

# Rauchen oder nicht? Gründe und Motive

## Lehrplan 21 und Nachhaltige Entwicklung

Mehrere fächerübergreifende Themen des Lehrplans 21, die unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung stehen, werden in diesem Tabakheft angesprochen. Weiter finden sich mögliche Bezüge, welche von diesen Themen aus zum Fachbereichslehrplan Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG) gemacht werden können. Mehr Informa-

tionen dazu im Teil zu den didaktischen Vorschlägen (ab S. 7). Um den Unterricht bezogen auf die Leitidee einer Nachhaltigen Entwicklung zu planen und durchzuführen, empfiehlt sich die Orientierung an den folgenden didaktischen Prinzipien: Zukunftsorientierung, vernetztes Lernen und Partizipation.

## Durch wen oder was werden Jugendliche in ihren Entscheidungen beeinflusst?

Welche Motive und Einflussfaktoren sind beim Tabakkonsum der Jugendlichen entscheidend? Nachdem im Heft 1 «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit» jugendliches Risikoverhalten sowie die Risiken des Tabakkonsums betrachtet wurden, soll in diesem Heft der Frage nachgegangen werden, aus welchen Gründen Jugendliche mit dem Rauchen beginnen oder sich dagegen entscheiden und welche Aspekte dabei eine Rolle spielen. Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, sich der diversen Einflussfaktoren bewusst zu werden und darüber zu diskutieren.

## Allgemeine Hinweise für den Gebrauch dieses Heftes im Unterricht

Ziel der Tabakprävention ist es, Jugendliche zu motivieren, nicht mit dem Rauchen anzufangen bzw. jene, die schon rauchen, zu motivieren, möglichst bald wieder aufzuhören. Die Schule ist – nebst der Familie, den Peers und der Gesellschaft – ein wichtiger Ort der Tabakprävention. Schülerinnen und Schüler sollen die Möglichkeit erhalten, ihr Wissen über Suchtmittel zu erweitern,

eigene Motive und Wertvorstellungen zu hinterfragen und ihre persönlichen Kompetenzen zu stärken.

Wir empfehlen, dieses Heft möglichst umfassend zu benutzen. Aus Sicht der Suchtprävention ist es sinnvoll, Themen altersgerecht und langfristig zu behandeln, d.h. über mehrere Wochen bzw. Monate hinweg immer wieder aufzugreifen und zu vertiefen. Das Heft ist jedoch so aufgebaut, dass auch nur einzelne Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter zu einem bestimmten Thema gewählt und umgesetzt werden können.

Der erste Teil vermittelt Lehrpersonen inhaltliches Grundlagenwissen. Der zweite Teil enthält Unterrichtsvorschläge.

## Inhalte

- Wie viele Jugendliche rauchen? Gründe, weshalb Jugendliche rauchen
- Welche Faktoren beeinflussen das Rauchverhalten Jugendlicher?
- Falsche Vorstellungen über das Rauchen
- Der Einfluss von anderen
- Rauchende Vorbilder am Beispiel von Film und Fernsehen
- Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung 1 – 5
- Weiterführende Informationen

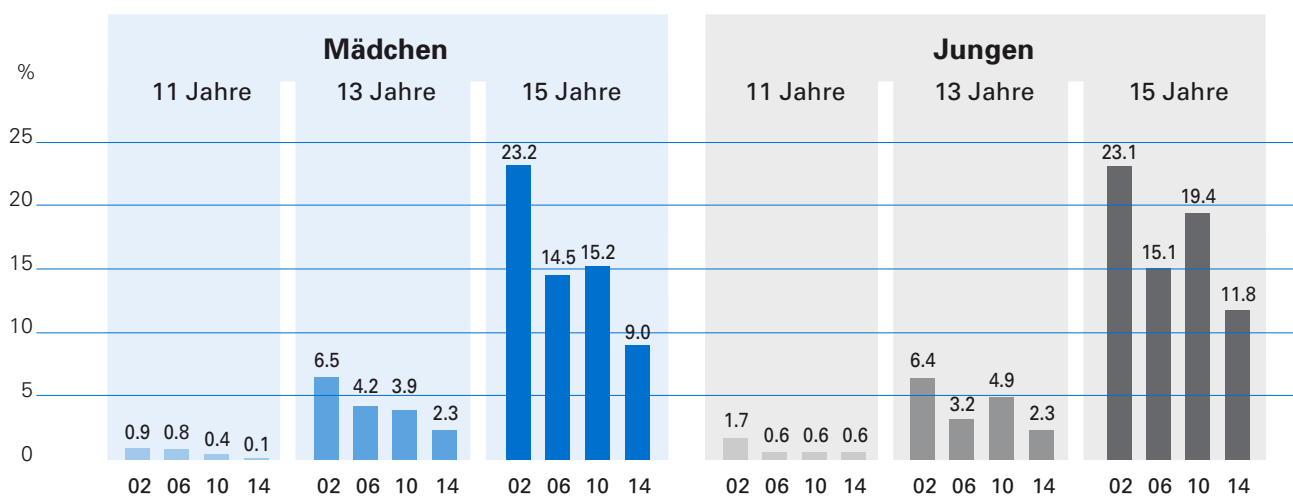
## Wie viele Jugendliche rauchen?

Die grosse Mehrheit (84%) der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren raucht nicht. Unter den 15-jährigen Jugendlichen gibt ein Drittel an, schon einmal geraucht zu haben. Die folgende Grafik zeigt den Anteil der 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen, die wöchentlich mindestens einmal rauchen. Zwischen 2002 und 2014 ist ein deutlicher Rückgang des wöchentlichen Konsums sowohl

bei den Mädchen als auch bei den Jungen zu erkennen. Für das Jahr 2014 sind es die niedrigsten Werte, die seit 1986 erfasst wurden.

