



TABAK & NIKOTIN

ARBEITSMATERIALIEN

für Schüler*innen ab der 6. Schulstufe

Inhalt

Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien	3
Warum wir über Tabak & Nikotin sprechen sollten	4

ARBEITSMATERIALIEN

WAS SCHÄTZT DU?	5
• Arbeitsblatt I	7
• Arbeitsblatt II	8
• Lösungen	10
MOTIVE FÜR BZW. GEGEN DEN KONSUM	11
• Arbeitsblatt	12
• Lösungen	13
DAS TUT MIR GUT – RESSOURCEN ERKENNEN	14
• Arbeitsblatt	15
BILDERVERGLEICHE FINDEN – RESSOURCEN VERINNERLICHEN	17
• Arbeitsblatt I	18
• Anregungen	19
• Arbeitsblatt II	20
NIKOTIN-QUIZ	21
• Arbeitsblatt	22
• Lösungen	23
UMWELT UND TABAK	26
• Arbeitsblatt	27
• Faktenblatt	28
• Anregungen	29
VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN	30
• Arbeitsblatt	32
• Faktenblatt	34
URSACHEN	36
• Arbeitsblatt	37
• Faktenblatt	38
KREUZWORTRÄTSEL	40
• Arbeitsblatt	41
SCHULAKTION	42
• Arbeitsblatt	43
RISIKOEINSCHÄTZUNG	45
• Arbeitsblatt	46



© Philipp Mornhart

*„Erfreulich ist in aktuellen Studien zu lesen, dass immer mehr Jugendliche Nichtraucher als neue Normalität ansehen. Der symbolhafte Charakter des Rauchens als Teil des Erwachsenwerdens hat seine Wirkung verloren. Diese Broschüre wurde für Sie als Pädagog*in entwickelt, damit Sie Präventionsarbeit mit weniger Aufwand nach dem aktuellen Stand der Suchtforschung im Rahmen des Unterrichts umsetzen können. Sie soll Ihnen eine praktische Handreichung sein, um im Falle des Falls Rauchen bzw. Nichtrauchen situativ im Unterricht zu thematisieren. So tragen auch Sie zu diesem erfreulichen Trend des Nichtrauchens bei. Ich danke Ihnen für Ihr Engagement und wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg.“*

LRⁱⁿ Christiane Teschl-Hofmeister

Landesrätin Bildung, Familien und Soziales

Liebe Pädagog*innen,

Suchtprävention fängt nicht erst bei der Thematisierung einer einzelnen Substanz – wie hier in diesen Arbeitsmaterialien Tabak & Nikotin – an. Suchtprävention ist ein Lernprozess, der sich über das ganze Leben erstreckt! Vor allem am Beginn eines Menschenlebens steht es an, viele Entwicklungsschritte zu meistern. Die Entwicklung von sozialen und persönlichen Kompetenzen ist ein zentraler Baustein für ein suchtfreies Leben! Sie als Pädagog*in können dazu einen großen Beitrag leisten!

Schule – ein besonderer Ort zum Lernen

Kinder lernen aus Begegnungen, aus vorgelebten Werten und Normen. Hier hat das Setting Schule eine bedeutende Rolle! Kinder können sich tagtäglich im Umgang mit anderen erproben, sie lernen, Regeln einzuhalten, und nehmen Sie als Pädagog*in als ein Vorbild wahr! Sie leisten mit Ihrem Engagement in Sachen Lebenskompetenzen einen wichtigen Beitrag zur Suchtprävention bei jungen Menschen!

Mit den nachfolgenden Materialien wollen wir Sie unterstützen, das Thema Tabak & Nikotin in Ihrer Schulklasse zu thematisieren. Natürlich macht es Sinn, auch den Umgang mit einzelnen Substanzen – wie Nikotin – mit Ihren Schüler*innen aufzugreifen. Gerade in einer Phase, in der Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung im Umbruch sind, möchten sie sich austesten bzw. eventuell auch Substanzen ausprobieren. Durch ein unaufgeregtes und sachkundiges Herangehen an das Thema können Sie einen wichtigen Beitrag leisten. Indem die Schule das Thema Tabak & Nikotin thematisiert und dazu Stellung bezieht, schaffen Sie klare Strukturen und eine Haltung, die Nichtrauchen als Norm betrachtet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Einsatz der Arbeitsmaterialien!

Das Team der Fachstelle NÖ

WARUM WIR ÜBER TABAK & NIKOTIN SPRECHEN SOLLTEN

Tabak- bzw. Nikotinprodukte sind in Österreich legal erhältlich und der Konsum ist trotz des stetigen Rückgangs über die letzten Jahre noch immer weit verbreitet. Kinder und Jugendliche kommen damit oft schon sehr früh in Kontakt. Umso wichtiger ist es deshalb, mit ihnen bereits früh – am besten, bevor erste Probierversuche stattfinden – darüber zu reden!

Welche Ziele verfolgt die Suchtprävention?

Die meisten Menschen fangen bereits im Jugendalter zu rauchen an. Darum ist das Ziel, die **sozialen und personalen Kompetenzen** von Kindern und Jugendlichen generell sowie auch im Umgang mit Tabak & Nikotin zu **fördern**, um den **Raucheinstieg** bzw. den Konsum von Tabak & Nikotin möglichst lange hinauszuzögern bzw. bestenfalls zu **verhindern**!

Dies wollen wir erreichen durch:

- Sensibilisierung und Wissensvermittlung zum Thema Tabak & Nikotin
- Erkennen und Korrigieren von Fehlinformationen
- Korrigieren falscher Wahrnehmungen des Substanzkonsums und der Akzeptanz von Gleichaltrigen
- Förderung von Problemlöse- und Entscheidungskompetenz
- Reflexion der eigenen Risikowahrnehmung
- Bewusstmachen eigener Ressourcen
- Förderung von Selbstkontrollstrategien

Zielgruppe:

Schüler*innen ab der 6. Schulstufe

Wie wende ich das Arbeitsmaterial an?

Das Arbeitspaket besteht aus mehreren Methoden und Aufgabenstellungen. Sie können das ganze Paket oder auch nur Teile davon im Unterricht einsetzen. Die Reihenfolge der Anwendung spielt meist keine Rolle; wenn doch, wird darauf hingewiesen. Hin und wieder ist eine Kombination aus Methoden empfehlenswert, auch hierauf wird besonders verwiesen.

Alle Methoden sind ab der 6. Schulstufe anwendbar, Ausnahmen sind extra gekennzeichnet.

WAS SCHÄTZT DU?

Wie viele Jugendliche rauchen in Österreich?

Viele Schüler*innen überschätzen den tatsächlichen Konsum von Tabak- bzw. Nikotinprodukten. Der Wunsch, dazuzugehören, ist eines der großen Motive für den Konsumeinstieg. Verzerrte und übertriebene Überzeugungen aufzulösen nimmt den Druck von den Jugendlichen.



ZIEL:

Falsche Wahrnehmungen des Substanzkonsums und der Akzeptanz von Gleichaltrigen sollen korrigiert werden. Der Trend zum „Nichtrauchen“, welcher in den letzten Jahren deutlich wahrnehmbar geworden ist, soll weiter gestärkt werden. Die Überzeugung **„Nichtrauchen ist die Norm“** soll bei den Jugendlichen bekräftigt werden. Achtung: Vermeiden Sie die Stigmatisierung eventuell rauchender Schüler*innen!



MATERIAL:

- **Arbeitsblatt I:** „Was schätzt du?“
- **Optional Arbeitsblatt II:** „Was schätzt du?“ - Und was sagt die aktuelle Statistik?

TIPP:

Sie können die Fragen auch interaktiv, z. B. mittels Mentimeter (www.mentimeter.com), stellen, sofern die technischen Voraussetzungen dafür in Ihrer Klasse gegeben sind.



DURCHFÜHRUNG:

Jede*r Schüler*in gibt Schätzungen zu den Fragen des Arbeitsblattes I ab. Diese werden gesammelt und gemeinsam werden Durchschnittswerte berechnet. Zur Veranschaulichung können die Ergebnisse auf der Tafel oder einem Flipchart notiert werden. Dann wird mit den Werten aus der HBSC-Studie 2023¹ („Health Behaviour in School-aged Children“), die aus den Lösungen der Arbeitsblätter entnommen werden können, verglichen. Anschließend werden die Ergebnisse reflektiert.

OPTIONAL:

Ältere Schüler*innen entnehmen an Hand der Diagramme des Arbeitsblattes II selbständig Werte aus der HBSC-Studie 2023¹. Anschließend vergleichen sie diese mit den eigenen Schätzwerten bzw. dem Durchschnittswert aus den gesammelten Schätzwerten der Klasse aus dem Arbeitsblatt I. Die Fragen des Arbeitsblattes II sind so gestaltet, dass sie die Schüler*innen unterstützen, die statistischen Daten der HBSC-Studie 2023¹ zu lesen und angeleitet zu reflektieren.

WAS SCHÄTZT DU?

Die HBSC-Studie wird seit 1982 in enger Kooperation mit dem Europabüro der WHO (Weltgesundheitsorganisation) in 51 europäischen Ländern wie auch in Israel und Kanada alle vier Jahre durchgeführt. Es werden Daten zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Schüler*innen, unter anderem auch zum Konsum psychoaktiver Substanzen erhoben. Bei der aktuellen Erhebung¹ wurden dazu die Schulstufen 9 und 11 befragt. Frühere Befragungen schlossen auch die Schulstufen 5 und 7 ein.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Überrascht euch die Auswertung?
- Was, glaubt ihr, sind die Gründe für den Unterschied zwischen den erwarteten und den tatsächlichen Ergebnissen?

Jugendliche schätzen den Konsum meist höher ein, als die tatsächlich erhobenen Zahlen der HBSC-Studie belegen. Wahrscheinlich wird dies auch bei Ihren Schüler*innen der Fall sein. Auf jeden Fall können Sie Ihre Schüler*innen auf diesen Effekt aufmerksam machen, egal ob sich dieser bewahrheitet hat oder nicht. Sie können mit Ihren Schüler*innen über mögliche Gründe sprechen, warum der tatsächliche Konsum überschätzt worden ist (z. B. übertriebene Erzählungen von Gleichaltrigen, übermäßige Präsenz in sozialen Medien...). Die Relativierung dieser zumeist auftretenden Überschätzung des Konsums wirkt entlastend.

Die Botschaft sollte sein: **Nichtrauchen ist die Norm.** Es ist nicht „abnormal“, nicht zu rauchen.

Eine erfreuliche Botschaft ist zudem, dass sich das Rauchverhalten von Kindern und Jugendlichen in den letzten 20 Jahren stark verändert hat: Die Zahl der rauchenden Kinder und Jugendlichen hat sich seit dem Jahr 2002 mehr als halbiert!²

Trotzdem ist anzumerken, dass der Trend zum Nichtrauchen aktuell wieder nachgelassen hat. Seit 2018 konnte speziell bei Mädchen keine Entwicklung in diese Richtung verzeichnet werden.

TIPP:

Falls Sie dieses Thema mit Ihren Schüler*innen weiter bearbeiten möchten: Die Methode „Verbesserter Schutz für Nichtraucher*innen“ enthält weitere Informationen zu den Gründen für den Rückgang.

