

SUCHTMITTEL

MODUL TABAK

Ziele

- Die SchülerInnen wissen, wie sich Rauchen und Passivrauchen auf den Körper auswirken.
- Die SchülerInnen begreifen, warum Rauchen süchtig macht.
- Die SchülerInnen kennen Motive, weshalb Menschen rauchen.
- Die SchülerInnen kennen die Regelungen im Jugendschutz in Bezug auf Tabak.
- Die SchülerInnen kennen Möglichkeiten, die RaucherInnen unterstützen, rauchfrei zu werden.
- Die SchülerInnen können Vorteile des Nichtrauchen benennen.
- Die SchülerInnen reflektieren ihr eigenes Verhalten.

Wissen für PädagogInnen

In Österreich rauchen 4% der Mädchen und Burschen der 5. bis 11. Schulstufe täglich Zigaretten. Weitere 9% der Mädchen und 5% der Burschen sind GelegenheitsraucherInnen. In der 9. bis 11. Schulstufe sind 81% der Burschen und 77% der Mädchen NichtraucherInnen. Seit 1998 hat sich die Anzahl der RaucherInnen halbiert (HBSC Factsheet 04, 2017).

Mädchen und Burschen rauchen aus unterschiedlichen Gründen. Mädchen rauchen, um schlank zu sein oder das Hungergefühl zu dämpfen, einer/einem rauchenden FreundIn nahe zu sein oder um Unabhängigkeit und Stärke zu demonstrieren. Burschen rauchen, um einer Gruppe anzugehören, schulische Misserfolge oder andere stressige Situationen zu bewältigen oder um zu beweisen, wie stark sie sind (www.feel-ok.at).

Burschen ab 15 Jahren greifen eher zu Wasserpfeife, oder Shisha, und E-Zigaretten. Bei Mädchen ist die klassische Zigarette am beliebtesten (HBSC-Studie 2018, S. 38–40).

Nikotin wirkt sich bei Jugendlichen stärker auf das Gehirn aus als bei Erwachsenen. Sie werden schneller nach Zigaretten süchtig. Da Jugendliche sich im Wachstum befinden, schädigt ihnen Rauchen mehr. Jugendliche RaucherInnen sind häufiger krank, haben öfter Husten und Halsschmerzen, ihre sportliche Leistung und ihre Muskelkraft sind verringert und sie erleiden mehr Knochenbrüche.

Langfristig ist Rauchen ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Herzversagen, Krebserkrankungen, Entzündungen, Atemprobleme, Thrombosen, Schlaganfälle und Diabetes. RaucherInnen sterben durchschnittlich 14 Jahre früher als NichtraucherInnen. Wer mit 14 oder 15 Jahren zu rauchen beginnt, hat eine um 20 Jahre verkürzte Lebenserwartung. Rauchen verursacht mehr vorzeitige Todesfälle als Autounfälle, Alkohol, Aids und illegale Substanzen zusammen (www.feel-ok.at).

Sich im Jugendalter risikoreicher zu verhalten, ist normal und trägt zur Identitätsbildung bei. Jugendliche bewältigen dadurch Stress oder suchen Anerkennung in der Peer-Gruppe. Suchtmittel wie Alkohol, Tabak oder Drogen auszuprobieren gehört für viele dazu. Durch regelmäßige Aufklärung und eine bewusste Auseinandersetzung mit Suchtmitteln lernen Jugendliche, Risiken und Gefahren abzuwägen und ein gesundes Verhalten zu entwickeln (HBSC Factsheet 04, 2017).

Quellen

Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D. & Maier, G. (2019). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Hrsg.: BMASGK. Download vom 11.05.2020, von www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/HBSC.html

Maier, G., Teutsch, F. & Felder-Puig, R. (2017). HBSC Factsheet Nr. 04/2014. Download vom 3.12.2019, von <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=494>

Vivid – Fachstelle für Suchtprävention. (2019). Rauchen. Download vom 3.12.2019, von www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/tabak/tabak.cfm

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Neuerdings siehst du eine Freundin immer wieder mit Zigarette im Mund. Sie raucht morgens vor der Schule und nachmittags bei der Bushaltestelle. Du findest das nicht gut. Du weißt, dass sie heimlich raucht und die Zigaretten mit ihrem Taschengeld kauft. Du machst dir Sorgen, denn du weißt, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Wie kannst du deine Freundin darauf ansprechen? Was machst du, wenn sie abwehrend reagiert?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund hat mit 14 Jahren zu rauchen begonnen. Er raucht eine halbe Packung Zigaretten pro Tag, wenn er gestresst ist, auch mehr. Er ist sportlich, trainiert im Fußball- und Tennisverein und zählt zu den schnellsten Läufern der Klasse. Er erzählt dir, dass er in letzter Zeit schneller außer Atem kommt. In Ruhephasen atmet er laut und tief, als würde er schlecht Luft bekommen. Sport ist ihm wichtiger als Rauchen. Es fällt ihm schwer, mit dem Rauchen aufzuhören und fragt dich um Rat.

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Aus welchen Gründen rauchen Menschen?
- Wie wirkt sich Nikotin körperlich und psychisch auf die Gesundheit aus?
- Warum macht Rauchen süchtig?
- Für wen und wann ist es besonders schädlich, zu rauchen?
- Was ist Passivrauch und wie wirkt er sich auf die Gesundheit aus?
- Schadet es der Gesundheit, wenn man nur hin und wieder raucht?
- Ab welchem Alter darf man in Österreich legal rauchen?
- Warum ist Rauchen erlaubt, obwohl es ungesund ist?
- Welche Schritte kann eine Person setzen, wenn sie aufhören will zu rauchen?
- Wie können Alternativen aussehen, wenn sie der Drang zu rauchen überkommt?
- Welche Vorteile haben NichtraucherInnen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Zweierteams. Sie konzipieren mithilfe des Arbeitsblattes „Rauchfrei werden – so schaffst du es!“ ein maßgeschneidertes Rauchstoppprogramm für sich selbst oder für eine Freundin bzw. einen Freund. Das Arbeitsblatt finden Sie unter

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/tabak/tabak.cfm

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Quiz zum Thema Rauchen

www.feel-ok.at/tabak-quiz

Rauchfrei App

www.rauchfreiapp.at

Rauchfrei Telefon

<https://rauchfrei.at/>

Suchtpräventionsstellen in Österreich

www.suchtvorbeugung.net

Für PädagogInnen

Leitfaden: Suchtprävention in der Schule

www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

Methoden zu Rauchen & Alkohol

www.bju.at/methoden