mit den positiven Aspekten des Rauchens – auf die er möglicherweise verzichten will – ist als Grundlage für eine stabile Veränderungsmotivation von Bedeutung.

Förderung der Änderungskompetenz

Hat der Schüler eine Entscheidung zur Verhaltensänderung getroffen, will er sein Rauchen also beenden oder reduzieren, ist es Aufgabe des Pädagogen, ihm bei der Vorbereitung auf diesen Schritt Unterstützung zu geben. Sinnvoll ist es, zusammen mit dem Schüler einen Veränderungsplan zu entwickeln, der ihn auf schwierige Situationen vorbereitet und ihm hilft, diese zu meistern. In dieser Phase werden Veränderungsziele und Teilziele festgelegt, Risikosituationen identifiziert, Techniken der Zielerreichung eingeführt und weitere persönliche Ressourcen (Familie, Peers usw.) einbezogen.

Begleitung/Rückfallprophylaxe

In der Handlungsphase wird der gemeinsam entwickelte Plan umgesetzt. Sie können diesen Prozess begleiten und unterstützen, indem Sie die Schritte überprüfen, den Schüler für die Erreichung von (Teil-)zielen loben und die Vorteile seines neuen Verhaltens herausarbeiten, Gefährdungssituationen besprechen und Änderungen des Änderungsplanes mit dem Schüler vornehmen, falls dies erforderlich sein sollte. Wenn es zu einem Rückfall kommt, sollte dieser als normales Ereignis betrachtet werden. Ihre Aufgabe ist es, den Schüler zu ermutigen, die Veränderungsbemühungen wieder aufzunehmen.

In allen genannten Phasen der Intervention kann sich der Lehrer auf die Methoden der „motivierenden Gesprächsführung“ stützen. Diese von Miller & Rollnick (1999) entwickelten Techniken sind hilfreich, um die Bereitschaft des Schülers zur Verhaltensänderung zu fördern, und haben sich als wirksam erwiesen, den Prozess des Fortschreitens von einer der o. g. Stadien der Veränderung zur jeweils nächsten zu unterstützen.

Die in den nächsten Abschnitten vorgestellten Kurs-Konzepte – Anti-Rauch-Kurs und Ausstiegskurs – basieren auf diesen Methoden der motivierenden Kurzintervention.

■ Schulischer Rahmen

Intervention im Unterricht

In Ihrer Klasse befinden sich nicht nur Raucher, sondern auch Nichtraucher. Zur Durchführung von Ausstiegshilfen für rauchende Schüler wäre ein gruppendifferenzierender Unterricht erforderlich, d. h., während die Raucher sich im Unterricht mit dem Ausstieg beschäftigen, müssten die Nichtraucher auf andere Weise inhaltlich beschäftigt werden. Das setzt der Umsetzung von Ausstiegsinterventionen im Unterricht Grenzen.

Sinnvoll erscheint daher im Unterricht nur eine zeitlich und vom Anspruch reduzierte Ausstiegshilfe, z. B. die Weitergabe und Diskussion des Selbsthilfemanuals (siehe Umschlagklappe) an die Schüler (einschließlich Nachfrage nach den gesammelten Erfahrungen) sowie die Durchführung der Teile des Anti-Rauch-Kurses, die vorwiegend informierenden Charakter haben.

Weitere Anregungen zur Unterrichtsgestaltung finden Sie beispielsweise in den Unterrichtsmaterialien der BZgA zum Rauchen (2003) sowie im Baustein Nikotin (SuchtPräventionsZentrum, Hamburg, 2003).

Intervention außerhalb des Unterrichts

Als Fach- oder Klassenlehrer haben Sie außerhalb des eigentlichen Unterrichts vielfältige Aufgaben zu bewältigen. Die Durchführung kontinuierlicher Beratungen zum Ausstieg aus dem Rauchen in den Pausen bzw. nach Unterrichtsende dürfte daher schwierig bzw. schlecht planbar sein. Dies umso mehr, als z. B. in einer 9. Klasse häufig (nicht offen) fünf oder mehr Schüler rauchen.

Als sinnvolle und realistische Zielsetzungen für Interventionen außerhalb des Unterrichts kommen punktuelle Beratungen des Schülers in Frage wie z. B.:

- ▶ Weitergabe und Erläuterung der Ausstiegsproschüren für Schüler und Schülerinnen „Stop Smoking – Girls“ und „Stop Smoking – Boys“ (siehe Umschlagklappe) mit dem Angebot zu weiteren Gesprächen.
- ▶ Hinweis auf das schulische Angebot eines Anti-Rauch-Kurses oder einer Ausstiegshilfe (sofern diese bestehen).
- ▶ Vermittlung externer Hilfen (z. B. der Suchtberatungsstellen, bei Krankenkassen, siehe Adressenliste im Anhang).

Anti-Rauch-Kurs

Rauchende Schüler können den Weg in den Anti-Rauch-Kurs aus freien Stücken finden, wenn sie sich mit ihrem Rauchverhalten auseinandersetzen wollen. Die Bereitschaft zur Auseinandersetzung kann z. B. durch Anregung eines Lehrers, durch Beschäftigung mit Unterrichtsinhalten zum Rauchen, durch Projekttag oder die Diskussionen zum Rauchen in der Klasse oder der Schule geweckt worden sein.

Andere Schüler besuchen den Anti-Rauch-Kurs, weil sie zum wiederholten Male gegen die in der Schule geltenden Regeln zum Rauchen verstoßen haben. Die Erfahrungen zeigen, dass diese Schüler zwar anfangs mehr Widerstand und Abwehr mitbringen, sich jedoch bald konstruktiv am Kurs beteiligen, wenn sie nicht bevormundet oder unter Druck gesetzt werden.

Vorrangiges Ziel des Anti-Rauch-Kurses ist nicht unbedingt der Ausstieg des Schülers aus dem Rauchen, sondern die bessere Einhaltung schulischer Regeln durch Schüler, die mit ihrem Rauchen wiederholt gegen diese Regeln verstoßen haben. Durch die angebotenen Informationen und Reflexionen zum Rauchen kann der rauchende Schüler allerdings gleichzeitig zu einem Ausstieg aus dem Tabakkonsum bzw. zu einer Reduzierung der Konsummenge motiviert werden.

Ausstiegskurs

Während der Anti-Rauch-Kurs eher im Zusammenhang mit schulischen Sanktionen konzipiert ist, bietet der Ausstiegskurs auf der Grundlage von Freiwilligkeit eine unmittelbare Unterstützung an für die Schüler, die sich entschieden haben, das Rauchen zu beenden oder zu reduzieren.

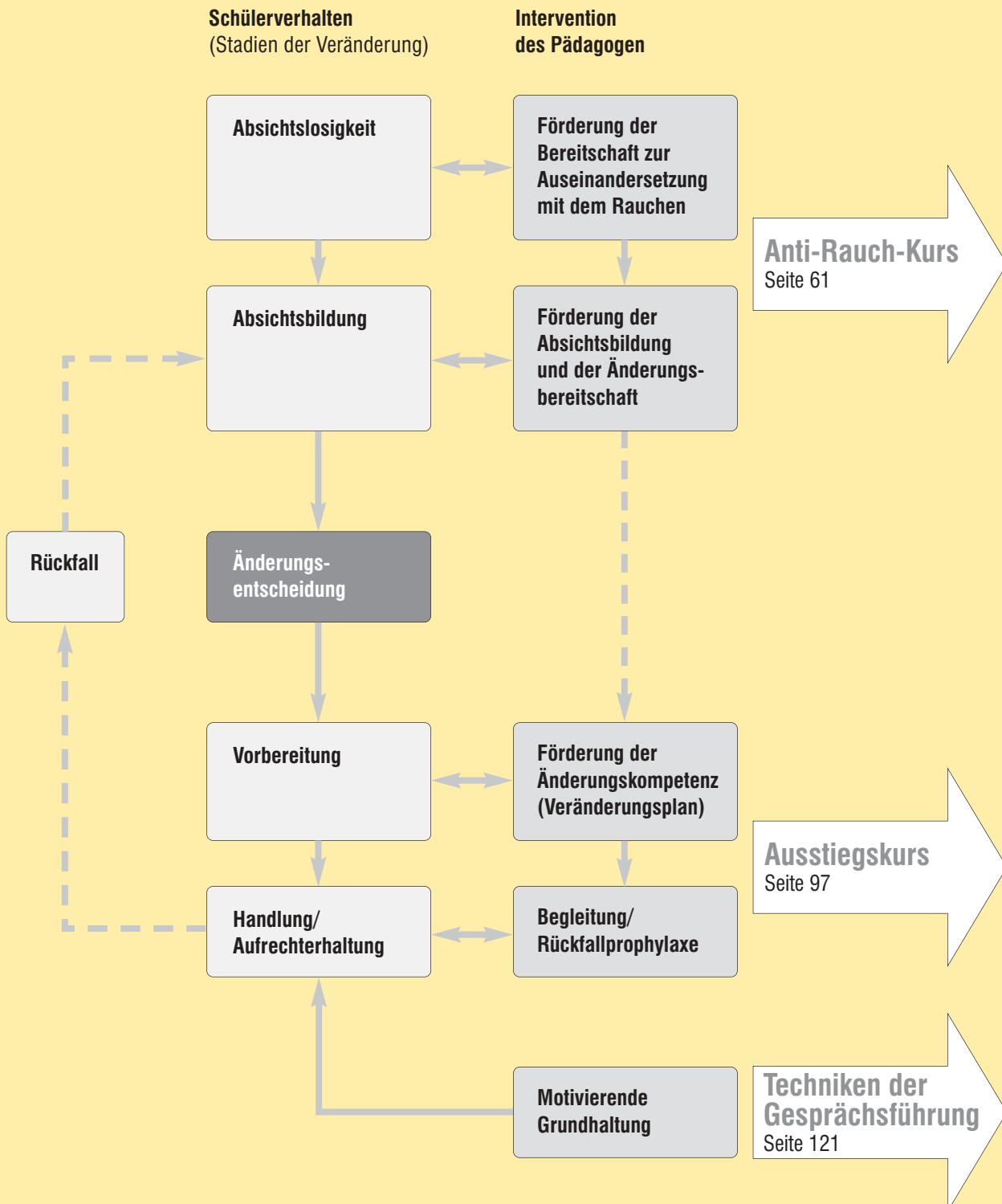
Das können z. B. auch die Schüler sein, die am Ende des Anti-Rauch-Kurses die Entscheidung treffen, das Rauchen zu beenden oder zu reduzieren. Sie können in dem aufbauenden Ausstiegskurs hierbei Anleitung und Unterstützung finden. Da die Freiwilligkeit dieser Entscheidung eine wesentliche Voraussetzung zum Gelingen des Änderungsvorhabens ist, kann der Ausstiegskurs nicht Teil einer disziplinarischen Maßnahme sein.

Anti-Rauch-Kurs und Ausstiegskurse können von Fachlehrern und Klassenlehrern angeboten werden, wenn die Schule ihnen hierfür einen entsprechenden zeitlichen und räumlichen Rahmen zur Verfügung stellt. Sie können auch von Beratungslehrern oder Sozialpädagogen/Erziehern angeboten werden, sofern Ihre Schule über solche Fachkräfte verfügt. Aufgrund ihrer besonderen Aufgabenstellung sind diese Kollegen für die Begleitung von Ausstiegsberatungen oder -kursen oft prädestiniert. Auch externe Berater sind oft geeignet, solche Kurse anzubieten, z. B. Mitarbeiter von Suchtberatungsstellen, Fachkräfte für Suchtprävention, Gesundheitsberater von Krankenkassen (siehe Adressenliste im Anhang).

3.1

Einführung in die motivierende Kurzintervention

■ Ausstiegsintervention



Den Weg in den Anti-Rauch-Kurs können Schüler freiwillig finden, wenn sie sich mit ihrem Rauchverhalten auseinandersetzen wollen, oder aber sie werden wegen wiederholten Verstoßes gegen die in der Schule festgelegten Regeln in den Kurs geschickt.

Die Zielsetzung des Anti-Rauch-Kurses ist – je nachdem, welcher der o. g. Gruppen der Schüler zuzurechnen ist:

- ▶ die Einhaltung der schulischen Regeln zum Rauchen,
- ▶ die Steigerung der Bereitschaft zum Ausstieg aus dem Tabakkonsum bzw. zur Reduzierung ihrer Konsummenge.

Der Anti-Rauch-Kurs soll nicht unmittelbar eine Anleitung für die Reduzierung oder Beendigung des Zigarettenkonsums sein – dies erfolgt im Ausstiegskurs, der sich an den Anti-Rauch-Kurs anschließen kann, wenn Schüler eine entsprechende Änderungsbereitschaft entwickelt haben.

Jedes Seminar des Anti-Rauch-Kurses besteht aus einer Mischung aus Informationsinput und Übungen. Für den Anti-Rauch-Kurs und den Ausstiegskurs sind etwa vier Seminare im Umfang von zwei Unterrichtsstunden einzuplanen, die wöchentlich stattfinden sollten.

- ▶ Seminar 1: Einführung/
die persönliche Rauchgeschichte
- ▶ Seminar 2: Das persönliche Risikoprofil
- ▶ Seminar 3: Tabakindustrie und Tabakwerbung
- ▶ Seminar 4: Die Kosten-Nutzen-Analyse

Hinweis:

In den folgenden Kapiteln finden Sie nach der Kurzbeschreibung der jeweiligen Seminarinhalte auch die für die Vorbereitung und Durchführung erforderlichen Infoblätter sowie die Arbeitsblätter für die Schüler als Kopiervorlagen.

Es ist sinnvoll, wenn Sie die ausgefüllten Arbeitsblätter der Teilnehmer aufbewahren oder Kopien davon anfertigen. Diese Unterlagen werden teilweise noch benötigt, falls sich Schüler entschließen sollten, an einem anschließenden Ausstiegskurs teilzunehmen.

■ Seminar 1: Einführung/die persönliche Rauchgeschichte

Wenn in Ihrem Kurs Schüler aus disziplinarischen Gründen teilnehmen, müssen Sie in der ersten Stunde mit Widerständen rechnen. Diese können sich z. B. darin äußern, dass nicht alle sofort bereit sind, ihre Raucher-geschichte vorzutragen. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass der Widerstand in den nächsten Seminaren nachlässt, wenn die Schüler spüren, dass es nicht um moralische Belehrungen, sondern um die Auseinandersetzung mit dem Thema geht und ihre eigenen Ansichten eine wichtige Rolle spielen.

Sichern Sie den teilnehmenden Schülern zu, dass keine persönlichen Informationen aus dem Kurs an Eltern, andere Lehrer, oder andere Schüler von Ihnen weitergegeben werden. Diskutieren Sie mit den Schülern, ob sie es für sinnvoll halten, eine Erklärung zur Schweigepflicht zu unterschreiben (siehe Arbeitsblatt Seite 63).

Einführung

- ▶ Vorstellungsrunde
- ▶ Vorstellung des Kursprogramms durch den Pädagogen
- ▶ Schweigepflichterklärung durch Schüler unterschreiben lassen (Arbeitsblatt)

Die persönliche Rauchgeschichte

- ▶ Die persönliche Rauchgeschichte aufschreiben lassen (Arbeitsblatt)
- ▶ Einzelne Rauchgeschichten vortragen lassen
- ▶ Austausch über Rauchergeschichten anhand der vorgegebenen Fragestellungen

Erkenntnisse zum Rauchen Jugendlicher

- ▶ Einstieg in das Rauchen (Infoblatt)
- ▶ Zahlen zum Rauchen (Infoblatt)

Diskussion

- ▶ Welche Parallelen gibt es zwischen den persönlichen Rauchgeschichten und den vorgestellten Erkenntnissen?

Erklärung zur Schweigepflicht

Hiermit erkläre ich, alle persönlichen Informationen, die ich im Rahmen des Anti-Rauch-Kurses über andere Teilnehmer dieses Kurses erhalten habe, vertraulich zu behandeln – also keinem Außenstehenden hierüber etwas zu erzählen.

Datum, Unterschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin

Hiermit erkläre ich als Leiter des Anti-Rauch-Kurses, mit den im Kurs von den Teilnehmern gemachten Angaben vertraulich umzugehen.

Datum, Unterschrift des Kursleiters/der Kursleiterin

Fragen zur Rauchgeschichte

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? _____

Einstiegsalter

Das Einstiegsalter Jugendlicher in das Rauchen nimmt in den letzten Jahren ab. Der Anteil junger Raucherinnen und Raucher, die bereits mit 13 Jahren regelmäßig Zigaretten konsumieren, nimmt zu. Beinahe jedes dritte Mädchen und jeder vierte Junge im Alter von 15 Jahren greift zur Zigarette (BZgA, 2002).

Motive für den Zigarettenkonsum

Als Gründe für das Rauchen nennen Jugendliche zwischen 12 und 25 Jahren am häufigsten:

Rauchen steckt an:	67%
Rauchen beruhigt:	52%
Zigarettenpause schafft Wohlbefinden:	42% (BZgA, 2001)

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: die Vorbereitungs-, 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.

Die Experimentierphase setzt mit der ersten selbstgerauchten Zigarette ein. Da 80–90 % aller Jugendlichen mindestens eine Zigarette rauchen, ist dies heute ein normales Entwicklungsereignis. Die subjektive Bewertung des ersten Zigarettenkonsums entscheidet jedoch in starkem Maße über die weitere Entwicklung zum Raucher oder Nichtraucher.

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 regelmäßiger Raucher werden 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 Gelegenheitsraucher bleiben können, während andere bereits bei einer relativ niedrigen Konsummenge abhängig werden.

Einstieg in das Rauchen und andere Drogen

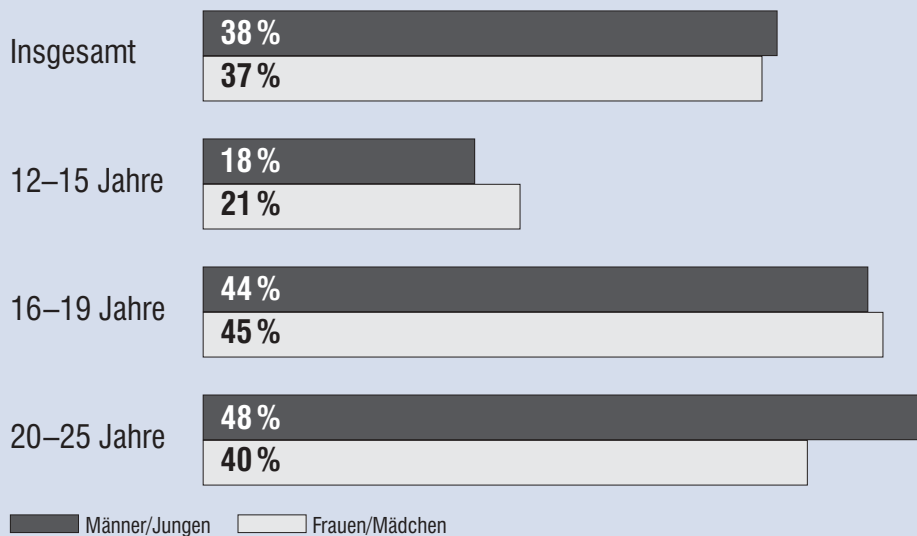
Der frühe Einstieg in das Rauchen korreliert nicht nur positiv mit der Wahrscheinlichkeit, auch im Erwachsenenalter zu rauchen, sondern auch mit dem Ausprobieren anderer Drogen wie Alkohol und Cannabis. Schulische Programme zur Verhütung des Rauchens leisten daher auch einen Beitrag zur Prävention des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

Zahlen zum Rauchen

Der Anteil der Raucher in der Bevölkerung mit einem Alter von 15 Jahren und darüber betrug im Jahre 1999 bei den Männern 34,7 , bei den Frauen 22,2 . Das sind in absoluten Zahlen fast 20 Millionen Raucher (Junge & Thamm, 2003)

Raucherquote bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

38 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter zwischen 12 und 25 Jahren rauchen (BZgA, 2001).



Geschlechtsspezifische Unterschiede

Während in der Gruppe der 20- bis 25-Jährigen der Anteil der Raucher bei den Männern deutlich höher ist als bei den Frauen, ist dies in der Gruppe der 12- bis 15-Jährigen umgekehrt.

Jungen und Mädchen unterscheiden sich in der Intensität des Rauchens: Während bei den männlichen Rauchern im Alter zwischen 12 und 25 Jahren 24 starke Raucher sind (mehr als 20 Zigaretten pro Tag), sind es bei den Mädchen nur 13 (BZgA, 2001).

Der Anteil der Jugendlichen, die im Alter von 12 bis 25 Jahren rauchen, hat sich seit 1989 verdoppelt: Während 1989 nur 9 der Mädchen und 10 der Jungen rauchten, waren es 2001 18 der Jungen und 21 der Mädchen.

