

Unterrichtseinheit Rauchen

Ziele

- Nichtraucher bleiben;
- Gleichaltrige anregen, anders als durch Rauchen ihr Erwachsensein kundzutun;
- Dank überdurchschnittlichem Wissensstand Verantwortung übernehmen und eine Vorbildfunktion wahrnehmen

Einstieg in die Unterrichtseinheit/ Wiederholung

Hauptschadstoffe im Zigarettenrauch sind Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid. Durch den Teer werden die Atemwege und die Lunge angegriffen, Herz und Kreislauf werden durch Nikotin und Kohlenmonoxid geschädigt.

Rollenspiel/ Streitgespräch

Die Klasse kann in Gruppen aufgeteilt werden und kurz Rollenspiele zu positiven und negativen Seiten des Rauchens vorbereiten und vorführen.

Eine andere Möglichkeit: Sie stellen der Klasse eine Situation vor, nämlich ein Klassentreffen in zehn Jahren in einem nicht sehr großen Lokal. Es ergibt sich eine Streitfrage: Eine Gruppe will rauchen, die andere will rauchfreie Luft im Lokal.

Falls bereits RaucherInnen in der Klasse bekannt sind, sollen diese die Rolle der Nichtraucher einnehmen, vehemente Nichtraucher versetzen sich in die Lage der Raucher (vertauschte Rollen).

Versuch mit dem Laborset („Rauchenmaschine“)

Ziel des Versuchs ist es, den Teergehalt von Zigaretten mit und ohne Filter sichtbar zu machen. Eine „Rauchen-Maschine“ kann bei kontakt+co entliehen werden oder in einfacher Form auch selber nachgebaut werden (siehe Bauanleitung).

Straßenbefragung

Ziel der Befragung ist es, den Wissensstand und die Einschätzung der Befragten zur Schädlichkeit des Rauchens zu ergründen.

Die Jugendlichen benutzen für die Befragung den beiliegenden Fragebogen und die gebrauchten Filterblättchen aus dem Laborversuch. Die mit Teer verschmutzten Filterblättchen werden auf weiße Unterlagen geklebt und ev. auch in eine Folie gesteckt (ein Filterblatt mit dem Nachweis aus einer Filterzigarette, eines von einer filterlosen Zigarette).

Die Befragung erfolgt zu zwei Fragenkomplexen.

Die entsprechenden Fragen könnten lauten:

Wie viel Teer wird beim Rauchen eingeatmet?

(zuerst das Filterpapier aus dem Versuch mit einer Filterzigarette zeigen)

- Aus dem Rauch von wie vielen Zigaretten stammen die Teerrückstände? (> aus einer Zigarette!)
- Stammen die Teerrückstände von einer filterlosen oder einer Filterzigarette? (> Filterzigarette)
- Wird bei einer Filterzigarette der größte Teil des Teers/ nur ein kleiner Teil des Teers zurück gehalten? (> nur ein kleiner Teil)
(Jetzt das Filterpapier der filterlosen Zigarette zeigen - kein großer Unterschied!)

Was geschieht mit dem eingeatmeten Teer beim Rauchen?

- er wird wieder ausgeatmet
 - er setzt sich in der Lunge und den Atemwegen fest
 - er wird Größtenteils durch den Darm wieder ausgeschieden
- (> er setzt sich in der Lunge und den Atemwegen fest)

Zeitungsartikel zur Straßenbefragung verfassen:

Nach der Befragung sollen die Ergebnisse zusammengefasst und ausgewertet und ev. auch grafisch aufbereitet werden.

Die Aktion kann auch als Aufhänger für einen Zeitungsartikel in einer Regionalzeitung verwendet werden, in dem die Jugendlichen über den Wissensstand von Mitschülern und Erwachsenen bezüglich der Schädlichkeit des Rauchens berichten.

Was, wenn... mein Kind raucht ?

Es ist wichtig, mit den jugendlichen Raucherinnen und Rauchern über die Sorgen zu sprechen, die man sich hinsichtlich des Rauchens macht und den Heranwachsenden zuzuhören – auch wenn das, was man zu hören kriegt, nicht immer angenehm ist. Kurz : Man sollte sich dem Problem stellen und nicht ausweichen.

Ruhe bewahren - es braucht „Fingerspitzengefühl“

Wenn ein Kind raucht, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und nicht vorschnell und unüberlegt zu reagieren. Es geht vor allem darum, zu motivieren und zu helfen, dass Ihr Kind so schnell wie möglich wieder mit dem Rauchen aufhört. Je schneller jemand nämlich versucht, damit aufzuhören, desto weniger schwierig ist es.

Unterstützen ohne zu moralisieren

Versuchen Sie im Gespräch die Motive für das Rauchen herauszufinden und zu verstehen: Ist es Neugier ? Das Image ? Einfluss von anderen? Stress? Abhängigkeit? Etwas anderes ? Unterstützen Sie Ihr Kind darin, Alternativen zum Rauchen zu finden, z.B. sportliche oder künstlerische Aktivitäten, Methoden zur Stressbewältigung etc. Wenn jemand schon seit einiger Zeit raucht, hängen die Motive dafür oft nicht mehr mit äußeren Gründen zusammen (Anerkennung finden, Nachahmen etc.). Dann ist es gut möglich, dass man bereits abhängig geworden ist. Man raucht alleine, regelmäßig, immer ein bisschen mehr.