¹ Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. Zugriff am 11.04.2023: https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/%C3%96sterr.%20HBSC-Bericht%202023_bf.pdf

² Anzenberger, J., Busch, M., Gaiswinkler, S., Klein, C., Schmutterer, I., Schwarz, T., Strizek, J. (2021): Epidemiologiebericht Sucht 2021. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Wien: Gesundheit Österreich. Zugriff am 03.03.2022: https://jasmin.goeg.at/1925/1/Epidemiologiebericht%20Sucht%202021_bf.pdf

ARBEITSBLATT I

WAS SCHÄTZT DU?

Wie viele Jugendliche im Alter von 14 bis 15 Jahren (9. Schulstufe) rauchen aktuell Zigaretten?

Bitte gib eine Schätzung in Prozent ab.

_____ %

Wie viele Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren (11. Schulstufe) rauchen aktuell Zigaretten?

Bitte gib eine Schätzung in Prozent ab.

_____ %

Rauchen Schülerinnen oder Schüler der 11. Schulstufe mehr?

Bitte kreuze deine Entscheidung an:

mehr Schüler

mehr Schülerinnen

Unterscheidet sich das Rauchverhalten heutiger Jugendlicher von dem vor 20 Jahren?

Was meinst du?

Es rauchen in etwa gleich viele Kinder und Jugendliche heute wie damals.

Kinder und Jugendliche rauchen um ca. 10 % weniger als damals.

Kinder und Jugendliche rauchen deutlich weniger – die Zahlen haben sich mehr als halbiert.

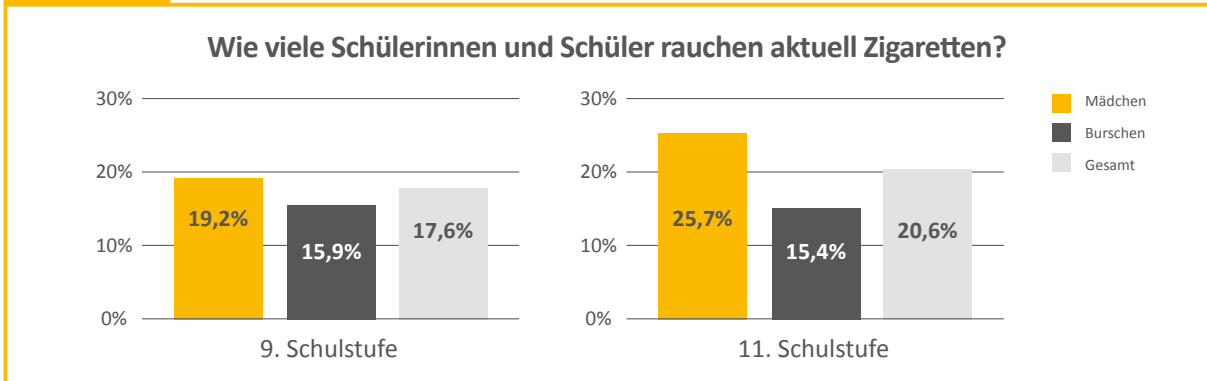


ARBEITSBLATT II

WAS SCHÄTZT DU? UND WAS SAGT DIE AKTUELLE STATISTIK?

Diagramm 1

Auszug aus Tabelle 9 der HBSC-Studie 2023 (Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Winkler, R., 2023, S. 46)



Betrachte das Diagramm 1. Dann beantworte die folgenden Fragen:

Wie viele Jugendliche im Alter von 14 bis 15 Jahren (9. Schulstufe) rauchen aktuell Zigaretten?

_____ %

Wie viele Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren (11. Schulstufe) rauchen aktuell Zigaretten?

_____ %

Wie weit liegen deine Schätzungen von Arbeitsblatt I bzw. die Durchschnittswerte aller Schätzungen deiner Klasse und den tatsächlichen Werten der HBSC-Studie 2023 auseinander? Was könnte die Ursache dafür sein, dass das Rauchverhalten von Jugendlichen anders eingeschätzt wird, als es tatsächlich ist?

Was fällt dir auf, wenn du die geschlechterspezifischen (Mädchen und Burschen) Werte betrachtest?



ARBEITSBLATT II

WAS SCHÄTZT DU? UND WAS SAGT DIE AKTUELLE STATISTIK?

Diagramm 2 Auszug aus Abbildung 47 der HBSC-Studie 2023 (Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Winkler, R., 2023, S. 83)

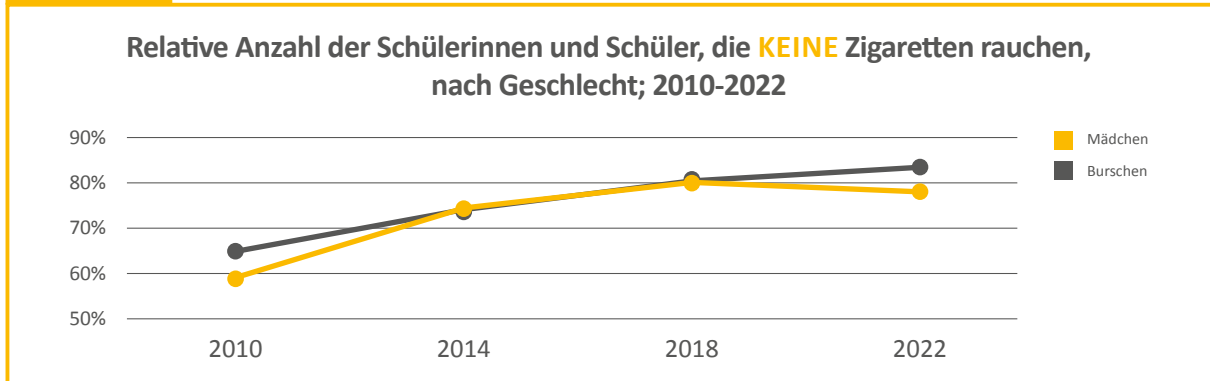


Diagramm 2 zeigt dir eine Langzeitbeobachtung des Rauchverhaltens von Schüler*innen seit 2010. Beantworte anhand des Diagramms folgende Fragen:

Rauchten im Jahr 2022 mehr Mädchen oder mehr Burschen keine Zigaretten?

Mädchen

Burschen

Beschreibe die Entwicklung von 2010 bis 2018 betreffend der Schüler*innen, die keine Zigaretten rauchten!

Was fällt dir beim Beobachtungszeitraum von 2010 bis 2018 im Vergleich zum Jahr 2022 auf?



WAS SCHÄTZT DU?

ARBEITSBLATT I & II

17,6% der Jugendlichen rauchen aktuell Zigaretten in der 9. Schulstufe.¹

20,6% der Jugendlichen rauchen aktuell Zigaretten in der 11. Schulstufe.¹

Oft weichen die Schätzungen der Schüler*innen von den tatsächlichen belegbaren Zahlen aus Studien ab. Menschen gehen meist von ihren eigenen Beobachtungen aus und nehmen sie als Norm an. Dies nennt man in der Fachsprache „**Normative Beliefs**“.

Auffällig ist, dass deutlich **mehr Mädchen** sowohl in der 9. Schulstufe wie auch in der 11. Schulstufe rauchen. In der 11. Schulstufe gehen die geschlechterspezifischen Werte noch stärker auseinander. Bei den Burschen ist der Wert sogar leicht rückläufig.¹

Dies spiegelt sich auch bei anderen Nikotinprodukten wider. Hierzu kann bei näherem Interesse die Tabelle 9 der aktuellen HBSC-Studie 2023¹ betrachtet werden.

Mehr **Burschen** als Mädchen rauchten 2022 keine Zigaretten.²

Im Zeitraum von 2010 bis 2018 haben immer weniger Jugendliche geraucht, der Trend zum Nichtrauchen hat sich erfreulicherweise verstärkt.²

Seit der letzten Erhebung 2022 setzt sich der Trend zum Nichtrauchen bei Burschen weiterhin fort, bei Mädchen ist dieser jedoch leicht rückläufig. Von einer Trendumkehr kann aber noch nicht gesprochen werden. Hierzu bräuchte es weitere Beobachtungen. Was die Ursache dieser Entwicklung ist, kann nur spekuliert werden.²

¹ Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. Zugriff am 14.04.2023: https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/%C3%96sterr.%20HBSC-Bericht%202023_bf.pdf#page=46

² Felder-Puig, R., Teutsch, F., Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. Zugriff am 14.04.2023: https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/%C3%96sterr.%20HBSC-Bericht%202023_bf.pdf#page=83

MOTIVE FÜR BZW. GEGEN DEN KONSUM

Menschen haben verschiedenste Gründe, Substanzen zu konsumieren oder auch nicht zu konsumieren. Gemeinsam erforscht die Klasse bei dieser Methode Gründe für bzw. gegen den Konsum von Tabak & Nikotin.

TIPP:

Im Anschluss an diese Methode bietet sich die Übung „Verbesserter Schutz für Nichtraucher*innen“ an.



ZIEL:

Durch die Bearbeitung dieser Übung setzen sich die Schüler*innen mit den möglichen Motiven auseinander, die hinter dem Konsum bzw. Nichtkonsum von Tabak & Nikotin stehen. Eigene Werte/Einstellungen dazu werden reflektiert. Problemlösestrategien bzw. Entscheidungsfähigkeiten werden angeregt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblatt** „Motive für bzw. gegen den Konsum“
- Plakat, Stifte



DURCHFÜHRUNG:

Die Klasse wird in Kleingruppen von 3–4 Personen geteilt. Jede Gruppe stellt gemeinsam Überlegungen zu folgenden Fragen an und notiert ihre Einfälle:

- Welche Gründe stehen hinter dem Konsum von Tabak & Nikotin?
Warum beginnen Menschen zum Beispiel zu rauchen oder Nikotinbeutel zu konsumieren?
- Die meisten Menschen konsumieren diese Produkte nicht. Welche Gründe haben sie, Nichtraucher*innen zu bleiben bzw. diverse Nikotinprodukte nicht zu konsumieren?

Anschließend werden die gesammelten Punkte in der Großgruppe besprochen und gemeinsam wird ein Plakat erstellt.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Betrachtet die Seite, die für den Konsum steht. Habt ihr Ideen, wie man diese Gründe/Bedürfnisse/erwünschten Wirkungen auch ohne den Konsum von Zigaretten, Nikotinbeuteln etc. stillen/befriedigen könnte?

Bei Bedarf kann auch das Blatt mit den Lösungsansätzen miteinander besprochen werden, um eventuell noch nicht aufgedeckte Motive anzusprechen.

MOTIVE FÜR BZW. GEGEN DEN KONSUM

Welche Gründe stehen hinter dem Konsum von Tabak & Nikotin?

Warum beginnen Menschen zum Beispiel zu rauchen oder Nikotinbeutel zu konsumieren?

- Neugier/ausprobieren wollen
- Stress
- Identifikation mit Erwachsensein/Symbol für Erwachsensein
- Als Zeichen der Auflehnung gegen Erwachsene -> Grenzüberschreitung
- Vorbilder, die ebenso rauchen (der coole Typ, die Eltern etc.)
- Langeweile
- Wunsch, dazuzugehören (Einsamkeit vs. Geselligkeit, Wunsch nach Anerkennung/danach, Teil der Gruppe zu sein)
- Gruppendruck (es ist schwierig, abzulehnen)
- Bewältigung psychischer Probleme
- Werbung (oft versteckt, z. B. in sozialen Netzwerken, über Influencer) -> Koppelung mit guten Gefühlen
- Es liegt bereits eine Abhängigkeit vor (z. B. Entzugssymptome müssen unterdrückt werden)
- ...