Rauchen in der Schule:

90 % der rauchenden Schüler in der Sekundarstufe II der deutschen Gymnasien geben an, Rauchen sei an ihrer Schule erlaubt. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei Berufsschülern: 92 % der Raucher und 86 % der Nichtraucher haben dort diese Auffassung (Hanewinkel, 2003).

Rauchen und Schulformen:

In der Sekundarstufe 1 ist der Raucheranteil in Haupt- und Realschulen mit 25 % deutlich höher als in Gymnasien (19 %).

In der Sekundarstufe 2 ist der Anteil der Raucher mit 51 % deutlich höher als in Gymnasien (37 %) (BZgA, 2001).

Soziale Akzeptanz des Rauchens:

Die soziale Unterstützung des Nichtrauchens durch den Freundeskreis geht zurück: Während 1997 noch 93 % der 12- bis 25-Jährigen angaben, ihre Freunde würden es bedauern, wenn sie mit dem Rauchen begännen, waren es 2001 nur noch 77 %. Umgekehrt wächst die Akzeptanz des Rauchens im Freundeskreis an. So würden in der Gruppe der 12- bis 15-Jährigen im Jahre 2001 immerhin 18 % der Freunde es gut finden, wenn die Befragten mit dem Rauchen beginnen würden, 1997 waren es nur 11 % (BZgA, 2001).

Mehr Informationen zum Rauchen und zur Rauchpolitik an deutschen Schulen finden Sie im Infoblatt auf Seite 131).

■ Seminar 2: Das persönliche Risikoprofil

Die Erarbeitung eines individuellen Risikoprofils bildet eine wichtige Grundlage für die spätere Entwicklung einer angemessenen Ausstiegsstrategie und kann zusätzlich motivierende Wirkung in Richtung einer Verhaltensänderung ausüben.

Zur Definition der Abhängigkeit werden die Kriterien des ICD10 der WHO herangezogen. Die Schüler ermitteln den Grad ihrer Nikotinabhängigkeit mit Hilfe des bewährten Raucherfragebogens nach Fagerström (Heatherton et al., 1991).

Bestimmung von Konsummustern

- ▶ Konsummuster (Folie)
- ▶ Rauchen und Abhängigkeit (Infoblatt/Folie)

Ermittlung des Risikoprofils

- ▶ Einschätzung des Risikoprofils (Infoblatt/Folie)
- ▶ Einschätzung der Nikotinabhängigkeit (Fragebogen/Arbeitsblatt)
- ▶ Einschätzung des persönlichen Risikoprofils (Arbeitsblatt)
- ▶ Diskussion der Ergebnisse

Raucherkarrieren

- ▶ Entwicklung von Konsummustern (Folie)
- ▶ Ausstieg aus dem Rauchen (Infoblatt)
- ▶ Rauchen und soziales Umfeld (Infoblatt)

Folgeschäden des Rauchens

- ▶ Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs (Folie)
- ▶ Gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens (Folie)
- ▶ Körperliche Auswirkungen des Rauchens (Infoblatt)
- ▶ Gesundheitliche Folgeschäden des Passivrauchens (Folie)

Hausaufgabe

- ▶ Fordern Sie die Schüler auf, Zeitschriftenwerbung für Zigarettenwerbung zu sammeln und zum nächsten Treffen mitzubringen.

Die Intensität und Frequenz des Rauchens gibt Hinweise, ob bereits eine Abhängigkeit vorliegt bzw. wie hoch das Risiko ist, in eine Abhängigkeit zu geraten.

Probierkonsum

Der Schüler raucht aus Neugier und nur selten.

Gelegenheitskonsum

Der Schüler raucht unregelmäßig und insgesamt geringe Mengen (durchschnittlich weniger als 5 Zigaretten pro Tag).

Regelmäßiger Konsum

Der Schüler raucht regelmäßig und insgesamt geringe Mengen (durchschnittlich weniger als 10 Zigaretten pro Tag).

Gewohnheitskonsum

Der Schüler raucht regelmäßig und insgesamt größere Mengen (durchschnittlich bis 20 Zigaretten pro Tag).

Starker Konsum

Der Schüler raucht regelmäßig und insgesamt große Mengen (durchschnittlich mehr als 20 Zigaretten pro Tag).

Für die Entwicklung der Abhängigkeit wird die psychoaktive Wirkung von Nikotin im Zentralnervensystem verantwortlich gemacht. Wie sich eine Abhängigkeit entwickelt, ist noch nicht im Einzelnen erforscht. Eine wichtige Rolle dabei scheint eine bestimmte Region des Gehirns, das sog. mesolimbische dopaminerge System, zu spielen. Auch bei anderen Substanzen mit Abhängigkeitspotenzial kommt es zu einer Aktivierung dieser Hirnregion. Für eine Abhängigkeitsentwicklung spricht auch, dass Raucher ihr Rauchverhalten an die Konzentration von Nikotin im Blut anpassen.

Ein abhängiger Raucher will und kann auf die Effekte des Nikotinkonsums nicht mehr so einfach verzichten. Dass Rauchen süchtig macht, zeigt sich an Entzugerscheinungen, 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 abhängige Raucher rauchen nur, um Entzugerscheinungen zu vermeiden. Der Grad der Nikotinabhängigkeit kann durch den Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit (Heatherton et al., 1991) bestimmt werden (vgl. Arbeitsblatt Seite 73).

Definition von Abhängigkeit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat für Abhängigkeit sechs Kriterien festgelegt, die im ICD 10 zusammengefasst sind und auch auf das Rauchen angewendet werden können (World Health Organization, 1992):

Abhängigkeit

- ▶ Anhaltend starker Wunsch oder eine Art Zwang zu rauchen
- ▶ Verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. des Beginns, der Beendigung und der Menge des Tabakkonsums
- ▶ Auftreten von körperlichen Entzugssymptomen bei Abstinenz oder Reduktion der täglich gerauchten Zigaretten oder fortgesetztes Rauchen, um deren Auftreten 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

Sind innerhalb eines Jahres mindestens drei dieser Kriterien zutreffend, dann liegt eine Tabakabhängigkeit vor.

In der Praxis haben sich die drei folgenden Aspekte als Indikatoren des Abhängigkeitsgrades bewährt (Batra & Buchkremer, 1999):

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

Einschätzung des Risikoprofils

Die Ermittlung des Grades der Nikotinabhängigkeit und der Konsummuster soll keine medizinische Diagnose, sondern eine ungefähre Einschätzung des individuellen Risikoprofils ermöglichen.

Die verschiedenen Risikoprofile sind in folgenden Kategorien darstellbar:

Gelegenheitsraucher

Der Schüler raucht unregelmäßig und insgesamt geringe Mengen (durchschnittlich weniger als 5 Zigaretten pro Tag) und weist eine sehr geringe Nikotinabhängigkeit auf.

Regelmäßiger Raucher

Der Schüler raucht regelmäßig und insgesamt geringe Mengen (durchschnittlich weniger als 10 Zigaretten pro Tag) und weist eine geringe Nikotinabhängigkeit auf.

Gewohnheitsraucher

Der Schüler raucht regelmäßig und insgesamt größere Mengen (durchschnittlich bis 20 Zigaretten pro Tag) und weist eine mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit auf.

Starker (abhängiger) Raucher

Der Schüler raucht regelmäßig und insgesamt große Mengen (durchschnittlich mehr als 20 Zigaretten pro Tag) und ist in hohem Maße nikotinabhängig.

Fragebogen zur Einschätzung der Nikotinabhängigkeit*

	Punkte
Wann nach dem Aufwachen rauchst du deine erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Min. 3
	6 bis 30 Minuten 2
	31 bis 60 Minuten 1
	nach 60 Minuten 0
Fällt es dir schwer, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist (Bibliothek, Bus, Kino etc.), nicht zu rauchen?	ja 1
	nein 0
Auf welche Zigarette würdest du nicht verzichten wollen?	die erste am Morgen 1
	andere 0
Wie viele Zigaretten rauchst du etwa pro Tag?	1 bis 10 0
	11 bis 20 1
	21 bis 30 2
	31 und mehr 3
Rauchst du am Morgen mehr als am Rest des Tages?	ja 1
	nein 0
Kommt es vor, dass du rauchst, wenn du krank bist und tagsüber im Bett bleiben musst?	ja 1
	nein 0
	Summe der Punkte _____

Wie nikotinabhängig bist du?

- 0–2 Punkte** sehr geringe Abhängigkeit
- 3–4 Punkte** geringe Abhängigkeit
- 5 Punkte** mittlere Abhängigkeit
- 6–7 Punkte** starke Abhängigkeit
- 8–10 Punkte** sehr starke Abhängigkeit

Wie regelmäßig rauchst du?

- unregelmäßig – nur zu bestimmten Anlässen
- regelmäßig – aber nicht täglich
- regelmäßig – täglich

* Der Fagerström-Fragebogen zur Ermittlung der Nikotinabhängigkeit (Heatherton et al., 1991)

Einschätzung des persönlichen Risikoprofils

Aufgrund der Einschätzung, wie nikotinabhängig ich bin und wie viel und wie regelmäßig ich rauche, gehöre ich zur folgenden Gruppe von Rauchern (bitte ankreuzen):

Gelegenheitsraucher,

**d. h. ich rauche unregelmäßig und insgesamt nur geringe Mengen
(durchschnittlich weniger als 5 Zigaretten pro Tag)
und bin sehr gering nikotinabhängig.**

Regelmäßiger Raucher,

**d. h. ich rauche regelmäßig und insgesamt geringe Mengen
(durchschnittlich weniger als 10 Zigaretten pro Tag)
und bin nur in geringem oder mittlerem Maße nikotinabhängig.**

Gewohnheitsraucher,

**d. h. ich rauche regelmäßig täglich insgesamt größere Mengen
(durchschnittlich bis 20 Zigaretten pro Tag)
und habe eine mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit.**

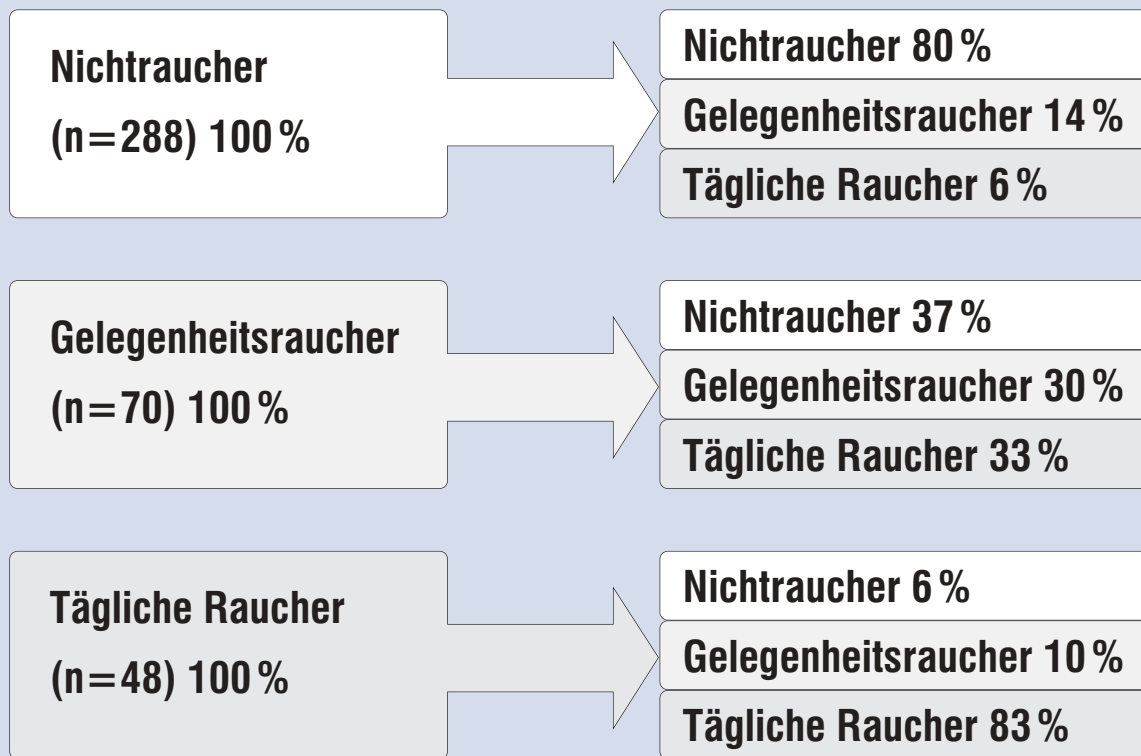
Starker (abhängiger) Raucher,

**d. h. ich rauche regelmäßig täglich insgesamt große Mengen
(durchschnittlich mehr als 20 Zigaretten pro Tag)
und bin in hohem Maße nikotinabhängig.**

Raucherkarrieren: Entwicklung von Konsummustern

**1995:
16- bis 17-Jährige**

**drei Jahre später:
dieselben Personen**



Während der größte Teil der Nichtraucher und der täglichen Raucher in ihrem Verhalten stabil bleibt, werden die Mitglieder der Gruppe der Gelegenheitsraucher drei Jahre später zu fast gleichen Anteilen Nichtraucher, tägliche Raucher oder bleiben Gelegenheitsraucher.

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

Beim täglichen Konsum von mehr als zehn Zigaretten im Alter von 16 bis 17 Jahren liegt die Wahrscheinlichkeit bei nahezu 100%, auch mit 19 bis 20 Jahren noch zu rauchen (Schmid & Knaus, 1999).

Selbsteinschätzung Jugendlicher

Jugendliche unterschätzen offenbar das eigene Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung und sind oftmals davon überzeugt, das Rauchen nach wenigen Jahren wieder aufzugeben. Langzeitstudien haben jedoch gezeigt, dass sich die subjektive Raucherprognose in den meisten Fällen wesentlich vom tatsächlichen zukünftigen Raucherverhalten unterscheidet.

Nur 5 % befragter rauchender Jugendlicher sagten für sich voraus, dass sie nach fünf Jahren noch immer rauchen werden. Eine Nacherhebung nach acht Jahren zeigte, dass tatsächlich 75 % noch immer rauchten! (Sussmann, S. et al., 1999)

Ausstiegsmotivation und Aufhörversuche

Verschiedene Studien aus den USA, Kanada, England und der Schweiz belegen, dass ein großer Teil jugendlicher Gewohnheitsraucher unter den Auswirkungen stabilisierter Konsummuster leidet und Aufhörversuche unternimmt (Foulds, 1999; Haselden et al., 1999).

Die Drogenaffinitätsstudie der BZgA aus dem Jahre 2001 zeigt, dass in der Gruppe der 12- bis 25-jährigen Raucher 31 % den Wunsch haben aufzuhören und 37 % den Wunsch haben, weniger zu rauchen, das sind zusammen mehr als zwei Drittel, die sich eine Veränderung ihres Rauchverhaltens wünschen.

Ich möchte zur Zeit	ganz aufhören	weniger rauchen	weiter rauchen wie bisher
Insgesamt (12–25 Jahre)	31	37	32
Männer	33	36	31
Frauen	29	38	33
12–15 Jahre	37	35	28
16–19 Jahre	29	39	32
20–25 Jahre	31	36	33

61 % der 12- bis 25-jährigen Raucher haben bereits versucht, mit dem Rauchen aufzuhören: 27 % geben an, dies einmal versucht zu haben, 34 % versuchten dies schon mehrfach. Sogar in der Gruppe der 12- bis 15-jährigen Raucher ist der Prozentsatz derjenigen, die zumindest einen Aufhörversuch unternommen haben, mit 57 % hoch (BZgA, 2002).

Dass diese Versuche Erfolg haben können, wird belegt durch die Tatsache, dass in der Altersgruppe der 24- bis 25-Jährigen der Anteil der Ex-Raucher immerhin bei 18 % liegt.

Rauchen kann bei Jugendlichen bereits nach nur wenigen Zigaretten Symptome der Abhängigkeit nach sich ziehen (Schmid & Knaus, 1999, Di Franza, 2002). Jedoch handelt es sich dabei im Jugendalter in der Regel noch nicht um ein ausgeprägt stabiles Phänomen (Charlton et al., 1999), sondern um ein Verhalten, das häufig in hohem Maße reversibel ist. Die Bindungen an die Zigarette sind in diesem Alter meist stärker geprägt durch das soziale Umfeld als durch die Wirkung der Substanz auf den Körper. Sargent et al. (1998) sprechen von einem „opportunistischen Verhalten“, weil Teenager unter bestimmten Bedingungen oftmals ohne weiteres fähig sind, nach einer Phase des sehr intensiven Zigarettenkonsums plötzlich für einen langen Zeitraum nicht mehr zu rauchen. „Die meisten Jugendlichen sind Gelegenheitskonsumenten und konsumieren regelmäßig geringe Dosen, bei denen externe, sozial vermittelte Auslöser gewichtiger sind als intern physiologische Reize.“

Für den Einstieg in das Rauchen und für dessen Aufrechterhalten spielen Werbung, Einstellung des Elternhauses, der Lehrer und die aus den Medien transportierten Rollenklischees zum Rauchen eine große Rolle.

Den stärksten Einfluss dürften die unmittelbaren Freunde ausüben, wobei den geschlechtsspezifischen Orientierungen eine besondere Bedeutung zukommt. Zigarettenrauchen gilt eher noch als Attribut typisch männlichen Verhaltens. In der Gruppe der Erwachsenen spiegelt sich dies in der deutlich höheren Raucherquote bei Männern wider. Bei männlichen Jugendlichen wird die Zigarette weiterhin als Unterstützung der Identitätsfindung genutzt und als Ausdruck von Selbstbewusstsein, Erwachsensein, Rebellion interpretiert. Es zeigt sich allerdings, dass es vor allem die Jungen mit Schulschwierigkeiten, Aggressivität und Selbstunsicherheit sind, die verstärkt zu Zigaretten greifen.

Die These, dass durch Rauchen Selbstunsicherheiten kompensiert werden sollen, trifft jedoch möglicherweise nur für die Gruppe der Jungen zu (Schmidt, 2001).

Bei den Mädchen hat sich in den letzten Jahren eine Verschiebung des Rollenverständnisses gezeigt, die eine Grundlage für die beobachtbare wachsende Attraktivität des Rauchens darstellt: Die Raucherquote bei Mädchen steigt und hat die der Jungen gleichen Alters bereits überholt (BZgA, 2002, vgl. Seiten 67/68). Rauchen gilt heute für eine wachsende Zahl der Mädchen als modisches Verhalten mit dem Ziel, sich nicht aus der peer-group auszugrenzen und mit dem Wunsch, schlank zu bleiben. Rauchen suggeriert das Image: selbstbewusst, autonom, sexuell attraktiv und aufgeschlossen (Wearing et al., 2000).

Im Zuge der „Bad Girl“-Bewegung (z. B. T-Shirts mit der Aufschrift „Zicke“, „Luder“, Erscheinen des Buchs „Gute Mädchen kommen in den Himmel – böse Mädchen kommen überall hin“) werden dem traditionellen Bild des braven, soliden, angepassten Mädchens Werte der Grenzüberschreitung und Regelverstöße entgegengestellt. In diesem Zusammenhang signalisiert das Rauchen die Lebenseinstellung: „Ich weiß, was ich will und ich nehme es mir“.

Unter diesen Bedingungen versprechen sich Mädchen vom Rauchen auch eine positive Wirkung bei der Festlegung von Hierarchien und „Hackordnungen“ in der sozialen Bezugsgruppe – zumal einem ritualisierten Kräftemessen wie dem Sport nicht die Funktion zukommt wie in einer Jungengruppe.

Zigaretten werden verstanden als Zugangsmittel zu einem aufregenden Lifestyle, als Ausdruck einer lebensbejahenden Haltung. Nichtraucherinnen werden Attribute zugeschrieben wie Vernunft, Umweltbewusstsein, Interesse an der Schule. Die aktuellen Zahlen zur sozialen Akzeptanz des Rauchens unter Jugendlichen bestätigen die wachsende Attraktivität des Zigarettenkonsums speziell für die Gruppe der Mädchen (BZgA, 2002, vgl. auch Seite 67).

Nikotin ist der Hauptwirkstoff des Zigarettenrauchs, der auf zentralnervöse Prozesse Einfluss nimmt. Seinen 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 diese 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 Raucher 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 % im Zigarettenrauch enthalten. Die Kohlenmonoxidkonzentration im Zigarettenrauch liegt etwa tausendfach über dem maximal zulässigen Grenzwert am Arbeitsplatz.

Weitere Substanzen im Tabakrauch: siehe Übersicht auf Infoblatt Seite 80.

Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs

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:

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

Sind Light-Zigaretten eine Lösung?

