

EXPERIMENT NICHTRAUCHEN 2020 // 2021

FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DES 6. BIS 9. (HARMOS-ZÄHLUNG 9. BIS 11.) SCHULJAHRES
5. NOVEMBER 2020 BIS 6. MAI 2021



ZUSAMMEN FREI VON NIKOTIN BLEIBEN UND REISEGUTSCHEINE GEWINNEN

Liebe Eltern

Die Klasse Ihres Kindes hat beschlossen, am Wettbewerb Experiment Nichtrauchen mitzumachen. Die Schülerinnen und Schüler haben sich verpflichtet, vom 5. November 2020 bis 6. Mai 2021 sechs Monate lang Tabak weder zu rauchen noch zu schnupfen oder zu kauen. Jede Art von rauchenden Handlungen oder des Konsums von Tabakwaren (z.B. Wasserpfeife, Schnupftabak, elektronische Zigarette) führt zum Ausschluss aus dem Wettbewerb. Die Teilnahme am Wettbewerb stärkt Schülerinnen und Schüler darin, rauchfrei zu bleiben.

Jugendliche, die bereits rauchen, werden ermutigt wieder aufzuhören. Unter allen Klassen, die das Experiment Nichtrauchen erfolgreich abschliessen, werden Reisegutscheine verlost.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Kind beim Mitmachen am Experiment Nichtrauchen unterstützen.

Ihre Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Rauchen greift die Gesundheit Ihres Kindes an

- ▶ **Lunge:** Rauchen bremst das Wachstum der Lunge und senkt gleichzeitig die Leistung der Lunge. Kinder können ihr ganzes Leben unter diesen Schäden leiden.
- ▶ **Atmung:** Rauchen verursacht Asthma.
- ▶ **Herz und Kreislauf:** Rauchen führt im Kindes- und Jugendalter zu Vorstufen von Arterienverkalkung.
- ▶ **Abhängigkeit:** Schon nach dem Ausprobieren von wenigen Zigaretten kann Rauchen süchtig machen. Wer bis zum 19. Geburtstag rauchfrei ist, hat grosse Chancen, ein Leben lang rauchfrei zu sein.

Mit Experiment Nichtrauchen auf die Schulreise

Die Klassen, die den Wettbewerb erfolgreich abschliessen, nehmen an der Verlosung von hundert SBB-Reisegutscheinen teil. Klassen, in denen alle Schülerinnen und Schüler rauchfrei geblieben sind, können einen Gutschein im Wert von 500 Franken gewinnen. Aber auch Klassen, in denen einzelne Jugendliche bereits rauchen, können mitmachen und einen Reisegutschein für 250 Franken gewinnen.

Eine Klasse wird vom Wettbewerb ausgeschlossen, wenn eine Schülerin oder ein Schüler während des Wettbewerbs beginnt, Zigaretten zu rauchen oder andere Tabakwaren zu konsumieren.

Mit einer klaren Haltung helfen Sie Ihrem Kind

Wenn Sie als Eltern das Rauchen unmissverständlich ablehnen, ist die Chance grösser, dass Ihr Kind rauchfrei bleibt. Eltern, die rauchen, können ebenfalls das Nichtrauchen befürworten.

- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Rauchen. Was bei Jugendlichen gut ankommt, zeigt das Merkblatt «Wie können Eltern mit Jugendlichen am besten über das Rauchen reden?».
- ▶ Ein rauchfreies Zuhause hilft Ihrem Kind, sich gegen das Rauchen zu entscheiden. Informationen zum Schutz vor Passivrauchen in den eigenen vier Wänden finden Sie im Merkblatt «Auch zu Hause rauchfrei leben».

Gesprächsrunden für Frauen

Bei Femmes-Tische diskutieren Frauen über Gesundheit und Erziehung, meist in einem kleinen privaten Kreis. Zu den Themen gehört auch die Tabakprävention in der Familie. Mehr über diese Gesprächsrunden erfahren Sie auf www.femmestische.ch oder unter der Telefonnummer 058 400 47 60.



Diese Merkblätter können Sie teilweise sogar in neun Sprachen bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention bestellen, entweder im Shop auf der Website www.at-schweiz.ch oder unter der Telefonnummer 031 599 10 20. Hier bekommen Sie weitere Informationen zum Rauchen und zum Rauchstopp.

Tabakprävention kann auch ein Thema für einen Elternabend sein. Welche Erfahrungen haben andere Eltern bei ihren Kindern mit dem Rauchen gemacht? Was halten die anderen Eltern von einem rauchfreien Schulweg?



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT führt den Wettbewerb zusammen mit den kantonalen Tabak- und Suchtpräventionsstellen sowie den kantonalen Krebs- und Lungengligen durch. Experiment Nichtrauchen wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.