Nach eigenen Angaben rauchten im Jahr 2014 6.6% der 15-jährigen Jungen und 6.4% der gleichaltrigen Mädchen täglich (HBSC 2014).

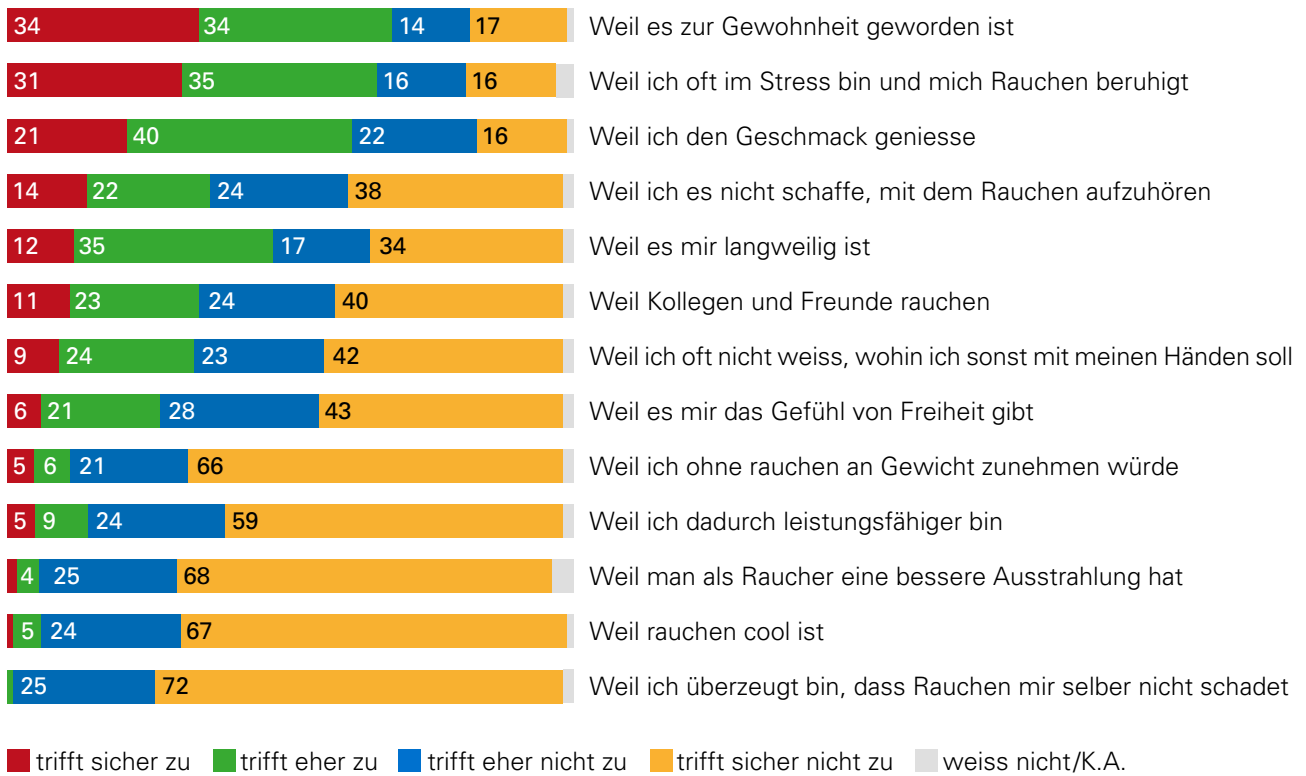
### Anteil der mindestens einmal wöchentlich rauchenden 11-, 13- und 15-jährigen Schülerinnen und Schüler, im Zeitvergleich von 1986 bis 2014



Quelle: Marmet, S., Archimi, A., Windlin, B., Delgrande Jordan, M. (2015). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986 (Forschungsbericht Nr. 75). Lausanne: Sucht Schweiz.

## Gründe für den Tabakkonsum bei 14- bis 19-jährigen Jugendlichen im Jahr 2010\*

Anzahl Personen in Prozent



Den Angaben zufolge rauchen Jugendliche (14-19 Jahre) vor allem aus Gewohnheit, zudem weil sie sich oft gestresst fühlen und rauchen sie beruhigt und wegen des Geschmacks. Der Grund der Gewohnheit, der am häufigsten genannt wird, lässt eine Einsicht in eine eingetretene physische und/oder psychische Abhängigkeit vermuten. Nur ein geringer Anteil der Jugendlichen stimmt zu, dass sie rauchen, weil es cool ist. Daher scheint «Coolness» zunächst kein bedeutender Grund zu sein. Allerdings ist es vermutlich auch «nicht cool» zuzugeben, dass man raucht, um cool zu wirken, weshalb die Antworttendenz diesbezüglich verzerrt sein könnte.

### Gründe, weshalb die Jungen nicht rauchen

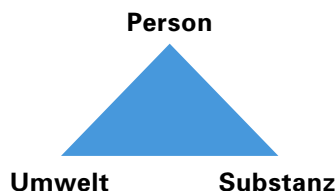
An erster Stelle verzichten Jugendliche auf das Rauchen, weil es gesundheitsschädlich (95%), abhängig machend (89%) und teuer (80%) ist. Auch Aspekte bezüglich des Aussehens (gelbe Finger, Zähne etc.) spielen zum Teil eine Rolle. Ein Verbot scheint nur selten ein Grund zu sein, auf das Rauchen zu verzichten.

- Vgl. Didaktischer Vorschlag 1: Wie viele Jugendliche rauchen? Welche Gründe sprechen für oder gegen das Rauchen?

