



CHIEMGAU



# THEMA NIKOTIN

METHODENSAMMLUNG  
FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE  
AB DER 7. JAHRGANGSSTUFE



Traunsteiner  
Präventionszirkel



**LANDKREIS**  
**TRAUNSTEIN**

**LANDRATSAMT TRAUNSTEIN**

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

83278 Traunstein

**[www.traunstein.com](http://www.traunstein.com)**

**Caritas**

Nah. | Am Nächsten

**CARITAS FACHAMBULANZ**

Fachstelle für Suchtprävention

Herzog-Wilhelm-Str. 20

83278 Traunstein

Tel.: 0861/988 77 410

E-Mail: [fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org](mailto:fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>WARUM GERADE EINE METHODENSAMMLUNG? .....</b>	<b>4</b>
EINFÜHRUNG IN DAS THEMA .....	5
ÜBUNG: MEINUNGSSTOZIOPGRAMM .....	6
ÜBUNG: WOVON SPRECHEN WIR ÜBERHAUPT? .....	7
FAKTENSAMMLUNG: RAUCHEN .....	8
ÜBUNG: WISSENSTEST .....	10
<b>REFLEXION DES EIGENEN KONSUMS .....</b>	<b>11</b>
ÜBUNG: KONSUMPROFIL .....	12
ÜBUNG: TANKMODELL .....	14
ÜBUNG: WENN DIE WORTE FEHLEN .....	17
ÜBUNG: ALLES NUR KOPFSACHE? ZWICKMÜHLENSITUATIONEN. . .	18
ÜBUNG: ICH KANN NICHT ATMEN .....	20
ÜBUNG: SUCHTENTSTEHUNG .....	21
ÜBUNG: WIESO WESHALB WARUM? .....	24
<b>INFOS FÜR ELTERN (- ABENDE).....</b>	<b>25</b>
FACTSHEET FÜR ELTERN .....	26
MYTHEN-CHECK .....	28
WERBESLOGANS .....	30
LITERATURVERZEICHNIS.....	31

Im Interesse der Lesbarkeit haben wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind alle Individuen gemeint, auch wenn nur eines der Geschlechter angesprochen wird.



# WARUM GERADE EINE METHODENSAMMLUNG?

## EINLEITUNG

Egal ob vor dem Restaurant, vor dem Club, auf einem Balkon oder in der dafür vorgesehenen Ecke am Bahnhof: In unserer Gesellschaft ist es normal, im Alltag auf Raucher zu treffen. Neben der herkömmlichen Zigarette haben sich über die letzten Jahre noch weitere Möglichkeiten entwickelt, Nikotin auf andere, oft einfachere Weise zu konsumieren. Während Vapes nicht nur einen besseren Geschmack versprechen, sondern nachgewiesen weniger schädlich sind als das Rauchen einer Zigarette, ist es durch Schnupftabak oder Snus gar nicht mehr nötig, dass der Konsum im Freien erfolgt. Der Markt boomt und auch Jugendliche fühlen sich von der Attraktivität dieser neuen Konsummöglichkeiten angezogen. Im Jahr 2022 rauchten 15,9 Prozent der befragten Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren.

Betrachtet man die Studie ist zu erkennen, dass die Tendenz wieder steigend ist. Im Jahr 2021 waren es nur 8,7 Prozent (DEBRA; 2022). Anhand dieser Methodensammlung soll gemeinsam mit den Jugendlichen ein Überblick über die verschiedenen Konsumformen von Tabak und Nikotin gewonnen werden. Vor dem Hintergrund einer akzeptierenden Haltung geht es darum, den eigenen Konsum zu reflektieren und Handlungsalternativen zu erschließen. Insbesondere die Vermittlung von fundierten Informationen zum Nikotinkonsum gilt als ausschlaggebend, damit Jugendliche eine bedachte Entscheidung bzgl. ihres eigenen Konsums treffen können.

# EINFÜHRUNG IN DAS THEMA UND INFORMATIONSVERMITTLUNG

**BEVOR SIE SICH AN DIE ARBEIT MACHEN, KANN ES HILFREICH SEIN,  
SICH NOCH EIN PAAR FRAGEN ZU STELLEN:**

- Wie stehe ich selbst zum Konsum von Tabak, Nikotin oder Vapes? Bin ich überzeugter Gegner? Bin ich ein Befürworter?
- Wie können sich meine Erfahrung und meine Meinung diesbezüglich auf die Unterrichtsgestaltung bzw. meine Arbeit mit Jugendlichen auswirken?
- Spüre ich den Drang, überzeugen zu wollen? Bin ich eher dafür, dass jeder seine eigenen Erfahrungen machen soll?
- Was sage ich, wenn mich die Teilnehmenden nach meiner persönlichen Meinung und nach meinem Umgang mit Tabak, Nikotin oder Vapes fragen?
- Bin ich selbst Konsument? Wie vertrete ich diese Tatsache vor Jugendlichen, insbesondere, wenn ich konkret danach gefragt werde oder dies bereits bekannt ist?
- Habe ich eine klare Haltung zum Thema, sodass es zu einer offenen, kritischen und konstruktiven Diskussion kommen kann?

**Unsere Empfehlung:** Machen Sie sich und den Schülern und Jugendlichen Ihren Standpunkt bewusst. Wie in vielen anderen Dingen auch, muss dieser Standpunkt nicht der einzig mögliche und richtige sein.

# ÜBUNG: MEINUNGSSOZIOGRAMM

CA. 10 – 15 MIN.

## ZIELE:

- Einstieg in die Thematik („Eisbrecher“)
- Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung
- Vertreten der eigenen Meinung vor der Gruppe

## DURCHFÜHRUNG:

- Ein Seil wird in die Mitte des Raums gelegt. Hierbei steht das eine Ende des Seils für die Zustimmung **JA** und das andere Ende des Seils für die Ablehnung **NEIN** der Aussage ⇨ Karten mit **JA** bzw. **NEIN** an die Enden legen
- Die Aussagen der Kopiervorlage werden laut vorgelesen
- Die Teilnehmenden sollen diesen Aussagen zustimmen oder sie ablehnen
- Die Entscheidung, ob **JA** oder **NEIN** oder eine Haltung zwischen den beiden Extremen der Skala soll zügig und spontan getroffen werden
- Am Ende kann eine Diskussion zur jeweiligen Aussage stattfinden

## AUSWERTUNG:

- Ist dir die Positionierung leicht oder schwergefallen?
- Aus welchen Gründen hast du diese Haltung bzw. hast du dich so positioniert?

**Hinweis:** Entsprechend der jeweiligen Aussage können spezifische Nachfragen und Diskussionen angestoßen werden.

## MATERIAL:

- Seil
- Moderationskarten mit JA und NEIN

---

### Mögliche Aussagen:

- Ich bin motiviert für den heutigen Suchtworkshop
- Rauchen ist viel Thema in meinem Umfeld
- Mir wurde schon mal eine Zigarette, E-Zigarette oder Snus angeboten
- Auf Partys snuse oder rauche ich gern
- Ich fühle mich oft gestresst
- Ich finde es unangenehm, wenn andere in meinem Beisein rauchen
- Ich finde es wichtig, was andere über mich denken
- Ich habe schon mal geraucht oder gesnust, obwohl ich es eigentlich gar nicht wollte
- Ich finde es nicht schlimm, zu rauchen oder zu snusen. Alkohol zu trinken ist doch viel schädlicher
- Dadurch, dass ich nicht rauche oder snuse, spare ich viel Geld
- Nikotin macht abhängig

# ÜBUNG:

## WOVON SPRECHEN WIR ÜBERHAUPT?

CA. 45 MIN.