ADRESSEN DER FACHSTELLEN

Aargau

Lungenliga Aargau
Gesundheitsförderung
und Prävention
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau
T 062 832 40 14
www.lungenliga-ag.ch
Kanton Aargau
Departement Gesundheit
und Soziales
Abteilung Gesundheit
Sektion
Gesundheitsförderung
und Prävention
Bachstrasse 15, 5001 Aarau
T 062 835 29 60
gesundheitsfoerderung@ag.ch
www.ag.ch/dgs → Gesundheit

Appenzell Ausserrhoden

Departement Gesundheit
und Soziales
Amt für Gesundheit
Beratungsstelle für Suchtfragen
Oberdorf 4, 9055 Bühler
T 071 791 07 40
suchtberatung@ar.ch
www.sucht-ar.ch

Appenzell Innerrhoden

Gesundheits-
und Sozialdepartement
Kommission für
Gesundheitsförderung
Hoferbad 2, 9050 Appenzell
T 071 788 92 50
info@gsd.ai.ch

Basel-Landschaft

Volkswirtschafts- und
Gesundheitsdirektion
Amt für Gesundheit
Gesundheitsförderung Baselland
Bahnhofstrasse 5, 4410 Liestal
T 061 552 56 14
fabienne.guggisberg@bl.ch
www.tabapraevention.bl.ch
Lungenliga beider Basel
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
T 061 269 99 66
jennifer.graf@llbb.ch
www.llbb.ch

Basel-Stadt

Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Kinder- und Jugend-
gesundheitsdienst
Malzgasse 30, 4001 Basel
T 061 267 90 00
www.gesundheit.bs.ch

Bern

Berner Gesundheit
www.bernergesundheit.ch
Zentrum Bern
Eigerstrasse 80, 3007 Bern
T 031 370 70 70
bern@beges.ch
Zentrum Jura bernois-Seeland
Zentralstrasse 63a, 2502 Biel
T 032 329 33 70
biel@beges.ch
Zentrum Oberland
Aarestrasse 38 B, 3600 Thun
T 033 225 44 00
thun@beges.ch
Zentrum Emmental-Oberaargau
Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf
T 034 427 70 70
burgdorf@beges.ch

Freiburg

CIPRET Freiburg
Fachstelle Tabakprävention
Route St-Nicolas-de-Flüe 2
Postfach
1701 Freiburg
T 026 425 54 10
info@cipretfribourg.ch
www.cipretfribourg.ch

Glarus

Lungenliga Glarus
Wiggispark, 8754 Netstal
T 055 640 50 15
info@llgl.ch
www.lungenliga-gl.ch

Graubünden

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung
und Prävention
Hofgraben 5, 7001 Chur
T 081 257 64 07
gf@san.gr.ch
www.gesundheitsamt.gr.ch
Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1, Postfach 368, 7001 Chur
T 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch

Luzern

Akzent
Prävention und Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern
T 041 420 11 15
info@akzent-luzern.ch
www.akzent-luzern.ch
Lungenliga Zentralschweiz
Mooshüslistrasse 14, 6032 Emmen
T 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Nidwalden

Gesundheits-
und Sozialdirektion
Gesundheitsförderung
und Integration
Marktgasse 3, 6371 Stans
T 041 618 75 90
gfi@nw.ch
www.gfi.nw.ch
Amt für Volksschulen und Sport
Stansstaderstrasse 54, 6371 Stans
T 041 618 74 01
bildungsdirektion@nw.ch
www.nw.ch

Obwalden

Lungenliga Zentralschweiz
Mooshüslistrasse 14
6032 Emmen
T 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Schaffhausen

Fachstelle für
Gesundheitsförderung
Prävention und Suchtberatung
Webergasse 2/4,
8201 Schaffhausen
T 052 633 60 10
info@vjps.ch
www.vjps.ch

Schwyz

Lungenliga Zentralschweiz
Mooshüslistrasse 14
6032 Emmen
T 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch
gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung
und Prävention
Centralstrasse 5d, 6410 Goldau
T 041 859 17 27
denise.zai@triaplus.ch
www.gesundheit-schwyz.ch

Solothurn

Lungenliga Solothurn
Fachstelle Gesundheits-
förderung und Prävention
Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
T 062 206 77 60
christophe.gut@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

Wallis

Sucht-CIPRET
Haus Delta, Seewjinenstrasse 2
3930 Visp
T 027 948 46 42
cipret.ws@psvalais.ch
www.cipretwallis.ch

St. Gallen

Gesundheitsdepartement
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
T 058 229 87 60
zepra@sg.ch
www.zepra.info
Lungenliga St. Gallen – Appenzell
Gesundheitsförderung
und Prävention
Kolumbanstrasse 2, 9008 St. Gallen
T 071 228 40 25
schule@lungenliga-sg.ch
www.lungenliga-sg.ch

Thurgau

Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15, 8570 Weinfelden
T 071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch

Uri

Bildungs- und Kulturdirektion
Abteilung Sport
Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf
T 041 875 20 64
marieandrea.egli@ur.ch
Lungenliga Uri
Spitalstrasse 1a, 6460 Altdorf
T 041 870 15 72
lungenliga.uri@bluewin.ch
www.lungenliga-uri.ch

Zug

Amt für Gesundheit
Kinder- und Jugendgesundheit
Ägerstrasse 56, 6300 Zug
T 041 728 39 39
www.zg.ch/gesund
www.twitter.com/gesundZG

Zürich

Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
T 044 271 85 74
info@zfps.ch

Fürstentum Liechtenstein

Amt für Soziale Dienste
Kommission für Suchtfragen
Postplatz 2, Postfach 63
FL-9494 Schaan
T +423 236 72 72
info@suchtpraevention.li
www.suchtpraevention.li
Schulsozialarbeit Liechtenstein
T +423 799 40 81
frick.hansjoerg@schulen.li
www.schulsozialarbeit.li