\* Quelle: Tabakmonitoring 2011 UR: [www.tabakmonitoring.ch/Berichte/Jugendliche/Forschungsbericht/Gesamt\\_jugend\\_10\\_dt.pdf](http://www.tabakmonitoring.ch/Berichte/Jugendliche/Forschungsbericht/Gesamt_jugend_10_dt.pdf)

# Welche Faktoren beeinflussen das Rauchverhalten Jugendlicher?

Ob jemand raucht oder nicht, hängt nicht nur von persönlichen Faktoren ab. Auch die Umwelt sowie bestimmte Eigenschaften von Tabakprodukten beeinflussen das Konsumverhalten und insbesondere, ob jemand zu rauchen beginnt oder nicht. Die drei Dimensionen «Person», «Substanz» und «Umwelt» bedingen sich zudem gegenseitig.



**Person:** Das eigene Befinden, bereits gemachte Erfahrungen, die genetische Veranlagung, die Risikobereitschaft und andere Persönlichkeitsmerkmale können den Tabakkonsum beeinflussen. So können z.B. ein gutes Selbstwertgefühl und das Wissen über die Risiken des Tabakkonsums dabei helfen, eine angebotene Zigarette abzulehnen.

**Substanz:** Die Verfügbarkeit, Wirkungsweise, der Preis und bestimmte Eigenschaften von Tabakprodukten wie der Geschmack können ebenfalls einen Einfluss darauf haben, ob jemand zu rauchen beginnt bzw. weiterrauht. Beispielsweise können die Reizwirkung des Rauches oder das starke Abhängigkeitspotentials des Nikotins jemanden daran hindern, mit dem Rauchen zu beginnen. Heutzutage sind Tabakprodukte überall und fast zu jeder Tageszeit erhältlich; teilweise einfacher als Grundnahrungsmittel. Obwohl die Abgabe von Tabakprodukten an Minderjährige in vielen Kantonen verboten ist, erhalten Kinder und Jugendliche Zigaretten oftmals mühelos. (Das neue Tabakproduktegesetz sieht ein nationales Abgabeverbot an unter 18-Jährige vor.)

■ Vgl. Didaktischer Vorschlag 2: Thema Geld

**Umwelt:** Auch das soziale Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Vorbilder) und strukturelle Faktoren (z.B. Abgabeverbote, hohe Preise, Gesetze zum Schutz vor Passivrauchen, rauchfreie Schulen) haben Auswirkungen auf das Rauchverhalten. Insbesondere Normen und Werte einer Gesellschaft (Nichtrauchen als Norm), Gesetze zum Schutz vor Passivrauchen, Abgabeverbote an Minderjährige, Werbeeinschränkungen sowie eine gutes Klima in der Schule und zu Hause beeinflussen den Tabakkonsum.

Für Jugendliche hat die soziale Umwelt eine besondere Bedeutung. Das Jugendalter ist durch die Suche nach Identität und Autonomie – und i.d.R. auch nach neuen Erfahrungen – geprägt. Jugendliche finden eine Vielzahl an neuen Möglichkeiten vor. Diese sind jedoch auch zwangsläufig mit Entscheidungen verbunden. Weil Jugendliche noch in der Identitätsfindung sind, werden sie in ihren Entscheidungen stark von emotionalen Beziehungen (Familie, Freunde, Vorbilder) beeinflusst. Aus dem Wunsch nach Anerkennung und Selbstbestätigung haben viele das Bedürfnis, gewissen Vorstellungen oder Idealen zu entsprechen oder umgekehrt sich bestimmten Normen und Werten der Erwachsenenwelt zu widersetzen. In diesem Sinne kann der Griff zur Zigarette zu Beginn dazu dienen, den eigenen Stil zu unterstreichen oder mit anderen ins Gespräch zu kommen.

In der Regel handelt es sich zunächst um einen Probier- oder Gelegenheitskonsum, der jedoch im Falle von Zigaretten bereits ein grosses Risiko darstellt. Da das in Zigaretten enthaltene Nikotin stark abhängig machend ist, liegt zwischen gelegentlichem Probieren und der Entwicklung einer Abhängigkeit nur ein schmaler Grat.

■ Vgl. Didaktischer Vorschlag 3: Thema Freiheit: Wie beeinflussen mich andere in meiner Meinungsbildung?

## Falsche Vorstellungen über das Rauchen

---

Wenn man Rauchende fragt, warum sie rauchen, erhält man unterschiedliche Antworten.

Dabei ist der Grund, weshalb jemand raucht, oftmals verzerrt. Beispielsweise greifen einige zur Zigarette, weil sie glauben, dass Rauchen hilft, sich bei Stress zu entspannen. Dass sich regelmässig Rauchende nach dem Konsum einer Zigarette wohler oder konzentrierter fühlen, liegt jedoch daran, dass sie mit dem Rauchen ihre durch Nikotinmangel ausgelösten Entzugssymptome befriedigen. Jede Zigarette aktiviert im Gehirn Nikotinrezeptoren

und «nährt» dadurch den Teufelskreis der Abhängigkeit. Mädchen und Frauen sind oft der Ansicht, dass Rauchen dabei hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren. Zwar erhöht Nikotin im Körper den Energieverbrauch, jedoch verschlechtert es in erster Linie den Gesundheitszustand und die Fitness. Eine ausgewogene Ernährung, die der körperlichen Aktivität angepasst ist sowie Sport sind auf jeden Fall die gesündere Alternative, das Gewicht zu halten.