### ZIELE:

- Eignet sich als Einführung in das Thema
- Schafft gemeinsame Wissensbasis über die Komplexität der Begriffe und Konsumformen des Tabaks
- Selbstständige aktive Auseinandersetzung mit dem Thema und den Begrifflichkeiten

### DURCHFÜHRUNG:

- Der Moderator leitet das Thema ein. Gerne kann hier mit Bildern oder Fotos zur Veranschaulichung der einzelnen Begriffe und Konsumformen gearbeitet werden
- Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen aufgeteilt (max. 5 Teilnehmer pro Gruppe)
- Jede Kleingruppe bekommt folgende Begriffe zugeteilt:  
**Nikotin • Tabak • Klassische Zigarette • Verdampfer** (E-Zigarette, Vapes, E-Shisha)  
**Shisha • Tabakerhitzer** (Bsp.: IQOS) • **Schnupftabak • Snus**
- Die Kleingruppen recherchieren selbstständig im Internet, mögliche Kriterien bzw. Begriffe wie z.B. Bestandteile, Inhaltsstoffe, Auswirkungen, Gefahren usw. können den Schülern dabei als Anhaltspunkte für die Recherche dienen
- Die Gruppen erstellen Präsentationen/Plakate/Collagen mit den wichtigsten Infos oder Bildern und stellen ihre Arbeit im Plenum vor

### AUSWERTUNG:

- Wie war die Übung für euch? War viel Bekanntes dabei oder doch auch überraschende Fakten?
- Wie ging es euch mit den Quellen? Habt ihr euch gut über euer Schlagwort informieren können?
- Hat die Übung eure Einstellung zum Thema Rauchen und Nikotin oder einer anderen Konsumform verändert?
- Fühlt ihr euch gut über die Begrifflichkeiten informiert oder besteht noch Aufklärungsbedarf? Kann das Thema nun auf einer gemeinsamen Wissensbasis methodisch bearbeitet werden?

**Hinweis:** Entsprechend der jeweiligen Aussage können spezifische Nachfragen und Diskussionen angestoßen werden.

### MATERIAL:

- Bilder zur Einführung der Übung (beispielsweise über Websites, die kostenfreies Bildmaterial anbieten)
- Text für den Moderator zur Auflösung (nach Wahl zum Vorlesen, Ergänzen oder einfach nur als Hintergrundwissen); z.B.: Faktensammlung im Anhang
- Plakate, Stifte oder Möglichkeit der Power-Point-Präsentation
- Computer, Tablet oder Mobiltelefon mit Internetzugang

	<b>Klassische Zigarette</b>	<b>Verdampfer (E-Zigarette, Vapes, E-Shisha)</b>	<b>Shisha</b>	<b>Tabakerhitzer (Bsp.: IQOS)</b>
<b>Bestandteile:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fermentierte, getrocknete, feingeschnittene Blätter der Tabakpflanze</li> <li>Papier</li> <li>Zugesetzte Stoffe, um Wirkung und Suchtpotenzial zu verstärken: Ammoniumchloride, Zucker karameillisiert mit Ammoniak für weichen Geschmack, Menthol und Gewürznelken vermindern Reiz- und Schmerzempfinden des Atemtrakts, Feuchthaltemittel, Schellack, Teer, 69 krebserregende Stoffe, u. v. m.</li> <li>Filter aus Cellulose zu Celluloseacetat in Aceton zu langen Fäden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mundstück (regelmäßiger Wechsel notwendig)</li> <li>Liquid-Tank</li> <li>Glasfaserdocht</li> <li>Heizspirale</li> <li>(je mehr Heizspiralen, desto mehr Dampf)</li> <li>Verdampfer</li> <li>Mikroprozessor</li> <li>Lithium-Ionen-Akku</li> <li>(herausnehmbar oder fest, mehr Leistung des Akkus = mehr Dampf und mehr Geschmack)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bowl mit Wasser gefüllt</li> <li>(kühlt den Rauch und filtert geringe Mengen Schadstoffe heraus)</li> <li>Rauchsäule</li> <li>Molassefänger</li> <li>Teller</li> <li>Kopf wird gefüllt mit Tabak, darauf kommt perforierte Alufolie gespannt und heiße Kohlen</li> <li>Schlauch und Mundstück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ähnlicher Aufbau wie E-Zigarette</li> <li>Akku und Erhitzer</li> <li>Nikotinhaltiger Dampf aus Tabak</li> <li>Tabak wird bei 250-350 Grad Celsius erhitzt (Zigarette bei 600 Grad Celsius verbrannt)</li> <li>Bei Tabakerhitzer 95% weniger Schadstoffentstehung da keine Verbrennung stattfindet</li> <li>Aktuell gibt es Neo Sticks zum rauchen und Heets Tabaksticks</li> </ul>
<b>Inhaltsstoffe:</b>	<p><b>Tabakrauch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blei, Quecksilber, Ammoniak, Aceton, DDT (Insektengift), Arsen, Blausäure, Benzol; Polonium-210, Plutonium, u. v. m.</li> <li>beinhaltet über 4800 Chemikalien</li> </ul>	<p><b>Liquid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>destilliertes Wasser</li> <li>Propylenglykol und/oder Glycerin</li> <li>verschiedene Aromastoffe (Linalool, Menthol, Vanillin)</li> <li>Benzaldehyd</li> <li>Ethylmalto</li> <li>nikotinhaltig oder nikotinfrei</li> </ul>	<p><b>Shishatabak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabak, Zucker (Melasse, Honig), Feuchthaltemittel wie Glycerin und Propandiol ist häufig stark aromatisiert, Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Aldehyde, u. v. m.</li> <li>Dampfsteine, nikotinfrei</li> <li>Liquids für nicht aromatisierte Steine: Glycerin, Glukose, Wasser, Aromen, Lebensmittelfarbe</li> <li>Zellulose, nikotinfrei</li> <li>Kräuter- und Fruchtgemischungen, nikotinfrei (giftige Stoffe entstehen bei der Verbrennung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Neo Sticks:</b></li> <li>Tabak, Glycerin und Aroma</li> <li><b>Heets Tabaksticks:</b></li> <li>Tabakfolie aus verschiedenen reinen Tabaksorten, die zu einem Tabakstrang verarbeitet werden; 70% Tabak, Glycerin, Bindemittel, Aromastoffe</li> <li>Rauch enthält: Propylenglykol, Glycerin, Nikotin, Formaldehyd, Benzol</li> </ul>
<b>Auswirkungen auf den Körper:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurzfristig: schlechte Mundhygiene</li> <li>(bzw. schlechter Atem und Zahnprobleme), abnehmende Schlafgesundheit durch wechselnden Spiegel von Neurotransmittern (v. a. Serotonin und Dopamin), Wirkung von Nikotin 3-5 Sekunden</li> <li>Langfristig: Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen, Haarausfall, Asthma, Erektionsstörungen, u. v. m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auswirkung auf die Atemwege (z. B. Husten, chronische Bronchitis, Asthma)</li> <li>Herz- und Kreislaufprobleme</li> <li>Krebserkrankungen</li> <li>Hautprobleme</li> <li>Allergien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auswirkungen auf die Atemwege</li> <li>Herz- und Kreislauferkrankungen</li> <li>Bluthochdruck</li> <li>erhöhtes Krebsrisiko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reizung der Atemwege, Beeinträchtigung der Abwehrmechanismen der Atemwege</li> <li>Husten, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen</li> <li>Herz- und Kreislaufprobleme</li> <li>Krebserkrankungen</li> <li>Tabakerhitzer = schädlicher als E-Zigaretten</li> <li>Tabakerhitzer schaden wohl weniger als Zigaretten – sind aber nicht harmlos</li> </ul>
<b>Gefahren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verzehr von Zigaretten (kleine Kinder)</li> <li>Brandgefahr durch Zigarette (häufigste Brandursache mit Todesfolge in Europa)</li> <li>Entsorgung von Zigaretten (Umweltgefahr und -verschmutzung durch Brände und Verzehr der Filter von Wildtieren)</li> <li>Beeinträchtigt die Schwangerschaft und schädigt das Ungeborene nachhaltig</li> <li>Gruppenzwang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irrglaube, es sei gesünder als Zigarette und macht nicht süchtig</li> <li>Irrglaube, der reine Wasserdampf ohne Nikotin sei unbedenklich für die Gesundheit</li> <li>Leichter Raucheinstieg für Jugendliche und Unterschätzung von Schwangeren und stillenden Frauen</li> <li>Umweltverschmutzung durch Akkus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bis zu 290 Züge möglich (im Gegensatz hierzu klassische Zigarette 11-15 Züge); 1 Shisha = 100 Zigaretten</li> <li>Schädlichkeit wird unterschätzt</li> <li>Es werden größere Rauchvolumen inhaliert</li> <li>Kohlenmonoxidvergiftung, wenn in geschlossenen oder unzureichend belüfteten Räumen Verbrennungsvorgänge stattfinden</li> <li>in DE sterben daran jährlich mehrere hundert Menschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenig erforscht, kaum unabhängige Studien, die langfristige Folgen beobachten</li> <li>Inhalation von Chrom und Nickel, welche durch Erhitzung von Metallteilen und dem Heizdraht in den Dampf gelangen, sind entzündungsfördernd und zellschädigend</li> <li>Kein typischer Rauchergeruch, verleitet dazu auch in Wohnungen zu rauchen</li> <li>Konsum in höherem Maß</li> <li>Umweltverschmutzung</li> </ul>