Die meisten Menschen konsumieren diese Produkte nicht. Welche Gründe haben sie, Nicht-raucher*in zu bleiben bzw. diverse Nikotinprodukte nicht zu konsumieren?

- Sie wollen sich in keine Abhängigkeit begeben – Freiheit und Unabhängigkeit sind ihnen wichtig.
- Starke persönliche und soziale Kompetenzen:
 - andere gute Möglichkeiten, um mit Stress, Langeweile etc. umzugehen
 - Entschlossenheit, Gruppendruck zu widerstehen
- Vorbilder, die nicht rauchen (Rauchen ist nicht cool!)
- Kostet viel Geld
- Sie wollen keine negativen Auswirkungen wie:
 - gesundheitliche Schäden (Krebsrisiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen etc.)
 - kürzere Lebenserwartung
 - verminderte Fitness
 - schnellere Hautalterung
 - schlechter Geruch
 - gelbe Finger
- Sie wollen keinen Schaden für andere durch Passivrauch bzw. für das ungeborene Kind verursachen.
- Sie wollen negative Auswirkungen für die Umwelt, für die nachhaltige Entwicklung etc. vermeiden.
- ...

DAS TUT MIR GUT – RESSOURCEN ERKENNEN

Schüler*innen sammeln Möglichkeiten/Tätigkeiten, die von ihnen als Ressourcen erkannt werden und die sie nutzen können, wenn es ihnen nicht gut geht. Viele Strategien zur Verfügung zu haben wirkt suchtpreventiv!



ZIEL:

Die Besprechung des Umgangs mit Gefühlen fördert die Selbstkontrolle, Selbstregulation und Selbstbeobachtung der Schüler*innen. Eigene Ressourcen werden aufgespürt. Zusammenhänge zwischen den eigenen Gefühlen und dem eigenen Verhalten werden aufgedeckt. Problemlösestrategien werden angeregt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblätter** „Das tut mir gut – Ressourcen erkennen“
- Plakat, Stifte



DURCHFÜHRUNG:

Jede*r Schüler*in bekommt beide Arbeitsblätter ausgehändigt und überlegt für sich Strategien, die ihr/ihm guttun: Möglichkeiten/Ressourcen, die sie/er in schwierigen Situationen oder bedrückenden Gefühlslagen anwenden kann – aber auch Möglichkeiten/Ressourcen, die sie/ihn in der Vergangenheit bereits in glückliche Gefühlslagen versetzt haben. Danach findet in Kleingruppen ein Austausch über die gefundenen Strategien statt. Schließlich empfiehlt sich auch ein Austausch im Plenum mit einer groben Zusammenfassung der Ergebnisse (Plakat). Ähnliche Strategien können dabei in Kategorien zusammengefasst werden.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Gefühle können unser Verhalten beeinflussen. Fällt euch da ein Beispiel ein? (Beispiel: Wenn ich wütend war, habe ich schon einmal etwas umgestoßen.)
- Unser Verhalten kann aber auch unsere Gefühle beeinflussen. (Beispiel: eine Verhaltensstrategie, die mich wieder aus dem Gefühl der Wut rausholt: tief durchatmen und von 10 rückwärts zählen, dann geht es mir nach einem Wutanfall gleich besser.) Ihr habt viele dieser Strategien beim Bearbeiten der unterschiedlichen Gefühlslagen gefunden, welche sind euch eingefallen?
- Etwas zu genießen kann auch eine wertvolle Ressource sein. Was ist euch dazu eingefallen?
- Welche Gefühle könnten beim Rauchen eine Rolle spielen?
- Was würdest du einer Person raten, die aus Unsicherheit und Einsamkeit mitraucht?

ANMERKUNG:

Natürlich muss nicht immer gleich jedes unangenehme Gefühl beseitigt werden, manchmal müssen Gefühle auch einfach ausgehalten werden, weil es Zeit braucht, bis sie vergehen. Auch hier gibt es Strategien, die dabei helfen können, sie leichter zu ertragen (z. B. mit jemandem darüber reden, sich etwas Gutes tun...). Was eine Ressource für die eine Person ist, kann bei der anderen Person Gegenteiliges bewirken. Ressourcen sind individuell!

ARBEITSBLATT

DAS TUT MIR GUT – RESSOURCEN ERKENNEN

Was machst du, wenn es dir einmal nicht so gut geht? Welche Strategien wendest du an, wenn du dich z. B. gestresst fühlst und du dich da „rausholen“ möchtest? Was tut dir dann gut? Schreibe zu jedem Gefühl deine Strategien dazu:

wütend

erschöpft/müde

neidisch

gestresst

enttäuscht

ängstlich

verunsichert

gelangweilt

einsam

traurig

eifersüchtig

Anmerkung: Natürlich muss man sich nicht immer nur schlecht oder gut fühlen, es gibt auch viele neutrale Stimmungslagen.



ARBEITSBLATT

DAS TUT MIR GUT – RESSOURCEN ERKENNEN

Denke nun an Situationen, in denen du dich gut gefühlt hast. Was war der Auslöser? Wie verhältst du dich dann, wenn du dich so fühlst?

Hier ein Beispiel: Du bist gut gelaunt, weil du ausgeschlafen bist. Die gute Stimmung veranlasst dich, ein Lied zu singen, was dich wiederum entspannt. Oder du bist stolz auf eine gute Note, die du durch viel Lernen erreicht hast, und erhältst dafür Lob von jemandem, was dich noch stolzer macht. Schreibe alle Ressourcen, die dir helfen, nieder: z. B. ausgeschlafen sein, singen, Erfolgserlebnisse (gute Note) durch Ehrgeiz, Lob/Anerkennung von jemandem...

gut gelaunt

ausgelassen/heiter

stolz

zufrieden

inspiriert

dankbar

interessiert

verliebt

gechillt/entspannt

Abschließend denke an Situationen/Tätigkeiten, die du genießt, und notiere diese:

Ich genieße ...



BILDERVERGLEICHE FINDEN – RESSOURCEN VERINNERLICHEN

Bilder helfen beim Verstehen und Lernen.

VORAUSSETZUNG:

Die Methode „Das tut mir gut – Ressourcen erkennen“ ist Voraussetzung für die Durchführung dieser Methode. Kreativität ist gefordert!



ZIEL:

Erneute Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen. Eine kreative, bildliche Herangehensweise soll die Verinnerlichung dieser wichtigen Erkenntnisse (Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?) verstärken. Problemlösestrategien werden angeregt.



MATERIAL:

- **Ausgefüllte Arbeitsblätter** „Das tut mir gut – Ressourcen erkennen“
- **Arbeitsblatt** „Bildervergleiche finden – Ressourcen verinnerlichen“
- Bei Bedarf Blatt „Anregungen“ bzw. Arbeitsblatt „Meine Melodie“
- Plakate, Stifte



DURCHFÜHRUNG:

Nach der Durchführung der Methode „Das tut mir gut – Ressourcen erkennen“ haben die Schüler*innen bereits viele Strategien herausgearbeitet, die sie für diese Übung jetzt wieder zur Hand nehmen. Im Idealfall existiert auch ein gemeinsam gestaltetes Plakat.

Nun bekommen die Schüler*innen das Arbeitsblatt „Bildervergleiche finden – Ressourcen verinnerlichen“. Zusammen wird in der Großgruppe die Anleitung dazu gelesen. Danach formen sich Kleingruppen und die Schüler*innen überlegen sich weitere Bilder zur Darstellung ihrer Ressourcen.

Falls Kleingruppen Schwierigkeiten mit dieser Aufgabe haben, kann das Blatt „Anregung“ oder das Arbeitsblatt „Meine Melodie“ als Unterstützung ausgeteilt werden.

Am Ende präsentiert jede Kleingruppe ihr eigenes Plakat. Die Poster sollten dann gut sichtbar in der Klasse aufgehängt werden.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Habt ihr in der Zwischenzeit weitere Möglichkeiten in eurem Alltag entdeckt, die euch guttun?
- Welches symbolische Bild habt ihr für eure Ressourcen gefunden?

ARBEITSBLATT

BILDERVERGLEICHE FINDEN – RESSOURCEN VERINNERLICHEN

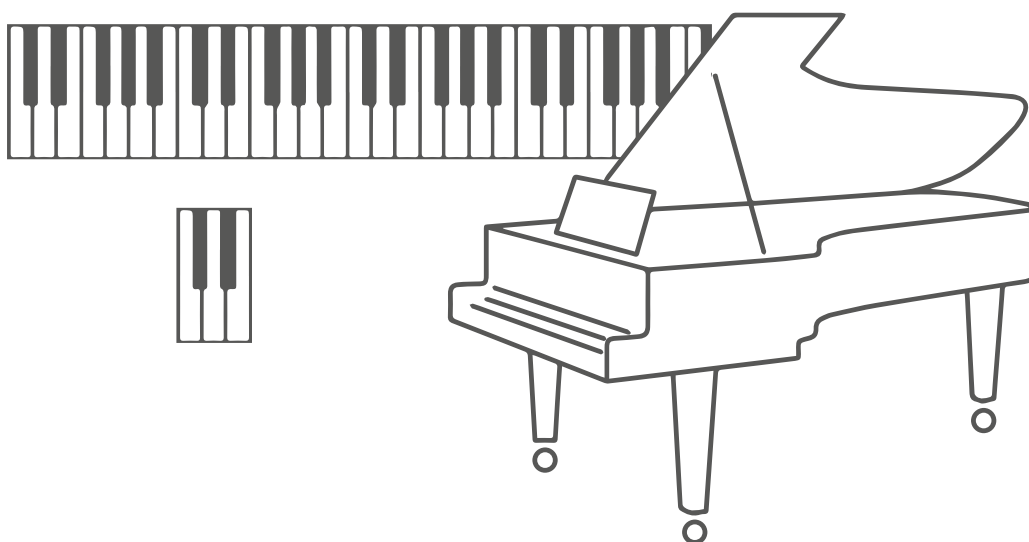
Ihr habt bereits viele Strategien herausgearbeitet, die euch guttun, und diese auf einem Blatt oder einem Plakat gesammelt. Nehmt das Blatt oder das gemeinsam gestaltete Plakat nun noch einmal zur Hand und schaut euch die Punkte gemeinsam an. Vielleicht sind euch in der Zwischenzeit noch mehr Möglichkeiten eingefallen, die euch guttun?

Heute möchten wir euch vom **Klaviermodell**¹ erzählen. Stellt euch dazu ein Klavier vor: Wenn der/die Klavierspieler*in viele Tasten zur Verfügung hat, kann er/sie eine wunderbare Melodie spielen. Hat der/die Klavierspieler*in nur wenige Tasten, ist das Lied eintönig oder es ist gar nicht mehr möglich, ein Lied zu spielen.

Ähnlich ist dies mit der Suchtentstehung: Wenn wir viele Möglichkeiten/Ressourcen (Tasten) haben, um mit Problemen des Alltags fertigzuwerden, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln.