## Der Einfluss von anderen

---

Durch wen oder was werden Jugendliche beim Griff zur Zigarette beeinflusst? Personen aus dem näheren sozialen Umfeld, insbesondere Familie und Freunde, können einen Einfluss auf das Verhalten von Jugendlichen haben. Im schulischen Kontext sollen vor allem die Punkte Gruppendruck und der Einfluss des Freundeskreises thematisiert werden. Im Folgenden finden Sie zudem Informationen zum Einfluss der Familie und der Werbung.

### Freunde und Freundinnen

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie stark Freunde/Freundinnen und Bekannte uns in unserem Denken und Verhalten beeinflussen können. Im Jugendalter ist es besonders wichtig, «gut da zu stehen» und von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden. Die Entscheidung des einzelnen wird durch die Normen und Werte, die in der Gruppe geteilt werden, beeinflusst. Viele «erste Erfahrungen» werden im Freundeskreis gemacht, so auch das Ausprobieren der ersten Zigarette.

Jugendliche, die rauchen, haben deutlich öfter als Nicht-rauchende Freunde und Bekannte, die ebenfalls rauchen. Das soziale Umfeld beeinflusst, was als «normal» wahrgenommen wird. Ist man mehrheitlich mit rauchenden Personen zusammen, überschätzt man auch oftmals die Anzahl der Rauchenden in der Gesamtbevölkerung: Rauchen scheint die Norm zu sein, ein alltägliches Verhalten.

■ Vgl. hierzu didaktischer Vorschlag 4: Gruppendruck

### Einfluss von Eltern und Geschwistern

Auch Eltern und Geschwister können das Rauchverhalten massgeblich beeinflussen. Grundsätzlich stellt die Familie das erste Lernfeld in Bezug auf den Umgang mit psychoaktiven Substanzen dar. Wenn ein Elternteil oder (meist älteres) Geschwisterkind raucht, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass ein Jugendlicher beginnt zu rauchen, als wenn niemand in der Familie raucht. Familienmitglieder fungieren als sogenannte «Lern-Modelle». Werden sie wiederholt beim Rauchen beobachtet, kann es sein, dass Kinder bzw. Jugendliche dieses Konsumverhalten als banal bzw. sogar als positiv wahrnehmen und die Risiken gleichsam unterschätzen.

So besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Rauchverhalten von Eltern und Jugendlichen. Bei den 14- bis 19-Jährigen beträgt der Anteil täglich Rauchender 27%, wenn beide Eltern rauchen, 16%, wenn entweder Vater oder Mutter raucht und 9%, wenn kein Elternteil raucht (Tabakmonitoring 2011).

Nicht nur der elterliche Konsum, sondern auch deren generelle Haltung zum Suchtmittelkonsum, spielt eine bedeutende Rolle.

Eine konstruktive, vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung sowie klare Regeln und Grenzen seitens der Eltern bestärken Kinder, nicht mit dem Rauchen anzufangen.

■ Vgl. Material für Elternabende sowie die Elternbriefe zu diversen Themen unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)

## **Rauchende Vorbilder – im Film, in sozialen Netzwerken und in der Werbung**

Studien belegen, dass in Filmen gesehene Rauchszenen einen Risikofaktor für den Beginn des Zigarettenkonsums im Kindes- und Jugendalter darstellen. Eine europäische Sechs-Länder-Studie, an der mehr als 16'000 Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 15 Jahren teilnahmen, kam zu dem Schluss, dass Jugendliche das Rauchen desto häufiger ausprobierten und später umso regelmässiger rauchten, je mehr Tabakkonsum sie in Kinos oder dem Fernsehen zu sehen bekamen.

Von den 250 Filmen, die in den an der Umfrage beteiligten Ländern von 2004 bis 2009 am erfolgreichsten waren, enthielten rund drei Viertel mindestens eine Rauchszene. Fast alle dieser Filme waren für Jugendliche freigegeben (Quelle: AT-Schweiz).

Rauchszenen in Filmen sind sehr wirksame Tabakwerbung, denn sie werden nicht als Werbung wahrgenommen und entsprechend unkritisch angeschaut. Die Bilder setzen sich – meist unbewusst – in den Köpfen der Zuschauerinnen und Zuschauer fest und werden Jahr für Jahr gesehen: auf DVD, Blu-ray, YouTube ... Die in den Filmen rauchenden Personen sind zudem häufig Stars und daher für Jugendliche oftmals Vorbilder.

Die Tabakindustrie nutzt soziale Netzwerke, um für ihre Produkte – und damit für das Rauchen – zu werben. Auf Facebook und Twitter sind zahlreiche Seiten zu finden, die mit Tabakmarken verlinkt sind. Die auf diesen Seiten veröffentlichten Nachrichten haben überwiegend einen Bezug zu Werbekampagnen, sind dabei jedoch selten offizielle, von der Tabakindustrie ausgehende Nachrichten. Die meisten Veröffentlichungen sind informell vonseiten der Internetnutzerinnen und -nutzer.

Eine Analyse von YouTube-Videos zeigte, dass eine beeindruckende Vielzahl an Videos mit Tabakmarken verlinkt ist, wobei die Mehrzahl dieser Videos ein positives Bild von Tabakkonsum und -marken vermittelt.<sup>1</sup> Die oftmals skurrilen Videos sprechen Jugendliche an. Diese zögern wiederum nicht, die tabakfreundlichen Inhalte mit einigen Klicks an alle ihre Freunde zu verbreiten. (Quelle: [www.beobachtung-marketing-tabak.ch/ergebnisse-7/](http://www.beobachtung-marketing-tabak.ch/ergebnisse-7/) abgerufen am 6.4.2016)

Das Projekt zur Beobachtung der Marketingstrategien für Tabakprodukte hat die subtilen Werbestrategien der Tabakindustrie aufgezeigt. Ein Film auf YouTube erklärt diese Schülern und Schülerinnen:  
[www.youtube.com/watch?v=jKTXl2cZqLA](http://www.youtube.com/watch?v=jKTXl2cZqLA)

- Vgl. hierzu didaktischer Vorschlag 5: Tabakkonsum in Filmen und der Werbung

## **Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung**

Folgende fächerübergreifenden Themen des Lehrplans 21, welche unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung stehen, werden in diesem Tabakheft angesprochen:

- Politik, Demokratie und Menschenrechte
- Natürliche Umwelt und Ressourcen
- Gesundheit
- Globale Entwicklung und Frieden
- Wirtschaft und Konsum

Sie finden für alle fünf Unterrichtsvorschläge mögliche Bezüge welche von diesen Themen aus zum Fachbereichslehrplan Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG) gemacht werden können.