	<b>Tabak</b>	<b>Nikotin</b>	<b>Schnupftabak</b>	<b>Snus</b>
<b>Bestandteile:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauptbestandteil des Tabaks: Alkaloid Nicotin</li> <li>Ammoniumsalze, Proteine, Cellulose</li> <li>Organische Bestandteile: Oxalsäure, Zitronensäure, Apfelsäure, Gerbsäure, Zucker, Stärke, Naturharz</li> <li>Anorganische Inhaltsstoffe: Chlor, Eisen, Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium, Nitrat, Polonium, u. v. m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In den Blättern der Tabakpflanze enthalten (Nicotiana tabacum)</li> <li>Nachtschattengewächs</li> <li>Nikotin kann auch synthetisch hergestellt werden</li> <li>Ist in unterschiedlichen Produkten enthalten; Bsp.: im Tabak von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>=Tabak, der aus getrockneten Blättern von der Tabakpflanze gewonnen wird</li> <li>Es ist ein braunes fermentiertes Pulver und hat den aromatischen Geruch von Tabak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rauchloses Tabakprodukt, wird zwischen Lippe und Zahnfleisch geklemmt</li> <li>Nikotin gelangt durch Schleimhäute in den Körper</li> <li>Snus gibt es lose und portioniert in verschiedenen Geschmacksrichtungen</li> </ul>
<b>Inhaltsstoffe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tabakrauch: Gemisch aus über 4800 Substanzen, u. a. Blei, Quecksilber, Ammoniak, Aceton, DDT (Insektengift), Arsen, Blausäure, Benzol; Polonium-210, Plutonium, u. v. m.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Synthetisches Nikotin: C10H14N2, ist eine farblose bis bräunliche, ölige Flüssigkeit mit tabakartigem Geruch</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tabak der Tabakpflanze</b></li> <li><b>Aromastoffe (Menthol, Pfefferminzöl, Gewürze, Kräuter, Zucker, ...)</b></li> <li><b>Zusatzstoffe zur Befeuchtung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Feingemahlener Tabak</b></li> <li><b>Aromen</b></li> <li><b>Salzkristalle zur Beschleunigung der Nikotinaufnahme</b></li> <li><b>Wasser</b></li> <li><b>Feuchthaltemittel</b></li> </ul>
<b>Auswirkungen auf den Körper:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auswirkungen auf die Atemwege</li> <li>Herz- und Kreislaufprobleme</li> <li>Durchblutungsstörungen</li> <li>Kreislauferkrankungen</li> <li>Beschleunigt den Alterungsprozess</li> <li>schwächt das Immunsystem</li> <li>u. v. m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nikotin stimuliert die Ausschüttung von Dopamin und anderen Neurotransmittern mit ihren zahlreichen psychischen und körperlichen Auswirkungen: Stimulierung, Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und Gedächtnisleistung, Appetithemmung</li> <li>Wird beim Rauchen über die Lunge ins Blut aufgenommen und erreicht innerhalb weniger Sekunden das Gehirn</li> <li>Macht abhängig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enthält krebsfördernde Substanzen</li> <li>Hohes Risiko für Nikotinabhängigkeit</li> <li>Schädigung der Nasenschleimhäute</li> <li>Geruchssinn nimmt ab</li> <li>Nikotinschock, bei Verwendung von zu viel Schnupftabak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herz- und Kreislaufprobleme</li> <li>Enthält krebsfördernde Substanzen</li> <li>Übelkeit und Schwindel</li> <li>Nikotinabhängigkeit</li> <li>Magen-Darm-Probleme (Sodbrennen, Übelkeit)</li> <li>Mundgesundheitsprobleme: Zahnfleischrückgang, Beschädigung der Zähne</li> <li>Schlafstörungen, Schlafprobleme</li> <li>Vermindert Appetit</li> </ul>
<b>Gefahren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tabakanbau: Es werden sehr giftige Chemikalien gegen Pflanzenschädlinge verwendet, welche giftig für den Menschen sind sowie Luft, Wasser und Erde verschmutzen</li> <li>Kinderarbeit, Gefährdung durch dauerhaften Kontakt mit Tabakpflanze = als wäre ein 12-jähriger täglich 50 Zigaretten ausgesetzt, viele Tote</li> <li>Hoher Wasserverbrauch</li> <li>Kohlendioxidausstoß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist einer der am schnellsten abhängig machenden Stoffe</li> <li>Nikotinkonsum während der Schwangerschaft stört die Gehirn- und Lungenfunktion des Ungeborenen</li> <li>Nikotin erhöht auch das Risiko eines geringen Geburtsgewichts, von Früh- und Totgeburten sowie plötzlichem Kindstod</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nikotin schädigt ungeborenes Kind</li> <li>Enthält Nitrosamine, welche krebsfördernd sind</li> <li>Ständig entzündete Nasenschleimhäute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hat eine aufmerksamkeitssteigernde Wirkung, was bei Sportlern zu Konsum und Sucht führt</li> <li>Starke Zahnschädigungen</li> </ul>

# ÜBUNG: WISSENSTEST

CA. 45 MIN.

## ZIELE:

- Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen
- Selbsteinschätzung - Wie viel weiß ich wirklich?
- Lernen neuer Fakten

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Klasse wird in Gruppen mit 4-5 Personen aufgeteilt. Jeder Gruppe wird aus den 8 vorhandenen Begriffen (Snus, Schnupftabak, Tabak, Nikotin, Zigarette, Shisha, Verdampfer, Verbrenner) einer zugeordnet.
- Pro Begriff wird ein Plakat benötigt. Auf jedem Plakat wird ein Begriff als Überschrift notiert und in vier Bereiche unterteilt, in welche die einzelnen Fragen notiert werden.

### Mögliche Fragen:

- Was sind Bestandteile meines Konsummittels?
  - Was sind die Inhaltsstoffe?
  - Welche negativen oder positiven Auswirkungen und Nebenwirkungen hat es auf meinen Körper?
  - Gibt es Gefahren?
- Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit, Fakten bzw. Antworten zu den jeweiligen Fragen zu notieren
- Nach 5 Minuten wird rotiert. Jede Gruppe sollte einmal bei jedem Begriff gewesen sein, ggf. reichen auch drei Rotationen aus
- Zum Schluss werden die Antworten im Plenum besprochen, ergänzt und diskutiert. Die durchführende Person der Übung kann weitere Fakten aus der Informationsammlung nennen

## AUSWERTUNG:

- Warum glaubt ihr, haben wir diese Übung mit euch gemacht?
- Wie viele Fakten habt ihr gewusst?
- Was ist euch neu gewesen?
- Wie geht es euch mit den neuen Informationen?
- Beruhigt oder schockiert euch etwas?
- Ändert es etwas an eurer Einstellung zum Thema Rauchen und den weiteren Konsumformen?
- Löst es den Drang in euch aus, euch mehr zum Thema zu informieren?

## MATERIAL:

- Plakate
- Stifte
- Faktensammlung (siehe Anhang)



# REFLEXION DES EIGENEN KONSUMS

Der kommende Abschnitt soll dazu genutzt werden, dass die Jugendlichen ihren eigenen Konsum reflektieren und sich eine Meinung bilden. Im Vordergrund steht daher nicht nur, bestimmte Informationen und Beurteilungen zum Thema Rauchen zu vermitteln, sondern die Jugendlichen zu ermutigen, ihre Meinung zu vertreten und sich Gedanken zum eigenen Konsum zu machen.

Eine wirkliche Auseinandersetzung findet nur statt, wenn in der Gruppe unterschiedliche und möglicherweise auch provozierende Thesen aufkommen und darüber kontrovers diskutiert werden kann. Entstehen in der Diskussion konkrete Fragen, so können Sie als pädagogische Fachkraft diese an die Klasse oder Gruppe von Jugendlichen weitergeben. Gegebenenfalls können Sie die gesammelten Informationen zur Frage ergänzen bzw. korrigieren.

Die Einstellung der einzelnen Jugendlichen zum Rauchen kann manchmal im Widerspruch zu deren Handeln stehen. Wenn Jugendliche nicht entsprechend ihrer Grundhaltung handeln, hat dies viel mit Gruppendruck zu tun (u.a. dafür finden Sie Übungen in diesem Abschnitt). In diesem Sinne sollen die Diskussionen dieses Abschnitts die Jugendlichen ermutigen, ihren eigenen Konsum zu beleuchten, sich über mögliche Risiken bewusst zu werden und sich nicht so schnell beeinflussen zu lassen.

