



## Schulprogramm «Nichtrauchen ist clever!»

### Über das Programm «Nichtrauchen ist clever!»

Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor für das Auftreten von Lungen-, Herz-, Gefäss- und Krebserkrankungen – und er ist der einzige, der komplett eliminierbar ist. Die Hälfte der Jugendlichen hat bereits mit 15 Jahren Erfahrungen mit Tabakprodukten. 25 Prozent dieser Altersgruppe raucht regelmässig. Von diesen Jugendlichen werden 80 Prozent im Erwachsenenalter weiter rauchen und davon die Hälfte an Erkrankungen sterben, die durch den Tabakkonsum verursacht wurden. Deshalb ist entscheidend, mit den Jugendlichen möglichst vor der ersten Zigarette über das Rauchen ins Gespräch zu kommen. Das Programm «Nichtrauchen ist clever!» basiert auf dem Projekt «Ohne Kippe» in Heidelberg. Bereits seit 14 Jahren wird das Projekt in Heidelberg durchgeführt. Es konnten über 200'000 Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Das Universitätsspital Basel hat basierend auf dem Heidelberger Projekt im 2014 das Programm «Nichtrauchen ist clever!» entwickelt. Es konnten bereits 30 Veranstaltungen mit über 1300 Schülerinnen und Schülern erfolgreich durchgeführt werden. Es nehmen in Basel jeweils 2 Klassen pro Veranstaltung teil. Neu wird das Programm ab dem Spätsommer/Herbst 2017 auch in Zürich und später in der ganzen Schweiz angeboten.

### Organisatoren

Es handelt sich um ein gemeinschaftliches Programm der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie und der Schweizerischen Herzstiftung.

1

### Ziele des Programms «Nichtrauchen ist clever!»

Ärztinnen und Ärzte diskutieren mit Jugendlichen im Alter von 12 bis 14 Jahren in einer an die Zielgruppe angepassten Terminologie über die Gefahren des Rauchens und über das Suchtpotenzial. Sie führen ihnen dabei auch die Folgen des Tabakkonsums vor Augen und wollen sie in ihrer bewussten Entscheidung gegen den Konsum von Tabak bestärken.

### An wen richtet sich das Programm «Nichtrauchen ist clever!»?

Eingeladen sind Klassen mit Schülerinnen und Schülern **im Alter von ca. 12 bis 14 Jahren**. Pro Veranstaltung nehmen i.d.R. **je 2 bis 4 Klassen** teil.

### Dauer der Veranstaltung

Die Veranstaltung dauert **2 Stunden** ohne Mittagessen, 3 Stunden mit anschliessendem gemeinsamen Mittagessen.

### Konditionen

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist für die Schulen **kostenlos**. Es fallen für die Schulen lediglich die Kosten im Zusammenhang mit der Hin- und Rückreise der Klassen an.



## Programm

- **45 Min. Interaktiver Workshop zum Thema «Tabak und Rauchen»**

Gemeinsames Erarbeiten/Diskutieren, moderiert durch die Ärztin, den Arzt:

- Gründe für den Einstieg
- Marketingstrategien der Tabakindustrie
- Wirkung des Nikotins und gesundheitliche Folgen des Rauchens
- Alternative Formen des Rauchens

**Ziele:** Jugendliche über die interaktive Erarbeitung von Antworten zu den oben aufgeführten Themen sensibilisieren und dadurch einen Beitrag dazu zu leisten, dass sie sich gegen das Experimentieren mit Zigaretten und gegen das Rauchen entscheiden.

- **15 Min. Pause: Mineral, Orangensaft, Brötchen, Früchte**

- **30 Min. Kommentierter Film einer medizinischen Untersuchung**

- Präsentation einer medizinischen Intervention per Video (z.B. Herzkatheteruntersuchung oder Lungenspiegelung) mit altersgerechter Kommentierung durch den Untersuchenden und mit ergänzenden mündlichen Erläuterungen der Ärztin/des Arztes vor Ort.

**Ziele:** Den Jugendlichen werden die gesundheitlichen Folgen des Rauchens vor Augen geführt und gemeinsam diskutiert.

- **30 Min. Gespräch mit einem Patienten, der durch das Rauchen erkrankt ist**

- Interview mit einem Patienten resp. einer Patientin, der/die an Folgeerkrankungen des Rauchens leidet.
- Einführende Fragen durch den Arzt, im Anschluss können die Jugendlichen den Patienten/die Patientin befragen, moderiert durch den Arzt.

**Ziele:** Es werden nachhaltige Eindrücke vermittelt und Emotionen erzeugt. Der direkte Kontakt mit einer betroffenen Person und die anschauliche Schilderung einer «Raucherkarriere» machen die negativen Folgen des Rauchens fassbar und sollen in Erinnerung bleiben.

## Gemeinsames Mittagessen vor Ort

Falls von den Klassen gewünscht, besteht im Anschluss die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens mit offener Diskussion mit den durchführenden Ärzten. Dauer ca. 1 h.