Falls Sie selbst rauchen

Wenn Eltern rauchen, ist das Risiko größer, dass ihre Kinder später auch rauchen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie das Gespräch suchen – gerade dann, wenn Sie rauchen. Äußern Sie den klaren Wunsch, dass Ihr Kind nicht mit Rauchen beginnt. Wichtig ist Ihre Haltung. Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Ausgangspunkt für Gespräche. Erzählen Sie Ihrem Kind zum Beispiel, warum Sie zu rauchen begonnen haben, und berichten Sie von Ihren allfälligen Versuchen, damit aufzuhören. Vielleicht haben Sie, was das Rauchen angeht, «zwei Seelen in Ihrer Brust». Einerseits möchten Sie damit aufhören, andererseits fällt es Ihnen schwer, darauf zu verzichten. Widersprüchliche Gefühle zu empfinden, ist menschlich, und man ist glaubwürdiger, wenn man über diese Gefühle spricht, als wenn man sie verschweigt oder gar verleugnet. Dabei lässt sich auch die Frage des Aufhörens ansprechen. Äußern Sie Ihre Gedanken dazu. Wenn Sie im Moment nicht bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören, können Sie das sagen.

Gemeinsame Regeln sind wichtig

Sie können ein klares Zeichen setzen, indem Sie die Regel aufstellen, dass in der Wohnung (oder im größten Teil der Wohnung) nicht geraucht wird. Bestehen Sie darauf, dass sich auch Gäste an diese Regel halten. Wenn Ihr Kind sieht, dass Sie in den rauchfreien Räumen nicht rauchen, hat dies einen Einfluss auf seine eigene Haltung dem Rauchen gegenüber. Zudem schützen Sie es so vor dem Passivrauchen. Auch bei gemeinsamen Autofahrten bewährt sich der Grundsatz, dass in Gegenwart von Kindern nicht geraucht wird.

Worauf man bei Gesprächen mit Jugendlichen achten sollte

- Die Meinung der Jugendlichen nicht in Frage stellen, sondern vielmehr die eigene Meinung ausdrücken: «Meiner Meinung nach...»; «Ich finde...» etc.
- Nicht zu häufig « du » sagen, weil das oft als beschuldigend aufgefasst wird. Nicht formulieren «Du machst mir Sorgen», sondern mehr von sich selbst («ich») sprechen: «Ich mache mir Sorgen».
- Mit Jugendlichen nicht wie mit Kindern sprechen. Ein Hinweis wie z.B. «Rauchen ist schlecht» kommt bei Heranwachsenden nicht gut an.
- Keine langen Vorträge halten, weil solche als feindselig aufgefasst werden können.
- Zuhören, Meinungen austauschen und nicht zu schnell urteilen.
- Keine Bestrafungen androhen, die man nicht halten kann, wie z.B.: «Wenn ich dich das nächste Mal beim Rauchen erwische, setze ich dich vor die Tür!»
- Es ist auch wichtig, den Jugendlichen altersgerechte Verantwortung zu übergeben und sie an der Formulierung von Regeln, Grenzen und Entscheidungen teilhaben zu lassen.

Auch Teilziele und Teilerfolge sind wichtig

Erstes Ziel muss der Rauchstopp sein. Aber: Es ist nicht immer möglich, dies auch durchzusetzen. Wenn ein Kind weiter raucht und nicht bereit ist, aufzuhören, muss man klare Regeln aufstellen: «Es stört mich, dass du rauchst und ich will nicht, dass du im Haus rauchst, auch nicht in deinem Zimmer.»

Es ist wichtig, weiterhin eine klare Haltung zu vertreten und das Gespräch bei guten Gelegenheiten wieder zu suchen.

Ist Ihr Kind bereit, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dann können Sie Ihr Kind darin unterstützen :

- Nehmen Sie Anteil an den Rauchstoppversuchen, indem Sie ab und zu nachfragen, wie es geht, die Vorteile des Nichtrauchens betonen, loben und auch mal belohnen. Die Versuche, das Rauchen aufzugeben; sind nicht einfach und sollten immer mit Anerkennung bedacht werden!
- Falls es nicht klappt: Auch daran Anteil nehmen, ohne zu verurteilen. Wichtig ist zu versuchen herauszufinden, warum es nicht geklappt hat – und sich für ein nächstes Mal zu wappnen. Positiv bleiben!
- Es lohnt sich dabei auch Hilfe von Fachleuten zu beanspruchen, z.B. vom Hausarzt oder von anderen Fachleuten.

Für weitere Informationen:

kontakt+co, Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol: 0512-585730; www.kontaktco.at

Materialien zum Thema Rauchen von kontakt+co

Informationsfalter

- It's up 2u- Jugendflyer: smoke? or no smoke?
- Rauchen. Ein Leitfaden zum Thema Rauchen (Fragebogen/Selbstreflexion/Information)
- Drogeninfo – Tabak
- Infoblatt Snus
- Drogeninfo - Wasserpfeife

Unterrichtsvorschlag für die 4.Schulstufe

- tools4schools „Daniels erste Zigarette - Rauchen“

Unterrichtsvorschlag ab der 8.Schulstufe

- Projektkoffer „NO SMOKE, MORE POWER“ (zu entleihen bei den Medienzentren)

www.kontaktco.at > Download Infomaterial

Ein Großteil der Unterlagen ist auch über die Homepage abrufbar.

www.feelok.at

Interaktives Informationsangebot für SchülerInnen (mit einer eigenen LehrerInnenseite)!