# ÜBUNG: KONSUMPROFIL

CA. 20 MIN.

## ZIELE:

- Reflektion des eigenen Konsums und der Konsummotive
- Basis für vertiefende Bearbeitung der Thematik schaffen
- Möglichkeit, sein eigenes Konsumverhalten mit dem von anderen zu vergleichen

## DURCHFÜHRUNG:

- Vorbereitung eines großen Plakats, das wie in der Abbildung (folgende Seite) beschriftet ist
- Die Schüler sollen nun mit Klebepunkten oder Strichen markieren, wie oft sie Zigaretten rauchen, Snus oder Schnupftabak konsumieren oder Vapes nutzen
- Um die Anonymität der Angaben zu gewährleisten ist es sinnvoll, dass der Moderator für diese Zeit den Raum verlässt

## AUSWERTUNG:

- Wie ging es euch mit der Übung?
- Falls es Teilnehmer gibt, die „Nie“ angegeben haben: War der Gruppendruck bei dieser Übung spürbar? Wie war es, vor den anderen seine fehlenden Konsumerfahrungen offen zu legen?
- Was wird von der Gruppe bevorzugt? Was ist eher unpopulär? Woran kann das liegen?
- Was bedeutet es, 10 Zigaretten oder mehr zu rauchen?
- Was ist an den Ergebnissen überraschend? Was war zu erwarten?
- Welche Angaben empfindet ihr als besorgniserregend?
- In welchem Zusammenhang stehen Konsumhäufigkeit und Abhängigkeit?
- Aus welchen Gründen wird konsumiert?

## MATERIAL:

- Plakat
- Klebepunkte oder Eddings

KONSUM- PROFIL	<i>Zigaretten</i>	<i>Snus</i>	<i>Vapes</i>	<i>Shisha</i>
nie				
selten				
mehrmals pro Woche				
täglich				
auf Partys / beim Feiern				

Die Grafik wurde angelehnt an: Villa Schöpflin gGmbH- Zentrum für Suchtprävention (Hrsg) (2018): Methodenmappe Tabak. Hintergrundinformationen und Methodenbausteine zur Prävention des Konsums von Tabak und elektr. Inhalationsprodukten, S. 18. Sie wurde um die Konsumformen von E-Inhalationsprodukten und Snus ergänzt.



# ÜBUNG: TANKMODELL

CA. 45 MIN.

## ZIELE:

- Bewusstmachen von Ressourcen und positiven Aspekten im eigenen Alltag (= Tankstellen)
- Blick auf eigene Lebenssituation
- Erschließen von Ressourcen und Handlungsalternativen zum Tabakkonsum
- Informationen über die möglichen Ursachen einer Suchtentwicklung

## DURCHFÜHRUNG:

- Folgender Sachverhalt wird den Teilnehmenden erklärt (ggf. auch visuell): Ein Auto braucht Benzin in seinem Tank, um zu funktionieren und fahren zu können. Auch wir haben einen inneren Tank, in dem bestimmte Dinge vorhanden sein müssen, damit wir uns gut fühlen. Heute geht es darum zu schauen, welche Dinge das sind und wie unsere Tankstellen dafür ausschauen können
- Der Moderierende erschließt nun im Plenum gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Bedürfnisse erfüllt sein sollen, damit sie sich wohlfühlen (Beispiele siehe nächste Seite); ggf. Visualisierung der Ergebnisse
- Anschließend teilt der Moderator den Teilnehmenden das Arbeitsblatt Tankmodell aus. In die Mitte des Tanks schreiben die Teilnehmenden nun, welche Bedürfnisse ihnen in ihrem Leben wichtig sind
- In einem zweiten Schritt gilt es nun, dass die Teilnehmenden die Dinge, Tätigkeiten, Hobbys, oder Personen in die Tanköffnungen schreiben, die in ihrem Leben diese Bedürfnisse erfüllen und damit Tankstellen darstellen.  
**Wichtiger Hinweis:** Es sollen präzise Formulierungen verwendet werden (z.B. statt nur „Freunde“, die jeweiligen Namen der Freunde hinschreiben)
- Danach Möglichkeit der Sammlung von Tankstellen im Plenum. Diese können anhand von Moderationskarten visuell festgehalten werden - **Wichtig:** die Tankstellen der Teilnehmenden werden nicht eingesammelt

## AUSWERTUNG:

- Was passiert, wenn unser Tank (fast) leer ist? Woran kann es liegen, dass der Tank leer ist?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen einem leeren Tank und der Entstehung einer Sucht?  
**Erläuterung dazu:** Menschen greifen bei nicht erfüllten Bedürfnissen und fehlenden Möglichkeiten zu deren Befriedigung (Tankstellen) oft auf Suchtmittel zurück, um mit den dadurch entstehenden Gefühlen umzugehen
- Sind Suchtmittel ebenfalls eine Tankstelle?  
**Erläuterung dazu:** Ein Suchtmittel kann eine Tankstelle darstellen. Wichtig ist, dass dieses nicht die einzige Tankstelle im Leben des Einzelnen ist, sondern es ausreichend Alternativen gibt, die dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen
- Welche Rolle spielen unsere gefundenen Tankstellen mit Blick auf die Entwicklung einer Sucht?  
**Erläuterung dazu:** Je mehr Tankstellen wir haben oder finden und je mehr wir sie stärken, desto besser sind wir vor einer Sucht geschützt
- Inwiefern könnten die Tankstellen bei einem Rauch- oder Snusstopp helfen?

## MATERIAL:

- Arbeitsblatt TANKMODELL
- Moderationskarten und Stift

Quelle: Akzente Salzburg. Fachstelle für Suchtprävention im Land Salzburg (o.J.): Suchtvorbeugung. Das Tankmodell nach Christoph Lagemann S2ff.