Bei so genannten „leichten“ Zigaretten wird im Allgemeinen mehr und stärker gezogen und der Rauch länger und tiefer inhaled. 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).

Im Jahrbuch Sucht 1998 wird von einer aktuellen Untersuchung berichtet, die für Light-Zigaretten um bis zu zehnmal höhere Kondensat- und Nikotinwerte ermittelte, als auf den Packungen angegeben war. Die ISO-Standard-Methode zur Messung von Kondensat und Nikotin scheint die reale Schadstoffbelastung für „Light-Zigaretten“ weit zu unterschätzen (Junge, 1998).

Der durch die Verwendung des Begriffes „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.

Sterblichkeit

- ▶ Jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen des Rauchens!
- ▶ Zigarettenrauchen ist für mehr Todesfälle verantwortlich als Verkehrsunfälle, AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen! Damit gilt das Rauchen als die wichtigste vermeidbare Einzelursache für frühzeitiges Sterben.
- ▶ Etwa 300 bis 400 Raucher erliegen in der Bundesrepublik täglich den Folgeerkrankungen, das sind 110 000 bis 140 000 Tote pro Jahr (Corrao et al., 2000; John & Hanke, 2001).
- ▶ 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 30-fach erhöhtes Erkrankungsrisiko für Bronchitis, Emphyseme, Lungenentzündung
- ▶ 7-fach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt
- ▶ erhöhtes Risiko für Impotenz und Infertilität bei Männern
- ▶ 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 10-fach erhöhte Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben.
- ▶ Lungenkrebs stellt in Deutschland mit rund 40 000 Neuerkrankungen pro Jahr eine der häufigsten bösartigen Tumorneubildungen dar.
- ▶ 90 % der Patienten mit Lungentumoren sind Raucher.
- ▶ Nur 9 % der Männer und 17 % der Frauen haben bei Lungenkrebs eine 5-Jahres-Überlebensrate.

- ▶ Je später das Rauchen begonnen wird, desto geringer die gesundheitlichen Folgeschäden und das Risiko einer Abhängigkeit.
- ▶ Je früher das Rauchen aufgegeben wird, desto geringer die gesundheitlichen Folgeschäden.

Rauchen und Körpergewicht

Nikotin regt den Stoffwechsel an, was zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führt; außerdem sind bei Rauchern Appetit und Hungergefühl gehemmt. Das erklärt, warum Raucher 2–4 kg an Gewicht zunehmen, wenn sie aufhören zu rauchen und zwar auch dann, wenn sie genauso viel essen wie vorher. Bei Rauchern ist insbesondere der Appetit auf Süßes gesenkt. Sobald nicht mehr geraucht wird, erreicht dieser wieder sein ursprüngliches Ausmaß. In einer Untersuchung an amerikanischen Studenten gaben 47 % der Männer und 59 % der Frauen an, dass sie ihren Tabakkonsum fortsetzen, weil sie nach Beendigung des Rauchens eine Gewichtszunahme befürchteten. Angst vor einer möglichen Gewichtszunahme nach Beendigung des Rauchens stellt insbesondere für Frauen und Mädchen die Hauptbarriere bezüglich einer Raucherentwöhnung dar. Gewichtszunahme wird dementsprechend als häufige Ursache für Rückfälle in der Raucherentwöhnung genannt.

Rauchen und Alterung

Raucher gehen nicht nur Risiken für ihre Gesundheit ein. Sie mindern auch ihre körperliche Attraktivität. Die Haut von Rauchern 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 Raucher um ein Viertel, manchmal sogar 40 % dünner war als die der Nichtraucher. 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.

Rauchen und körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness

Sportler, 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 gleichviel Sauerstoff. Doch Nichtraucher können mehr Sauerstoff aufnehmen; sie ermüden also weniger rasch. Rauchen bewirkt einen Leistungsabfall. So haben Untersuchungen an 19-jährigen Schweizer Soldaten gezeigt, dass Nichtraucher bei einem 12-Minutenlauf durchschnittlich 242 Meter weiter kommen als Raucher, die 10–20 Zigaretten pro Tag konsumieren, und sogar 321 Meter weiter, wenn die Raucher bereits mehr als vier Jahre konsumieren. Bei einem 16-Kilometer-Volkslauf zeigt sich, dass Raucher 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, das Herz schneller schlagen lässt. Der Körper braucht mehr Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden so langfristig unnötig belastet. Gleichzeitig verhindert das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid die Bindung des Sauerstoffs an die roten Blutkörperchen. 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 (z.B. am Arbeitsplatz, in der Familie, im Freundeskreis etc.)

- ▶ beeinträchtigt in hohem Maße das Wohlbefinden (Reizung von Schleimhäuten in Augen, Nase und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, Schwindel etc.),
- ▶ verursacht Lungenkrebs (etwa doppeltes Erkrankungsrisiko gegenüber rauchunbelasteter Personen),
- ▶ beschleunigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- ▶ verursacht und verstärkt Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Bronchitis).

Gefahren für Kinder:

- ▶ Säuglinge von rauchenden oder stark passiv rauchenden Müttern weisen ein signifikant geringeres Geburtsgewicht auf. Es treten häufiger Fehlgeburten und Missbildungen auf und die Säuglingssterblichkeitsrate ist erhöht.
- ▶ Kinder, die vermehrt dem Rauch von Eltern, Erziehern, Geschwistern etc. ausgesetzt sind, sind insgesamt krankheitsanfälliger und weisen vermehrt Entzündungen der Atemwege und Lunge auf.

„Bin ich nun süchtig?“ Eine Gewohnheitsraucherin erzählt (BZgA, 1985)

„Zuerst habe ich so mit 11 oder 12 heimlich probiert. Ich wollte einfach mal wissen, was an der Sache dran ist. War 'ne ganz schöne Enttäuschung. Hat scheußlich geschmeckt, und hinterher wurde mir übel. Ich hätte nie wieder eine Zigarette angefasst; aber, na ja, man weiß ja, wie das geht. In unserer Clique war so ein unheimlich cooler Typ, der hat schon auf Lunge gemacht und so, und der hielt immer die Zigarette so elegant. Also: Heute würde ich sagen, das war ein unheimlicher Angeber, aber damals habe ich den richtig bewundert. Und als er mir dann eine anbot, da habe ich mir gedacht: Jetzt musst du das bringen, Und dann hab' ich mich überwunden, und mit einem Mal ging's. Da gehörte ich erst richtig dazu. Ich kam mir richtig erwachsen vor.

Zu Hause durfte ich mich natürlich nicht erwischen lassen. Meine Eltern haben zwar beide kräftig geraucht. Aber wehe, die haben in meinem Zimmer was gerochen, dann gab's Ärger. In der Schule haben die Lehrer natürlich auch immer rumgemotzt, wenn es auf dem Klo nach Zigaretten roch. Aber im Lehrerzimmer war immer ein Qualm, dass einem die Augen tränten.

Als ich dann mit Jürgen ging, war das unheimlich süß, wenn er eine Zigarette ansteckte und mir in den Mund schob. Das war wie ein Kuss. Und wenn wir mal irgendwo hingingen, da gehörte das Rauchen eigentlich immer dazu. Selbst, wenn ich gar keinen Bock drauf hatte, wollte ich nicht Nein sagen, wenn mir irgendein Typ 'ne Zigarette anbot.

Aber richtig angefangen habe ich erst im Betrieb in der Ausbildung. Da brauchte ich in den Pausen die Zigarette zum Entspannen. Auch abends nach Feierabend habe ich die ersten Züge so richtig genossen. Als es mit Jürgen dann nicht mehr so lief wie am Anfang, da war ich manchmal ganz schön sauer. Und in solchen Situationen, wenn wir uns gestritten haben, habe ich dann in meiner Bude gesessen und eine nach der anderen geraucht, einfach bloß weil ich wütend oder enttäuscht war. Dann kam das halbe Jahr mit der Prüfung. Das war ein ganz schöner Stress. Um mich beim Lernen besser konzentrieren zu können, hab' ich auch schon mal dran gedacht, dass Rauchen schädlich ist, aber damals war mir die Prüfung wichtiger. Trotzdem habe ich mich manchmal ganz schön geärgert. Vor allem ging das ja unheimlich ins Geld. Dann habe ich mir abends gesagt, wenn die letzte Zigarette verqualmt war: So, jetzt gehst du nicht mehr runter zum Automaten. Zwei Stunden kannst du auch mal ohne auskommen. Aber dann fingen meine Hände ganz automatisch an, überall rumzufummeln und in allen Taschen zu suchen. Ob ich im Schrank vielleicht noch 'ne Schachtel hatte? Einmal hatte ich mir schon ein Streichholz angezündet, obwohl gar keine Zigaretten mehr da waren. Und dann konnte ich keinen klaren Gedanken mehr fassen, da bin ich dann doch die Treppen runtergelaufen und habe mir welche aus dem Automaten gezogen ...“

Fallbeispiel: „Bin ich nun süchtig?“

Aufgaben:

Welche Motive zum Rauchen spielen bei dieser Raucherin eine Rolle? Unterstreiche diese!
Wie verändern sich die Motive?

Welche Anzeichen für Abhängigkeit werden von dieser Raucherin beschrieben?

Diskutiert die Fragen in der Gruppe und überlegt, welche Ähnlichkeiten es zu eurer Rauchgeschichte gibt.

■ Seminar 3: Tabakwerbung

Ziel der Auswertung der Motive der Tabakwerbung ist es, bei den Schülern eine kritische Reflektion anzuregen.

Sie versuchen als Pädagoge, dies zu fördern, indem Sie nicht bewerten und den „falschen“ Motiven „richtige“ entgegenseetzen, sondern indem sie den Kursteilnehmern Raum zum Nachdenken und zur offenen Diskussion untereinander auch über deren eigene Motive geben.

Die Erkenntnis, dass legitime Bedürfnisse Jugendlicher von der Tabakwerbung angesprochen werden und dass es möglich ist, diese Ziele auch ohne Zigaretten zu erreichen, kann bei manchen Schülern die Bereitschaft erhöhen, das Rauchen zu beenden oder einzuschränken.

Für eine kritische Haltung der Jugendlichen zum Rauchen kann es auch nützlich sein, sie über die gesetzlichen Regelungen zur Tabakwerbung zu informieren und sie zu einer Überprüfung der Einhaltung zu ermuntern.

Motive der Tabakwerbung

- ▶ Vorstellung der von den Schülern gesammelten Zigarettenwerbung
- ▶ Klassifikation von Werbeaussagen (Arbeitsblatt)

Tabakwerbung in Deutschland

- ▶ Selbstverpflichtung der Tabakindustrie (Arbeitsblatt)

Aufgaben:

Fordern Sie die Schüler auf,

- ▶ zu erkunden, ob es Plakate für Zigarettenwerbung in unmittelbarer Umgebung der Schule gibt und wo sich diese genau befinden
- ▶ herauszufinden, in welcher Entfernung zur Schule sich die nächsten Zigarettenautomaten befinden
- ▶ einzuschätzen, welches Alter die auf den zuvor gesammelten Anzeigen abgebildeten Personen haben.

Diskutieren Sie die Ergebnisse der Recherchen mit den Schülern im nächsten Seminar (siehe Einstieg in Seminar 4).

Welche Bedürfnisse versucht die Tabakindustrie anzusprechen, um Menschen zum Rauchen zu bewegen?

Gruppenarbeit:

- ▶ Ordnet die von euch gesammelten Anzeigen den folgenden Kategorien zu. Falls ihr Motive in den Anzeigen findet, die ihr nicht zuordnen könnt, bildet zusätzliche Kategorien.

1 Unabhängigkeit und Freiheit

Der Cowboy reitet durch die weite Landschaft. Die Zigarette ist immer dabei. Die Werbung will zeigen: Freiheit, Abenteuer, Unabhängigkeit und Zigaretten gehören zusammen.

2 Geselligkeit/Freundschaft

In der Werbung sitzen oft Raucher in fröhlicher Runde zusammen oder unternehmen etwas gemeinsam. Hier wird Rauchen also als Gelegenheit dargestellt „dazuzugehören“, „miteinander verbunden zu sein“.

3 Genuss und Entspannung

In der Werbung zünden sich die Darsteller in alltäglichen, aber entspannten Situationen wie der Kaffeepause oder nach dem Sport, eine Zigarette an. Der gewünschte Eindruck: Rauchen bietet im Alltag Genuss und Entspannung.

4 Kontakt/Kennen lernen

Eine flippige Blondine bietet einem Streifenpolizisten eine Zigarette an. Die Werbung vermittelt den Eindruck, dass auch sehr unterschiedliche Menschen sich durch Zigaretten leicht kennen lernen können.

5 _____

6 _____

Einzelarbeit:

- ▶ Suche das Werbemotiv aus, das dich am stärksten anspricht, und schreibe es hier auf:

- ▶ Wie könntest du das, was die Werbeaussagen versprechen, auch ohne Zigaretten erreichen?

Auswertung der Gruppen und Einzelarbeit im Plenum

Regelungen zur Tabakwerbung in Deutschland

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Zigarettenwerbung sowohl den Einstieg in den Zigarettenkonsum als auch den Übergang von der Probierphase zum regelmäßigen Gewohnheitsrauchen beeinflusst. Die Tabakwerbung hat einen Effekt auf die Markenwahl von Zigaretten und beeinflusst die Gesamtnachfrage. Untersuchungen belegen, dass Kinder und Jugendliche stärker empfänglich für Werbung sind als Erwachsene und damit den Verlockungen der Tabakwerbung eher erliegen (DKFZ, 2001; Gilpin & Pierce, 1997; Roberts & Samuelson, 1988).

Die Europäische Union hat aus diesen Gründen eine Initiative zum Verbot von Tabakwerbung ergriffen (EU-Kommission, 2001) und auch die Mitgliedsstaaten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben sich im Jahr 2003 für ein weitgehendes Tabakwerbeverbot ausgesprochen. In einzelnen Staaten der EU ist bereits ein vollständiges Werbeverbot für Tabakprodukte in Kraft getreten. In Deutschland bleibt dagegen die Zustimmung zu einem vollkommenen Werbeverbot für Tabakprodukte noch umstritten.

Die Tabakwerbung ist in Deutschland im Fernsehen und im Hörfunk seit 1975 gesetzlich verboten, im Kino ist die Werbung für Zigaretten zeitlich eingeschränkt. Darüber hinaus gelten für die Einschränkung der Zigarettenwerbung weiterhin die „Selbstbeschränkungsverpflichtungen“ der Zigarettenindustrie.

„Selbstbeschränkungen“ der Tabakindustrie zur jugendbezogenen Werbung

In den „Selbstbeschränkungsvereinbarungen“ der Tabakindustrie zur Werbung für Zigaretten ist u.a. enthalten:

- ▶ Verbot von Werbung, die das Rauchen als unschädlich, gesund oder als ein Mittel zur Anregung des körperlichen Wohlbefindens oder der Leistungsfähigkeit darstellt.
- ▶ Verbot von Werbung, die das Inhalieren als nachahmenswert darstellt.
- ▶ Verbot der Werbung, die ihrer Art nach besonders geeignet ist, Jugendliche oder Heranwachsende zum Rauchen zu veranlassen.

Die Beschränkungen beziehen sich unter anderem auf:

- ▶ keine Werbung, die sich an Jugendliche richtet,
- ▶ keine Werbung mit Elementen, die typisch für die Welt der Jugendlichen sind,
- ▶ keine Werbung mit Modellen unter 30 Jahren,
- ▶ Einschränkung der Werbebegriffe „leicht und mild“,
- ▶ keine Werbung in Jugendzeitschriften.

Im Jahre 1993 wurde außerdem u. a. Folgendes vereinbart:

1. An Straßen und Haltestellen um Schulen und Jugendzentren sowie in dem vom Haupteingang von Schulen und Jugendzentren aus einsehbaren Bereich bis zu einhundert Meter Entfernung wird es künftig keine Plakatwerbung für Zigaretten mehr geben.
2. Die Industrie verzichtet darauf, öffentliche Gratispackungen zu verteilen (sog. Sampling).

Zusätzlich hat sich der Bundesverband Deutscher Tabakwaren-Großhändler und Automaten-aufsteller (BDTA) verpflichtet, keine Zigarettenautomaten mehr im Umfeld von Schulen oder Jugendzentren anzubringen und bestehende zu entfernen.

Die Umsetzung der „Selbstbeschränkungsverpflichtungen“ ist nicht unproblematisch. So wurde z. B. im Rahmen einer Überprüfung der Einhaltung des Selbstbeschränkungsabkommens die Firma JT International von der Verbraucherzentrale verklagt, weil die Plakatwerbung für die Marke „Camel“ durch Werbung mit jugendlich aussehenden Personen, Jugendliche und Heranwachsende zum Rauchen veranlasse. Der Tabakkonzern verpflichtete sich in einer Unterlassungserklärung, diese Plakate nicht weiter zu verwenden und auf den Slogan „slow down – pleasure up“, der laut Verbraucherzentrale ein gesteigertes Wohlbefinden durch Zigarettenkonsum suggeriert, zu verzichten (Verbraucherzentrale Bundesverband, 2003).

■ Seminar 4: Die Kosten-Nutzen-Analyse

Ziel dieses Seminars ist es, die Bereitschaft der Schüler zur Konsumbeendigung oder -reduktion durch reflexionsfördernde Methoden, wie die „Kosten-Nutzen-Waage“, zu erhöhen. Ein weiteres Ziel besteht in der Auseinandersetzung mit den Maßnahmen zum Rauchen an ihrer Schule.

Schließlich soll eine Bilanzierung der im Anti-Rauch-Kurs gesammelten Erfahrungen vorgenommen werden, nicht zuletzt um die Frage zu beantworten, ob eine Verhaltensänderung und die Wahrnehmung eines Ausstiegskurses von Schülern beabsichtigt wird.

Falls Schüler das Rauchen sofort einstellen oder reduzieren und nicht am Ausstiegskurs teilnehmen wollen, sondern es in eigener Regie probieren möchten, können Sie ihnen hierfür Ausstiegshilfen aushändigen. Hiervon gibt es eine Ausführung speziell für Mädchen und eine für Jungen (siehe Beispiele in Bestellliste in der Umschlagklappe).

Zigarettenwerbung

- ▶ Austausch über die Ergebnisse der Recherche zur Einhaltung des Selbstverpflichtungsabkommens der Zigarettenwerbung

Die Kosten-Nutzen-Waage

- ▶ Vorstellung der Kosten-Nutzen-Waage (Infoblatt/Folie)
- ▶ Erarbeiten einer Kosten-Nutzen-Analyse (Einzelarbeit/Arbeitsblatt)
- ▶ Diskussion

Das Programm zum Rauchen in der eigenen Schule

- ▶ Darstellung bzw. Aushändigung des Programms der Schule zum Rauchen
- ▶ Durcharbeiten des Programms
- ▶ Mögliche Auswirkungen des Programms zum Rauchen in unserer Schule (Gruppenarbeit/Arbeitsblatt)

Bilanz und Ausblick

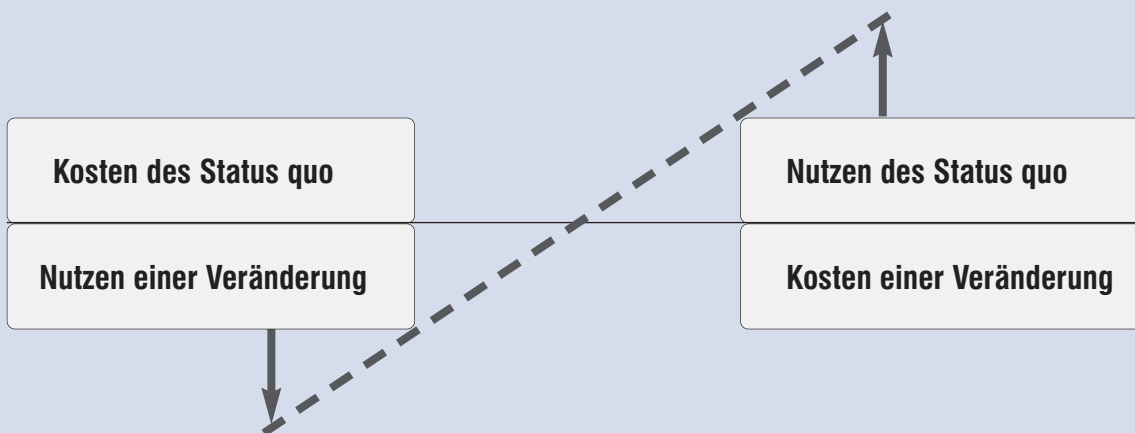
- ▶ Bilanz des Anti-Rauch-Kurses (Arbeitsblatt)
- ▶ Aussprache über die persönlichen Zielsetzungen der Teilnehmer

Diskutieren Sie die Ergebnisse der Recherchen mit den Schülern

Die Kosten-Nutzen-Analyse

Ziel dieses Arbeitsschrittes ist es, die Bereitschaft des Schülers zur Konsumbeendigung oder -reduktion zu erhöhen. Dieser Prozess des Hinführens zu einer solchen Entscheidung kann durch reflexionsfördernde Methoden, wie die „Kosten-Nutzen-Waage“, unterstützt werden.