Gibt es nur wenige Tasten, und wird dann vielleicht auch nur mehr eine einzige davon (z. B. eine Substanz einnehmen) sehr häufig gedrückt, verblasst die Melodie. Die Taste wird „zum einzigen Liedinhalt“ (das Suchtmittel wird zum einzigen/wichtigsten Lebensinhalt).

Fällt euch ein weiteres Bild ein, welches symbolisch für eure Ressourcen stehen könnte? Überlegt gemeinsam, zeichnet euer Bild auf ein Plakat und tragt die gefundenen Ressourcen dazu ein. **Hängt danach das Plakat bei euch in der Klasse auf, damit ihr oft an eure Stärken erinnert werdet.**



¹ Methode „Klaviermodell“ von Gerhard Koller, siehe: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Abteilung Schulpsychologie – Bildungsberatung. (2012): Suchtprävention in der Schule (4. überarbeitete Auflage). Zugriff am 02.03.2022: <https://www.fachstelle.at/wp-content/uploads/2021/02/Suchtpraevention-in-der-Schule-Version.pdf>



ANREGUNGEN

BILDERVERGLEICHE FINDEN – RESSOURCEN VERINNERLICHEN

Um ein passendes Bild zu finden, hilft es vielleicht, sich mit unserer Sprache auseinanderzusetzen.
Hier ein paar Anregungen dazu:

Ressourcen machen stark/robust:

- Robust, wie eine Mauer/ein Wehrturm – die Mauer setzt sich aus verschiedenen Steinen (Ressourcen) zusammen.
- Stark, wie ein Bär – hier könnten Nahrung, Bewegung etc. für Ressourcen stehen ...
- Robust, wie ein Fels in der Brandung – er setzt sich aus vielen Einzelkristallen zusammen, die stark miteinander verbunden sind, etc.

Ressourcen machen schlau:

Schlau, wie eine gesamte Klasse/ein gesamtes Team – jede*r Schüler*in weiß andere Dinge gut und gemeinsam wissen sie (fast) alles.

Ressourcen können auch als Quellen bezeichnet werden:

Aus Quellen werden Bäche und diese fließen wieder in einen Fluss – der wird immer breiter, je mehr Quellen ihn speisen.

Das Leben kann als bunt oder eintönig bezeichnet werden.

Ressourcen könnten für Farben stehen, z. B. ein Regenbogen...

Ressourcen helfen beim Wachsen/Sich-Entwickeln:

Z. B. könnte der Vergleich mit einer Blume herangezogen werden. Was braucht diese Blume zum Wachsen? (Licht könnte für Familie und Freunde/Freundinnen stehen, Wasser für Freizeitaktivitäten, Nährstoff für...)

Ihr könnt auch überlegen, welche kleinen Dinge notwendig sind, um etwas Größeres zu versorgen:

- Es sind viele Straßen (Ressourcen) notwendig, um eine Stadt zu versorgen, sonst kommt es zu Engpässen/Staus.
- Erst viele Perlen zusammen bilden eine Kette.
- ...

Falls ihr kein eigenes Bildbeispiel gefunden habt, könnt ihr gerne einen der genannten Vergleiche heranziehen oder das Arbeitsblatt „Meine Melodie“ verwenden und damit euer Plakat gestalten.



NIKOTIN-QUIZ



ZIEL:

Sensibilisierung und Wissensvermittlung zum Thema Tabak & Nikotin. Fehlannahmen sollen wahrgenommen und korrigiert werden. Auf spielerische Weise wird Information vermittelt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblatt:** „Nikotin-Quiz“

TIPP: Sie können die Fragen auch interaktiv, z. B. mittels Mentimeter (www.mentimeter.com), stellen, sofern die technische Voraussetzung dafür in Ihrer Klasse gegeben ist.



DURCHFÜHRUNG:

- Variante 1: Jede*r Schüler*in bekommt ein ausgedrucktes Blatt und füllt es eigenständig aus. Danach erfolgen die gemeinsame Auflösung und Besprechung der Inhalte.
- Variante 2: Die Fragen werden in ein Online-Umfragetool kopiert. Diese Variante ist spaßiger, da man auch das gemeinsame Durchschnittsergebnis betrachten kann.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Warum, glaubt ihr, fangen die meisten Menschen so früh mit dem Rauchen an? (Siehe dazu auch die Methode „Motive für bzw. gegen den Konsum“)
- Warum, glaubt ihr, ist die Abhängigkeit vom Rauchen die Abhängigkeit Nummer 1 in Österreich? (Z. B. spielt Legalität eine große Rolle, Nikotin macht schnell abhängig...)
- Wir haben gehört, das Rauchen einen sehr großen gesundheitlichen Schaden anrichtet. Dieser tritt oft erst im fortgeschrittenen Alter auf, weshalb viele Menschen dieses Risiko ausblenden. Es gibt auch kurzfristigere Folgen: So reduziert Rauchen unmittelbar die Fitness. Fallen euch andere unmittelbare/kurzfristige Folgen des Rauchens ein? (Z. B. sehr schnelle Abhängigkeitsentwicklung, Gestank...)
- Wie geht es euch damit, dass für die Erzeugung von Tabak-/Nikotinprodukten viele Kinder (z. B. im Tabakanbau) arbeiten müssen?

TIPP:

Das Kurzvideo „Was ist Abhängigkeit?“ hilft beim Verständnis, was eine Abhängigkeit ist, und kann ergänzend im Unterricht gezeigt werden.



Video zum Thema Abhängigkeit

<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>

L
I
N
K

ARBEITSBLATT

NIKOTIN-QUIZ

Wie viele Raucher*innen haben mit dem Rauchen begonnen, bevor sie 19 Jahre alt wurden?

- 20 % 50 % 80 %

Von welcher der beiden genannten Substanzen sind mehr Menschen in Österreich abhängig?

- Nikotin (Rauchen) Alkohol

Rauchen reduziert die Fitness.

- stimmt stimmt nicht

Tabakkonsum ist die am besten vermeidbare Krankheits- und Todesursache weltweit.

- stimmt stimmt nicht

Wie viele Kinder arbeiten weltweit in der Tabakindustrie?

- keine, Kinderarbeit ist verboten
 mindestens 680 000 Kinder
 mindestens 1,3 Millionen Kinder

10 Zigaretten pro Tag ein Jahr lang kosten in etwa ...

- 560 Euro 810 Euro 940 Euro

Tabakrauchen schadet der Haut, weil es ...

- ... die Hautalterung beschleunigt.
 ... die Wundheilung beeinträchtigt.
 ... die Entstehung verschiedener Hautkrankheiten fördert.



NIKOTIN-QUIZ

LÖSUNGEN

Wie viele Raucher*innen haben mit dem Rauchen begonnen, bevor sie 19 Jahre alt wurden?

RICHTIG: 80 %

Ca. 80 Prozent der Raucher*innen (83 % der Männer, 76,3 % der Frauen) geben an, vor dem 19. Lebensjahr mit dem Rauchen begonnen zu haben. Um die 96 Prozent der Österreicher*innen, die rauchen (97,6 % der Männer, 95,1 % der Frauen) haben bis zum Alter von 29 mit dem Rauchen angefangen.¹ Deshalb macht es Sinn, insbesondere Jugendliche zu stärken und zu informieren, damit sie erst gar nicht mit dem Konsum beginnen.

Von welcher der beiden genannten Substanzen sind mehr Menschen in Österreich abhängig?

RICHTIG: Nikotin (Rauchen)

Die am weitesten verbreitete Abhängigkeit in Österreich ist die vom Rauchen. In Österreich raucht in etwa jede fünfte Person ab 15 Jahren täglich.²

Zahlen, wie viele Raucher*innen tatsächlich abhängig sind, müssen geschätzt werden. Aufgrund des hohen Abhängigkeitspotenzials von Nikotin muss jedoch von einer großen Zahl ausgegangen werden.

Schätzungen gehen von ca. 1 Million Abhängigen aus.³

Alkohol ist jene psychoaktive Substanz, mit der die meisten Menschen in Österreich Erfahrungen machen. In etwa 15 % der Menschen hierzulande trinken in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß.²

Von Alkohol abhängig sind in etwa 375 000 Personen in Österreich.³

Rauchen reduziert die Fitness.

RICHTIG: stimmt

Rauchen vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit unmittelbar, da mit dem Inhalieren des Tabakrauchs auch Kohlenmonoxid (CO) im Körper aufgenommen wird. Dieses bindet sich an das Hämoglobin (den roten Blutfarbstoff) und reduziert dadurch die Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff. Dadurch wird die körperliche Leistungsfähigkeit reduziert.⁴

Tabakkonsum ist die am besten vermeidbare Krankheits- und Todesursache weltweit.

RICHTIG: stimmt

Tabakkonsum ist sehr gesundheitsschädlich und laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) die am besten vermeidbare Krankheits- und Todesursache weltweit.⁵

Tabak kommt von der Tabakpflanze. Tabak enthält das Alkaloid Nikotin, welches abhängig machen kann. Tabak kann man auf verschiedene Weisen konsumieren, die bekannteste Form ist das Rauchen.

Tabakrauch schädigt nahezu alle Organe des Körpers. Neben Nikotin sind noch über 5300 andere Stoffe im Tabakrauch, wobei rund 250 dieser Substanzen giftig und 90 krebserregend bzw. möglicherweise krebserregend sind. Auch das Aerosol von E-Zigaretten und Tabakerhitzern enthält gesundheitsschädliche Substanzen.⁶

Wie viele Kinder arbeiten weltweit in der Tabakindustrie?

RICHTIG: mindestens 1,3 Millionen Kinder

Es gibt keine genauen Angaben zu Kinderarbeit, da die Mitarbeit in der Familie nicht durch Arbeitsinspektionen erfasst wird. Schätzungen gehen aber von mindestens 1,3 Millionen Kindern weltweit aus, die in der Tabakindustrie arbeiten. Viele Tabakbauernfamilien leben in Armut, wovon vor allem ihre Kinder betroffen sind. Kinderarbeiter*innen sind in der globalen Tabaklieferkette das verletzlichste Glied. Vor allem der physische Kontakt mit der Pflanze ist für Kinder jeden Alters extrem schädigend. Sie können an der „Grünen Tabakkrankheit“ erkranken. Dabei handelt es sich um eine Nikotinvergiftung, die Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen hervorruft.⁷

10 Zigaretten pro Tag ein Jahr lang kosten in etwa ...

RICHTIG: 940 Euro

Der Tabakkonsum verursacht erhebliche finanzielle Kosten. Wenn pro Tag eine Packung Zigaretten geraucht wird, kostet das in etwa 1900 Euro im Jahr. Mit diesem Betrag könnte man sich schon viele schöne Sachen gönnen.

Tabakrauchen schadet der Haut, weil es ...

RICHTIG: alle drei Aussagen

Das Tabakrauchen schadet der Haut auf mehrfache Weise. Hautalterung und Faltenbildung werden beschleunigt. Rauchen beeinträchtigt die Heilung von Wunden und fördert die Entstehung verschiedener Hautkrankheiten (z. B. von bösartigen Tumoren).⁸

¹ Klimont J. (2020): Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation. Wien: Statistik Austria & BMSGPK. Zugriff am 03.03.2022: http://www.statistik.at/wcm/idc/idcplg?IdcService=GET_NATIVE_FILE&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=124650

² Anzenberger, J., Busch, M., Gaiswinkler, S., Klein, C., Schmutterer, I., Schwarz, T., Strizek, J. (2021): Epidemiologiebericht Sucht 2021. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Wien: Gesundheit Österreich. Zugriff am 03.03.2022: https://jasmin.goeg.at/1925/1/Epidemiologiebericht%20Sucht%202021_bf.pdf

³ Gschwandtner, F., Lehner, R., Paulik, R., Schmidbauer, R., Seyer, S. (2021): Factsheet Sucht. Überblick über statistische Kennzahlen zur Abhängigkeit, zum Konsum von psychoaktiven Substanzen und zu Verhaltenssüchten in Oberösterreich und Österreich. Linz: Institut Suchtprävention. Zugriff am 04.04.2022: https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/01_Institut/Factsheet_Sucht-2021-V2_21_Final.pdf

⁴ Deutsches Krebsforschungszentrum. (2010): Sport und Rauchen – ein Widerspruch! Heidelberg: DKFZ. Zugriff am 03.03.2022: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_Sport_und_Rauchen_ein_Widerspruch.pdf

⁵ World Health Organization. (o. D.). Tobacco. World Health Organization - Regional Office for Europe. Zugriff am 03.03.2022: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/tobacco>

⁶ Schaller, K., Kahnert, S., Graen, L., Mons, U., Ouédraogo, N., Pabst Science Publishers & Deutsches Krebsforschungszentrum (2020): Tabakatlas Deutschland 2020. Pabst Science Publishers. Zugriff am 03.03.2022: <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf>

⁷ Unfairtobacco (2019): Kinderrechte und Tabakkontrolle. Das Recht auf eine tabakfreie Welt. Berlin: Berliner Landesarbeitsgemeinschaft Umwelt und Entwicklung (BLUE 21) e. V. Zugriff am 07.03.2022: https://unfairtobacco.org/wp-content/uploads/2019/11/Broschuere_Kinderrechte_DE.pdf

⁸ Deutsches Krebsforschungszentrum (2008): Rauchen und Hautschäden. Heidelberg: DKFZ. Zugriff am 04.04.2022: https://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/download/FzR_Hautschaeden.pdf

UMWELT UND TABAK

Empfehlung: ab der 8. Schulstufe

Das Thema Umweltschutz rückt immer stärker in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der Menschen. Die Auswirkungen der Umweltverschmutzung auf unser Klima sind besorgniserregend. Auch Tabakkonsum verursacht sehr viele Schäden an unserer Umwelt!



ZIEL:

Die Schüler*innen erweitern ihr Wissen zu den Auswirkungen des Tabakkonsums auf unsere Umwelt. Durch die gemeinsame Umsetzung ihrer Ideen werden sie in ihren Handlungs- und Entscheidungskompetenzen gestärkt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblatt:** „Umwelt und Tabak“
- **Faktenblatt** „Umwelt und Tabak“
- Bei Bedarf Blatt „Anregungen“
- Evtl. Plakate, Stifte



DURCHFÜHRUNG:

Die Schüler*innen bekommen das Arbeitsblatt „Umwelt und Tabak“ ausgehändigt. Schritt 1 wird in der Kleingruppe diskutiert. Danach werden die Ergebnisse in der Großgruppe besprochen. Zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema lesen die Schüler*innen miteinander im Anschluss (Schritt 2) das Faktenblatt.

OPTIONAL:

Wiederum in Kleingruppen wird anschließend nach Möglichkeiten gesucht, wie das Thema „Umwelt und Tabak“ an der ganzen Schule zum Thema gemacht werden könnte. Falls notwendig, kann das Blatt „Anregungen“ herangezogen werden. Schließlich werden die gefundenen Ideen präsentiert und nach ihrer Umsetzbarkeit analysiert. Im besten Fall werden die Ideen an der Schule umgesetzt.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Welche Schäden verursacht Tabak für unsere Umwelt?
- Wie könnten wir an unserer Schule darauf aufmerksam machen?

ARBEITSBLATT

UMWELT UND TABAK

Tabakkonsum ist für viele Umweltschäden verantwortlich.

Schritt 1: Überlegt gemeinsam in der Kleingruppe, welche Schäden Tabak für die Umwelt haben könnte, und notiert die Ergebnisse:

Schritt 2: Besprecht miteinander das Faktenblatt.

OPTIONAL

Schritt 3: gemeinsam eine Aktion setzen

Der Weltnichtraucher*innentag im Jahr 2022 stand unter dem Motto: **Tabak bedroht unsere Umwelt.**

Ziel der Kampagne zu diesem Thema war es, das öffentliche Bewusstsein für die Umweltauswirkungen des gesamten Tabakkreislaufs (Anbau, Produktion, Vertrieb ...) zu schärfen. Das wollen wir auch mit dieser Übung bei euch und in eurer Schule machen!

NUN IST EURE KREATIVITÄT GEFRAGT:

Überlegt gemeinsam, wie ihr das Thema „Tabak bedroht unsere Umwelt“ bei euch an der Schule thematisieren könntet.

Was könntet ihr machen, damit auch die Schüler*innen anderer Klassen eurer Schule auf dieses Thema aufmerksam gemacht werden? Vor der Umsetzung einer Idee solltet ihr immer mit eurer Lehrkraft die Möglichkeit dazu besprechen.



FAKTENBLATT

UMWELT UND TABAK

Der Tabakkonsum verursacht sehr viele Schäden an unserer Umwelt. So führt der Tabakanbau dazu, dass die dafür benötigten **Böden stark auslaugen**. Um neue fruchtbare Felder zu gewinnen, werden daher **Wälder gerodet**. Auch wird viel **Brennholz für die Trocknung von Tabak** benötigt. Jährlich werden rund 8 Millionen Tonnen Holz gebraucht.¹

Jährlich werden **ca. 3,5 Millionen Hektar Land** (entspricht ca. der Fläche von Niederösterreich und der Steiermark) weltweit für den Tabakanbau **zerstört**. Der Tabakanbau trägt zur Entwaldung von 200 000 Hektar (entspricht ca. der halben Fläche des Burgenlands) pro Jahr bei.²

Zudem schaden die für den Anbau eingesetzten **Chemikalien** der biologischen Vielfalt, da sie in die Gewässer gelangen.¹

Auch die im **Tabakmüll enthaltenen Giftstoffe**, besonders in Zigarettenstummeln, schaden der Umwelt, da sie in Böden und Gewässer gelangen.¹

Weltweit werden jährlich 4,5 Billionen Zigarettenstummel nicht ordnungsgemäß entsorgt. Nicht zu vergessen ist die **Luftverschmutzung**, die durchs Rauchen entsteht.²

Die **Tabakproduktion benötigt** zudem viel an **Wasser, fossilen Brennstoffen und Metallressourcen**. Durch die globale Lieferkette und den weltweiten Verkauf von Tabak ist man auf **ressourcenintensive Transportmittel** angewiesen.²



¹Unfairtobacco (2019): Kinderrechte und Tabakkontrolle. Das Recht auf eine tabakfreie Welt. Berlin: Berliner Landesarbeitsgemeinschaft Umwelt und Entwicklung (BLUE 21) e. V. Zugriff am 07.03.2022: https://unfairtobacco.org/wp-content/uploads/2019/11/Broschuere_Kinderrechte_DE.pdf

²World Health Organization (o. D.): World No Tobacco Day 2022: Tobacco's threat to our environment. Zugriff am 09.03.2022: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2022/05/world-no-tobacco-day-2022-tobaccos-threat-to-our-environment>

ANREGUNGEN

UMWELT UND TABAK

Hier findet ihr Anregungen für die Gestaltung von Maßnahmen, die die Auswirkungen des Tabakkonsums auf die Umwelt bewusst machen. Vor der Umsetzung einer Idee solltet ihr immer mit eurer Lehrkraft die Möglichkeit dazu besprechen.

Vielleicht gibt es an eurer Schule bereits ein Schulforum, bei dem sich alle Klassen der Schule versammeln und gemeinsame Themen besprechen.

- Falls ja, könnt ihr hier nach Rücksprache mit eurer Lehrkraft die Möglichkeit nutzen, das Thema „Umwelt und Tabak“ anzusprechen.
- Falls nein, könnt ihr versuchen, ein gemeinsames Schulforum (z. B. ein- bis zweimal im Semester) anzuregen. Dieses könnte dann regelmäßig genutzt werden, um schulinterne, aber auch globale Themen, die gerade aktuell sind, zu besprechen.

Gestaltet Plakate zum Motto „Tabak bedroht unsere Umwelt“ und hängt diese an strategisch guten Plätzen im Schulgebäude auf.

- Darauf könnt ihr z. B. konkrete Zahlen anführen:
3,5 Millionen Hektar Land werden weltweit für den Tabakanbau zerstört – dies entspricht in etwa der Fläche von Niederösterreich und der Steiermark zusammen.
Setzt dies z. B. grafisch um!

– > Bilder wirken besser als Text, werden leichter wahrgenommen und bleiben besser in Erinnerung!

Gestaltet gemeinsam einen kurzen Fragebogen, den ihr dann von Schüler*innen einer anderen Klasse ausfüllen lasst.

- Hierzu könnt ihr Daten aus dem Faktenblatt heranziehen, aber auch selbst recherchieren. Bitte achtet darauf, dass ihr verlässliche Quellen verwendet.



VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN

Immer weniger Menschen beginnen zu rauchen und immer mehr wird auf den Schutz der Nichtraucher*innen geachtet. Das war leider nicht immer so. Wie war die Situation vor 20 Jahren oder vor noch längerer Zeit? Wie sah damals der Schutz für Nichtraucher*innen aus? Was hat sich verändert?

TIPP:

Im Vorfeld dieser Übung könnte auch die Methode „Was schätzt du?“ sowie „Motive für bzw. gegen Konsum“ angewendet werden.



ZIEL:

Schüler*innen werden darin bestärkt, dass Nichtrauchen (heutzutage) die Norm ist und dass der Schutz der Nichtraucher*innen sehr wichtig ist. Die Auseinandersetzung mit der Rauchsituation in der Vergangenheit trägt dazu bei, dass die Schüler*innen ein Bewusstsein über die Einflussfaktoren, die den Raucheinstieg begünstigen, entwickeln. Eigene Werte werden reflektiert. Problemlösestrategien bzw. Entscheidungsfähigkeiten werden angeregt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblätter:** „Verbesserter Schutz für Nichtraucher*innen“
- **Faktenblätter** „Verbesserter Schutz für Nichtraucher*innen“



DURCHFÜHRUNG:

Die Schüler*innen interviewen als Hausaufgabe eine erwachsene Person (Verwandte, Nachbarn etc.) über das Thema Rauchen in der Vergangenheit. Die Person sollte, wenn möglich, mindestens 30 Jahre alt sein. Wenn unterschiedliche Generationen (Eltern, Großeltern, Urgroßeltern) befragt werden können, zeigt sich der Unterschied zur Situation heute noch deutlicher.

Danach berichtet jede*r Schüler*in kurz über die Erkenntnisse aus dem Interview. Schließlich wird in der Großgruppe darüber diskutiert. Die Lehrperson streut während der Diskussion Informationen der Faktenblätter ein, oder diese werden nach der Diskussion gemeinsam gelesen.

VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN



REFLEXIONSFRAGEN:

- War es in der Vergangenheit in der Gesellschaft stärker akzeptiert, zu rauchen?
- War den Menschen damals bereits genauso wie heute bewusst, wie schädlich Rauchen für den eigenen Körper bzw. Passivrauch für Nichtraucher*innen ist?
- Warum hat sich das Rauchverhalten über die letzten Jahrzehnte geändert?
- Inwiefern hat sich das Rauchverhalten verändert?
- Fallen euch weitere Maßnahmen ein, die gesetzt werden könnten, damit dieser Trend die nächsten Jahre anhält – damit also Rauchen noch unattraktiver wird?

ARBEITSBLATT

VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN

Interviewe einen Erwachsenen (am besten im Alter von mindestens 30 Jahren) zu folgenden Fragen. Es ist egal, ob die Person ein*e Raucher*in ist/war oder nicht! Natürlich kann es sein, dass die interviewte Person sich nicht mehr an alles so gut erinnern kann. Das macht nichts! Der Fragebogen soll dich dabei unterstützen, ein Stimmungsbild von der Vergangenheit zu bekommen.

Erinnere dich bitte an deine Kindheit/Jugend. Wie war damals die Situation rund um das Thema Rauchen?

Wurde viel unternommen, um Kinder/Jugendliche/Erwachsene vor dem Passivrauch zu schützen?

*War Rauchen von der Gesellschaft akzeptiert? War den Menschen damals bereits genauso wie heute bewusst, wie schädlich Rauchen für den eigenen Körper bzw. Passivrauch für Nichtraucher*innen ist?*

War es erlaubt, überall zu rauchen? Wo war dies erlaubt? (Im Zug? Im Auto? In der Schule? Im Büro? ...)



ARBEITSBLATT

VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN

War es leicht, Zigaretten zu kaufen?

Hast du noch Werbungen für Zigaretten in Erinnerung?

Rauchten viele Menschen um dich herum?

*Was hat sich seither verändert? Hast du Veränderungen wahrgenommen? (z.B. beim Schutz von Nichtraucher*innen, in der gesellschaftlichen Akzeptanz, im Rauchverhalten der Menschen, bei der Werbung...)*

Wenn ja: Warum, glaubst du, kam es zu diesen Veränderungen?



FAKTENBLATT

VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN

Immer weniger Menschen beginnen zu rauchen! Diesen Trend sieht man auch bei Kindern und Jugendlichen. So hat sich die Zahl an Kindern und Jugendlichen, die rauchen, in den letzten 20 Jahren mehr als halbiert.¹

Unterschiede zwischen damals und jetzt

Wissen hilft! Ein großer Schritt hin zu weniger Tabakkonsum war sicherlich, dass immer mehr Menschen über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens und das hohe Abhängigkeitspotenzial aufgeklärt wurden. Sich über die Mechanismen bewusst zu werden, die einen Einstieg begünstigen, hilft, die eigene Entscheidungskompetenz zu stärken. Wenn Menschen darin gestärkt werden, Probleme auch ohne die Einnahme von Substanzen lösen zu können – wenn sie Alternativen kennen und anwenden –, reduziert dies die Zahl der Personen, die mit dem Rauchen beginnen.

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist ein wichtiges Ziel der Suchtvorbeugung!

Zahlreiche Stellen (z. B. die Fachstelle NÖ) und Institutionen (z. B. eure Schule) arbeiten auf dieses Ziel hin!

Da hat sich über die letzten Jahrzehnte viel zum Besseren verändert.



Übrigens: Genau das macht auch ihr gerade im Unterricht!

Ein weiterer großer Schritt war, dass die **Tabakprodukte und ihre Anwendung seither besser reguliert** wurden. Der Nichtraucher*innenschutz hat sich in den letzten Jahren in Österreich stark verbessert. Es ist ein Unterschied, ob das Rauchen überall erlaubt ist oder nicht! Durch Einschränkung der Rauchmöglichkeiten wird die Gesellschaft vor den Folgen des Passivrauchs besser geschützt. Zudem haben Raucher*innen weniger Möglichkeiten zu konsumieren, Nichtrauchen wird als Norm wahrgenommen. In Österreich regelt das Tabak- und Nichtraucher*innenschutzgesetz² (TNRSG), wo überall das Rauchen nicht erlaubt ist, z. B. in der Gastronomie, in öffentlichen Verkehrsmitteln, Schulen und sämtlichen Freiflächen von Schulen sowie in vielen weiteren Bereichen. Das TNRSG regelt auch das **Verbot von Werbung und Sponsoring und die Produkte selbst** (Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe, Verpackung, Warnhinweise etc.).

FAKTENBLATT

VERBESSERTER SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER*INNEN

So war es früher z. B. erlaubt, Zigaretten mit Mentholgeschmack zu verkaufen. Diese wurden besonders gerne von jungen Menschen genutzt – zum einen wegen des Geschmacks, zum anderen, weil sie die Schärfe des Tabakrauchs milderten. Aufgrund des kühlenden und betäubenden Effekts von Menthol neigte man dazu, den Rauch tiefer zu inhalieren, was der Lunge noch mehr schadete. Ebenso waren früher Light-Produkte auf dem Markt, welche suggerierten, „gesünder“ zu sein.

Wahrscheinlich habt ihr im Interview auch erfahren, dass früher sehr viel Werbung für Zigaretten gemacht wurde und damals auch noch keine abschreckenden Bilder und Warnhinweise auf den Zigarettenpackungen waren.

Die bessere Rückverfolgbarkeit des Wegs der Zigaretten heutzutage soll zudem den **illegalen Handel damit bestmöglich unterbinden**.

Ein weiterer Grund, weshalb der Zigarettenkonsum zurückgegangen ist, ist, dass Zigaretten teurer geworden sind. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine deutliche **Erhöhung der Tabaksteuern und -preise** die wirksamste und kostengünstigste Einzelmaßnahme zur Reduzierung des Tabakkonsums.³

Außerdem wurde der Jugendschutz im Vergleich zu damals wesentlich verbessert. Vor nicht allzu langer Zeit wurde ein weiterer wichtiger Schritt unternommen: 2019 wurde die **Altersgrenze**, ab der Rauchen erlaubt ist, auf **18 Jahre angehoben**.

Ihr seht also, im Laufe der Jahre kam es zu vielen Anpassungen und immer besseren Bestimmungen, um die Menschen zu schützen.

Nicht zuletzt versucht man auch vermehrt, bereits konsumierenden und abhängig gewordenen Menschen zu helfen. Es gibt Angebote für Beratung und Entwöhnung, die Aufhörwillige in Anspruch nehmen können. Unterstützung beim Rauchstopp erhält man z. B. beim Rauchfrei Telefon (www.rauchfrei.at).

¹Anzenberger, J., Busch, M., Gaiswinkler, S., Klein, C., Schmutterer, I., Schwarz, T., Strizek, J. (2021): Epidemiologiebericht Sucht 2021. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Wien: Gesundheit Österreich. Zugriff am 03.03.2022: https://jasmin.goeg.at/1925/1/Epidemiologiebericht%20Sucht%202021_bf.pdf

²Rechtsinformationssystem des Bundes (RIS) (2022, 14. März): Bundesrecht konsolidiert: Gesamte Rechtsvorschrift für Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherenschutzgesetz, Fassung vom 14.03.2022. RIS. Zugriff am 14.03.2022: <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10010907>

³World Health Organization (o. D.): Raising taxes on tobacco. Zugriff am 14. 03. 2022: <https://www.who.int/activities/raising-taxes-on-tobacco>

URSACHEN

Empfehlung: ab der 8. Schulstufe

VORAUSSETZUNG:

Im Vorfeld sollten die Übungen „Motive für bzw. gegen den Konsum“ sowie „Verbesserter Schutz für Nichtraucher*innen“ durchgeführt werden. Die Gründe, mit dem Rauchen zu beginnen, sind vielfältig. Bei dieser Übung werden die Ursachen erforscht.



ZIEL:

Die Schüler*innen entwickeln ein Bewusstsein über die Einflussfaktoren, die den Raucheinstieg begünstigen bzw. in weiterer Folge hinter einer Abhängigkeit stehen können.



MATERIAL:

- **Arbeitsblatt:** „Ursachen“
- **Faktenblätter:** „Ursachen“



DURCHFÜHRUNG:

Die Schüler*innen bekommen die Faktenblätter „Ursachen“ ausgehändigt. Diese werden gemeinsam gelesen. Danach teilt sich die Klasse in Kleingruppen, um das Arbeitsblatt „Ursachen“ gemeinsam zu bearbeiten. Zum Schluss werden die Ergebnisse gemeinsam in der Großgruppe besprochen.

Um besser zu verstehen, was eine Abhängigkeitserkrankung ist, kann gemeinsam das Kurzvideo „Was ist Abhängigkeit?“ angesehen werden:



Video zum Thema Abhängigkeit

<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>

L I N K



REFLEXIONSFRAGEN:

- Wie ist es euch damit ergangen, die Ursachen und Motive einzelnen Ebenen zuzuordnen?
- Kann die Zuordnung zu den verschiedenen Ebenen immer eindeutig getroffen werden?

ARBEITSBLATT

URSACHEN

Ihr habt bereits bei der Methode „Motive für bzw. gegen den Konsum“ einiges über die Gründe für den Konsum bzw. Nichtkonsum von Tabak & Nikotin herausgearbeitet. Bei der Übung „Verbesserter Schutz für Nichtraucher*innen“ habt ihr selbst Befragungen durchgeführt. Ihr habt herausgefunden, was sich bezüglich des Themas „Rauchen“ im Vergleich zu vergangenen Zeiten verändert hat und wie die Änderungen einen Einfluss auf den Raucheinstieg bzw. das Rauchverhalten haben können. Für diese Übung braucht ihr dieses Wissen nun nochmals.

Heute wollen wir mit euch die Ursachen für Konsum bzw. für die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung herausarbeiten. Dazu wollen wir euch das Ursachendreieck (siehe Faktenblatt „Ursachen“) vorstellen.

Überlegt gemeinsam, auf welchen Ebenen die von euch gefundenen Motive bzw. Ursachen eingeordnet werden können:

Person:

Umwelt:

Substanz/Verhalten:



FAKTENBLATT

URSACHEN

Eine Abhängigkeitserkrankung entwickelt sich meist unbemerkt. Ob eine Abhängigkeitserkrankung entsteht oder nicht, ist nie von einer Ursache alleine abhängig. Verschiedene Faktoren auf persönlicher Ebene, auf Ebene der Umwelt (Gesellschaft) sowie auf der Ebene der konsumierten Substanz (bzw. des Verhaltens) spielen dabei eine Rolle.

Natürlich bedeutet das nicht, dass eine Person, auf die ein oder mehrere Risiko-Faktoren zutreffen, gleich abhängig wird – sie ist jedoch, wie die Bezeichnung Risiko-Faktoren schon sagt, einem erhöhten Risiko dafür ausgesetzt. Zugleich können Menschen besondere Schutz-Faktoren entwickelt haben bzw. vorfinden, die sie vor einer Abhängigkeit bewahren oder die Wahrscheinlichkeit reduzieren, abhängig zu werden.

Alle Ebenen sind eng miteinander verwoben, sie beeinflussen sich gegenseitig.



Person: Jeder Mensch ist ein Unikat. Er hat seine ganz ihm eigene Persönlichkeit, samt deren Stärken und Schwächen. Zum Teil wird diese Persönlichkeit durch angeborene Komponenten beeinflusst, zum anderen aber auch durch die Umwelt (z. B. durch Erziehung, Freundschaften, äußere Lebensumstände wie Krisen...) und aus Lernerfahrungen geformt. So kommt es, dass jeder Mensch unterschiedliche Kompetenzen und Strategien hat, um z. B. mit Stress, Frust und Problemen umzugehen – der/die eine tut sich leichter, für den/die andere*n ist es schwieriger. Manche Menschen kennen sich selbst gut und können ihre Gefühle gut regulieren, andere wiederum vermeiden unangenehme Situationen und Gefühle.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Abhängigkeitserkrankungen oft aus der Anwendung falscher Strategien heraus entstehen. Menschen setzen Substanzen oder Verhaltensweisen ein, um sich z. B. besser zu fühlen, ihren Kummer kurzfristig zu verdrängen, entspannen zu können... Langfristig haben sie damit keinen Erfolg – der Kummer oder das Problem bleibt bestehen.

FAKTENBLATT

URSACHEN



Umwelt: Wie bereits oben beschrieben, ist das Leben eines Menschen von vielen äußeren Faktoren beeinflusst. Von den Mitmenschen und von der Gesellschaft werden Werte und Normen übernommen, aber auch Verhaltensweisen erlernt. Familie und Freunde/Freundinnen können für eine bestimmte Person oder in einer speziellen Situation als Anker und Ressource wirken, in einer anderen Situation bzw. für eine andere Person ein Risikofaktor sein. Sehr viele Menschen beginnen z. B. mit dem Rauchen, weil der Freundeskreis oder Familienmitglieder ebenfalls rauchen.

Außerdem entscheidet die Gesellschaft (Politik) z. B. darüber, welche Substanzen legal sind und welche nicht, welche gesellschaftlich akzeptiert sind und welche nicht.

Ebenso hat es einen Einfluss, ob man aus ärmeren oder reicheren Verhältnissen kommt. Weltweit finden sich in der Bevölkerung mit geringem Einkommen die meisten Raucher*innen.¹

Auch in Österreich rauchen Personen mit einem niedrigeren Bildungsabschluss und mit einem niedrigeren Einkommen häufiger täglich als jene mit hohem Bildungsabschluss und einem höheren Einkommen.²



Substanz/Verhalten: Man kann von Substanzen (Nikotin, Alkohol, Cannabis etc.) wie auch von Verhaltensweisen (Glücksspielen, Computerspielen etc.) abhängig werden.

Manche Substanzen oder Verhaltensweisen machen schneller abhängig als andere. Nikotin ist eine Substanz, die sehr schnell abhängig machen kann.

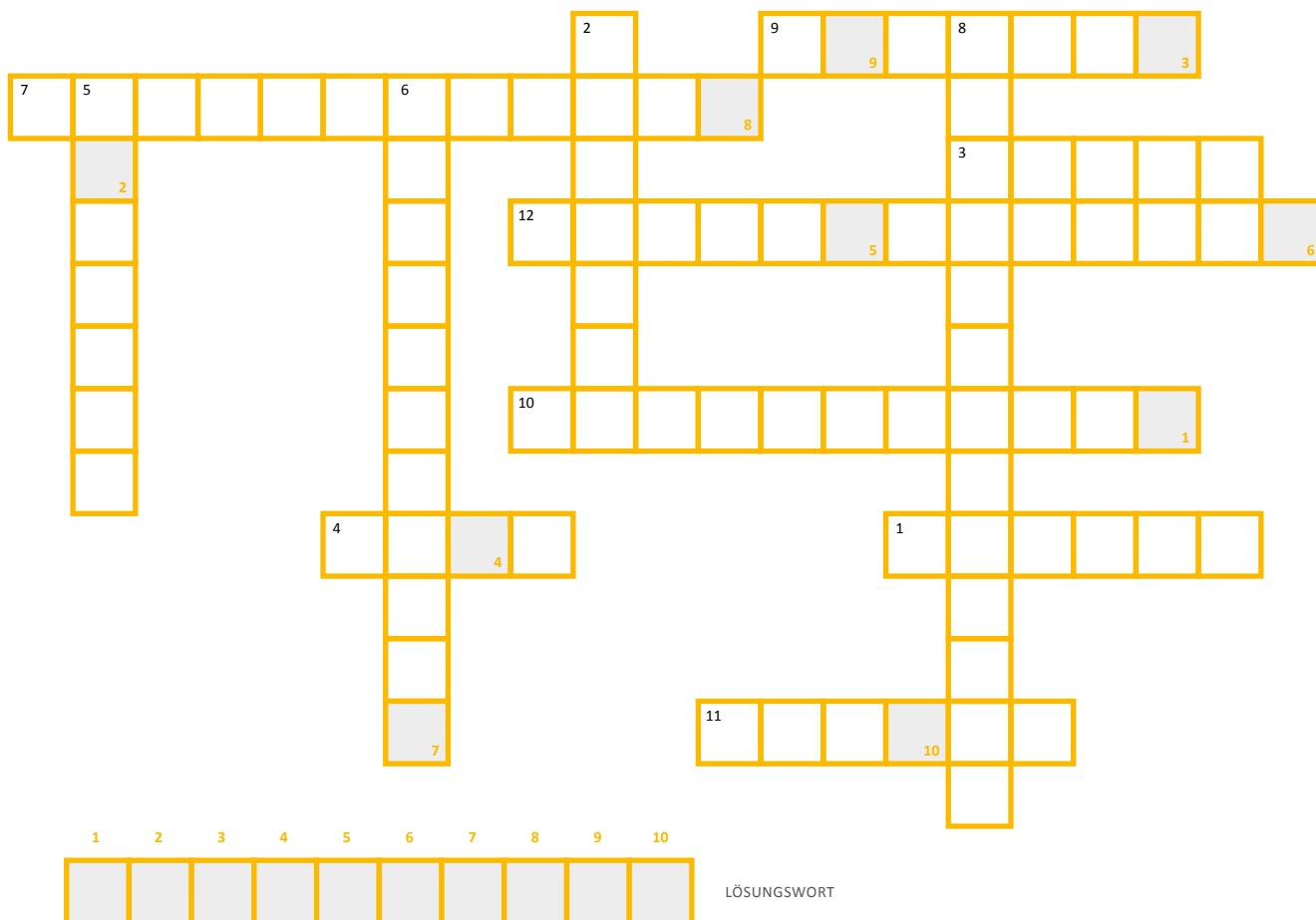
Hier spielen pharmakologische Eigenschaften (Wirkung der Substanz auf den Körper) und die Art und Häufigkeit des Konsums eine Rolle. Auch die Verfügbarkeit einer Substanz ist wichtig. Tabak ist sehr leicht verfügbar, er ist legal erhältlich, das Risiko für den Konsum bzw. eine Abhängigkeitsentwicklung ist dadurch erhöht.

¹Unfairtobacco (2019): Kinderrechte und Tabakkontrolle. Das Recht auf eine tabakfreie Welt. Berlin: Berliner Landesarbeitsgemeinschaft Umwelt und Entwicklung (BLUE 21) e. V. Zugriff am 17.03.2022: https://unfairtobacco.org/wp-content/uploads/2019/11/Broschuere_Kinderrechte_DE.pdf

²Schmutterer, I. (2020): Tabak- und verwandte Erzeugnisse: Zahlen und Fakten 2020. Wien: Gesundheit Österreich. Zugriff am 17.03.2022: https://jasmin.goeg.at/1552/1/Tabak-%20und%20verwandte%20Erzeugnisse.%20Zahlen%20und%20Fakten%202020_bf.pdf

ARBEITSBLATT

KREUZWORTRÄTSEL



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LÖSUNGSWORT

1. Rauchen macht unattraktiv. Es verursacht einen unangenehmen
2. Die Substanz, die in Zigaretten und anderen Tabakprodukten enthalten ist und stark abhängig macht.
3. Rauchen ist der bedeutendste vermeidbare Risikofaktor für die Entstehung dieser Krankheit.¹
4. Rauchen lässt die ... schneller altern.
5. Der gesuchte Begriff entsteht bei der Verwendung von E-Zigaretten oder Tabakerhitzern.
Es enthält viele gesundheitsschädliche Substanzen.¹
6. Der gesuchte Begriff verursacht auch bei Menschen, die nicht rauchen, gesundheitliche Schäden durch das Rauchen.
7. Man nennt den gesuchten Gegenstand auch Shisha. Fälschlicherweise wird oft vermutet, dass das darin enthaltene Wasser reinigend wirkt, was nicht stimmt. Der Rauch wird durch das Wasser lediglich gekühlt und deshalb tiefer inhaled.
Konsumierende nehmen dadurch pro Zug deutlich größere Rauchmengen und mehr Schadstoffe auf als beim Zigarettenrauchen.¹
8. Säckchen, die man unter die Lippe schiebt und die stark abhängig machen können. Besonders beim Erstkonsum bzw. bei unerfahrenen Konsument*innen kann es zu Überdosierungen und Vergiftungserscheinungen kommen.
9. Raucher*innen sind weniger leistungsfähig, das Rauchen beeinflusst die
10. Wenn eine Person abhängig ist und mit dem Rauchen aufhören möchte, macht sie eine
Weil man vom Rauchen leicht abhängig wird, ist das Aufhören schwer und gelingt meist erst nach mehreren Versuchen.¹
11. Gesucht ist ein anderes Wort für Ausgaben. Der Tabakkonsum verursacht erhebliche finanzielle
Wenn pro Tag eine Packung Zigaretten geraucht wird, kostet das in etwa 1900 Euro im Jahr.
12. Das gesuchte Wort bezeichnet das, was beim Verbrennungsprozess des Rauchens entsteht. Es ist ein gefährliches Atemgift und hemmt den Sauerstofftransport im Blut.¹ Du kennst das Wort vielleicht auch in Verbindung mit Autoabgasen.

¹Schaller, K., Kahnert, S., Graen, L., Mons, U., Ouédraogo, N., Pabst Science Publishers & Deutsches Krebsforschungszentrum (2020): Tabakatlas Deutschland 2020. Pabst Science Publishers. Zugriff am 16.03.2022: <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf>



SCHULAKTION

VORAUSSETZUNG:

Es wurden bereits mindestens zwei Methoden im Vorfeld bearbeitet. Die Schüler*innen haben sich bereits ausführlich mit dem Thema Tabak & Nikotin beschäftigt.



ZIEL:

Schüler*innen werden darin bestärkt, dass Nichtrauchen die Norm ist. Die gemeinsame Reflexion und das Ideensammeln schärfen das Bewusstsein für die Thematik. Durch die gemeinsame Umsetzung ihrer Ideen werden die Schüler*innen in ihren Handlungs- und Entscheidungskompetenzen gestärkt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblätter:** „Schulaktion“



DURCHFÜHRUNG:

Schüler*innen finden in Kleingruppen zusammen und überlegen sich eine Aktion zum Thema Tabak & Nikotin. Optimal wäre es, wenn die Idee dazu beitragen würde, etwas zu verbessern: im Idealfall den Nichtkonsum zu stärken.

Aber auch Wissensvermittlung als Schulaktion ist eine gute Möglichkeit, um eine Handlung zu setzen – auch Wissen kann schützen.

Gemeinsam werden die gefundenen Ideen überdacht und die Möglichkeiten der Umsetzung mit der Lehrperson besprochen. Die Kleingruppen können jede für sich eine Aktion planen, oder aber die Großgruppe entscheidet sich für eine Variante und setzt die Idee gemeinsam um.

ACHTUNG:

Die Aktion soll rauchende Schüler*innen oder Lehrer*innen nicht stigmatisieren! Sie soll von der gesamten Schulgemeinschaft akzeptiert und mitgetragen werden können.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Welche Möglichkeiten haben wir an der Schule, gemeinsam eine Aktion zu starten?
- Welche Aktionen werden bereits an der Schule umgesetzt?
Gibt es hier Optimierungsmöglichkeiten?
- Könnte man die Aktion oder das gewählte Thema nach Rücksprache mit den Pädagog*innen in verschiedene Unterrichtsfächer und Schulstufen integrieren?
- Was braucht es, damit die Aktion nachhaltig und längerfristig wirkt?
- Wie setzen wir die Idee um, damit sie von allen mitgetragen und akzeptiert wird?

ARBEITSBLATT

SCHULAKTION

Ziel dieser Aufgabe:

- Wir wollen eine Schulaktion umsetzen.
- Mit dieser Aktion wollen wir einen weiteren Schritt setzen, um den Trend zum Nichtrauchen zu stärken.
- Die Aktion soll die Schulgemeinschaft stärken! Einzelne „Raucher*innen“ dürfen durch die Aktion nicht bloßgestellt werden – die gesamte Schulgemeinschaft soll dahinterstehen!
- Optimal wäre es, wenn die Idee dazu beitragen würde, etwas zu verbessern – im Idealfall den Nichtkonsum zu stärken.
- Bei euren Überlegungen müsst ihr nicht zu eng denken – es muss nicht unbedingt Tabak & Nikotin darin vorkommen. Suchtprävention fängt nicht bei der einzelnen Substanz an.

Alle Aktionen, die dazu beitragen, dass es Schüler*innen und Lehrer*innen besser geht, wirken suchtpreventiv und helfen indirekt mit, dass Jugendliche nicht mit dem Konsum von Tabak und Nikotinprodukten anfangen!

Das Ziel eurer Aktion könnte z. B. sein:

- die Beziehungen der Schüler*innen untereinander und den Gemeinschaftssinn zu stärken (schulstufenübergreifende Zusammenarbeit, Etablieren eines Schulforums zum Austausch, Erstellen von Regeln etc.)
- die Unterstützung untereinander zu fördern (Peerprojekte etc.)
- zu lernen, mit Stress und Belastungen umzugehen (Entspannungsgruppen, Wohlfühlzone an Schule etc.)
- gesunde Alternativen anzubieten (kostenlose bzw. günstige gesunde Jause, Bewegungsmöglichkeiten ausbauen etc.)
- ...



ARBEITSBLATT

SCHULAKTION

Wahrscheinlich bemerkt ihr beim Ideensammeln, dass sehr viele Aktionen, die verhindern sollen, dass Jugendliche mit dem Rauchen beginnen, an eurer Schule bereits umgesetzt werden. Gut so! Vielleicht könnt ihr diese noch verbessern?

- Wissensvermittlung ist ebenso eine gute Möglichkeit für eine Aktion – auch Wissen kann schützen. Ihr könnt euch z. B. ein spezifisches Thema rund um Tabak & Nikotin aussuchen und dieses in eurer Schule thematisieren.

OPTIONAL:

Die Methode „Umwelt und Tabak“ enthält Anregungen für eine solche Umsetzung.

Es bietet sich an, bei der Schulaktion auf mehrere Themen gleichzeitig aufmerksam zu machen. Hier sind ein paar Vorschläge:

- Was hat Tabak mit der Verletzung von Kinderrechten zu tun?

Siehe dazu:



<https://www.check-yourself.at/suchtmittel/nikotin/#fakten>

oder



https://unfairtobacco.org/wp-content/uploads/2019/11/Broschuere_Kinderrechte_DE.pdf¹

- Durch welche Strategien beeinflusst die Tabakindustrie Jugendliche mit dem Ziel, Tabak- und Nikotinprodukte zu konsumieren?

Siehe dazu:

z. B. den Artikel „Tabakunternehmen nutzen Influencer-Marketing und soziale Medien“ unter



https://unfairtobacco.org/wp-content/uploads/2019/11/Broschuere_Kinderrechte_DE.pdf¹

¹Unfairtobacco (2019): Kinderrechte und Tabakkontrolle. Das Recht auf eine tabakfreie Welt. Berlin: Berliner Landesarbeitsgemeinschaft Umwelt und Entwicklung (BLUE 21) e. V. Zugriff am 10.5. 2021: https://unfairtobacco.org/wp-content/uploads/2019/11/Broschuere_Kinderrechte_DE.pdf



RISIKOEINSCHÄTZUNG

Der Konsum von Substanzen ist mit einem Risiko (Abhängigkeit, gesundheitliche Schäden etc.) verbunden.



ZIEL:

Die Reflexion der eigenen Risikowahrnehmung fördert die Problemlöse- und Entscheidungskompetenz sowie Selbstkontrollstrategien. Zusammenhänge zwischen den eigenen Gefühlen und dem eigenen Verhalten werden aufgedeckt.



MATERIAL:

- **Arbeitsblätter:** „Risikoeinschätzung“



DURCHFÜHRUNG:

Die Schüler*innen bekommen die Bearbeitung der Arbeitsblätter „Risikoeinschätzung“ als Hausaufgabe. Über den Zeitraum einer Woche sollen sie Beobachtungen in ihrem Alltag anstellen, die ihrer Meinung nach riskant sind. Zusätzlich finden sich auf den Arbeitsblättern einige Reflexionsfragen, die die Schüler*innen in Ruhe für sich beantworten sollen.

Die Schüler*innen können sich in Kleingruppen über ihre Ergebnisse und Erlebnisse austauschen und diskutieren. Auch die Reflexionsfragen können miteinander besprochen werden.

Abschließend wird in der Großgruppe resümiert und ein Bezug zum Thema Tabak & Nikotin anhand der Reflexionsfragen hergestellt.



REFLEXIONSFRAGEN:

- Ist der Konsum von Tabak-/Nikotinprodukten riskant? Warum?
- Warum konsumieren Menschen Tabak-/Nikotinprodukte?
Welches Bedürfnis steht dahinter? (Anmerkung: Die Methode „Motive für bzw. gegen den Konsum“ beschäftigt sich mit dieser Frage ausgiebig.)
- Welche Möglichkeiten gibt es, das Bedürfnis auf anderem Weg zu befriedigen?
- Hat die aktuelle Gefühlslage einen Einfluss darauf, ob/wie viel konsumiert wird?
- Inwiefern spielen andere Menschen eine Rolle, ob konsumiert wird?
(Vorbilder, Gruppendruck etc.)

ARBEITSBLATT

RISIKOEINSCHÄTZUNG

Beobachte eine Woche lang Situationen oder Verhaltensweisen in deinem Alltag. Dabei ist es egal, ob du dich selbst riskant verhalten oder die riskante Situation erlebt hast oder ob du diese woanders beobachtet hast. Die betreffenden Personen sollen anonym bleiben. Es geht nur darum, darüber nachzudenken, wo wir im Alltag riskante Entscheidungen treffen müssen/können/wollen. Falls du nicht alle Kästen ausfüllen konntest, denke dir selbst Beispiele aus.

BEISPIEL

Situation/Verhalten	Was macht die Situation oder das Verhalten deiner Meinung nach riskant?	Warum machen Menschen das? Welches Bedürfnis steht dahinter?	Wie müsste die Situation aussehen, damit sie eventuell nicht mehr (so) riskant ist? Welche Möglichkeiten gibt es, das Bedürfnis auf anderem Weg zu befriedigen?
auf Ski eine ungesicherte Piste hinunterfahren	Man könnte verletzt oder getötet werden, andere gefährden, eine Anzeige bekommen, ein schlechtes Vorbild für andere sein etc.	Um einen Kick zu erleben, cool zu sein, sich selbst herauszufordern etc.	Auf gesicherten Pisten fahren, dafür aber schwierigere Abfahrten wählen (angepasst an das reale Können) – oder eine Ausbildung machen, um besser mit dem Risiko umgehen zu können.



ARBEITSBLATT

RISIKOEINSCHÄTZUNG

Situation/Verhalten	Was macht die Situation oder das Verhalten deiner Meinung nach riskant?	Warum machen Menschen das? Welches Bedürfnis steht dahinter?	Wie müsste die Situation aussehen, damit sie eventuell nicht mehr (so) riskant ist? Welche Möglichkeiten gibt es, das Bedürfnis auf anderem Weg zu befriedigen?



ARBEITSBLATT

RISIKOEINSCHÄTZUNG

Ist riskantes Verhalten immer schlecht? Welche der oben genannten Verhaltensweisen ist deiner Meinung nach riskant, aber mutig? Wenn du keine Situation dazu erlebt hast, fällt dir vielleicht ein fiktives Beispiel dafür ein (z. B. jemandem seine Liebe gestehen ...).

Welches Verhalten ist deiner Meinung nach unüberlegt/zu riskant? Warum?

Oft hängt das wahrgenommene Risiko von den erwarteten Folgen ab: Wenn ich mir fast sicher bin, nicht beim Schummeln erwischt zu werden, oder wenn die Folgen meines Verhaltens vielleicht in weiter Ferne liegen (z. B. gesundheitliche Einbußen durch ungesunde Lebensweise), wird das Risiko meist als gering wahrgenommen, da man die möglichen Konsequenzen nicht sofort wahrnimmt.

Was wäre ein Beispiel für ein Verhalten, welches zwar Risiken birgt, bei dem die Folgen aber erst in weiter Ferne eintreten könnten?

Das Risiko wird umso bereitwilliger akzeptiert, je größer der zu erwartende Wert des Verhaltens (z. B. Lob, Anerkennung, Kick...) ist. Die Bedürfnisse und Gefühle, die dahinterstehen, hast du in Spalte 3 notiert. In Spalte 4 hast du Alternativen gesucht, die ebenso diese Bedürfnisse befriedigen können, aber nicht so riskant wie das ursprüngliche Verhalten sind.



ARBEITSBLATT

RISIKOEINSCHÄTZUNG

Hat die aktuelle Gefühlslage einen Einfluss darauf, ob Menschen sich für ein (weniger) riskantes Verhalten entscheiden? (Wenn ich wütend bin, dann...; Wenn ich ängstlich bin, dann...; etc.)

Können andere Personen einen Einfluss darauf haben, wie riskant sich ein Mensch verhält? (In der Gruppe mit Freund*innen, Eltern etc.)





Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Brunngasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

Mai 2023, 2. Auflage

KONZEPTION

Mag.^a Maria Laaber & Mag.^a Sabrina Schmied

LEKTORAT

Mag.^a Sabine Wawerda

ILLUSTRATIONEN

Titelbild/Grafiken: freepik.com

Icons S.35, S.36 - thenounproject.com