# BEDÜRFNISSE

RUHE

BINDUNG

ENTSPANNUNG

WERTSCHÄTZUNG

ACHTSAMKEIT

KONTROLLE

SPASS

SICHERHEIT

ABENTEUER

LIEBE

BALANCE

ANERKENNUNG

ALLEIN SEIN

ZUGEHÖRIGKEIT

GEBORGENHEIT

SINN HABEN

SELBSTWIRKSAMKEIT

KICK

EHRlichkeit

NEUES ERLEBEN

VERTRAUEN

VERÄNDERUNG

UNABHÄNGIGKEIT

ABLENKUNG

AKTION

GESUNDHEIT

KREATIVITÄT

MENSCHLICHKEIT

RESPEKT

KRAFT

SCHLAF

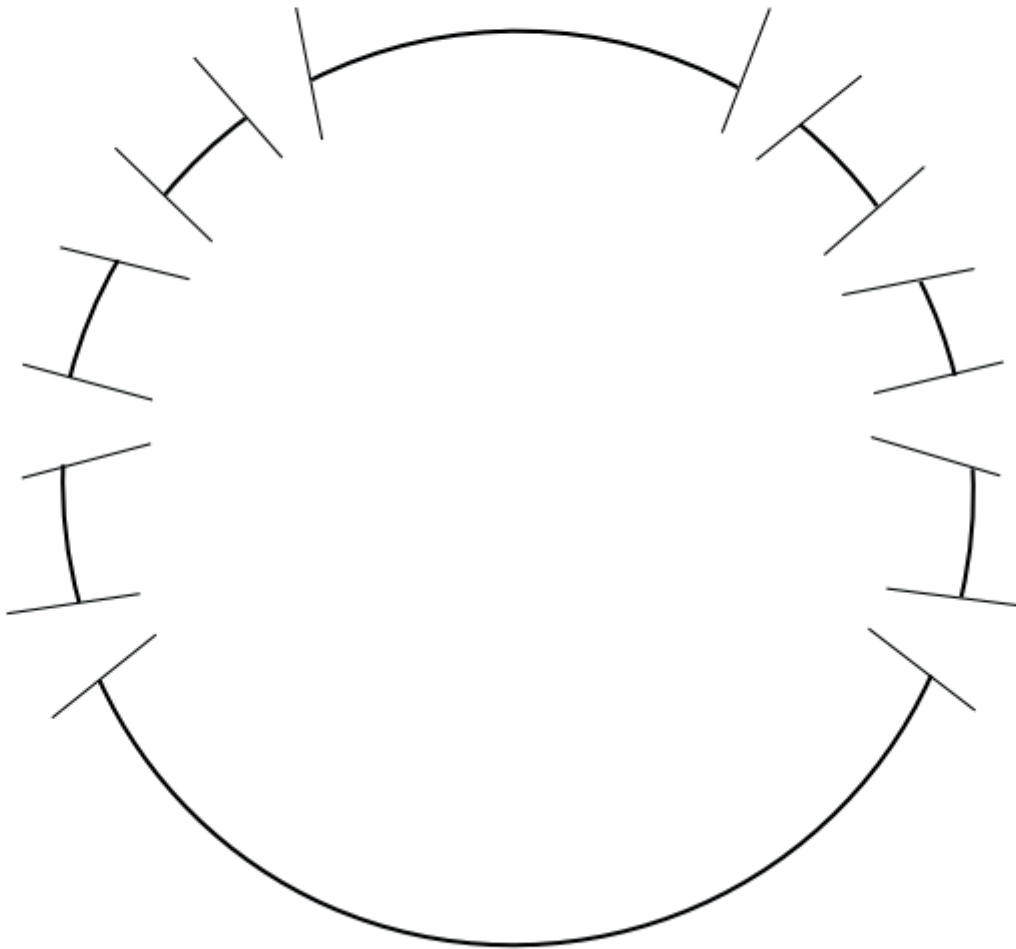
FREIHEIT

AUTONOMIE

STILLE

# TANKMODELL

## Mein Tank



# ÜBUNG: WENN DIE WORTE FEHLEN

CA. 40 MIN.

## ZIELE:

- Reflexion der eigenen Einstellung
- Vergleich mit der Gruppe
- Einsetzbar als Einstieg
- Beleuchtung der Thematik ohne Worte

## DURCHFÜHRUNG:

- Den Teilnehmenden wird ein DIN-A4-Blatt ausgeteilt
- Nun dürfen die Teilnehmenden ein Bild zu der Thematik Rauchen zeichnen. Es kann alles gezeichnet werden, was ihnen zum Thema Rauchen einfällt oder damit in Verbindung gesetzt wird
- Nach ca. 20 Minuten finden alle im Plenum mit den Bildern zusammen
- Diese werden erstmal so hingelegt, dass jeder jedes Bild sehen kann. Es wird sich im Plenum zu den Bildern ausgetauscht
- Wer möchte, kann im Anschluss das eigene Bild genauer erläutern

## AUSWERTUNG:

- Ist es euch leichtgefallen, ein Bild zu dem Thema zu gestalten?
- Welches dieser Bilder würdet ihr als Kunstwerk kaufen und warum?
- Ist es möglich, sich besser mit Bildern statt der Sprache auszudrücken?
- Was thematisieren die einzelnen Bilder genau?
- Welches dieser Bilder stellt die positivste Einstellung und welches die negativste Einstellung zum Rauchen dar, und warum?

**Hinweis:** Eine intensivere Auseinandersetzung mit dieser Methode wäre beispielsweise in Kooperation mit dem Kunstunterricht möglich.

## MATERIAL:

- Bunte Stifte
- DIN-A4-Blätter weiß

# ÜBUNG:

## ALLES NUR KOPEFSACHE? ZWICKMÜHLENSITUATION

CA. 30 MIN.

### ZIELE:

- Handlungsmöglichkeiten in realistischen Situationen aufzeigen
- Hilfemöglichkeiten aufzeigen
- „Nein sagen“ können und dürfen
- Richtiges Ansprechen von Problemen, Sorgen, Ängsten

### DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmenden werden in Gruppen eingeteilt (max. 5 Personen pro Gruppe)
- Der Moderator liest die Zwickmühlensituation vor
- Die Teilnehmenden tauschen sich in ihrer Gruppe über die Situation aus und beratschlagen, wie sie reagieren würden
- Anschließend wird das Ergebnis der Gruppe im Plenum besprochen und diskutiert
- Alternativ kann auch die Situation gleich im Plenum besprochen und diskutiert werden. Die Entscheidung (passende Gruppengröße, Arbeitsfähigkeit in der Großgruppe, ...) obliegt der moderierenden Fachkraft

### AUSWERTUNG:

- Wie würdet ihr in einer solchen Situation reagieren? Warum?
- Habt ihr so eine Situation schon einmal erlebt?
- Wart ihr euch in eurer Gruppe einig?
- Was könnte dir in so einer Situation helfen?
- Wie spricht man es richtig an, wenn man sich Sorgen um jemanden macht oder etwas nicht in Ordnung findet?
- Was hilft euch, auch mal „Nein“ sagen zu können?

### MATERIAL:

- Zwickmühlensituationen



## MÖGLICHE ZWICKMÜHLENSITUATIONEN:

1. Dein Freund raucht schon seit zwei Jahren Zigaretten und bietet dir immer wieder eine Zigarette an. **Wie reagierst du?**
2. Du möchtest mit dem Snusen aufhören, auf einer Party wird dir jedoch wieder ein Päckchen angeboten. **Wie reagierst du? Was kannst du machen, um bei deinem Vorhaben zu bleiben?**
3. Deine Eltern, Geschwister oder Großeltern rauchen in eurer Wohnung oder im Auto. Du findest das total ekelhaft und auch in der Schule wirst du immer wieder auf den Rauchgeruch angesprochen. **Wie kann deine Situation gut für alle gelöst werden?**
4. Eine erwachsene Bezugsperson hat mit dem Rauchen aufgehört. Durch Zufall erwischst du diese wieder mit einer Zigarette. **Wie reagierst du?**
5. Alle deine Freunde rauchen diese bunten Vapes und sehen dabei so cool aus. Eigentlich willst du gar nicht rauchen, weil du weißt, wie ungesund es ist. Aber so fühlst du dich irgendwie ausgegrenzt. **Wie reagierst du?**
6. Im Unterricht tust du dich schwer, konzentriert zu bleiben, aber mit Snus funktioniert das sehr gut, dank dem „Kick“. Damit der aber bleibt, musst du ziemlich häufig nachlegen und jetzt sind deine Oberlippen schon ganz wund. **Was kannst du tun?**
7. Thomas (20): „Eigentlich habe ich mit dem Rauchen aufgehört. Aber jetzt beginne ich meinen neuen Studiengang und ich weiß, dass man die meisten Kontakte einfach beim Rauchen knüpft, anders wird das eh nicht funktionieren.“  
**Was kann Thomas tun? Kennst du diese Situation? Wie können sonst Kontakte geknüpft werden?**
8. Laura (18): „Mein Leben war so stressig. Die Ausbildung und die bevorstehenden Prüfungen, die Wohnsituation mit meinen Eltern und meine Beziehungskrise wurden mir einfach zu viel. Ich habe es mal mit einer Zigarette versucht, mich zu beruhigen. Tatsächlich, die Zigaretten bringen mich einfach runter und sind eine leichte Lösung, um meinen Stress zu bewältigen. Nun hat sich wieder alles einigermaßen beruhigt und ich bräuchte das Rauchen nicht mehr. Aber ich kann es einfach nicht lassen.“ **Was könnte Laura tun?**
9. Fiona (14): „Morgen findet unsere Hüttenparty statt, so wie jeden Freitag. Jeder muss als „Eintrittskarte“ eine Mutprobe machen. Diese Woche muss jeder eine Nase Schnupftabak schnupfen. Ich finde es superekelig und will es nicht. Aber es ist einfach der „Brauch“ und ich will ja nicht schief angeschaut werden, oder im schlimmsten Fall nicht reingelassen werden.“ **Was kann Fiona tun?**

# ÜBUNG:

## ICH KANN NICHT ATMEN

CA. 15 MIN.

### ZIELE:

- Aktives Auseinandersetzen mit dem Thema Rauchen und dessen Folgen
- Reflektieren einer gemeinsamen Erfahrung
- Realistische Situation erfahren

### DURCHFÜHRUNG:

- Der Moderator liest den kurzen Einführungstext vor:  
*„Paul raucht, seitdem er 14 Jahre alt ist und hat lang unter Kurzatmigkeit gelitten. Nun ist er 30 Jahre alt und seit 5 Jahren rauchfrei. Er hatte sich nach einem Arzttermin vor 5 Jahren gegen das Rauchen entschieden und ist glücklicher denn je. Die Atemprobleme sind weg. Er macht nun leidenschaftlich viel Sport und kann es gar nicht richtig fassen, dass er mal so schlecht Luft bekommen hat.“*
- Die Teilnehmenden lassen den Text kurz wirken
- Anschließend wird an jede teilnehmende Person ein Strohhalm ausgeteilt
- Der Moderator führt 3-5 Minuten ein Bewegungsspiel seiner Wahl aus
- Beispielsweise: Hampelmänner, Squats, Seilspringen, schnell durch einen Raum gehen oder eine Treppe rauf und runter laufen
- Während des Bewegungsspiels dürfen die Teilnehmenden nur durch den Strohhalm atmen
- Nach den 3-5 Minuten Bewegungsspiel kommen alle wieder zusammen. Es wird im Plenum besprochen, wie es jedem während der Bewegung mit eingeschränkter Atemmöglichkeit erging. Dabei soll beachtet werden, dass die Auswertung der Methode nicht übermäßig negativ und belehrend gestaltet wird

### AUSWERTUNG:

- Wie ging es euch mit der Übung?
- Warum haben wir diese Übung gemacht? Was ist eure Erkenntnis?
- Welche Gefühle löst es in euch aus, weniger Luft bzw. Atemnot zu verspüren?
- Wie könnte es Menschen mit Atemnot im realen Leben ergehen?
- Ändert das Erleben dieser Erfahrung etwas an eurer Einstellung zum Rauchen?