Um eine differenzierte Sichtweise gegenüber dem Tabakkonsum und auf dieser Grundlage auch eine erhöhte Veränderungsmotivation zu schaffen, ist es sinnvoll, zusammen mit dem Schüler eine Kosten-Nutzen-Analyse seines Verhaltens zu erstellen. Die Einschätzung der Vor- und Nachteile im Rahmen des Waage-Modells ist dabei immer subjektiv und kann sich von der Beurteilung durch einen Außenstehenden, z. B. den Lehrer, vollkommen unterscheiden.



Ihre Aufgabe ist es in dieser Situation, die positiven Anreize kennen zu lernen, die den Schüler veranlassen, am Rauchen festzuhalten, um dann mit ihm im nächsten Schritt ein Gegengewicht zu entwickeln.

Häufig bestehen beim Schüler noch Bedenken und Zweifel, ob er sich auf eine Veränderung der Konsumgewohnheiten einlassen soll bzw. ob er sich dies überhaupt zutrauen kann. Die Gespräche zum Kosten und Nutzen sind jedoch Schritte in Richtung auf eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Tabakkonsum. Ihre Hilfe als Berater besteht darin, den Schüler in seiner Bewegung hin zu einer Entscheidung zu unterstützen. Das Tempo dieser Bewegung wird letztendlich vom Schüler selbst bestimmt.

Regen Sie die Schüler an, folgende Fragestellungen zu beantworten und im Modell der Kosten-Nutzen-Waage darzustellen:

- ▶ Welche Folgen hat mein Weiterräumen/Aufhören für mich persönlich?
- ▶ Welche Folgen hat mein Weiterräumen/Aufhören für andere?
- ▶ Wie fühle ich mich damit, wenn ich weiterräume/aufhöre?
- ▶ Was denken andere über mich, wenn ich weiterräume/aufhöre?

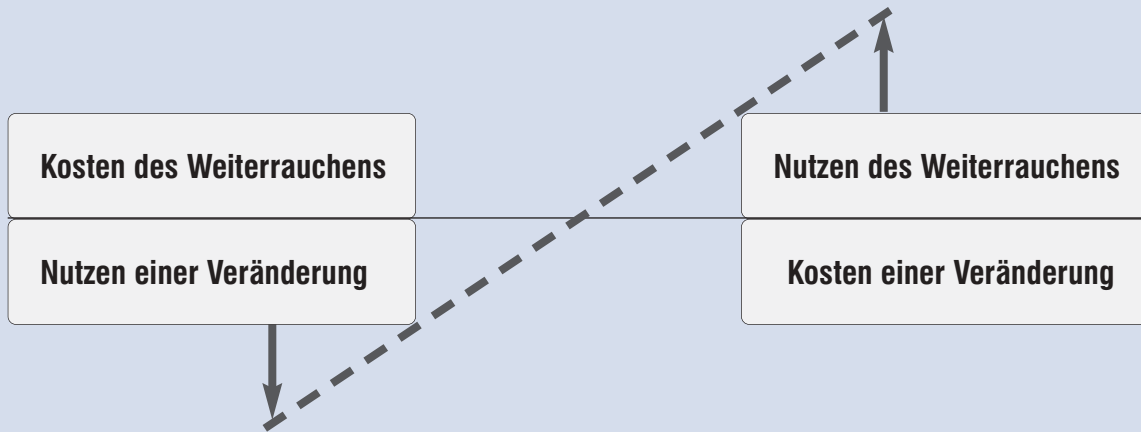
Bringen Sie neben rationalen Argumenten (z. B. langfristige Gesundheit, Geld) auch emotionale Aspekte (z. B. Entspannung, zur Clique gehören wollen) in die Diskussion ein. Vor- und Nachteile einer Veränderung (Ausstieg, Reduktion) halten sich subjektiv oft die Waage und eine von außen kommende Empfehlung hilft hier selten weiter.

Die Kosten-Nutzen-Analyse

Für Jugendliche sind insbesondere folgende Aspekte des Rauchens besonders bedeutsam:

Positive Aspekte	Negative Aspekte
+ zur Clique gehören	- Mundgeruch (Küssen!)
+ Entspannung	- Gefahr für spätere Schwangerschaft (w)
+ „cool“ aussehen	- langfristig Gefahr von Impotenz (m)
+ erwachsen sein	- Zähne und Haut werden unattraktiv
+ Langeweile überbrücken	- ist teuer
+ Gesprächseinstieg	- Übelkeit
+ gemütliches Ritual	- Suchtgefahr
+ appetitzügelnd	- schlechte Kondition
+ bessere Konzentration	- es stinkt
+ Protesthaltung	- Hustenreiz
+	- Atemnot
+	-
+	-

Die Kosten-Nutzen-Waage



Bitte trage in die folgende Tabelle ein, welche Vorteile (linke Seite der Waage) und welche Nachteile (rechte Seite der Waage) dir zum Rauchen einfallen.

Nutzen des Status quo Kosten einer Veränderung	Kosten des Status quo Nutzen einer Veränderung
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—

Mögliche Auswirkungen des Programms zum Rauchen in unserer Schule

Welche positiven Auswirkungen kann das Anti-Rauchprogramm unserer Schule für die Schüler und für die Schule haben?

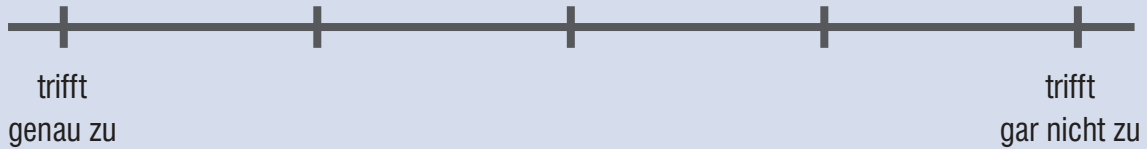
Sammelt in der Gruppe mögliche positive Auswirkungen:

für die Schüler	für die Schule

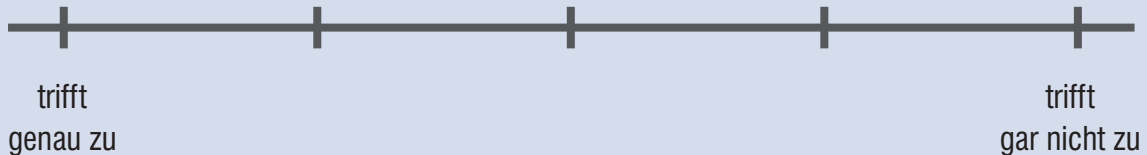
Such dir das Argument aus, dass du am überzeugendsten findest und gestalte ein Plakat dazu.

Fordern Sie die Schüler auf, jeweils einen Klebepunkt auf die folgenden Skalen zu kleben, die Sie auf einem Plakat präsentieren:

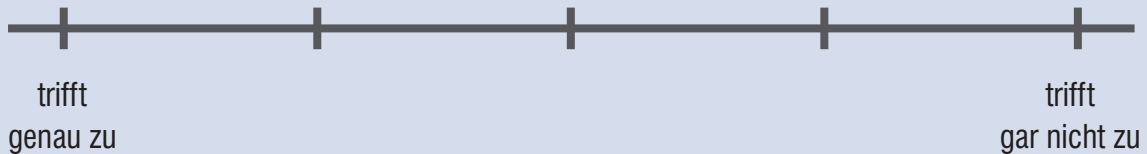
Das Seminar hat mich davon überzeugt, die schulischen Regeln einzuhalten



Das Seminar hat mich ermutigt, meinen Zigarettenkonsum zu reduzieren



Ich fand das Seminar interessant



Diskutieren Sie Übereinstimmungen, Unterschiede, Auffälligkeiten der Bewertungen. Fragen Sie nach, was die Schüler überzeugt oder ermutigt hat und ob sie Ideen haben, wie das Seminar anders gestaltet werden müsse, um eine größere Motivierung zu erzielen.

Ausblick

Fragen Sie die Schüler, wer von ihnen das Rauchen reduzieren oder beenden und dafür die Unterstützung eines Ausstiegskurses wahrnehmen möchte. Falls Schüler ohne Ausstiegskurs das Rauchen beenden wollen, bieten Sie die Ausstiegsbroschüren „Stop Smoking – Girls“ und „Stop Smoking – Boys“ (siehe Umschlagklappe) an.

3.3

Der Ausstiegskurs für rauchende Schüler

Teilnehmer des Ausstiegskurses können sowohl Teilnehmer des vorangegangenen Anti-Rauch-Kurses sein als auch Schüler, die ohne vorangegangene schulische Sanktionsmaßnahme den Ausstiegskurs aufsuchen, um bei der Umsetzung ihres Entschlusses, mit dem Rauchen Schluss zu machen bzw. das Rauchen zu reduzieren, Unterstützung zu finden.

Im Unterschied zum Anti-Rauch-Kurs ist die Teilnahme für alle Schüler vollkommen freiwillig. Sinnvoll ist es, dass sich Schüler beteiligen, die bereits eine Änderungsbereitschaft mitbringen und sich in dem Ausstiegskurs darauf konzentrieren, wie sie ihr Vorhaben umsetzen können.

- ▶ Seminar 1: Der Motivations-Check
- ▶ Seminar 2: Änderungsstrategie festlegen
- ▶ Seminar 3: Tipps und Tricks für den Ausstieg
- ▶ Seminar 4: Feedback und Management von Risikosituationen

3.3

Der Ausstiegskurs für rauchende Schüler

■ Seminar 1: Motivations-Check/Änderungsziele festlegen

In diesem Kurs können die Schüler zunächst weiterrauchen. Erst für das dritte Seminar wird ein Stopp-Tag bzw. ein Beginn der Verhaltensänderung festgelegt. Falls es Schüler in Ihrem Kurs gibt, die nicht auf einen Stopp-Tag zum Rauchen warten wollen, sondern sofort aufhören möchten, sollten Sie dies akzeptieren und unterstützen. Diese Schüler können sich dennoch an den folgenden Übungen beteiligen, um ihre Änderungskompetenz zu fördern.

Befinden sich in diesem Ausstiegskurs Schüler aus einem vorangegangenen Anti-Rauch-Kurs, so müssen diese nicht nochmals ihr Risikoprofil (siehe Infoblätter Seite 74–76) erarbeiten, sondern können die bereits vorhandenen Ergebnisse einbringen. Falls Sie als Kursleiter diese Unterlagen aufbewahrt haben, händigen Sie diese wieder an die Schüler aus.

Einführung

- ▶ Vorstellungsrunde
- ▶ Vorstellung des Kursprogramms durch den Kursleiter
- ▶ Schweigepflichterklärung (Arbeitsblatt, siehe Seite 63)

Motivations-Check

- ▶ Durchführung des Motivations-Checks (Arbeitsblatt)
- ▶ Vorstellung der Ergebnisse in der Gruppe

Das persönliche Risikoprofil

- ▶ Risikoprofil erstellen lassen bzw. bereits im Anti-Rauch-Kurs erstellte aushändigen (Info- und Arbeitsblätter Seite 74–76)
- ▶ Jeder Teilnehmer stellt sein eigenes Risikoprofil der Gruppe vor
- ▶ Erarbeitung von Empfehlungen für die verschiedenen Risikogruppen (Infoblatt/Folie)

Zielsetzung erarbeiten (Infoblatt)

- ▶ Jeder Teilnehmer formuliert für sich eine Zielsetzung des Kurses:
 - Konsumreduzierung oder Beendigung?
 - Welche Unterstützung wird vom Ausstiegskurs erwartet?

Das Zuversichtsbarometer

- ▶ Durchführung des Zuversichtsbarometers (Arbeitsblatt/Infoblatt)
- ▶ Diskussion der Ergebnisse in der Gruppe

Das Rauchtagebuch

- ▶ Vorstellung des Rauchtagebuchs (Folie)
- ▶ Hausaufgabe: Rauchtagebuch führen (Arbeitsblatt)

	Punkte
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 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:	_____

Empfehlungen zur Veränderung des Rauchverhaltens leiten sich aus den ermittelten Risikoprofilen ab (vgl. Anti-Rauch-Kurs, Seite 74–76).

Gelegenheitsraucher

- ▶ Bestärken Sie die Schüler darin, bereits zu einem frühen Zeitpunkt ihren Konsum kritisch zu überdenken und zu beenden.
- ▶ Machen Sie Mut, dass ein Ausstieg jetzt sicher noch leichter fällt als zu einem späteren Zeitpunkt.

Regelmäßiger Raucher

- ▶ Verweisen Sie auf die Gefahr der Dosissteigerung als Teil einer allmählichen Abhängigkeitsentwicklung.
- ▶ Legen Sie den Schülern einen Ausstieg aus dem Zigarettenkonsum nahe.

Gewohnheitsraucher

- ▶ Empfehlen Sie einen völligen Ausstieg.
- ▶ Weisen Sie darauf hin, dass bei verfestigten Gewohnheiten eine gründliche Planung des Ausstiegs erfolgversprechend ist.

Starker Raucher

- ▶ Liegt das Ausmaß des Konsums und der Abhängigkeit in diesem Bereich, kann die Vermittlung an eine professionelle Hilfeeinrichtung (z. B. Kurse der Krankenkassen) angezeigt sein.
- ▶ Bieten Sie dem Schüler an, Kontakt mit dieser Einrichtung aufzunehmen und einen Termin zu vereinbaren.
- ▶ Wenn der Schüler deutlich motiviert ist, einen Ausstiegsversuch mit Ihnen zu wagen, sollten Sie sich dem nicht verschließen, da eine solche Änderungsbereitschaft eine bedeutsame Voraussetzung zum Gelingen eines Ausstiegsversuchs darstellt.

In dieser Phase sind mit den Schülern konkrete individuelle Ziele zu entwickeln, die eine nachhaltige Verhaltensänderung ermöglichen. Die persönlich am besten akzeptierten Ziele zu finden, bleibt die Aufgabe des einzelnen Schülers.

- ▶ Gehen Sie ermutigend auf die Schüler ein, geben Sie sachliche Informationen und bestärken Sie die Schüler weiter in ihrem Entschluss.
- ▶ Entdramatisieren Sie überzogene Ängste, es nicht zu schaffen, und vergleichen Sie den Ausstieg aus dem Rauchen mit einer Klassenarbeit.
 - Sie findet zu einem festen Termin statt.
 - Man kann sich auf sie vorbereiten.
 - Man kann nicht immer vorhersehen, wie erfolgreich man abschneidet.
 - Man kann sie nicht bestehen, wenn man nicht antritt.

Nachhaltige Abstinenz ist sicherlich das wünschenswerteste Ziel für die Gesundheit der Schüler. Die Entscheidung zur Konsumreduktion eines Teilnehmers sollte jedoch als Ziel nicht ausgeschlossen oder gar „bestraft“ werden, denn jede nicht gerauchte Zigarette zählt!

- ▶ Sprechen Sie jedoch grundsätzlich die Empfehlung für einen Konsumausstieg aus.
- ▶ Insbesondere Schüler, deren Risikoprofil eine höheres Abhängigkeitsrisiko (Gewohnheits- und abhängige Raucher) zeigt, sollten einen kompletten Konsumausstieg versuchen.
- ▶ Erfragen Sie die Motive für eine Konsumreduktion bei den Schülern, die nicht ganz auf das Rauchen verzichten wollen.
- ▶ Versuchen Sie zu erfassen, ob der Entscheidung für eine Konsumreduktion eventuell ein mangelndes Selbstwirksamkeitserleben zu Grunde liegt und beziehen Sie hierbei das „Zuversichtstbarometer“ als Instrument ein (vgl. Seite 102/103).
- ▶ Unterstützen Sie die Planung einer Konsumreduktion, wenn Sie den Eindruck haben, dass der Schüler diese Ziel ernsthaft anstrebt und als für sich geeignet ansieht. Falls die Umsetzung zeigt, dass dieses Ziel nicht realistisch war, ist eine Änderung der Zielsetzung auch später möglich.
- ▶ Weisen Sie darauf hin, dass ein langfristig kontrollierter geringer Konsum weit schwieriger aufrechtzuerhalten ist als die einmal erreichte Abstinenz.

Zwei Beispiele für Zielformulierungen:

<p>1. Ich beabsichtige, mit dem Rauchen im Laufe dieses Seminars ganz aufzuhören.</p>	<p>2. Ich möchte dieses Seminar nutzen, um meinen Zigarettenkonsum auf maximal 5 Zigaretten pro Tag zu reduzieren.</p>
--	---

Eine genaue Festlegung des Stopp-Tages bzw. des Tages, an dem die Verhaltensänderung begonnen wird, erfolgt im nächsten Seminar.

Das Zuversichtsbarometer

Das Zuversichtsbarometer dient der Ermittlung der persönlich eingeschätzten Überzeugung des Schülers, dass die Umsetzung der Veränderung tatsächlich gelingt. Es drückt aus, wie hoch die Selbstwirksamkeitserwartung des Schülers ist. Dies ist eine für den späteren Erfolg der Veränderungsbemühungen wichtige Voraussetzung.

1. Legen Sie dem Schüler folgende Frage schriftlich vor:

Wie zuversichtlich bist du, etwas an deinem Zigarettenkonsum zu ändern, wenn auf einer Skala von 1 bis 10 1 „gar nicht zuversichtlich“ und 10 „sehr zuversichtlich“ bedeutet?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht zuversichtlich									sehr zuversichtlich

2. Wenn der Schüler einen Wert angekreuzt hat, fragen Sie weiter:

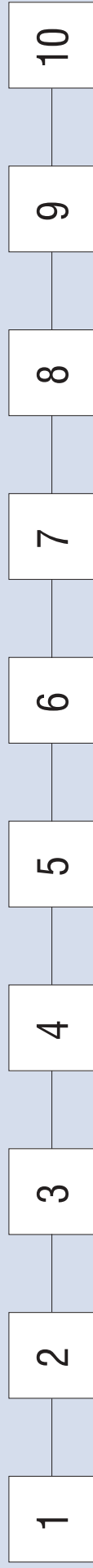
Warum hast du x und nicht den nächsten Wert gewählt?

3. Stellen Sie als nächste Frage:

Was müsste passieren, damit du den nächst höheren Wert wählst?

Diskutieren Sie mit dem Schüler die Aspekte, die ihn zuversichtlich machen, dass eine Veränderung des Rauchverhaltens gelingt bzw. die Aspekte, die ihn zu einer skeptischen Einschätzung veranlassen.

- ▶ Lassen Sie die Einschätzung zunächst individuell vornehmen.
- ▶ Fordern Sie die Schüler auf, ihre Einschätzung auf der Skala, die auf Flipchart präsentiert wird, mit Klebepunkten zu markieren.
- ▶ Diskutieren Sie die Ergebnisse in der Gruppe und nutzen Sie die Vorteile gemeinschaftlicher Lösungssuche und gegenseitiger Unterstützung.



gar nicht
zuversichtlich

sehr
zuversichtlich

Das Rauchtagebuch

Zur Analyse der individuellen Konsummuster können Sie die Führung eines Rauchtagebuchs empfehlen. Mit Hilfe dieses Instruments werden Angaben zu zeitlichen Mustern, typischen Situationen, auslösenden Rauchanlässen und mit dem Konsum verbundenen Stimmungen gewonnen, die wichtige Grundlagen für die Änderungsplanung darstellen können.

Sinnvoll ist es, zunächst einen Zeitraum von einer (typischen) Woche für die Führung des Tagebuchs festzulegen. Das Instrument empfiehlt sich nur bei Rauchern, die mehr als 10 Zigaretten pro Woche rauchen.

Ermutigen Sie die Schüler, ihr Verhalten genau zu beobachten und schriftlich im Formular „Rauchtagebuch“ festzuhalten und dieses zum nächsten Seminar mitzubringen.

Tag/ Zeit	Wer ist anwesend?	Ort/ Tätigkeit	Stimmung + +/+0/-/--	Stichwort zur Stimmung	Wie wichtig war die Zigarette + +/+0/-/--
Freitag, 13:10	P. & G., Freunde	Schule aus, Heimweg	+	Freunde	0
Freitag, 16:20	G., Freund	Stadtpark nach Einkauf	++	Entspannung, Kauf Erfolg	+
Freitag, 19:55	niemand	Haus verlassen	-	Stress zu Hause	-
Freitag, 20:40	viele Freunde	Party, trinken, tanzen	++	ausgelassen, etwas nervös	++
...