<sup>1</sup> Auf YouTube werden bei einer Suche mit dem Stichwort «Marlboro» fast 40'000 Videos aufgelistet.

## Didaktischer Vorschlag 1: Wie viele Jugendliche rauchen? Aus welchen Gründen rauchen sie bzw. rauchen sie nicht?

---

### Informationen für Lehrpersonen

#### Kompetenzen nach Lehrplan 21:

#### Thema: Gesundheit

NMG.1.2.

Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

- e. kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung und Bewegung).
- f. können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.

**Zeitbedarf:** 1 – 2 Lektionen

(je nach Länge der Diskussion)

**Alter der Schülerinnen und Schüler:** 3. Zyklus

#### Ziele

- Zahlen und Fakten zum Rauchverhalten Jugendlicher kennen
- Einfluss von Wahrnehmungen und Vorstellungen auf das eigene Verhalten kennen
- Gründe, weshalb jemand raucht bzw. nicht raucht, diskutieren
- Selbstständig im Internet recherchieren

---

### Aufgabe

A. Schreibt eure Schätzungen zu folgenden Fragen auf ein Blatt.

1. Wie viele Mädchen im Alter von 13 und 15 Jahren rauchten 2014 in der Schweiz (in %)?  
(A) mindestens einmal wöchentlich?  
(B) täglich?
2. Wie viele Jungen im Alter von 13 und 15 Jahren rauchten 2014 in der Schweiz (in %)?  
(A) mindestens einmal wöchentlich?  
(B) täglich?
3. Welches sind für Jugendliche die zwei Hauptgründe zu rauchen?
4. Welches sind für Jugendliche die zwei Hauptgründe nicht zu rauchen?

B. Sucht in kleinen Gruppen auf der Webseite von Sucht Schweiz die Zahlen und Graphiken zum Rauchverhalten Jugendlicher.

[www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/tabak/jugendliche/](http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/tabak/jugendliche/)

Vergleicht sie mit euren Schätzungen.

Lest auch die **Gründe**, die Jugendliche angeben, wenn sie gefragt werden, weshalb sie rauchen oder nicht rauchen auf [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

#### Diskussionsfragen

- Waren eure Schätzungen richtig? Decken sich eure Gründe mit denen anderer Gleichaltriger?
- Haben jene, die selber rauchen oder schon geraucht haben, anders geschätzt als die, die nicht rauchen?
- Vermutet ihr, dass Mädchen und Jungs unterschiedliche Gründe haben, warum sie zur Zigarette greifen oder weshalb sie es nicht tun?
- Denkt ihr, dass eure Vorstellungen über andere auch euer eigenes Verhalten beeinflussen?
- Wie schafft ihr es, diese Absichten, die als Begründungen fürs Rauchen angegeben werden, auch ohne Zigarettenkonsum zu erreichen? (z.B. sich entspannen)

## Didaktischer Vorschlag 2: Thema Geld

---

### Informationen für Lehrpersonen

#### Kompetenzen nach Lehrplan 21:

#### Thema: Wirtschaft und Konsum

NMG 6.5.

Die Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.

g. können an Beispielen Konsumententscheidungen unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten prüfen sowie Alternativen der Bedürfnisdeckung diskutieren (z.B. selber herstellen).

**Zeitaufwand:** 30 Minuten

**Alter der Schülerinnen und Schüler:** 3. Zyklus

#### Ziele

- Kosten des Tabakkonsums kennen
- Gesamthöhe der Kosten des Tabakkonsums bewerten
- Einsparungen durch das Nicht-Rauchen und die daraus wachsenden finanziellen Möglichkeiten reflektieren

#### Einführung

Zu Beginn sind es oftmals nur einzelne Gelegenheitszigaretten, welche nicht besonders stark auf das Portemonnaie drücken. Schnell können es jedoch mehr werden. Aus dem gelegentlichen wird ein regelmässiger Konsum oftmals zwangsläufig aufgrund einer Abhängigkeitsentwicklung. Alle Personen, die rauchen, haben zunächst nur gelegentlich geraucht. Die wenigsten bleiben dabei.

---

### Aufgabe

- Weisst du, wie viel Zigaretten kosten?
- Wenn nicht, erkundige dich bei einer Person, die raucht, in einem Laden oder im Internet, wie viel ein Päckli Zigaretten kostet.

Wenn jemand ein halbes Päckli am Tag raucht ...

Rechne aus, wie viel er ausgibt

Pro Woche: \_\_\_\_\_

Pro Monat: \_\_\_\_\_

Pro Jahr: \_\_\_\_\_

Wenn jemand ein Päckli am Tag raucht...