### MATERIAL:

- Strohhalm
- Raum mit Bewegungsmöglichkeit

**Hinweis:** Diese Übung sollte nur entsprechend dem gesundheitlichen Zustand der Teilnehmenden umgesetzt werden.

# ÜBUNG: SUCHTENTSTEHUNG

CA. 30 MIN.

## ZIELE:

- Informationen über Suchtentstehung
- Merkmale verschiedener Phasen der Suchtentstehung
- Selbsteinschätzung
- Reflektieren des eigenen Konsums

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen eingeteilt (2-4 Personen pro Gruppe)
- Jede Gruppe bekommt vier Begriffe  
GENUSS / PROBIERKONSUM • MISSBRAUCH • GEWÖHNUNG • ABHÄNGIGKEIT
- Die Teilnehmenden sollen die Begriffe in die richtige Reihenfolge bringen
- Die Teilnehmenden werden gefragt, was sie unter den Begriffen verstehen. Darüber wird im Plenum kurz gesprochen
- Anschließend bekommen sie Situationen, die sie den Begriffen bzw. Phasen der Suchtentstehung zuordnen sollen
- Im Plenum werden die Gruppenergebnisse vorgestellt

**Wichtig:** nicht alle Fallbeispiele lassen sich eindeutig zuordnen. Je nach Argumentation können verschiedene Phasen zutreffen. Wichtig ist, deutlich zu machen, dass die Übergänge fließend sind.

## AUSWERTUNG:

- Was ist euch leicht und was ist euch schwergefallen? Warum?
- Gibt es eine klare Grenze zwischen den Begriffen?
- Erkennt ihr euch in manchen Situationen wieder?
- Wo würdet ihr euch selbst sehen? Wenn Teilnehmende freiwillig erzählen wollen, wo sie stehen, ist das in Ordnung. Wenn nicht, reicht eine gedankliche Auseinandersetzung aus.

## MATERIAL:

- Begriffe Suchtentstehung  
(Genuss / Probierkonsum – Missbrauch – Gewöhnung – Abhängigkeit)
- Situationen zum Zuordnen

Die Methode ist inhaltlich angelehnt an die Ausführungen in: Villa Schöpflin gGmbH- Zentrum für Suchtprävention (Hrsg) (2018): Methodenmappe Tabak. Hintergrundinformationen und Methodenbausteine zur Prävention des Konsums von Tabak und elektrischen Inhalationsprodukten, S. 20f.

## FALLBEISPIELE

1. Tim macht gerade eine Ausbildung zum Elektrotechniker. Abends nach der Arbeit raucht er vor dem Fernseher eine halbe Schachtel Zigaretten. Wenn er keine mehr hat, wird er unruhig und läuft, auch wenn es regnet, zum Zigarettenautomaten, um sich welche zu kaufen.
2. Christian freut sich schon die ganze Woche auf das Wochenende. Dann ist er mit den älteren Jungs aus seiner Nachbarschaft unterwegs und er raucht bei dieser Gelegenheit, um sich älter zu fühlen.
3. Kim findet, dass Rauchen eigentlich ganz cool ist. Nur ist es inzwischen ziemlich teurer geworden, da sie sich mittlerweile schon jeden zweiten Tag ein Päckchen kauft. Vor drei Monaten noch hat ihr ein Päckchen eine ganze Woche gereicht.
4. Wenn Theo Ärger mit seinen Eltern, seiner Freundin oder seinem Chef hat, raucht er oft erst einmal eine Zigarette, um sich zu beruhigen.
5. Paul trifft sich ein- bis zweimal in der Woche mit seinen Freunden in einer Shisha-Bar. An diesen Abenden raucht er meistens mehrere Runden mit, ansonsten raucht er nicht.
6. Leonie raucht jeden Tag auf dem Pausenhof, um dazuzugehören und nicht ausgeschlossen zu werden.
7. Jennifer hat sich schon oft vorgenommen, weniger zu rauchen (meistens raucht sie eine Schachtel Zigaretten und 1-2 Shishas am Wochenende), aber sie schafft es nicht.
8. Samuel ist vom Rauchen von Zigaretten auf E-Zigaretten umgestiegen. Er kauft sich jetzt immer Liquids für seine E-Zigarette nach. Ganz aufhören kann er jedoch nicht.
9. Thomas gibt in der Woche um die 30 € für Snus aus. Ohne könnte er seine stressigen Tage nicht durchstehen.
10. Frederike hat Geburtstag und hat ihre Freunde zum gemeinsamen Abendessen eingeladen. Ihr Freund Kevin raucht und sie entscheidet, zur Feier des Tages eine Zigarette mitzurauchen.
11. Sandra veranstaltet heute gemeinsam mit ihren Freunden einen Grillabend inklusive Lagerfeuer. Am Lagerfeuer werden Lieder gesungen und Sandra gönnt sich eine Zigarette.
12. Immer wenn Fabian mit seinen Freunden feiern geht, kriegt er Snus angeboten und konsumiert dann auch. Ansonsten snust Fabian nicht.

Die Methode ist teilweise inhaltlich angelehnt an die Ausführungen in: Villa Schöpflin gGmbH- Zentrum für Suchtprävention (Hrsg) (2018): Methodenmappe Tabak. Hintergrundinformationen und Methodenbausteine zur Prävention des Konsums von Tabak und elektrischen Inhalationsprodukten, S. 21.

## GENUSS / PROBIERKONSUM

- In Ausnahmen
- Nur zu besonderen Gelegenheiten
- Es gibt Alternativen zum Konsum

## MISSBRAUCH

- Bestimmte Wirkung soll erzielt werden (z.B. dazugehören, entspannen, der Realität entfliehen, ...)
- Häufiges Konsumieren, auch in Situationen, in denen es besser wäre, es nicht zu tun (z.B. in der Schule)
- zu viel bei einer Gelegenheit rauchen etc.

## GEWÖHNUNG

- man konsumiert häufig und hat sich daran gewöhnt
- es fällt einem immer schwerer, auf andere Art und Weise die gleichen Gefühle zu erlangen (z.B. Entspannung, Stressbewältigung, Ruhe)
- noch könnte man sein Verhalten ändern, es wird nur immer schwerer
- man braucht eine immer höhere Dosis, um die gleiche Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung)

## ABHÄNGIGKEIT

- man hat einen starken Wunsch, eine Art Zwang, zu konsumieren
- man hat keine Kontrolle mehr über seinen Konsum
- es kann zu Entzugserscheinungen (z.B. Nervosität) kommen, wenn man nicht mehr konsumiert
- der Konsum hat negative Folgen, trotzdem kann man nicht aufhören
- man konsumiert regelmäßig und der Körper hat sich daran gewöhnt (= Toleranzentwicklung)
- man ist seelisch (psychisch) und körperlich (physisch) abhängig
- um eine Abhängigkeit zu diagnostizieren, müssen mindestens 3 der Kriterien über einen längeren Zeitraum (ca. ein Jahr) vorliegen



# ÜBUNG:

## WIESO WESHALB WARUM?

CA. 25 MIN.