Ergebnis von Seite 104

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.

Tag/ Zeit	Wer ist anwesend?	Ort/ Tätigkeit	Stimmung + +/+/0/-/- -	Stichwort zur Stimmung	Wie wichtig war die Zigarette + +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -
			+ +/+/0/-/- -		+ +/+/0/-/- -

■ Seminar 2: Änderungsstrategie festlegen

Rauchtagebuch auswerten

- ▶ Risikosituationen einschätzen lassen

Änderungsstrategie festlegen (Infoblatt)

- ▶ Schrittweise Reduzierung oder Schlusspunkt-Methode
- ▶ Stopp-Tag Tag für die Beendigung des Rauchens festlegen
- ▶ Plan zur Konsumreduzierung erarbeiten

Techniken zur Selbstverpflichtung (Infoblatt)

- ▶ Belohnungsplanung
- ▶ Nichtrauchervertrag (Arbeitsblatt)
- ▶ Erinnerungshilfe
- ▶ Bekanntmachung

Unterstützung durch einen „Buddy“ sichern

- ▶ Lehrerinfo (Infoblatt)
- ▶ Nichtrauchervertrag mit Buddy (Arbeitsblatt)

Schlusspunkt-Methode

Die Schlusspunkt-Methode, bei der zu einem festgelegten Zeitpunkt der Konsum vollständig eingestellt wird, ist hinsichtlich der Erfolgswahrscheinlichkeit grundsätzlich der bevorzugte Ansatz gegenüber der Schritt-für-Schritt-Methode (allmähliche Reduzierung des Konsums).

- ▶ Informieren Sie die Teilnehmer über den höheren Schwierigkeitsgrad einer kontrollierten, allmählichen Konsumverringering gegenüber einem klaren Stopp-Punkt.
- ▶ Weisen Sie daraufhin, dass bei der Schritt-für-Schritt-Methode die verbleibenden Zigaretten meist wesentlich intensiver inhaliert werden, um den Nikotinbedarf des Körpers zu decken.
- ▶ Unterstützen Sie die Entscheidung für die Schritt-für-Schritt-Methode, wenn Sie den Eindruck haben, dass der Schüler diese Strategie ernsthaft als für sich geeignet ansieht. Falls die Umsetzung zeigt, dass diese Einschätzung nicht realistisch war, ist ein Rauchverzicht anzuraten.

Stopp-Tag

Fordern Sie die Schüler auf, sich einen Tag nach dem 3. Seminar auszusuchen, an dem sie sagen: „Heute rauche ich meine letzte Zigarette“. Es ist günstig hierfür eine eher stressfreie Zeit auszusuchen, so dass sich die Schüler voll und ganz um ihre neuen Aktivitäten kümmern und ihre neu erworbene Rauchfreiheit genießen können.

Schrittweises Reduzieren des Zigarettenkonsums

Schüler, die sich für eine schrittweise Verringerung ihres Zigarettenkonsums entschieden haben, legen nicht nur einen Tag fest, an dem sie mit der Verhaltensänderung beginnen, sondern mehrere Etappen, in denen sie die Menge der gerauchten Zigaretten schrittweise reduzieren. Diese Etappenziele und die zeitliche Abfolge werden im Nichtrauchervertrag (vgl. Seite 109/111) festgelegt.

Beispielsweise können drei oder vier Veränderungsschritte gewählt werden, die jeweils eine Woche dauern. Sinnvoll ist es, zunächst die Zigaretten in den Situationen wegzulassen, in denen der Verzicht am leichtesten fällt. Hierbei kann sich der Schüler auf die Analyse des Rauchtagebuchs stützen.

Belohnungsplanung

- ▶ Fordern Sie die Schüler auf, attraktive Belohnungen für das Erreichen von Zielen bzw. Zwischenzielen zu suchen. Sich für erreichte Etappenziele angemessen zu belohnen, kann ein hoher Anreiz zur Verhaltensänderung sein.

Vertrag

- ▶ Fordern Sie die Schüler dazu auf, einen offiziellen „Ausstiegsvertrag“ mit sich selbst abzuschließen, der die genaue Zielbestimmung, die Belohnung für Erreichen des Ziels und den Stopp-Tag beinhaltet. Er soll im Beisein der Gruppe schriftlich formuliert und vom Betreffenden unterschrieben werden.
- ▶ Beispiel eines Vertrages: siehe Arbeitsblatt Seite 109/111
- ▶ Loben Sie Ihre Schüler für die bisherigen Schritte auf dem Weg zum Ausstieg und machen Sie ihnen Mut, auch die nächsten Abschnitte erfolgreich zu bewältigen.

Erinnerungshilfe

- ▶ Fordern Sie die Schüler auf, ihre drei wichtigsten Gründe für die Verhaltensänderung aufzuschreiben und als „Mahntafel“ an einem gut sichtbaren Ort (im eigenen Zimmer, am Badezimmer-Spiegel) anzubringen bzw. auf einem Zettel ständig mit sich zu führen. Dies wirkt als „Versicherung“ für den Notfall und setzt die momentane subjektive Hemmschwelle, zur Zigarette zu greifen, herauf.

Bekanntmachung

- ▶ Ermutigen Sie die Schüler, die eigene Veränderungsentscheidung in ihrem jeweiligen Umfeld bekannt zu machen. Dies sorgt einerseits für Anerkennung und bekräftigende Unterstützung. Andererseits resultiert daraus eine Verpflichtung. Die Furcht vor einer „öffentlichen Niederlage“ kann von einem Rückfall abhalten.

Nichtrauchervertrag

Hiermit verpflichte ich

_____ (Vorname/Name)

mich dazu, ab dem _____ (Stopp-Tag)

alles zu unternehmen, um rauchfrei zu werden und keine Zigarette mehr anzurühren.
Als Gegenleistung belohne ich mich neben den zahlreichen gesundheitlichen und finanziellen Vorteilen des Nichtrauchens sowie nach vier Wochen mit

(großzügige Gegenleistung).

Unterschrift

_____, den _____
Ort, Datum

Eine wichtige und hilfreiche Methode zur Aufrechterhaltung des noch unsicheren „neuen“ Verhaltens ist die Unterstützung durch einen speziell verabredeten Peer-Kontakt. Die Schüler werden aufgefordert, einen „Buddy“ (möglichst nicht rauchender Freund/Freundin) zu finden, der in die Ziele und Schwierigkeiten des neuen Ex-Rauchers eingeweiht wird und sich zu den verabredeten Hilfestellungen bereit erklärt.

Anforderungen an den „Buddy“

- ▶ ernsthaftes Verständnis für die Problemlage seines Schützlings
- ▶ möglichst ständige Ansprechbarkeit und Kontaktbereitschaft
- ▶ Zuhören und Ermutigen in Krisensituation
- ▶ zu gemeinsamen (rauchfreien) Aktivitäten bereit sein
- ▶ Zuversicht äußern und Ausstieg gemeinsam feiern

Regen Sie an, den erwählten „Buddy“ zur nächsten Sitzung mitzubringen und zeigen Sie ihm Ihre Anerkennung!

Die im Ausstiegsprozess gewonnenen Erfahrungen können die Schüler zu einem späteren Zeitpunkt einbringen, indem sie selbst als „Buddy“ für andere fungieren.

Falls Ihre Schule über Schülmultiplikatoren verfügt, die eine suchtpreventive Qualifikation besitzen, könnten diese sich als „Buddy“ zur Verfügung stellen (vgl. schulische Maßnahmen).

Nichtrauchervertrag mit „Buddy“

Hiermit verpflichte ich

_____ (Vorname/Name)

mich mir selbst gegenüber und gegenüber meinem BUDDY

_____ (Vorname/Name)

dazu, ab dem _____ (Stopp-Tag)

alles zu unternehmen, um rauchfrei zu werden und keine Zigarette mehr anzurühren.
Als Gegenleistung belohne ich mich neben den zahlreichen gesundheitlichen und finanziellen Vorteilen des Nichtrauchens sowie nach vier Wochen mit

_____ (großzügige Gegenleistung).

Unterschrift des Vertragspartners

Unterschrift des BUDDY

_____, den _____
Ort, Datum

3.3

Der Ausstiegskurs für rauchende Schüler

■ Seminar 3: Tipps und Tricks für den Ausstieg

Die Anwendung unterstützender Techniken kann wesentlich zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung beitragen. Die vorgestellten Techniken sind ein Angebot, von dem nicht alle Schüler in vollem Umfang Gebrauch machen müssen. Insbesondere Gelegenheitskonsumenten benötigen in der Regel nicht dieses hohe Maß an Unterstützung. Jeder Schüler kann ein für seine Bedürfnisse passendes Programm zusammenstellen.

Im Anschluss an dieses Seminar werden die erarbeiteten Änderungspläne von den Schülern umgesetzt. Halten Sie nach Möglichkeit in den ersten Tagen den Kontakt aufrecht und signalisieren Sie Ihre Unterstützungsbereitschaft auch außerhalb des Seminars. Erkundigen Sie sich nach dem Befinden der Schüler und dem Verlauf ihrer Bemühungen. Sprechen Sie ihnen Mut zu.

Erarbeitung von Handlungsalternativen (Infoblatt)

- ▶ „Wenn ... dann-Liste“ (Arbeitsblatt)
- ▶ Reizkontrolle
- ▶ Ersatzhandlung
- ▶ Beschäftigungsplanung
- ▶ Nein-Sagen
- ▶ Notfallplan

Halte dich fit!

- ▶ Ernährung, Bewegung, Sport
- ▶ Tipps, eine Gewichtszunahme zu vermeiden (Arbeitsblatt)

Ausstiegs-Checkliste (Arbeitsblatt)

Das zur Einschätzung der Konsumgewohnheiten geführte „Rauchtagebuch“ kann nun in der Ausstiegsplanung eingesetzt werden, um typische Rauchanlässe und „Verführungsfallen“ zu identifizieren und im Vorfeld auszuräumen. Je nach „Situationscharakter“ der Zigarette sind nun individuelle Handlungsalternativen zu erarbeiten und auf ihre Realisierbarkeit hin zu überprüfen.

Wenn ... dann-Liste

- ▶ Lassen Sie die Schüler ihr Rauchtagebuch daraufhin untersuchen, in welchen Situationen sie dazu neigen zu rauchen bzw. in welchen Situationen ihnen ein Verzicht schwer fallen würde.
- ▶ Regen Sie die Suche nach echten Alternativen an, die jeder Schüler in einer persönlichen „Wenn ... dann-Liste“ erarbeiten soll.

Ich rauche oft, wenn...	Ich könnte stattdessen dann ...
... ich gegessen habe/Kaffee trinke	z. B. spazieren
... mir langweilig ist	z. B. lesen, Sport machen, telefonieren ...
... ich wach werden will	z. B. Sport machen, kalt duschen ...
... mich entspanne	z. B. CDs hören, Beine hochlegen ...
... ich im Stress bin	z. B. tief durchatmen ...
... meine Freunde auch rauchen
...	...

Reizkontrolle

- ▶ Empfehlen Sie den Schülern, alle Rauchutensilien aus ihrer Umgebung zu entfernen (Zigaretten, Tabak, Blättchen, Feuerzeuge, Streichhölzer, Aschenbecher etc.), um den gewohnten Griff zur Zigarette zu vermeiden.

Ersatzhandlung

- ▶ Empfehlen Sie den Schülern, in der ersten Phase des Ausstiegs ggf. einen Kaugummi/Apfel dabei zu haben, die in schwierigen Situationen den Griff zur Zigarette ersetzen können.

Beschäftigungsplanung

- ▶ Um „Leerstellen“ und Langeweile im Alltag zu vermeiden, die das Rauchen auslösen könnten, ist es von Vorteil, in dieser Phase über einen vollen Terminkalender zu verfügen. Dies ist ein guter Zeitpunkt, neue Hobbys und Sportarten kennen zu lernen, um so für die Entstehung des Rauchbedürfnisses weniger Raum lassen.
- ▶ Regen Sie die Fantasie der Schüler an, und ermutigen Sie sie dazu, zu verwirklichen, was sie vielleicht schon lange einmal machen wollten.

Nein-Sagen

- ▶ Eine besondere Gefahr geht von Überredungsversuchen zum Rauchen durch Freunde oder die eigene Clique aus. Entwickeln Sie mit den Schülern Möglichkeiten, cool zu bleiben und selbstbewusst Nein zu sagen. Üben Sie dies in Rollenspielen. Falls sich solche Übungen als nützlich erweisen, nutzen Sie die Materialien von „ALF“ und „Klasse 2000“ sowie die Übungen des Materials der BZgA.

Notfallplan

Als Notfallplan gegen das akute Verlangen nach einer Zigarette bewährt sich die „4 A's-Methode“.

- ▶ Ausweichen: Meiden bekannter Gefahrensituationen
- ▶ Abhauen: Verlassen einer „brandgefährlichen“ Situation
- ▶ Ablenken: Etwas unternehmen, dass die Zigarettenlust vergessen lässt
- ▶ Aufschieben: z. B. langsames, tiefes Durchatmen (5- bis 10-mal)

Machen Sie die Schüler darauf aufmerksam, dass dieses Verlangen oft Folge des „Nikotinhungers“ des Körpers ist, das nach wenigen Minuten von selbst vergeht.

Tipps, eine Gewichtszunahme zu vermeiden

Wahrscheinlich machst du dir Sorgen, dass du zunehmen wirst, wenn du mit dem Rauchen aufhörst. Dein Energiebedarf sinkt und der Stoffwechsel muss sich neu einpendeln. Du findest hier einige einfache Schritte gegen eine mögliche Gewichtszunahme.

- ▶ Für Zwischendurch: Statt der Zigaretten braucht man etwas im Mund – nimm Obst oder Kaugummis – nicht Erdnüsse oder Süßigkeiten.
- ▶ Für den Genuss: Nimm dir Zeit und genieße dein Essen, auch wenn du Heißhunger verspürst. Wichtig ist auch gutes Kauen. Der Speichel und die zerkleinerte Nahrung erleichtern die Verdauung.
- ▶ Für den Durst: Trinke viel! Mindestens 1,5 Liter am Tag. Am besten Mineralwasser oder Saftschorlen.
- ▶ Für den Hunger: Iss nur bei tatsächlichem Hungergefühl und hör auf bei „Jetzt bin ich satt“. Iss nicht aus Langeweile.
- ▶ Fett und Co.: Besonders Fetthaltiges (z. B. Mayonnaise, Schokolade, Pommes) solltest du in der Aufhörphase ein wenig reduzieren.
- ▶ Obst und Co.: Iss, was gesund ist und vertraue dabei auf deinen neu erworbenen Geschmackssinn. Achte auf viel Abwechslung in deiner Ernährung: frisches Obst und Gemüse, Salate, Fisch, Geflügel.
- ▶ Sei selbstbewusst: Du bist attraktiv mit deinem Körper und deiner Persönlichkeit. Lass dir nichts einreden. Achte dennoch darauf, dass du dein Gewicht ohne Zigaretten ungefähr hältst. Dann kannst du die anderen Vorteile des Nichtrauchens noch besser genießen.
- ▶ Keine Diäten: Neuere Untersuchungen zeigen: Diäten machen häufig dick und nicht schlank. Was du jetzt abnimmst, nimmst du später wieder zu – meist sogar mehr (Jo-Jo-Effekt). Die Kombination von
 - abwechslungsreicher Ernährung,
 - auf seinen Hunger achten und
 - Bewegungist viel wirkungsvoller als der Versuch, permanent zu verzichten.

Doppelt genährt hält besser. Kontrolliere dein Gewicht deshalb auf zweifache Weise. Achte darauf, was du isst und wie du isst und treibe vermehrt Sport!

- ▶ Ohne Rauch bist du besser in Form! Bringe neuen Schwung in deinen Alltag.
- ▶ Zwing dich nicht zu Aktivitäten, auf die du absolut keine Lust hast. Stelle das für dich passende Programm selbst zusammen!
- ▶ Fahre mit dem Fahrrad anstatt mit Bus oder Bahn.
- ▶ Fang mit kleinen Schritten an und steigere sie nach und nach, bis du pro Tag mindestens 30 Minuten kräftig in Bewegung bist.

Die Ausstiegs-Checkliste

Belohnung	<ul style="list-style-type: none">▶ Belohne dich, wenn du über den festgelegten Zeitraum nicht/weniger rauchst!▶ Setze dir neue Etappenziele und überlege dir vorher schon tolle Belohnungen (z. B. 1 Woche = 1 CD)!
Erinnerungshilfe	<ul style="list-style-type: none">▶ Schau dir die drei wichtigsten Gründe für deinen Ausstieg immer wieder an!▶ Trage sie ständig bei dir!
Reizkontrolle	<ul style="list-style-type: none">▶ Entferne sämtliche Rauchutensilien aus deiner Umgebung!
Wenn ... dann-Liste	<ul style="list-style-type: none">▶ Suche andere Verhaltensmöglichkeiten für typische Rauchsituationen!
Bekanntmachung	<ul style="list-style-type: none">▶ Mache dein Nichtrauchen öffentlich bekannt!▶ Informiere deine Freunde und Familie!
Ersatzhandlung	<ul style="list-style-type: none">▶ Führe stets Kaugummis mit dir!▶ Lass sie in „typischen“ Situationen die Zigarette ersetzen!
Beschäftigungsplanung	<ul style="list-style-type: none">▶ Plane viele Aktivitäten und beschäftige dich!▶ Treibe Sport, gehe ins Kino, lege dir neue Hobbys zu ... !
Ablehnen	<ul style="list-style-type: none">▶ Bleibe „cool“, wenn Freunde dich überreden wollen!▶ Weise angebotene Zigaretten selbstbewusst zurück!
Unterstützung durch einen Buddy	<ul style="list-style-type: none">▶ Such die Unterstützung deines „Buddy“!
Notfallplan	<ul style="list-style-type: none">▶ Wende die 4 A's für Notfälle an:<ul style="list-style-type: none">• Ausweichen• Abhauen• Ablenken• Aufschieben
Halte dich fit!	<ul style="list-style-type: none">▶ Ernähre dich gesund<ul style="list-style-type: none">• Bleib in Bewegung• Treibe viel Sport

3.3

Der Ausstiegskurs für rauchende Schüler

■ Seminar 4: Feedback und Management von Risikosituationen

Die folgende Gruppensitzung dient vor allem dem Austausch über die individuellen Erfolge und Probleme der einzelnen Schüler bei der Umsetzung ihres Änderungsvorhabens. Halten Sie nach Möglichkeit auch nach Abschluss des Kurses weiter den Kontakt zu den Teilnehmern aufrecht und signalisieren Sie Ihre Unterstützungsbereitschaft.

Rückmeldung der Änderungserfolge

- ▶ Erkundigen Sie sich nach dem Befinden der Schüler und dem Verlauf ihrer Bemühungen.
- ▶ Sprechen Sie den Schülern Mut zu und bekräftigen Sie sie weiter in ihrem Entschluss!
- ▶ Lassen Sie sich von den Schülern ausführlich ihre Erfahrungen der ersten rauchfreien Tage berichten und stellen Sie nochmals die Bedeutung dieses großen Schrittes heraus.

Überprüfung und Korrektur des Änderungsplanes

- ▶ Überprüfen Sie mit jedem Schüler die individuelle Erreichung der Teilziele.
- ▶ Möglicherweise sind auf der Grundlage der gesammelten Erfahrungen einige Veränderungen der ursprünglichen Planungen erforderlich, um die Veränderungen zu stabilisieren und Rückfällen vorzubeugen.
- ▶ Nutzen Sie das Potenzial der Gruppe zur gemeinsamen Lösungssuche einzelner Probleme („Wie seid ihr mit Situation x umgegangen?“).
- ▶ Nicht immer sind die Einschätzungen im Vorfeld vollkommen zutreffend. Passen Sie die Ziele und Methoden des Veränderungsplanes an. Verändern Sie den Plan auf der Grundlage der gesammelten Erfahrungen, wenn sich dies als sinnvoll oder notwendig herausstellt.
- ▶ Wenn sich herausstellt, dass Schüler zur Umsetzung ihrer Ziele im Verlauf des Ausstiegsprozesses neue Fertigkeiten und Techniken benötigen: Fördern Sie diese Kompetenzen durch Rollenspiele oder die Einführung zusätzlicher Techniken.

Bilanz des Kurses und Planung weiterer Treffen

- ▶ Diskutieren Sie mit den Schülern die persönliche Bilanz des Kurses (Arbeitsblatt)
- ▶ Planen Sie weitere Treffen ein, falls dies von den Schülern für sinnvoll erachtet wird. In diesem Falle sind auch Treffen mit wachsenden Abständen sowie Treffen der Schüler in Eigenregie denkbar.