Rechne aus, wie viel er ausgibt

Pro Monat: \_\_\_\_\_

Pro Jahr: \_\_\_\_\_

In 10 Jahren: \_\_\_\_\_

Überlegt euch nun in kleinen Gruppen, was ihr alles mit diesem Geld kaufen bzw. unternehmen könntet (mit dem Geld, das in einem Jahr ausgegeben wird und mit dem, das in 10 Jahren ausgegeben wird):

#### Zeitrechnung

Eine Zigarette zu rauchen, dauert ungefähr 5 Minuten. Pro Tag verbringt eine Person, die täglich ein Päckchen raucht, also \_\_\_\_\_ Minuten mit Rauchen.

#### Weitere Informationen rund ums Geld

Vielen scheint der Preis für ein Päckchen Zigaretten anfangs nicht allzu teuer. Über die Monate und Jahre summieren sich jedoch die Kosten und das Rauchen geht ins Geld.

Die Tabakindustrie verdient viel Geld mit Personen, die rauchen. Ihr Geschäft scheint sich zu lohnen, wenn man sich die Millionen anschaut, welche in Werbung und Sponsoring gesteckt werden. Derzeit wird insbesondere in Tabakwerbung investiert, die nicht die breite Öffentlichkeit, sondern gezielt Jugendliche ansprechen soll. Dazu finden Werbeaktionen an Orten statt, an denen sich vor allem Jugendliche und junge Erwachsene aufhalten, wie in Bars, an Festivals und Events.



## Didaktischer Vorschlag 3:

### Thema Freiheit – Wie beeinflussen mich andere in meiner Meinungsbildung?

---

#### Informationen für Lehrpersonen

##### Kompetenzen nach Lehrplan 21:

##### Thema: Wirtschaft und Konsum

NMG.6.5.

Die Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.

f. können Konsumgüter als Statussymbole und als Zeichen der Zugehörigkeit oder Abgrenzung von Gruppen erkennen.

**Zeitbedarf:** 1 – 2 Lektionen

**Alter der Schülerinnen und Schüler:** 3. Zyklus

##### Ziele

- Den Begriff «Freiheit» im Verlauf einer Diskussion eigenständig definieren
- Die eigene Meinung in eine Diskussion einbringen
- Sich bewusst werden, welchen Einfluss andere auf einen selbst haben können
- Den Begriff «Freiheit» im Zusammenhang mit dem Rauchen und Passivrauchen reflektieren

Unser Denken und Handeln wird nicht nur durch unser soziales Umfeld beeinflusst, sondern auch durch gesellschaftliche Normen und Werte. Meist müssen verschiedene Werte gegeneinander abgewogen werden. Wie z.B. das Recht auf individuelle Freiheit (das Recht zu rauchen, Eigenverantwortung der Gesundheit) gegenüber dem Schutz der Gesundheit der anderen (beim Einatmen von Passivrauch).

---

#### Aufgabe

**1. Schritt:** Überlegt euch selbstständig 4 Wörter, die für euch «Freiheit» ausdrücken und notiert diese.

Zeit: 5 Minuten.

**2. Schritt:** Diskutiert diese nun in Zweiergruppen (8 Wörter) und einigt euch gemeinsam auf 4 Wörter.

Zeit: max. 10 Minuten.

**3. Schritt:** Mit diesen 4 Wörtern schliesst sich eure Zweiergruppe mit einer anderen Zweiergruppe zusammen und zu viert versucht ihr, aus euren 8 Wörtern wieder 4 Wörter zu wählen, denen alle zustimmen. Diskutiert und argumentiert, bis ihr die «passenden» Wörter gefunden habt.

Zeit: 15 Min.

Am Schluss schreibt jemand aus der Gruppe die vier gemeinsam gewählten Wörter an die Tafel.

Im Plenum oder in Kleingruppen diskutiert ihr nun, wie diese Entscheide zustande gekommen sind.

■ Wer hat sich jeweils durchgesetzt?

■ Waren es immer dieselben Personen oder immer andere, die sich durchgesetzt haben?

■ Ist die Entscheidung leicht gefallen oder waren es schwierige Diskussionen?

■ Waren es meist Mehrheitsentscheide, oder konnten sich einzelne mit guten Argumenten auch gegen die anderen durchsetzen?

■ Gibt es Situationen, in denen es ein Risiko sein kann, wenn man sich von anderen zu etwas überreden lässt, ohne selber kritisch darüber nachzudenken? Wenn ja, welche?

Was fällt euch ein, wenn ihr diese Begriffe zum Thema Freiheit bezogen auf das Rauchen und Passivrauchen diskutiert? Wie wird in diesem Punkt mit dem Begriff Freiheit argumentiert?

(Quelle: Adaptiert und übersetzt von «Institut national de prévention et d'éducation sur la santé», [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr))

## Didaktischer Vorschlag 4: Gruppendruck

---

### Informationen für Lehrpersonen

#### Kompetenzen nach Lehrplan 21:

#### Thema: Wirtschaft und Konsum

NMG.6.5.

Die Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.

f. können Konsumgüter als Statussymbole und als Zeichen der Zugehörigkeit oder Abgrenzung von Gruppen erkennen.

**Zeitaufwand:** 2 Lektionen

**Alter der Schülerinnen und Schüler:** 3. Zyklus

#### Ziele

- Situationen erkennen, in denen uns andere beeinflussen, unter Druck setzen oder ausgrenzen
- Sich bewusst werden, dass nicht nur Gruppen, sondern auch Einzelpersonen uns beeinflussen können
- Wege erkennen, wie man auf Druck von anderen reagieren kann
- Lernen, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese vor einer Gruppe zu behaupten

#### Anmerkung für Lehrpersonen

Falls viele der teilnehmenden Jugendlichen zu schüchtern sind, um vor der ganzen Klasse zu spielen, können die verschiedenen Gruppen auch gleichzeitig die Szenen spielen und nur 1-2 Personen werden pro Gruppe als Zuschauer zugeteilt, um sich die Argumente zu notieren.