### ZIELE:

- Gedankliche Auseinandersetzung mit dem Thema
- Gründe finden, warum oder warum nicht geraucht, gesnust oder geschnupft wird
- Diskussion und Infragestellung von Gründen

### DURCHFÜHRUNG:

- Den Teilnehmenden werden zwei Blätter ausgehändigt. Auf jedem Blatt steht ein Satz, der vervollständigt werden soll. Das eine Blatt wird von hinten nach vorn gereicht und das zweite von vorn nach hinten

#### **Folgende Sätze sollen vervollständigt werden:**

» (Junge) Menschen fangen das Rauchen, Snusen oder Schnupfen an, weil...

beispielsweise: ...sie erwachsen sein wollen

» Der Trend zu rauchen, snusen oder schnupfen geht zurück, weil...

beispielsweise: ...es zu teuer ist

- Aufgabe der Teilnehmenden ist es, den Satz auf dem Blatt zu vollenden, jeder für sich alleine. Die Antworten werden untereinander geschrieben. Jeder soll beide Blätter einmal bei sich gehabt haben
- Wenn jeder Teilnehmer beide Sätze vervollständigt hat, werden diese im Plenum vorgestellt
- Darauf folgt eine Diskussion über die entstandenen Sätze

### AUSWERTUNG:

- Ist es euch leicht oder schwergefallen die Sätze zu vollenden? Warum?
- War einer der beiden Sätze kniffliger zu beenden?
- Erkennt ihr euch in manchen Situationen wieder?
- Gibt es nahe Bekannte, die ihr in genannten Situationen wiedererkennt?
- Was sind eure Gründe für oder gegen das Rauchen, Snusen oder Schnupfen?

### MATERIAL:

- Papier
- Stift

# INFOS FÜR ELTERN ODER ELTERNABENDE

Hat Ihr Kind jemanden beim Rauchen gesehen und stellt seitdem Fragen? Haben Sie die Freunde Ihrer Kinder beim Rauchen gesehen? Riechen die Kleider Ihres Kindes nach Rauch? Rauchen Sie selbst? Raucht Ihr Kind regelmäßig?

Das sind alles Situationen, in denen sich Eltern fragen,  
wie sie am besten reagieren können.

Um auf diese Fragen einzugehen reicht es aus, das zu tun, was bereits im Erziehungsalltag passiert. Sie antworten auf Fragen, Sie stellen Fragen, Sie sind für Ihr Kind da. Wann und wie soll nun das Gespräch zum Thema Rauchen stattfinden?

Was soll thematisiert werden?

Wie gehe ich mit meinem Kind um, wenn es selber raucht?

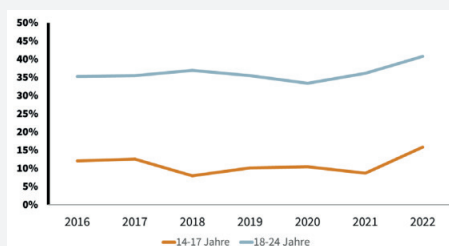
Dieser Abschnitt soll dazu genutzt werden, Eltern einen kleinen Einblick in die wichtigsten rechtlichen Regelungen und Fakten zum Rauchen zu geben. Wie und wann Eltern und Erziehungsberechtigte das Gespräch zu Ihren Kindern suchen, wenn es um das Rauchen geht.

Außerdem finden Sie in diesem Abschnitt Übungen, in denen Sie sich über mögliche Risiken, aussagekräftige Zahlen, Einflussfaktoren und Gesetze bewusstwerden.

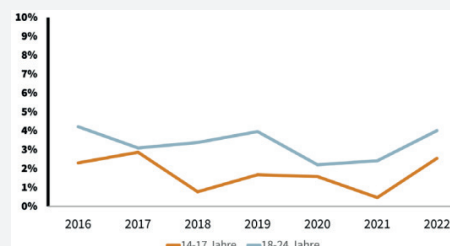
# FACTSHEET FÜR ELTERN

Obwohl das Rauchen in der Öffentlichkeit und der Verkauf von Tabakprodukten an Minderjährige verboten ist, stieg die Zahl der rauchenden Jugendlichen wieder an. Bevorzugt wird die E-Zigarette - ein buntes, preiswerteres Produkt, welches in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen erhältlich ist. Die leckeren, meist süßen Aromen vereinfachen den Einstieg in die

Nikotinabhängigkeit, welche bei Kindern und Jugendlichen grundsätzlich schneller entsteht, da das Nikotin stärker auf das entwickelnde Gehirn wirkt. Außerdem sind diese anfälliger für körperliche Folgen des Tabaks, was eine deutlich niedrigere Lebenserwartung zur Folge hat (vgl. Brisant; 2023).



Anteil (in %) Jugendlicher (14 – 17 Jahre) bzw. junger Erwachsener (18 – 24 Jahre), die aktuell **Tabak** konsumieren.



Anteil (in %) Jugendlicher (14 – 17 Jahre) bzw. junger Erwachsener (18 – 24 Jahre), die aktuell **E-Zigarette** konsumieren.

Quelle: DEBRA Deutsche Befragung zum Rauchverhalten, Dezember 2022

## Jugendschutzgesetz (JuSchG) - § 10 Rauchen in der Öffentlichkeit, Tabakwaren

(1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren und andere nikotinhalige Erzeugnisse und deren Behältnisse an Kinder oder Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen oder der Konsum nikotinhaliger Produkte gestattet werden.

(2) In der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren und andere nikotinhalige Erzeugnisse und deren Behältnisse nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat

1. an einem Kindern und Jugendlichen unzugänglichen Ort aufgestellt ist oder
2. durch technische Vorrichtungen oder durch ständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche Tabakwaren und andere nikotinhalige Erzeugnisse und deren Behältnisse nicht entnehmen können.

(3) Tabakwaren und andere nikotinhalige Erzeugnisse und deren Behältnisse dürfen Kindern und Jugendlichen weder im Versandhandel angeboten noch an Kinder und Jugendliche im Wege des Versandhandels abgegeben werden.

(4) Die Absätze 1 bis 3 gelten auch für nikotinfreie Erzeugnisse, wie elektronische Zigaretten oder elektronische Shishas, in denen Flüssigkeit durch ein elektronisches Heizelement verdampft und die entstehenden Aerosole mit dem Mund eingeatmet werden, sowie für deren Behältnisse.

### **Jugendliche rauchen, weil sie...**

- erwachsen sein wollen
- Anerkennung bei Gleichaltrigen suchen
- Interesse beim gegenteiligen Geschlecht zeigen wollen
- glauben, dadurch schlank zu bleiben / werden
- Langeweile überbrücken wollen
- sich besser konzentrieren wollen
- Kontakt aufnehmen wollen
- gegen gesellschaftliche und familiäre Normen protestieren wollen „cool“ aussehen wollen

### **Das Rauchverhalten der jungen Menschen wird durch die Umwelt beeinflusst.**

Dazu gehören:

- Freunde
- Schule
- Erwachsene
- Werbung

(vgl. BZgA; 2017)

## **WIE REDE ICH MIT MEINEM KIND ÜBER DAS RAUCHEN?**

### **FRÜHZEITIG DAS RAUCHEN THEMATISIEREN:**

- BEI KINDERN DIE KRITISCHE EINSTELLUNG ZUM RAUCHEN STÄRKEN
- GLAUBWÜRDIG BLEIBEN UND ÜBERTREIBUNGEN VERMEIDEN
- BEGRÜNDUNG MIT SACHLICHEN INFORMATIONEN
- KINDERGERECHTE DARSTELLUNG DER (TÖDLICHEN) FOLGEN DES RAUCHENS

### **VORBILDFUNKTION - WAS IST, WENN ELTERN RAUCHEN?**

- THEMATISIERUNG EIGENER ERFAHRUNGEN
- OFFEN UND EHRlich SEIN
- ERHÖHUNG DER GLAUBWÜRDIGKEIT
- BEI ANGRiff EIGENES RAUCHVERHALTEN NICHT VERTEIDIGEN

### **WAS IST, WENN IHR KIND BEREITS RAUCHT?**

- GEMEINSAME WEGE ZUM NICHTRAUCHEN FINDEN
- BELOHNUNGEN BEI ZIELERREICHUNG
- VEREINBARUNGEN STATT STRAFEN
- NACHFRAGEN, AM THEMA DRAN BLEIBEN

(vgl. BZgA; 2017)

# ÜBUNG: MYTHEN-CHECK

CA. 15 MIN.

## ZIELE:

- Auseinandersetzung mit der Thematik
- Selbsteinschätzung
- Neues Wissen erlernen
- **Für die Elternarbeit geeignet**

## DURCHFÜHRUNG:

### Option 1: Einzelarbeit

- Den Eltern oder Jugendlichen wird das Arbeitsblatt Mythencheck (siehe Anhang) ausgeteilt
- Die Eltern bzw. Jugendlichen müssen durch Raten oder Wissen den richtigen Satz auswählen
- Im Plenum werden die Ergebnisse besprochen und diskutiert

### Option 2: Gruppenarbeit

- Die Fragen werden mit Hilfe einer PowerPoint an eine Wand projiziert
- Die Teilnehmer werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält drei Kärtchen, auf denen jeweils die Buchstaben **A · B · C** stehen
- Die Fragen werden nacheinander gestellt. Jede Gruppe hält dann das Buchstabenkärtchen hoch, welches ihrer Meinung nach die richtige Antwort der jeweiligen Frage darstellt
- Ggf. auch als Wettbewerb gestaltbar

## AUSWERTUNG:

- Warum glaubt ihr haben wir diese Übung mit euch gemacht?
- Wie viele Mythen habt ihr aufgedeckt?
- Wie geht es euch mit den vielleicht neuen Informationen?
- Hättet ihr Interesse daran, euch intensiver mit dem Thema Rauchen zu beschäftigen?

### Optionale Auswertungsfragen für Eltern:

- Reden Sie mit Ihrem Kind über das Rauchen?
- Wie gehen Sie mit Ihrem eigenen Rauchverhalten um?
- Thematisieren Sie Ihr eigenes Rauchverhalten?
- Was könnten die Gründe dafür sein, dass Ihr Kind raucht?

## MATERIAL:

- Arbeitsblatt Mythen-Check als Kopiervorlage
- Lösung: 1) a 2) b 3) b+c 4) c 5) a 6) c 7) a 8) b

# MYTHEN-CHECK

## FRAGENKATALOG

1.
  - a) 15,9% der 14- bis 17-Jährigen konsumieren täglich Tabak
  - b) 8,7% der 14- bis 17-Jährigen konsumieren täglich Tabak
  - c) 39,2% der 14- bis 17-Jährigen konsumieren täglich Tabak
2.
  - a) In Deutschland rauchen ca. 200 000 Minderjährige
  - b) In Deutschland rauchen mehr als 400 000 Minderjährige
  - c) In Deutschland rauchen mehr als 95 000 Minderjährige
3.
  - a) Snus enthält feine Glassplitter, damit das Nikotin schneller in die Blutbahn gelangt
  - b) Der regelmäßige Gebrauch von Snus kann zu einer Nikotinabhängigkeit führen und gesundheitliche Probleme verursachen
  - c) Die Verwendung von Snus erhöht das Risiko von Mundgesundheitsproblemen wie Zahnfleischerkrankungen, Zahnverlust, u.V.m.
4.
  - a) Der Dampf von E-Zigaretten ist nur mit Wasser gefüllt und enthält keine giftigen Substanzen
  - b) E-Zigaretten sind eine gesunde Alternative zum Rauchen von Tabakzigaretten
  - c) E-Zigaretten bergen diverse Gesundheitsrisiken und können das Eintrittstor zum Rauchen von Tabakzigaretten sein
5. Die Preisaufteilung einer Schachtel Zigaretten 2023 am Beispiel **8,-€ / 20 Stk.**
  - a) Steueranteil 63,68% = **5,09 €** - Wirtschaftsanteil 36,32% = **2,91 €**  
(inkl. Umweltabgaben 0,02% = 0,15 Cent)
  - b) Steueranteil 36,32% = **2,91 €** - Wirtschaftsanteil 0,02% = 0,15 Cent  
Umweltabgaben 63,68% = **5,09 €**
  - c) Steueranteil 0,02% = 0,15 Cent - Wirtschaftsanteil 63,68% = **5,09 €**  
Umweltabgaben 36,32% = **2,91 €**
6.
  - a) Minderjährige dürfen in der Öffentlichkeit Rauchen
  - b) Minderjährige dürfen in der Öffentlichkeit nikotinfreie Produkte Rauchen
  - c) Minderjährige dürfen in der Öffentlichkeit weder nikotinhaltige noch nikotinfreie Produkte rauchen
7.
  - a) Rauchen unterdrückt den Hunger, deswegen isst man weniger
  - b) Rauchen macht schlank
  - c) Wenn man mit dem Rauchen aufhört, wird man dick
8.
  - a) 2022 gingen in Deutschland pro Tag 180 Tausend (180.000) Zigaretten in Rauch auf
  - b) 2022 gingen in Deutschland pro Tag 180 Millionen (180.000.000) Zigaretten in Rauch auf
  - c) 2022 gingen in Deutschland pro Tag 1 Millionen (1.000.000) Zigaretten in Rauch auf

# ÜBUNG: WERBESLOGANS

CA. 40 MIN.

## ZIELE:

- Übung eignet sich vorrangig für die Elternarbeit oder hohe Jahrgangsstufen
- Gedankliche Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen bzw. Vapen
- Meinungen und Positionen austauschen

## DURCHFÜHRUNG:

- Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt
- Gruppe 1 erfindet Werbeslogans FÜR das Rauchen bzw. Vapen und notiert jeden Slogan auf ein ROTES Kärtchen  
*Beispiel-Slogan: „XY- der Geschmack von Freiheit“; „Keep calm and vape on“*
- Gruppe 2 erfindet Werbeslogans GEGEN das Rauchen bzw. Vapen und notiert jeden Slogan auf ein GRÜNES Kärtchen  
*Beispiel-Slogan: „Be smart, don´t start“; „Ohne Rauch geht´s auch“; „Viel Asche in der Tasche“*
- Nach 10 Minuten werden die Aufgabenstellungen gewechselt
- Anschließend kommen beide Gruppen im Kreis zusammen
- Jeder Slogan wird von den Teilnehmern nacheinander auf den Boden gelegt und besprochen
- Mögliche Fragestellungen:  
*Was suggeriert dieser Slogan? Was möchte die Gruppe damit bewirken?  
Wird die Werbung erfolgreich sein? Ja - Nein- Warum?*

## AUSWERTUNG:

- Warum haben wir diese Übung gemacht? Was ist eure Erkenntnis?
- Was ist euch bei der Übung leichtgefallen? Was ist euch schwergefallen?
- Was überwiegt bei euch? Die Argumente für oder gegen das Rauchen oder Vapen?
- Falls mehr PRO: Warum denkt Ihr wurden mehr Argumente für das Rauchen gefunden?
- Welcher Slogan ist für jeden einzelnen Teilnehmer am überzeugendsten? Und warum?
- Hat jemand schon mal einen Slogan oder Spruch zum Thema „Rauchen“ oder „Vapes“ gehört oder gelesen, der besonders im Gedächtnis geblieben ist?
- Wenn ja: Welcher? Und warum ist dieser in Erinnerung geblieben?

## AUSWERTUNG ausschließlich für Eltern:

- Können Sie den Standpunkt Ihrer Kinder nachvollziehen?
- Haben Sie selber geraucht oder rauchen noch immer?
- Wie ist Ihr Verhalten vor Ihren Kindern? Sehen diese, wenn Sie rauchen? (Vorbildfunktion)
- Wie wird generell in Ihrem häuslichen Umfeld mit dem Thema Rauchen umgegangen?

## MATERIAL:

- Rote und grüne Moderationskarten
- Stifte



# LITERATURVERZEICHNIS

Akzente Salzburg. Fachstelle für Suchtprävention im Land Salzburg (o.J.): Suchtvorbeugung. Das Tankmodell nach Christoph Lagemann.

Das Erste: Deutschlands Jugendliche rauchen wieder mehr, in: Brisant, 10.02.2023, [E-Zigaretten, Shisha und Co.: Deutschlands Jugendliche rauchen wieder mehr Tabak | Brisant.de](#), [20.12.2023].

Rauchen. Mit Jugendlichen darüber sprechen – Ein Leitfaden für Eltern, Sucht Schweiz (Hrsg.), 2019, [rauchen-mit-jugendlichen-darueber-sprechen-eltern \(1\).pdf](#) [20.12.2023], [Broschüre].

Raucht mein Kind? In: Ein Ratgeber für Eltern, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.), 2017, [Raucht mein Kind?](#) - BZgA Shop [20.12.2023], [Broschüre].

Univ. Prof. Dr Kotz et. al.: Konsum von Tabak und E-Zigaretten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In: DEBRA Factsheet 09 (Hrsg.), 12.2022, [Factsheet-09-v3.pdf \(debra-study.info\)](#), [20.12.2023].

Villa Schöpflin gGmbH- Zentrum für Suchtprävention (Hrsg.) (2018): Methodenmappe Tabak. Hintergrundinformationen und Methodenbausteine zur Prävention des Konsums von Tabak und elektrischen Inhalationsprodukten

**LANDRATSAMT TRAUNSTEIN**

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

83278 Traunstein

[www.traunstein.com](http://www.traunstein.com)