Rückfallmanagement (Infoblatt)

Indem Sie sich weiterhin an der Verhaltensänderung der Schüler interessiert zeigen und als unterstützender Ansprechpartner zur Verfügung stehen, können Sie einen wichtigen Beitrag zur Rückfallvorbeugung leisten.

Ist es dennoch dazu gekommen, dass ein Schüler eine oder mehrere Zigaretten geraucht hat, sollten Sie Folgendes beachten:

Ein „Ausrutscher“ ist noch kein Rückfall!

- ▶ Wirken Sie dem „Alles-oder-Nichts“-Denken und dem Gefühl des persönlichen Versagens entgegen.
- ▶ Machen Sie den Schüler auf die „Stadien der Veränderung“ aufmerksam und stellen Sie heraus, dass Rückfälle
 - normal und erwartbar sind,
 - wertvolle Erkenntnisse erbringen können für die weitere Verfolgung der Ziele,
 - die meisten Raucher mindestens vier Anläufe bis zur Rauchfreiheit benötigen.
- ▶ Weisen Sie auf bereits erreichte (Teil-)Ziele hin.
- ▶ Ermutigen Sie den Teilnehmer, weiter an seinen ursprünglichen Zielen festzuhalten, unterstützen Sie seine Bemühungen, den Veränderungsplan anzupassen.
- ▶ Regen Sie zur Analyse der Rückfallsituation an und suchen Sie gemeinsam nach Lösungswegen für zukünftige kritische Situationen.
- ▶ Erinnern Sie noch einmal an die vier A's des Notfallplanes, um zukünftigen Rückfällen vorzubeugen:
 - Ausweichen: Meiden bekannter „Gefahrensituationen“
 - Abhauen: Verlassen einer „brandgefährlichen“ Situation
 - Ablenken: Etwas unternehmen, das die Zigarettenlust vergessen lässt
 - Aufschieben: z. B. langsames, tiefes Durchatmen (5- bis 10-mal)

Die Bereitschaft, ein problematisches Verhalten zu verändern, kann durch eine „motivierende Gesprächsführung“ systematisch und effektiv gefördert werden (Miller & Sanchez 1993; Miller & Rollnick 1999; Kremer 2000). Dieses Konzept hat sich in verschiedenen Bereichen der Verhaltensmodifikation bereits bewährt.

Die motivierende Gesprächsführung stellt für die in den Abschnitten zuvor dargestellte Umsetzung von Ausstiegshilfen eine angemessene und erfolgversprechende Kommunikationsform dar.

Voraussetzung ist, dass sich ein Schüler mit einer eigenen Veränderungsabsicht an Sie wendet, oder wenn Sie den Eindruck haben, es könnte eine Veränderungsabsicht bestehen. Nur dann ist es sinnvoll, auf im Folgenden dargestellten Techniken zurückzugreifen.

■ Grundprinzipien der motivierenden Gesprächsführung

Empathie zeigen

Empathie ist die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in den Gesprächspartner einzufühlen. Die empathische Grundhaltung ist das wesentliche Element der motivierenden Gesprächsführung, die gekennzeichnet ist durch ein nicht-wertendes, einfühlsames Verstehen. Die Gefühle und Sichtweisen des Schülers werden nicht bewertet oder gar kritisiert, sondern so umfassend wie möglich ernst genommen. Empathie bedeutet nicht Einverständnis oder Billigung. Grundlage ist Respekt vor der Person des Schülers und gleichzeitig professionelle Distanz.

Kennzeichnend für die Umsetzung von Empathie ist das aktive Zuhören.

Diskrepanz erzeugen

Ziel dieser Intervention ist es, dem Schüler den Widerspruch zwischen seinen persönlichen Zielen, Wünschen und Vorlieben und den Folgen seines aktuellen Rauchverhaltens bewusst zu machen. Es eignen sich z. B. wissenschaftliche Informationen oder Ergebnisse zur Einschätzungen des Risikos (Fragebogen), um die Wahrnehmung solcher Diskrepanzen und damit auch die Bereitschaft des Schülers zur Veränderung zu fördern. Der Gefahr, durch diese Intervention die Abwehrstrategien des Schülers zu aktivieren, kann durch eine sachliche und zurückhaltende Form der Informationsvermittlung entgegengewirkt werden.

Lehrer



„Zum einen erhoffst du dir gute Leistungen im Sport, zum anderen spürst du, dass sich deine Kondition durch das Rauchen verschlechtert hat.“

Nutzen Sie die Diskrepanzen, um die Notwendigkeit einer Änderung des Rauchverhaltens ganz spezifisch für Ihren Schüler aus seinen eigenen Interessen herzuleiten und zu verankern. Ansatzpunkt sollten dabei für Sie die inneren Motive des Schülers sein, dessen eigene Wünsche, Vorlieben und Zielsetzungen. Allein durch Druck von außen können Verhaltensänderungen selten erreicht werden.

Beweisführung vermeiden

Je stärker der Lehrer versucht – meist durch Beweisführungen –, den Schüler zu bestimmten Erkenntnissen zu drängen, umso höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass er gerade diese Richtung nicht einschlägt. Konfrontationen im Zusammenhang mit zu frühen Einordnungen („Du bist ja süchtig“) erzeugen in der Regel Widerstand beim Schüler. Widerstand ist dann ein Problem des Lehrers. Für den Schüler ist er ein Schutz.

- ▶ Vermeiden Sie Konfrontationen und Beweisführungen. Bringen Sie Geduld und Empathie auf, auch wenn der Schüler offenkundige Probleme in Bezug auf sein Rauchverhalten noch nicht akzeptieren kann. Gehen Sie lieber kleine Schritte in Richtung auf eine Einsicht, denn der Schüler benötigt seinen Widerstand noch als Schutz.

Mit dem Widerstand arbeiten

Zeigt der Schüler Widerstand, so ist es die Aufgabe des Lehrers, seine Strategie zu überprüfen und noch bestehenden Ambivalenzen des Schülers im Zusammenhang mit dem Zigarettenkonsum zu würdigen. Möglicherweise waren die vorgeschlagenen Veränderungsschritte zu groß oder verfrüht.

- ▶ Nehmen Sie den Widerstand auf, indem Sie herausfinden, auf welche Ambivalenzen er hindeutet und erkennen Sie die Eigenverantwortung des Schülers an, indem Sie auf der Grundlage sachlicher Informationen mit ihm zusammen realistische Perspektiven erarbeiten.

Selbstwirksamkeitserwartung fördern

Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist von großer Wichtigkeit, damit ein Schüler überhaupt in Erwägung zieht, ein problematisches Verhalten zu verändern. Sie erleichtern ihm dies, indem Sie ihm vermitteln, dass er über ausreichende Ressourcen und Kompetenzen verfügt, um aus eigener Kraft und mit Unterstützung der ihm nahestehenden Menschen seine Rauchverhalten zu ändern.

- ▶ Meiden Sie skeptische oder gar resignative Äußerungen.
- ▶ Signalisieren Sie: Rauchgewohnheiten können erfolgreich geändert werden.
- ▶ Zeigen Sie Zuversicht und Vertrauen in die Fähigkeiten des Schülers.

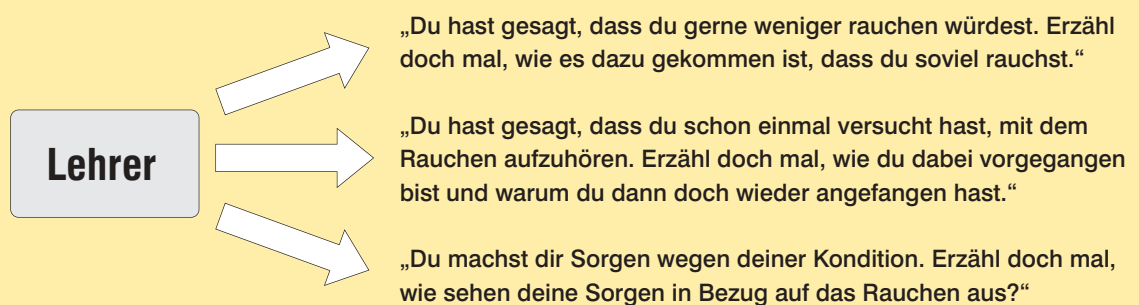
Die Vermittlung von Hoffnung und Optimismus und die Stärkung des Glaubens des Schülers an seine Änderungspotenziale tragen wesentlich zum Veränderungserfolg bei.

■ Strategien zur Förderung der Änderungsmotivation und Änderungskompetenz

Selbstexploration unterstützen: offene Fragen stellen

Gespräche zwischen Lehrer und Schüler sind meist beeinflusst von Zeitdruck. Die Folge ist das Bemühen des Lehrers, den Prozess zu kontrollieren und dem Schüler möglichst kurze Antworten nahe zu legen. Aus diesem Vorgehen resultiert häufig ein spezifisches Interaktionsmuster, nämlich das zwischen dem aktiven Experten und dem passiven Schüler. Dem Schüler, der aufgefordert wird, mit Ja oder mit Nein zu antworten, bieten sich kaum Gelegenheiten zur Auseinandersetzung mit seinen Veränderungsmotiven.

- ▶ Stellen Sie offene Fragen, also Fragen, die nicht einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden können (geschlossene Fragen sind geeignet für Fragebögen, die ebenfalls ihren Stellenwert besitzen und eingesetzt werden).



Aktiv zuhören

Zur Umsetzung einer Haltung der Empathie ist es von großer Bedeutung zuzuhören und Verständnis zu zeigen. Dies ist jedoch nicht als ein passiver Vorgang zu verstehen. Der Berater wählt aus der Fülle der angebotenen Informationen das für ihn Sinnvollste aus und kleidet es in seine eigenen Worte. Er ist dabei auf allen drei Ebenen der Kommunikation aktiv:

- ▶ der verbalen Ebene
- ▶ der nonverbalen Ebene (Gestik, Mimik usw.)
- ▶ und der Beziehungsebene.

Aktives Zuhören ist für Sie als Lehrer auch insofern von Bedeutung, als es Ihnen hilft, Ihr Verständnis einer Mitteilung des Schülers zu überprüfen, anstatt Ihre Interpretation von vornherein für die einzig richtige zu halten.

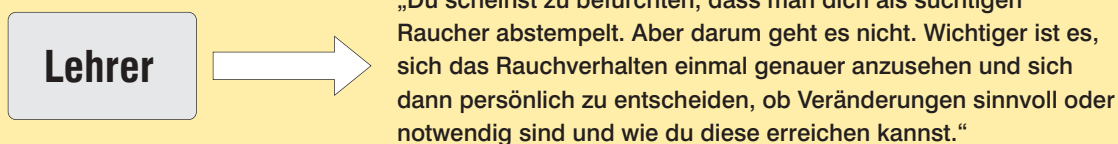
- ▶ Hören Sie aktiv zu und signalisieren Sie damit Ihre Bereitschaft zur Unterstützung und zur Zusammenarbeit.

Der Schüler fühlt sich ernst genommen, geschützt, nicht beschämt oder entwertet und ist daher zunehmend bereit, auch über für ihn unangenehme Ereignisse zu berichten.

Rückmeldung geben

Eine Rückmeldung über Ihre persönliche Einschätzung der aktuellen Zigarettenabhängigkeit ist für den Schüler von großer Bedeutung, da es ihm die Möglichkeit gibt, seine gegenwärtige Situation kritisch zu reflektieren.

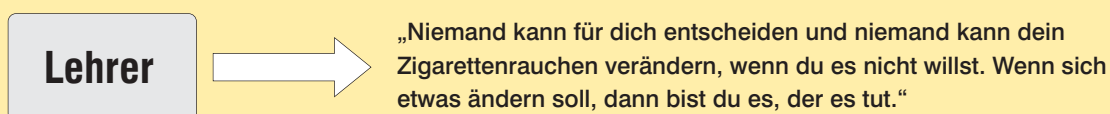
- ▶ Teilen Sie dem Schüler Ihre Einschätzung zum Risikoprofil und die Ergebnisse anderer Befragungen mit bzw. lassen Sie ihn dies möglichst selbst erarbeiten. Stellen Sie Transparenz her. Vermeiden Sie dabei Etikettierungen.



Eigenverantwortung des Schülers stärken

Änderungsentscheidungen sind gerade in der Absichtsphase instabil und ambivalent.

- ▶ Machen Sie dem Schüler deutlich, dass er für die Veränderung seines problematischen Zigarettenkonsums in hohem Maße selbst die Verantwortung trägt.



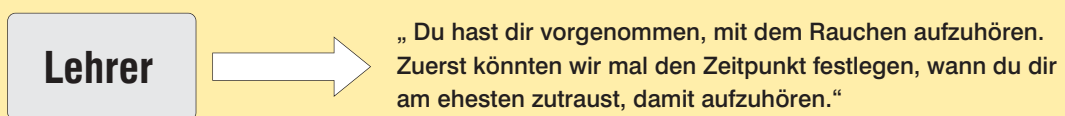
Sie können Unterstützung anbieten, aber der Schüler muss sich selbst entscheiden, ob er eine Veränderung seines Verhaltens tatsächlich wünscht und ob er die angebotene Hilfe annehmen möchte.

- ▶ Drängen Sie den Schüler nicht zu einer Entscheidung.
- ▶ Auch wenn sich der Schüler gegen die von Ihnen angebotene Lösung entscheidet, halten Sie den Kontakt aufrecht.

Ziele klären

Um Veränderungen in Gang zu setzen, ist es für den Schüler notwendig, ein klares Ziel vor Augen zu haben.

- ▶ Formulieren Sie mit Ihrem Schüler klare Veränderungsziele.



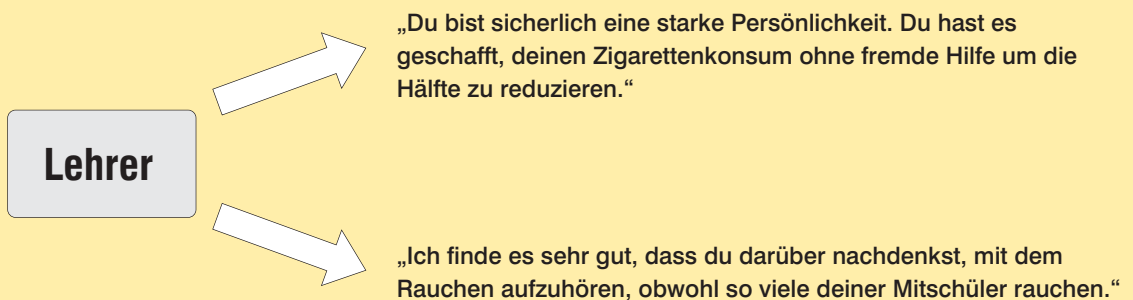
Diese Ziele müssen für den Schüler realistisch und umsetzbar sein. Sind sie es nicht, wird der Schüler nur wenig Energie investieren, um das Ziel zu erreichen.

Bestätigen

Die im Schulsystem professionell Tätigen nehmen den Schüler häufig in erster Linie als Träger von Leistungen bzw. Fehlleistungen wahr, wobei man sich oft weniger an den Kompetenzen des Schülers als an seinen Defiziten orientiert.

Motivierende Gesprächsführung erfordert hier ein Umdenken: Der Schüler soll gelobt, bestätigt und anerkannt werden für seine Fähigkeiten. Jeder Schüler – und hat er aktuell noch so viele Probleme – hat in seinem Leben schwierige Situationen gemeistert, jeder verfügt über Kompetenzen und Ressourcen. Diese zu erkennen und ihm widerzuspiegeln, steigert den Glauben des Schülers an den Erfolg seiner Verhaltensänderung.

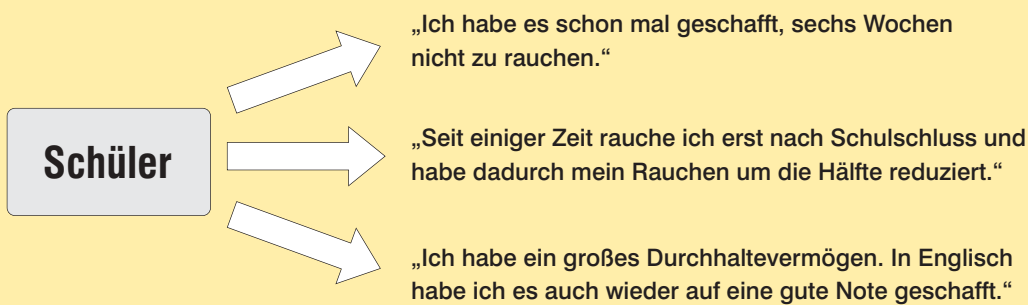
- ▶ Loben und Bestätigen Sie Ihren Schüler für seine Fähigkeiten und seine bereits erzielten Erfolge.



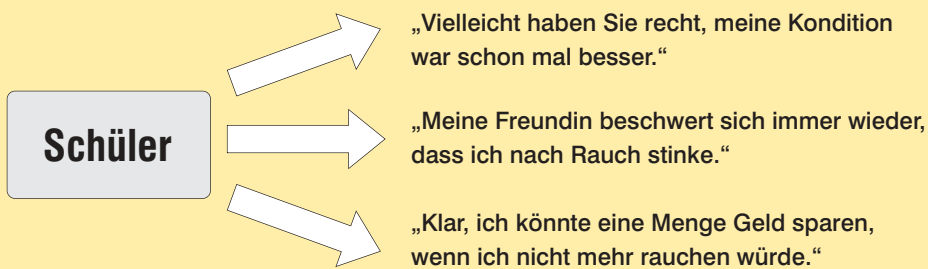
Selbstmotivierende Aussagen des Schüler fördern

Motivierende Gesprächsführung bedeutet, den Schüler dabei zu unterstützen, seine persönlichen Gründe für eine Verhaltensänderung zu finden. Durch diese Selbstmotivation soll der Prozess der Verhaltensänderung langfristig getragen werden. „Fremdmotivation“ durch Menschen aus dem sozialen Umfeld des Schülers kann diese konstruktive Rolle nicht ersetzen: Sie wird oft als Bevormundung erlebt und ruft Widerstand hervor. Selbstmotivierende Äußerungen des Schülers sind Aussagen, die Einsicht in die Problematik bzw. Bereitschaft zu Verhaltensänderungen erkennen lassen:

- ▶ Arbeiten Sie seine Ressourcen und seine Kompetenzen heraus.
- ▶ Lassen Sie den Schüler beschreiben, welche Schritte oder Probleme er bereits erfolgreich bewältigt hat.



Das ist nicht nur nützlich für den Veränderungsplan, sondern es stärkt auch das Selbstvertrauen und die Zuversicht des Schülers.



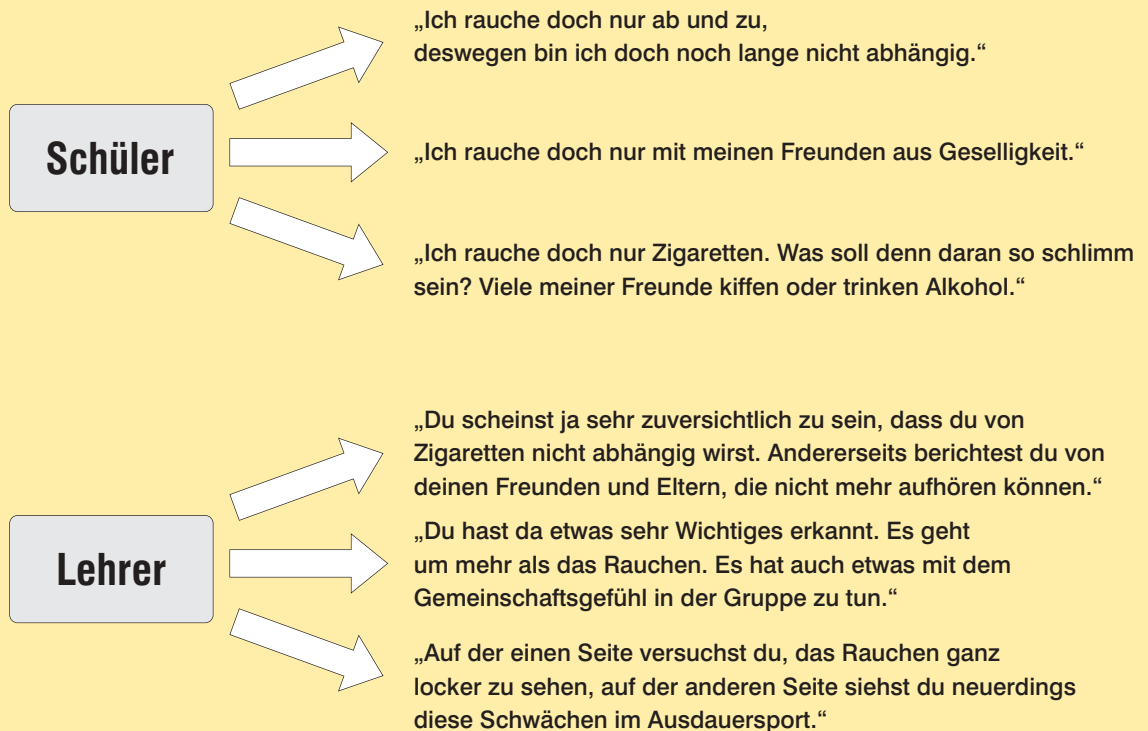
Konstruktiver Umgang mit Defensivstrategien

Es gehört zu den Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung, den Widerstand des Schülers ernst zu nehmen und auf Versuche der Beweisführung zu verzichten.