---

### Aufgabe

**A** Teilt euch in Vierer- bis Sechsergruppen ein. Ihr erhaltet dann von eurer Lehrperson die Beschreibung einer Szene, welche ihr darstellen sollt. Bereitet euch zuerst vor und spielt dann die Szene vor der Klasse. Es geht darum, dass beide Seiten versuchen, sich durchzusetzen.

Diejenigen, die zuschauen, notieren auf ein Blatt Papier:

- wie argumentiert wird
- welche verbalen und nonverbalen Druckmittel benutzt werden
- welche Widerstandsstrategien gewählt werden

Im Anschluss an das Rollenspiel können im Plenum folgende Fragen diskutiert werden:

- Wie ist es für die Spielenden gelaufen?
- Welche Argumente waren besonders wirkungsvoll?
- Welche Druckmittel waren schwierig auszuhalten?
- Wie sieht es im realen Leben aus: Werden solche Argumente gebraucht?

**B** Nun können die Druckmittel und Widerstandsstrategien, die beobachtet worden sind, an die Tafel notiert

werden. Die Klasse versucht diese in einem zweiten Schritt nach den folgenden Unterkategorien zu ordnen:

| <b>Druckmittel</b>   | <b>Widerstandsstrategien</b>   |
|--|--|
| <b>Verharmlosung</b><br>(z.B. «Das ist doch kein Problem.»)            | <b>Eigene Überzeugung/Idee vertreten</b><br>(z.B. «Ich finde, dass ...»)                           |
| <b>Verherrlichung</b><br>(z.B. «Das ist mega cool!»)                   | <b>Argumente der anderen entkräften</b><br>(z.B. «Für mich stimmt das so aber nicht, sondern ...») |
| <b>Ausgrenzung</b><br>(z.B. «Dann musst du nicht mehr zu uns kommen!») | <b>Druck, dem man ausgesetzt ist, ansprechen</b><br>(z.B. «Ich fühle mich unter Druck gesetzt.»)   |
| <b>Drohung</b><br>(z.B. «Wenn du nicht ..., dann ...»)                 | <b>Zurückfragen</b><br>(z.B. «Weshalb ...?»)   |
| <b>Erniedrigung</b><br>(z.B. «Du bist ein Weichei!»)                   | <b>Alternativen vorschlagen</b><br>(z.B. «Wir könnten doch auch ...»)                              |
| <b>Nonverbale Mittel</b><br>(z.B. schubsen, böse Blicke)               | <b>Nonverbale Mittel</b><br>(z.B. still bleiben)   |

### Situationskarten zum Thema Gruppendruck:

Laura und ein paar ihrer Freundinnen wollen am Kiosk Süssigkeiten und ein paar Zeitschriften kaufen. Niemand hat Geld dabei. Da Laura in der Nähe wohnt, wird sie von ihren Freundinnen gedrängt, Geld aus dem Portemonnaie ihrer Mutter zu stehlen. Laura wehrt sich gegen diesen Vorschlag.

Spielt diese Szene. Wie könnte diese Diskussion verlaufen?  
Wie könnte die Diskussion enden?

Die Klasse 2c hat in der nächsten Stunde eine Französischprüfung. Tim ist gut vorbereitet hat viel dafür gelernt. Einige seiner Freundinnen und Freunde dagegen haben nicht gelernt und möchten, dass Tim ihnen während der Prüfung die Lösungen rüberschiebt, oder sie ihnen vorflüstert.

Tim weiss, dass er damit einiges riskieren würde.  
Wie könnt ihr Tim in der Pause überreden?  
Spielt diese Szene.

Pietro hat sturmfrei und lädt seine Kolleginnen und Kollegen zu einer Party zu sich nach Hause ein. Jemand hat ein Päckli Zigaretten dabei und einige beschliessen, dass sie dieses nun in der Wohnung rauchen wollen. Pietro gefällt dies gar nicht.

Spielt diese Szene.  
Wie könnte die Diskussion verlaufen?

Nach der Schule sind drei Mädchen der Klasse gemeinsam auf dem Heimweg und haben keine Lust, bereits nach Hause zu gehen. An der nächsten Ecke stehen ein paar Jungs, die ein Jahr älter sind und die sie bisher kaum beachtet haben. Sue und Luise schlagen vor, eine Zigi zu rauchen und ihnen auch eine anzubieten, um cooler und älter zu wirken. Gracia hat noch nie geraucht und will auch nicht damit anfangen.

Wie könnte ihre Unterhaltung verlaufen?  
Spielt diese Szene

## Didaktischer Vorschlag 5: Tabakkonsum in Film und Werbung

---

### Informationen für Lehrpersonen

#### Kompetenzen nach Lehrplan 21:

#### Thema: Wirtschaft und Konsum

NMG.6.5.

Die Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.

f. können Konsumgüter als Statussymbole und als Zeichen der Zugehörigkeit oder Abgrenzung von Gruppen erkennen.

#### Einführung

Wieso hat die Tabakindustrie Interesse daran, dass junge Menschen früh zu rauchen beginnen?

Weil sie nach und nach ihre Kundinnen und Kunden verliert, da diese sterben (auch an Raucherkrankheiten) oder aufhören zu rauchen. Deshalb muss die Tabakindustrie

**Zeitbedarf:** 2 Lektionen im Abstand von 2 Wochen

**Alter der Schülerinnen und Schüler:** 3. Zyklus

#### Ziele

- «Versteckte Zigarettenwerbung» in Filmen aufdecken
- Wahrnehmen von Eigenschaften, die dem Rauchen in Film und Werbung zugeschrieben werden
- Sich bewusst werden, welche Zielgruppen angesprochen werden
- Sich bewusst werden, wie Vorbilder und Stars uns im Alltag beeinflussen (Musik, Frisur, Kleider, Lebensstil etc.)

kontinuierlich neue Kundschaft anwerben. Da die meisten Personen, die rauchen im Jugendalter zu rauchen beginnen und dann auch ihre bevorzugte Marke wählen, sind sie als Zielgruppe für die Zigarettenindustrie sehr wichtig, obwohl dies immer wieder abgestritten wird.