Defensivstrategien des Schülers sind als psychischer Schutz zu verstehen, der oftmals gerade beim Aufbau der Änderungsbereitschaft zu beobachten ist. Grundsätzlich ist es wichtig, sich dann nicht auf einen Konfrontationskurs zum Schüler zu begeben, da er so noch weiter in eine Verteidigungshaltung getrieben wird und letztlich das Vertrauensverhältnis gefährdet wird.

- ▶ Begeben Sie sich nicht auf Konfrontationskurs zum Schüler.
- ▶ Bleiben Sie beim aktiven Zuhören, d. h. bei dem Versuch, die Äußerungen des Schülers zu reflektieren und seinen Widerstand als Ausdruck seiner Ambivalenz ernst zu nehmen.

Widerstände und Ambivalenzen des Schülers sollten nicht bekämpft, sondern als natürlich und verständlich angesehen werden.



Ratschläge geben

Geben Sie dem Schüler Ratschläge und deutliche Empfehlungen, sein Rauchverhalten in bestimmter Weise zu verändern.

Ratschläge sollten

- ▶ das Problem konkret identifizieren;
- ▶ erklären, warum Veränderung bedeutsam ist;
- ▶ eine Veränderung nahe legen.

Der Schüler erwartet von Ihnen konkrete Hinweise darüber, welches aus Ihrer Sicht die notwendigen Schritte sind, um eine bestehende Problematik zu überwinden. Auch wenn diese Empfehlungen fachlich fundiert sind, sollten Sie deutlich machen, dass es sich jeweils um einen aus Ihrer Sicht sinnvollen Schritt handelt, dass die Entscheidung jedoch beim Schüler liegt und er über das Ausmaß, die Richtung und das Tempo seiner Veränderung selbst bestimmt.

Alternativen anbieten

Die Motivation zur Veränderung wird erhöht, wenn der Schüler sich zwischen mehreren Alternativen entscheiden kann.

- ▶ Entwickeln Sie mit Ihrem Schüler – falls vom Schüler gewünscht – mehrere Alternativen für die Intervention.

Durch das Angebot alternativer Veränderungsmöglichkeiten wird der Schüler in Entscheidungsprozesse aktiv eingebunden. Dadurch können der Widerstand des Schülers und Verhandlungsabbrüche reduziert werden. Die Behandlungsmotivation kann dagegen erheblich beeinträchtigt werden, wenn Sie – im Widerspruch zu den Wünschen des Schülers – auf einem einzigen Lösungsweg insistieren.

Aktive Hilfe geben

Sie haben als Lehrer einen großen Einfluss darauf, ob und wie der Schüler eine Entscheidung für eine Veränderung seines Zigarettenkonsums fällt.

- ▶ Zeigen Sie Interesse am Schüler und Engagement für sein Veränderungsvorhaben.
- ▶ Ergreifen Sie die Initiative, wenn der Schüler der vereinbarten Sitzung fernbleibt.
- ▶ Helfen Sie bei der Vermittlung von Ausstiegskursen, falls Ihnen dies notwendig erscheint.

Möglicherweise widerstrebt es Ihnen, auf diese Art die Initiative zu ergreifen, weil Sie befürchten, Sie könnten die Selbstverantwortung des Schüler mindern. Sie sollten allerdings bedenken, dass durch praktische Hilfen, die Ihnen als Lehrer möglich sind, die Chancen des Schüler auf einen Ausstieg verbessert werden können.

Anhang

Liste der Infoblätter und Arbeitsblätter

Infoblatt/Folie	Kurzinformation zum Rauchen	130
Infoblatt	Rauchen an deutschen Schulen	131
Infoblatt/Folie	Beispiel für ein Regelwerk zur „rauchfreien Schule“	133
Arbeitsblatt	Raucherecken oder generelles Rauchverbot	134
Infoblatt/Folie	Beispiel für ein Regelwerk „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“	135
Infoblatt/Folie	Maßnahmen zum Umgang mit Schülern, die schulische Regeln zum Rauchen verletzen	136
Arbeitsblatt	Fragebogen zum Rauchen	137
Infoblatt	Elternbenachrichtigung	138
Infoblatt/Folie	Anti-Rauch-Kurs	139
Infoblatt	Elternbrief zum Schulprogramm	140
Infoblatt	Was können Eltern tun, wenn ihr Kind raucht?	141
Formular	Einverständniserklärung mit Schulprogramm zum Rauchen	144
Infoblatt	Elternbrief zum Klassenprogramm	145
Infoblatt/Folie	Regeln für Klassen in Schulen mit Rauchverbot für alle Schüler	146
Infoblatt/Folie	Regeln für Klassen in Schulen mit Raucherecken	147
Infoblatt/Folie	Maßnahmenkatalog der Klasse zum Umgang mit rauchenden Schülern	148
Infoblatt	Ansprechpartner auf Bundesebene zum Thema Rauchen	149
Infoblatt	Ansprechpartner in den Bundesländern zum Thema Rauchen	150
Infoblatt	Adressen Referenzschulen	152
Infoblatt	Literatur	153

Die Gesamtübersicht der Infoblätter und Arbeitsblätter finden Sie auf Seite 6.

1. Je früher das Einstiegsalter in den Nikotinkonsum, desto schwerwiegender sind die gesundheitlichen Schädigungen und desto wahrscheinlicher ist die Entstehung einer Abhängigkeit.
2. Rauchende Schüler unternehmen bereits kurze Zeit nach ihrem Einstieg in den Tabakkonsum erste Ausstiegsversuche. Es gibt also durchaus Motivation bei Schülern zur Verhaltensänderung – auch wenn diese für den Lehrer zunächst nicht sichtbar ist.
3. Rauchen ist für alle anderen Substanzen eine Einstiegsdroge, d. h., es gibt kaum Schüler, die übermäßig Alkohol und illegale Drogen konsumieren, wenn sie nicht zuvor mit dem Rauchen begonnen haben.
4. Schüler der Sekundarstufe I rauchen deutlich weniger, wenn klare Rauchverbote auf dem Schulgelände bestehen und diese konsequent umgesetzt werden.
5. In Schulen, in denen klare Regeln zum Rauchen existieren, gewinnen Lehrer an Glaubwürdigkeit. Die Lehrer-Schüler-Kommunikation verbessert sich.
6. Jeweils ein Drittel der Gelegenheitsraucher im Alter von 15 Jahren sind nach zwei Jahren
 - ▶ starke Raucher
 - ▶ Gelegenheitsraucher
 - ▶ Nichtraucher.

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

In der Control of Adolescent Smoking – CAS – Studie wurden 1599 15-jährige Schüler aus 62 Schulen in Nordrhein-Westfalen zur schulischen Rauchpolitik befragt. Diese Untersuchung ist Teil einer länderübergreifenden Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), an der außerdem Belgien, Dänemark, Finnland, Norwegen, Österreich, Schottland und Wales beteiligt sind. Die Ergebnisse stellen Schmidt und Hurrelmann in ihrer Übersicht zur „Schulischen Raucherpolitik an deutschen Schulen“ (2000) vor, die hier in Auszügen wiedergegeben wird.

Viele der 15-jährigen Mädchen und Jungen rauchen in der Schule:

Obwohl dies in Deutschland vollständig verboten ist, rauchen 35 % der Jungen und 28 % der Mädchen während der Schulzeit täglich auf dem Schulgelände, und 25 % der Jungen und 22 % der Mädchen rauchen während der Schulzeit täglich außerhalb des Schulgeländes. Der europäische Vergleich zeigt, dass mit Ausnahme von Wales in anderen Ländern bei weitem nicht so häufig an der Schule geraucht wird wie in Deutschland (durchschnittlich unter 15 %).

Während der Schulzeit wird an vielen Orten auf dem Schulgelände geraucht:

28 % der Jungen und 43 % der Mädchen sehen täglich ihre Mitschüler auf den Toiletten rauchen. Rund 65 % der Jungen und Mädchen sehen ihre Mitschüler täglich auf dem Schulhof rauchen; ebenso häufig werden Mitschüler außerhalb des Schulgeländes beim Rauchen beobachtet. Nur in Schottland und Wales ist das Rauchen in den Toilettenräumen ähnlich weit verbreitet, in den übrigen Ländern liegen die Zahlen bei unter 10 %.

Der Nikotinkonsum bei Gleichaltrigen wird deutlich überschätzt:

38 % der Jungen und 52 % der Mädchen schätzen, dass die meisten gleichaltrigen Klassenkameraden rauchen. Das sind wesentlich mehr als in den übrigen Nationen.

Zahlreiche Schüler können ihre Lehrer beim Rauchen beobachten:

27 % der Jungen und Mädchen sehen täglich Lehrer im Lehrerzimmer rauchen. Nur in Dänemark treffen Jugendliche noch häufiger auf im Lehrerzimmer rauchende Lehrer.

An deutschen Schulen ist das Rauchen von Schülern unterschiedlich geregelt:

Rund zwei Drittel der Schüler berichten, dass an ihren Schulen nicht geraucht werden darf, an den übrigen Schulen ist das Rauchen für ältere Schüler in begrenzten Bereichen erlaubt.

Das Rauchen von Lehrern ist ebenfalls unterschiedlich geregelt:

Etwa 40 % der Jugendlichen gehen davon aus, dass den Lehrern und Lehrerinnen das Rauchen auf dem gesamten Schulgelände nicht gestattet ist, an weiteren 40 % der Schulen ist das Rauchen für Lehrer offenbar in begrenzten Bereichen, vor allem im Lehrerzimmer, gestattet. Rund 20 % der Schüler wissen gar nicht, welche gesetzlichen Regelungen für das Rauchen der Lehrer bestehen.

Per mündlicher Mitteilung werden Schüler über die Schulgesetze informiert:

Die meisten Jungen und Mädchen werden durch mündliche Mitteilung über die herrschenden Regelungen aufgeklärt, und mehr als einem Drittel der Jugendlichen wurde (auch) schriftliches Material zur Verfügung gestellt. Im europäischen Vergleich zeigt sich, dass in Deutschland insgesamt sehr wenig Aufklärung über die bestehenden schulischen Gesetze betrieben wird.

Die Kontrolle und Durchsetzung der Regeln ist nicht durchgängig gewährleistet:

Rund 15 % der Schüler berichten, dass z. B. die Toilettenräume nie im Hinblick auf die Übertretung des Rauchverbots kontrolliert werden. Auch andere Teile des Schulgebäudes werden recht selten kontrolliert. Außerhalb des Schulgeländes finden kaum noch Kontrollen statt.

Beim Verstoß gegen das Rauchverbot werden meist Disziplinarmaßnahmen angewendet:

Etwa 45 % der Schüler berichten, dass in der Regel individuelle Bestrafungen auf Verstöße erfolgen, ein weiteres Drittel der Jugendlichen berichtet, dass die Eltern informiert werden, in rund 10 % der Fälle werden die Schüler beraten, und in den verbleibenden 10 % wird gar nichts unternommen.

Fazit für Prävention und Politik:

Der Europavergleich zeigt, dass die schulische Rauchergesetzgebung an deutschen Schulen vergleichsweise strikt ist. Dennoch besteht hierzulande die Möglichkeit, die schulische Gesetzgebung weiter zu verbessern und z. B. Regeln dort einzuführen, wo das Rauchen für Schüler oder für Lehrer in begrenztem Umfang erlaubt ist. Neben dem Erreichen völliger Rauchfreiheit an der Schule sind auch weitere Zielsetzungen denkbar, z. B. die vermehrte Publikmachung und/oder die verstärkte Kontrolle der bestehenden Regeln, der Konsumverzicht im Lehrerzimmer und auf Klassenfahrten oder die kontinuierliche Bereitstellung von Entwöhnungsangeboten für Schüler und Lehrer.

Eine Verschärfung der Regelungen kann dazu führen, dass Schüler und Lehrer weniger Gelegenheiten zum Rauchen haben und das Rauchen weniger als alltägliches Normalverhalten wahrgenommen wird; sinkende Konsummuster sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern können aus diesen veränderten Bedingungsfaktoren resultieren.

Verbesserungen der schulischen Rauchergesetzgebung sollten unbedingt im Rahmen partizipativer Konsensprozesse an den einzelnen Schulen erfolgen. Ergebnisse der Politikfeldforschung zeigen, dass die Einführung einer neuen Politik gegen den Widerstand der Betroffenen bestenfalls ganz ohne Wirkung bleibt, im schlechtesten Fall allerdings zu unerwünschten (Neben)wirkungen führt, z. B. in Form steigenden Zigarettenkonsums als reaktante Rebellion („Jetzt erst recht“).

Die Potenziale präventiver Nichtraucherpolitik an Schulen sind offenbar längst nicht ausgeschöpft, verschiedene gemeinsam entwickelte und gemeinschaftlich getragene Strategien lassen sich erfolgreich für die Tabakprävention einsetzen.

1. Schülern, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ auf dem Schulweg
- ▶ bei Ausflügen
- ▶ auf Klassenreisen.

2. Schülern, die 16 Jahre und älter sind, ist das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Sie müssen mit Sanktionen der Schule rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor.

3. Lehrern ist das Rauchen untersagt

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

4. Eltern ist das Rauchen untersagt

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände.

5. Sonstigen Personen (z. B. Hausmeister, Reinigungspersonal, Gästen und externen Nutzern der Schule) ist das Rauchen untersagt

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände.

Beispiel für ein Regelwerk „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“

- 1. Schülern, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben**, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 - ▶ vor dem Schultor
 - ▶ auf dem Schulweg
 - ▶ bei Ausflügen
 - ▶ auf Klassenreisen.

- 2. Schüler, die 16 Jahre und älter sind**, dürfen auf dem Schulgelände in den dafür bestimmten Raucherecken und mit Raucherpass rauchen. Der Raucherpass enthält eine Bestätigung über das Alter des Schülers sowie eine Einwilligung der Eltern zum Rauchen ihres Kindes in der Raucherecke der Schule.
Ansonsten ist auch den Schülern, die älter als 16 Jahre sind, das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Sie müssen mit Sanktionen der Schule rechnen, wenn sie (außerhalb der Raucherecken) rauchen
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 - ▶ vor dem Schultor.Nach spätestens 12 Monaten wird geprüft, ob die Raucherecken vor dem Hintergrund der dann gesammelten Erfahrungen weiterbestehen sollen oder nicht.

- 3. Lehrern** ist das Rauchen in der Schule nur in dem hierfür bestimmten Raucherzimmer gestattet. Überall sonst
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgelände
 - ▶ vor der Schuledürfen Lehrer nicht rauchen – auch nicht in den für Schüler eingerichteten Raucherecken (falls diese vorgesehen sind).
Die rauchenden Lehrer beteiligen sich aktiv und verbindlich an der Umsetzung der schulischen Regeln zum Rauchen sowie an den sonstigen beschlossenen Maßnahmen.

- 4. Eltern** ist das Rauchen untersagt
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgeländemit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken.

- 5. Sonstigen Personen** (z. B. Hausmeister, Reinigungspersonal, Gästen und externen Nutzern der Schule) ist das Rauchen untersagt
 - ▶ im Schulgebäude
 - ▶ auf dem Schulgeländemit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken und des für die Lehrer vorgesehenen Raucherzimmers.

Maßnahmen zum Umgang mit Schülern, die schulische Regeln zum Rauchen verletzen

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
- ▶ Sozialer Dienst (z. B. Schulhof sauber machen)

4. Vorfall:

- ▶ Information der Klassenleitung
- ▶ Information der Eltern
- ▶ Teilnahme am Anti-Rauch-Kurs

Alle Vorfälle werden im nächsten Zeugnis dokumentiert.

Fragebogen zum Rauchen

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

Elternbenachrichtigung

Liebe Frau _____ / Lieber Herr _____

wie Sie wissen, hat sich die Klasse Ihres Sohnes/Ihrer Tochter _____ ein Programm „Rauchfreie Klasse“ erarbeitet. Dieser Maßnahmenkatalog, der diesem Brief beiliegt, wurde mit Einwilligung der Schüler und Eltern der Klasse beschlossen.

Ihr Sohn/Ihre Tochter ist nun beim Rauchen zum __ mal erwischt worden. Ich möchte Ihnen dies mitteilen und Sie bitten, Ihr Kind dabei zu unterstützen, die vereinbarten Regeln einzuhalten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine klare Haltung von Lehrern und Eltern positive Wirkungen auf das Rauchverhalten von Jugendlichen ausüben. Auch wenn Sie selbst Raucher sind, können Sie Ihrem Kind gegenüber deutlich für die Einhaltung der schulischen Regeln zum Rauchen Stellung nehmen.

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

Mit freundlichen Grüßen

_____ (Klassenlehrer/in)

Der Anti-Rauch-Kurs ist eine disziplinarische Maßnahme mit dem Ziel, die Auseinandersetzung des rauchenden Schülers mit dem Rauchen und den schulischen Maßnahmen zu fördern und dessen Bereitschaft zu erhöhen,

- ▶ sich an die gemeinsam verabschiedeten schulischen Regeln zu halten und
- ▶ seinen Zigarettenkonsum zu reduzieren oder zu beenden.

Der Anti-Rauch-Kurs enthält Informationen zum Rauchen, Tests und Übungen zur Ermittlung der Konsummuster und des Motivationsprofils.

Der Anti-Rauch-Kurs wird im Rahmen einer Kleingruppe (bis zu 10 Schüler) und im Umfang von ca. 4 Einheiten à 2 Unterrichtssitzungen durchgeführt.

Ziel des Anti-Rauch-Kurses ist es nicht, den Ausstieg anzuleiten, da mit hoher Wahrscheinlichkeit zunächst nur ein Teil der teilnehmenden Schüler hierzu bereit ist. Die motivierten Schüler sollten Sie auf das Angebot des Ausstiegskurses (vgl. Kapitel 3.3) hinweisen (sofern dieses bereits an Ihrer Schule existiert) oder ihnen eine der Broschüren „Stop Smoking – Girls“ bzw. „Stop Smoking – Boys“ (siehe Umschlagklappe) aushändigen.

Elternbrief zum Schulprogramm

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 Schüler und der Elternvertretung der Schule beschlossen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine klare Haltung von Lehrern 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 Raucher sind.

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

Mit freundlichen Grüßen

Klassenlehrer/in und/oder Schulleitung

Was ist passiert?

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 übelriechend empfunden.

Was nun?

Eigentlich sollte es nach dieser schlechten Erfahrung der ersten Zigarette bleiben – wenn sie doch gar nicht geschmeckt hat! Dass andere Triebfedern stärker sind, beweisen aber die vielen Raucherinnen und Raucher. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich nicht scheuen, sich mit dem Thema Rauchen und Nichtrauchen zu beschäftigen.

Was Eltern tun können

Es lohnt sich, wenn Sie über das Thema nachdenken und sich gemeinsam mit Ihrem Kind damit auseinandersetzen. Sie können:

- ▶ Die Gründe für den Einstieg ins Rauchen kennen und verstehen lernen.
- ▶ Rechtzeitig mit Ihrem Kind über das Rauchen reden.
- ▶ Abmachungen mit Ihrem Kind treffen.
- ▶ 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.

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 Freizeit verbringt und deren Gewohnheiten es nachahmt.

Nachahmung des gewohnten Verhaltens im Umfeld: Es wird nicht erstaunen, dass Kinder, deren Eltern oder Geschwister rauchen, eher zu Rauchern werden als solche, die in rauchfreiem Umfeld aufwachsen. Um so wichtiger ist es, mit seinem Kind das Thema Rauchen zu besprechen. Und vielleicht sind es gerade die Raucher selbst, die sich am besten mit dem Thema Abhängigkeit etc. auskennen und besser verstehen können.

Reden Sie rechtzeitig mit Ihrem Kind über das Rauchen

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 steht die Stärkung des Selbstvertrauens und die Entwicklung des Mutes zum Nein-Sagen zu einem aufgedrängten Verhalten 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 von den Rauchern als angenehm** empfunden und deshalb immer wieder und immer öfter gebraucht wird, und dass so eine Gewohnheit, eine Abhängigkeit und eine Sucht entstehen kann. Dass der Raucher zum Beispiel im Flugzeug, wo er nicht rauchen darf, fast durchdreht auf einem langen Flug, ähnlich wie beim Entzug von verbotenen Drogen.
- ... **dass Schadstoffe im Tabakrauch bestimmte Organe sehr schwer treffen können.** Dass, wenn einmal durch das Nikotin eine Abhängigkeit entstanden ist, zum Beispiel der Teer in der Luftröhre und auf der Lunge klebt und kaum mehr ausgehustet werden kann. Oder dass 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.
- ... **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 Sucht erzeugenden 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.

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. Gehen Sie moralisch wertfrei an das Thema heran. Betrachten Sie Ihre Unterstützung zur Erhaltung der Rauchfreiheit Ihres Kindes als reine Arbeit mit dem Ziel, eine Abhängigkeit zu vermeiden.

Hinweis:

Wenn Sie weitere Informationen wünschen zum Thema Rauchen, wenden Sie sich bitte an mich oder unseren Beratungslehrer/Sozialpädagogen Herrn/Frau _____.

Name des Pädagogen (Klassenlehrer/in)

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich/erklären wir bei der Anmeldung unseres Sohnes/unsere Tochter

_____ (Name des Schülers)

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“, dass 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

Liebe Eltern der Klasse _____,

auf dem nächsten Elternabend soll das Thema Rauchen ein Schwerpunkt der Diskussion sein. Die gesundheitlichen Risiken des Rauchens sind Jugendlichen durchaus bekannt. Dennoch nimmt der Anteil der Raucher auch in unserer Klasse eher zu als ab.

Untersuchungen zeigen, dass die Folgen des Rauchens umso schädlicher sind, je niedriger das Alter ist, in dem es begonnen wird. Gleichzeitig sind aber auch die Chancen auf einen Ausstieg aus dem Rauchen relativ günstig, weil sich Gewohnheiten noch nicht so verfestigt haben und viele jugendliche Raucher bereits Aufhörversuche starten. Es erscheint deshalb lohnenswert, wenn sich Schule und Elternhaus frühzeitig damit auseinandersetzen und Stellung beziehen.

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

Mit freundlichen Grüßen

Regeln für Klassen in Schulen mit Rauchverbot für alle Schüler

1. Schülern unserer Klasse, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ auf dem Schulweg
- ▶ bei Ausflügen
- ▶ auf Klassenreisen.

2. Schülern unserer Klasse, die 16 Jahre und älter sind, dürfen in unserer Schule nicht rauchen. Sie müssen mit den vereinbarten Sanktionen rechnen, wenn Sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor.

3. Der Klassenlehrer unserer Klasse raucht nicht

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

4. Den Eltern der Schüler unserer Klasse ist das Rauchen untersagt

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände.

1. Schülern unserer Klasse, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit – also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor
- ▶ auf dem Schulweg
- ▶ bei Ausflügen
- ▶ auf Klassenreisen.

2. Schüler unserer Klasse, die 16 Jahre und älter sind, dürfen auf dem Schulgelände in den dafür bestimmten Raucherecken und mit Raucherpass rauchen. Der Raucherpass enthält eine Bestätigung über das Alter des Schülers sowie eine Einwilligung der Eltern zum Rauchen ihres Kindes in der Raucherecke der Schule.

Ansonsten dürfen Schüler unserer Klasse, die älter als 16 Jahre sind, in unserer Schule grundsätzlich nicht rauchen. Sie müssen mit den vereinbarten Sanktionen rechnen, wenn sie (außerhalb der Raucherecken)

- ▶ im Schulgebäude
- ▶ auf dem Schulgelände
- ▶ vor dem Schultor

rauchen.

3. Der Klassenlehrer unserer Klasse raucht nicht

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

4. Eltern ist das Rauchen

- ▶ im Schulgebäude und
- ▶ auf dem Schulgelände

untersagt mit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken.

Maßnahmenkatalog der Klasse zum Umgang mit rauchenden Schülern (Beispiel)

1. Vorfall:

- ▶ schriftliche Ermahnung
- ▶ Fragebogen zum Rauchverhalten ausfüllen

2. Vorfall:

- ▶ Information der Eltern
- ▶ Sozialer Dienst

3. Vorfall:

- ▶ Information der Eltern
- ▶ Sozialer Dienst
- ▶ Rauchergeschichte aufschreiben

4. Vorfall:

- ▶ Information der Eltern
- ▶ Eintragung in das Zeugnis
- ▶ Durcharbeiten der Broschüre „Let’s talk about smoking!“ (siehe Umschlagklappe)

Ansprechpartner

auf Bundesebene zum Thema Rauchen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
Beratungstelefon: 01805/31 31 31 (12 Cent/Min.)
Mo-Do 10.00-22.00 Uhr; Fr-So 10.00-18.00 Uhr
www.rauch-frei.info

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Heilsbachstr. 30, 53123 Bonn
Tel.: 0228/98 72 70
Fax: 0228/6 42 00 24
www.bvgesundheit.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westring 2, 59065 Hamm
Tel.: 02381/90 15-0
Fax: 02381/90 15-30
www.dhs.de

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg
Rauchertelefon: 06221/42-42 00, Mo-Fr 15.00-19.00 Uhr
Fax: 06221/42-30 20
www.dkfz.de

IFT-Nord, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, Kiel
Düsternbrooker Weg 2, 24105 Kiel
Tel.: 0431/570 29-30 oder -60
Fax: 0431/570 29-29
www.ift-nord.de

Institut für Präventive Pneumologie am Klinikum Nürnberg Nord
Abt. Raucherberatung und Tabakentwöhnung
Tabakentwöhnung für Kinder und Jugendliche
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90340 Nürnberg
Tel.: 0911/3 98 28 35

Institut für Therapieforschung
Parzivalstr. 25, 80804 München
Tel.: 089/360 804-0
Fax: 089/360 804-19
www.ift.de

Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V.
Carl-von-Linde-Str. 11, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 089/317 12 12
Fax: 089/317 40 47
www.nichtraucherschutz.de

Verein zur Förderung der Lungen- und Bronchialkrankheiten Nürnberg e.V.
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90340 Nürnberg
Tel.: 0911/3 98 28 35

Ansprechpartner

in den Bundesländern zum Thema Rauchen

Baden-Württemberg

Ministerium für Kultus Jugend und Sport
Postfach 10 34 42, 70029 Stuttgart
Tel.: 0711/279-26 12

Sozialministerium Baden-Württemberg
Schellingstr. 15, 70174 Stuttgart
Tel.: 0711/123-38 10

Bayern

Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus
Salvatorstr. 2, 80333 München
Tel.: 089/21 86-26 15

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit
Suchtbeauftragter der Bayerischen Staatsregierung
Schellingstr. 115, 80797 München
Tel.: 089/21 70-23 82

Berlin

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport
Beuthstr. 6–8, 10117 Berlin
Tel.: 030/90 26-57 01

Büro für Suchtprophylaxe
der Senatsverwaltung für Gesundheit
Oranienstr. 106, 10969 Berlin
Tel.: 030/90 28-17 10 oder -1662

Brandenburg

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
Steinstr. 104–106, 14480 Potsdam
Tel.: 0331/86 66 38 17

Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V./
Zentralstelle für Suchtprävention
Carl-von-Ossietzky-Str. 29, 14471 Potsdam
Tel.: 0331/951 32 84

Bremen

Suchtprävention Bremen
Langemarckstr. 113, 28199 Bremen
Tel.: 0421/361-81 96

Hamburg

SuchtPräventionsZentrum Hamburg
Winterhuder Weg 11, 22085 Hamburg
Tel.: 040/428 63-26 47

Hessen

Hessisches Kultusministerium, Ref. VI A 4.2
Postfach 3160, 65021 Wiesbaden
Tel.: 0611/3 68 27 10

Hessische Landesstelle gegen die Suchtgefahren
e.V., Koordinationsstelle Suchtprävention
Auf der Körnerwiese 5, 60322 Frankfurt am Main
Tel.: 069/95 52 91 23

Mecklenburg-Vorpommern

Landesinstitut für Schule und Ausbildung
Ellerrired 5–7, 19061 Schwerin
Tel.: 0385/7 60 17 16

Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung
Voßstr. 15A, 19053 Schwerin
Tel.: 0385/7 85 15 60

Niedersachsen

Niedersächsisches Kultusministerium, Referat 202
Schiffgraben 12, 30159 Hannover
Tel.: 0511/120-72 99

Niedersächsische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren
Podbielskistraße 162, 30177 Hannover
Tel.: 0511/62 62 66-0

Ansprechpartner

in den Bundesländern zum Thema Rauchen

Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Schule, Wissenschaft
und Forschung
– Referat 714 –
Völklinger Str. 49, 40221 Düsseldorf
Tel.: 0211/896-3617

Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung
– GINKO
Kaiserstr. 90, 45468 Mühlheim
Tel.: 0208/30069-41

Rheinland-Pfalz

Ministerium für Bildung, Wissenschaft
und Weiterbildung
Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz
Tel.: 06131/16-5472

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
Büro für Suchtprävention
Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz
Tel.: 06131/2069-24

Saarland

Ministerium für Bildung, Kultur und Wissenschaft
Hohenzollernstr. 60, 66117 Saarbrücken
Tel.: 0681/501-7467

Saarländische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren
Rembrandtstr. 17–19, 66540 Neunkirchen
Tel.: 06821/956-204

Sachsen

Sächsisches Staatsministerium für Kultus – Ref. 21
Carolaplatz 1, 01097 Dresden
Tel.: 0351/564-2707 (-2711)

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren
Schönbrunnstr. 5, 01097 Dresden
Tel.: 0351/8045506

Sachsen-Anhalt

Kultusministerium Sachsen-Anhalt, Ref. 25
Turmschanzenstr. 32, 39114 Magdeburg
Tel.: 0391/5673622

Landesstelle gegen die Suchtgefahren
Koordinierungsstelle für Suchtprävention
Walther-Rathenau-Str. 38, 39106 Magdeburg
Tel.: 0391/5620255

Schleswig-Holstein

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung
und Kultur, Referat III 542
Brunswiker Str. 16-22, 24105 Kiel

Forum Suchtprävention, Landesstelle gegen die
Suchtgefahren
Schauenburgerstr. 36, 24105 Kiel
Tel.: 0431/564770

Thüringen

Thüringer Kultusministerium
Werner-Seelenbinder-Str. 7, 99096 Erfurt
Tel.: 0361/3794-270

Thüringer Ministerium für Soziales,
Familie, Gesundheit,
Referat Gesundheitsförderung, Suchthilfe
Werner-Seelenbinder-Str. 6, 99096 Erfurt
Tel.: 0361/3798-681

Adressen

Referenzschulen

Sportschule
„Friedrich Ludwig Jahn“
Zeppelinstr. 114–117,
14471 Potsdam
Tel.: 0331/9 71 62 70

Werner-Heisenberg-Gymnasium
Friedrich-Ebert-Platz 6a,
01591 Riesa
Tel.: 03525/503 00

Werner-von-Siemens-Gymnasium
Franz-Schubert-Allee 29,
01558 Großenhain
Tel.: 03522/50 70 30

Gymnasium Dresden Gruna
Eibenstocker Str. 30,
01277 Dresden
Tel.: 0351/310 02 05

2. Mittelschule Weißwasser
Brunnenstr. 6,
02943 Weißwasser
Tel.: 03576/20 54 94

Dr.-Marja-Grollmuss-Mittelschule
Schulstr. 2, 02959 Schleife
Tel.: 035773/764 28

IGS Delmenhorst
Pestalozziweg 88,
27749 Delmenhorst
Tel.: 04221/710 03

Fröbelschule
Fröbelstr. 1, 27749 Delmenhorst
Tel.: 04221/618 68

Schulzentrum Süd
Brendelweg 66,
27755 Delmenhorst
Tel.: 04221/27 57

Wartberg-Schule (Sonderschule)
Hohe Straße 42/44,
37520 Osterode Harz
Tel.: 05522/7 10 88

IGS List
Röntgenstr. 6, 30163 Hannover
Tel.: 168-45 77

Prinzhornschule, Sonderschule
Im Langen Mühlenfeld 9,
31303 Burgdorf
05136/57 43

Albert-Einstein-Gymnasium
Knabenburg 2, 31785 Hameln
Tel.: 05151/20 24 52

Schiller-Gymnasium
Gröninger Str. 15, 31785 Hameln
Tel. 05151/20 22 06

Viktoria-Luise-Schule
Grütterstraße 10/12,
31785 Hameln
Tel. 05151/92 68 30

Haupt- und Realschule Hude
Hurreler Weg 2, 27798 Hude
Tel.: 04408/809 90-0

Schulzentrum Bösel
Auf dem Rahe 2, 26219 Bösel
Tel.: 04494/91 96 13

Sekundarschule Maxim Gorki
Str. der Jugend 85,
39218 Schönebeck
Tel. 03928/654 46

Staatliche Regelschule
„Burgenland“
Gothaer Str. 38, 99869 Wechmar
Tel.: 03625/627 10

Königin-Luise-Gymnasium
Melanchthonstraße 3,
99084 Erfurt
Tel.: 0361/225 14 38

Goethe Gymnasium
Amalienstr. 4, 99423 Weimar
Tel.: 03643/85 16 72

Anger Gymnasium
Am Anger 26, 07743 Jena
Tel.: 03641/48 90 90

Gesamtschule Holweide
Burgwiesenstr. 125, 51067 Köln
Tel.: 0221/969 53-0

Frieda-Stoppenbrinck-Schule
Neuwiedenthaler Str. 4,
21147 Hamburg
Tel.: 040/79 01 46-30

Schule Othmarscher Kirchenweg
Othmarscher Kirchenweg 145,
22763 Hamburg
Tel.: 040/880 20 61

Theodor-Haubach-Schule
Grimmstr. 9–11, 12305 Berlin
Tel.: 030/75 60 82 45

Sophie-Scholl-Schule
Elßholzstr. 34–37, 10781 Berlin
Tel.: 030/75 60 71 71

Kopernikusschule Somborn, IGS
Konrad-Adenauer-Ring,
63579 Freigericht
Tel.: 06055/91 59-0

Ludwig-Thoma-Realschule
Fehwiesenstr. 118,
81673 München
Tel.: 089/43 63 05-0

Wilhelm-Busch-Realschule
München
Krehlebogen 16,
81737 München
Tel.: 089/62 71 33-0

Jakob-Brucker-Gymnasium
Neugablonzerstr. 38,
87600 Kaufbeuren
Tel.: 08341/33 41

Die Liste wird im Projektverlauf
ergänzt

Literatur

- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (1999). Tabak: Werbung für ein umstrittenes Produkt, Bern: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz.
- 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.
- Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin (2002). Tabakwerbung für Jugendliche 2002, Berlin: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin.
- Bölskei, P. L., Hörmann, A., Holleder, A., Jordan, S., Fenzel, H.: Suchtprävention an Schulen – Besondere Aspekte des Nikotinabusus. Effekte nach einer vierjährigen Intervention durch das Suchtpräventions- und Gesundheitsförderungsprogramm Klasse 2000. In: *Prävention und Rehabilitation* 9 (1997), 82-88.
- 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.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland – Wiederholungsbefragung 2001, Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Eigenverlag, Köln.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002). Jugendliche Raucher, Veränderungen des Rauchverhaltens und Ansätze für die Prävention, Ergebnisse der Wiederholungsbefragung „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland – Wiederholungsbefragung 2001“, Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Eigenverlag, Köln.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Materialien in Vorbereitung). Rauchen – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5–10, Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Eigenverlag, Köln.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (1985). Abhängigkeit – Sucht – Drogen. Unterrichtsmaterial für berufliche Schulen. Arbeitsbogen S. 121, Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Eigenverlag, Köln.
- Centers for Disease 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.
- Charlton, A., Moyer, C., Gupta, P. & Hill, D. (1999). Youth and Cigarette Smoking – Tobacco Control Factsheets (<http://tobaccopedia.org>).
- 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.
- Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg (2002), Gesundheit fördern – Tabakkonsum verringern: Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland. Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle, Heidelberg
- Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg (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. *Journal of the American Medical Association*, 266, 3149-3153.
- Engel, U., Hurrelmann, K. (1993). Was Jugendliche wagen. Eine Längsschnittstudie über Drogenkonsum, Stressreaktionen und Delinquenz im Jugendalter. Weinheim.
- EU-Kommission (2001). Vorschlag für eine Richtlinie des Europäischen Parlaments und des Rates zur Angleichung der Rechts- und Verwaltungsvorschriften der Mitgliedsstaaten über die Werbung für Tabakerzeugnisse und das damit in Verbindung stehende Sponsoring. Brüssel: EU-Kommission.

Literatur

- 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.
- 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.
- Gilpin, E. A., Pierce, J. P. (1997). Trends in adolescent smoking initiation in the United States: Is tobacco marketing an influence? *Tobacco Control*, 6 (2), S. 122-127.
- Globalink (2003). Smoking by staff in schools, in Globalink, 27.04.2003.
- Hanewinkel, R. (2003). Inhaltliche, konzeptionelle und organisatorische Bedingungen einer erfolgreichen schulischen Prävention des Rauchens, *Bundesgesundheitsblatt* (im Druck).
- 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.
- 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.
- Heatherston, 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., Bölskei P.L. (2000). Gesundheitsförderung in die Lehrpläne! Ein Ziel des Grundschulprogramms Klasse 2000. *Prävention*, 23, 99-103.
- Institut für Therapieforchung (1998). Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten: ALF, Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung Nord (2002). Just be Smokefree! Die Nichtraucherkampagne für Jugendliche und junge Erwachsene. Kiel: IFT-Nord.
- 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.
- Junge, B. (1998): Tabak – Zahlen und Fakten zum Konsum. In: DHS (Hrsg.), *Jahrbuch Sucht 1998*. Geesthacht: Neuland
- Junge, B., Thamm, M. (2003). Tabak – Zahlen und Fakten zum Konsum. In: DHS (Hrsg.), *Jahrbuch Sucht 2003*. Geesthacht: Neuland.
- Kremer, G. (2000). Grundlagen motivierender Gesprächsführung. In: Poehlke, T. et al. (Hrsg.). *Suchtmedizinische Versorgung – Grundlagen der Behandlung*. Berlin: Springer
- 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).
- Moore, L., Roberts, C., Tudor-Smith, C. (2001). School smoking policies and smoking prevalence among adolescents: multilevel analysis of cross-sectional data from Wales. *Tobacco Control* 10: 117-123

Literatur

- Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (Hrsg.): I lost my lung, Bob! – Ein Konzept zur Tabakprävention in der Schule. 2. überarbeitete Auflage, Hannover 2004
- 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.
- Roberts, M. J., Samuelson, L. (1988). An empirical analysis of dynamic nonprice competition in an oligopolistic industry. *RAND Journal of Economics*, 19 (2), 200-220
- Sargent, J. D., Mott, L. A. & Stevens, M. (1998). Predictors of smoking-cessation in adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 152, 388-393.
- Schmid, H. & Knaus, A. (1999). Wenn jede Zigarette zählt: Raucherkarriere wird bereits in der Jugendzeit vorgespurt. *Standpunkte* 3/99, 4-5.
- 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 geschlechtsbezogenen 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
- SuchtPräventionsZentrum Hamburg (2003). Baustein Nikotin, 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.
- 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.
- Verbraucherzentrale Bundesverband (2003). Verbraucherpolitische Korrespondenz, 2, 2003, 10.
- 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.
- World Health Organization (1992). The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders. Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines, Geneva. Übersetzung in: Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M.H. (Hrsg.) (1993). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen, ICD-10*. Bern.

Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung
Projektleitung-BZgA: Peter Lang

Konzeption und Text:

Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin

Beratung:

Arbeitskreis gesunde Schule der Integrierten Gesamtschule Delmenhorst
Christine Gafner-Läderach, Progef, Bern
Christine Köhler-Azara, Büro für Suchtprävention, Berlin
Dr. Christoph Kröger, Institut für Therapieforschung IFT, München
Wolfgang Schill, Landesinstitut für Schule und Medien (LiSuM), Berlin
Christian Schwendimann, Züri Rauchfrei, Zürich
Diemut Severin, Haupt- und Realschule Othmarscher Kirchenweg, Hamburg
Marc Stephan, Diplompsychologe, Berlin
Herfried Stölting, Anonyme Drogenberatungsstelle Delmenhorst
SuchtPräventionsZentrum (SPZ), Hamburg
Gudrun Wilker-Jahns, Projekt Schule und Sucht, Berlin

Gestaltung:

Agentur Zum Goldenen Hirschen

Druck:

Degensche Druckerei, St. Augustin
3.10.12.04

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln,
Bestell-Nr. 31600000