---

### Aufgabe

Erinnert euch an die letzten drei Filme oder Serien, die ihr gesehen habt. Wisst ihr noch, in welchen Szenen die Schauspielerinnen und Schauspieler geraucht haben?

#### Versteckte Tabakwerbung

Rauchszenen in Filmen sind sehr wirksam, denn sie werden nicht als Werbung wahrgenommen. Die Bilder setzen sich – oft unbewusst – in den Köpfen der Zuschauerinnen und Zuschauer fest. Man weiss zudem, dass Jugendliche häufiger zu rauchen beginnen, je mehr sie Zigarettenrauchen in Filmen und Werbung zu sehen bekommen<sup>2</sup>.

#### Aufgabe für die nächsten zwei Wochen:

- Achtung: Diese Aufgabe bedeutet nicht, dass ihr nun jeden Tag Fernsehen schauen müsst!

Erstellt eine Liste mit Filmen (Kino, TV), Serien und Videos, die ihr schaut bzw. miteinander teilt. Achtet darauf, ob geraucht wird und falls ja, wer, wann raucht. Diskutiert nach zwei Wochen eure Beobachtungen in der Klasse.

<sup>2</sup> Die englischsprachige Webseite [www.scenesmoking.org](http://www.scenesmoking.org) listet aktuelle US-amerikanische Filme und DVD-/Blu-ray-Neuerscheinungen nach der Anzahl der enthaltenen Rauchszenen.

**Diskutiert Folgendes:**

- In wie vielen der von euch geschauten Filme, TV-Sendungen etc. wurde geraucht? In %?
- Falls geraucht wurde: Wird das Rauchen als etwas Positives oder Negatives dargestellt?
- Welche Haltung und Botschaft vermitteln die Personen, die rauchen (Cool sein, Luxus, Rebellion, Sexy sein etc.)?
- Wurde euer Blick für die versteckte Zigarettenwerbung in Filmen geschärft? Schaut ihr euch Filme jetzt kritischer an?
- Glaubt ihr, dass Jugendliche sich ähnlich kleiden oder ähnliche Frisuren haben wollen wie ihre Stars und Vorbilder?
- In welchen Bereichen lasst ihr euch von berühmten Personen oder Vorbildern beeinflussen (Kleider, Frisur, Sprache, Verhalten, Musikgeschmack etc.). Könnte dies auch beim Zigarettenkonsum der Fall sein, falls eine Person, welche ihr gut findet, raucht?

## Weitere Informationen zum Thema

### Internetseiten für Jugendliche

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
Ein multithematisches Internetprogramm zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und für Lehrpersonen
- [www.emox.ch](http://www.emox.ch)  
Informationen, Tests, Tipps und Rauchstoppunterstützung für Jugendliche
- [www.feelreal.ch](http://www.feelreal.ch)  
Eine Seite für Mädchen und junge Frauen mit vielen Infos und Tipps rund um das Thema Rauchen und Rauchstopp

### Internetseiten für Lehrpersonen

- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
Rubriken: «Jugend/ Schule», «Experiment Nichtraucher»  
Informationen und didaktische Materialien
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
Rubrik: «Lehrpersonen und Multiplikatoren»  
Informationen, didaktische Materialien und das Umfragetool für Lehrpersonen «Sprint» zur gezielten Förderung von Schülerinnen und Schülern
- [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch)  
Rubrik: «Rauchfreie Schule und Lehre»  
Leitfaden zur schulischen Tabakprävention «Auf dem Weg zu rauchfreien Schule»
- [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)  
Suchtpräventionsprogramm inklusive didaktischen Materialien für den Unterricht zum Thema Rauchen und Sucht

### Informationsbroschüren und andere Materialien

Bei der **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz** unter [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), Shop sind u.a. folgende Broschüren herunterladbar oder kostenlos erhältlich:

- Rauchen im Film
- Tabak: Werbung für ein umstrittenes Produkt, Merkblatt, das die Tabakwerbung in der Schweiz und in Europa thematisiert

Bei **Sucht Schweiz** ebenfalls in der Reihe «Jugendliche und Rauchen» erschienen:

- **Tabakheft Nr. 1:** Rauchen schadet Ihrer Gesundheit
- **Tabakheft Nr. 3:** Tabakanbau, Tabakprodukte und die Strategien der Tabakindustrie

Diese und folgende Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können auf der Website [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) oder über die Telefonnummer 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden:

- **Flyer Tabak:** Faltflyer für Jugendliche mit Informationen rund um den Tabakkonsum
- **Flyer Shisha, Snus und Co.:** Faltflyer für Jugendliche mit Informationen rund um die Produkte Wasserpfeife, Snus, Kautabak etc.
- **Flyer E-Zigarette:** Faltflyer für Jugendliche über die E-Zigarette und die damit verbundenen Risiken
- **Im Fokus Tabak:** Informationsblatt zu Tabak und Tabakkonsum
- **Factsheet E-Zigaretten**
- **Präsentation für Elternabende:** Powerpoint-Folien mit ergänzenden Notizen und Hinweisen zu den Broschüren für den Gebrauch an Elternabenden zur Einführung in das Thema Suchtprävention. PDF-Download hier: [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch)