

Check deinen Tabakkonsum

Oberthema	Eigener Tabakkonsum reflektieren
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten• Selbsteinschätzung zur möglichen Tabakabhängigkeit vornehmen• Eigene Wahrnehmung schärfen• Stärkung der selbstkritischen Haltung
Zeit	15 – 20min.
Methode	Einzelarbeit, Ausstellung, Diskussion
Material	<ul style="list-style-type: none">• Clip <i>Schluss mit Rauchen</i> (-4.18min laufen lassen), www.youtube.com/watch?v=bpbs_sCoCQ oder <i>Raucher redet Klartext</i>, www.youtube.com/watch?v=fWfy5tYU-eQ• Arbeitsblatt, Check deinen Tabakkonsum – Der Test• Auswertung Tabakkonsum, vier Dokumente (Inkl. Helpline)
Alter	14 – 25 Jahre
Lehrplan 21	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3

Ablauf

Auftrag	Die Jugendlichen erhalten den Auftrag, anonym einen Self-Check zum Tabakkonsum auszufüllen, um anschliessend die drei Auswertungskategorien zu studieren. Danach wird den Jugendlichen ein Clip gezeigt. Ziel des Moduls ist es zu erfahren, wie stark eine Tabaksucht das Leben beherrschen kann. Zudem wird im Plenum über mögliche Beratungsangebote diskutiert.
Durchführung	<p>Die Workshop-Leitung verteilt den Teilnehmenden den Tabakkonsumtest. Die Jugendlichen sollen den Test ehrlich und vor allem alleine ausfüllen. Die Teilnehmenden notieren sich danach auf dem Aufgabenblatt die Anzahl „Ja-Kreuze“ (Punkte). Nach dem Ausfüllen des Tests hängt die Workshop-Leitung die Auswertungen inkl. des Helpline-Blattes im Raum auf. Danach werden die Teilnehmenden eingeladen, die Vernissage mit den drei verschiedenen Plakaten zu lesen. Um anonym zu bleiben, ist es wichtig, dass alle aufgehängten Plakate von den Teilnehmenden angeschaut werden und der Selbsttest von den Teilnehmenden in die Tasche gesteckt wird! Sie sollen sich nur die Anzahl Punkte merken.</p> <p>Der Test gibt lediglich Anhaltspunkte zur Tabakabhängigkeit. Es kann daher keine Diagnose gestellt werden. Nach der Vernissage startet die erste Diskussion.</p>

Am Schluss wird der Clip *Schluss mit Rauchen* oder der Clip *Raucher redet Klartext* gezeigt, um so u.a. den Jugendlichen aufzuzeigen, dass junge Leute durchaus mit dem Rauchen aufhören können, wenn sie dies auch wirklich wollen. Nach dem Clip folgt die zweite Diskussionsrunde, bei der u.a. auf die Helpline hingewiesen wird.

1. Diskussion

Nach der Vernissage können folgende Fragen diskutiert werden:

- Wie war der Selbsttest?
- Habt ihr für euch persönlich mit einem solchen Ergebnis gerechnet?
- Stimmt dieser Test eigentlich? (*Tests geben lediglich Anhaltspunkte!*)
- Wieso ist es wichtig, möglichst schnell mit dem Rauchen aufzuhören? (*Studien zeigen, je früher man tabakabhängig wird, umso weniger kann man von der Sucht loskommen. Die Tabakfirmen wissen über diese Tatsache Bescheid!*)

2. Diskussion

Nach dem Clip *Schluss mit Rauchen* werden folgende Fragen diskutiert:

- Welche Gründe hatte die junge Frau, mit dem Rauchen aufzuhören? (*Gesundheit, Geld, anderen nicht mehr Schaden zufügen*)
- Wieso macht sie überhaupt so ein Clip? (*Primär möchte sie die Jugendlichen vor der Tabakabhängigkeit und deren Auswirkungen warnen*)

Nach dem Clip *Raucher redet Klartext* werden folgende Fragen diskutiert:

- Warum hat der junge Mann mit dem Rauchen angefangen? (*Im Freundeskreis und im Fussballverein haben alle geraucht – man wollte nicht uncool sein und so hat man mitgeraucht*)
- Wollte er schon einmal aufhören mit dem Rauchen? (*Ja, einige Male sogar! Er sei an das Rauchen gewöhnt und daher kann er nicht so leicht aufhören. Daher macht er nun bei einem Raucherentwöhnungsprogramm mit*)
- Wenn man mit dem Tabakkonsum aufhören möchte, was gibt es für Möglichkeiten? (*Grundsätzlich braucht es Eigenmotivation! Wenn man ab und zu Tabak konsumiert, kann man oft ohne fremde Hilfe damit aufhören. Ansonsten gibt's die Möglichkeit online, telefonisch, beim Arzt oder auch im Kollegenkreis Unterstützung zu holen. WICHTIG: Der Kollegenkreis soll es wissen, wenn man mit dem Rauchen aufhören will - Commitment.*)
- Welche Hotline gibt es denn eigentlich? (*Ist aufgehängt, gibt noch mehr! Einfach Google fragen*)

Weitere Infos

Facts, Rauchstopp-Programm, Quiz und vieles mehr unter www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/tabak.cfm

CHECK DEINEN TABAKKONSUM – Der Test

Füll den Test selbstständig und anonym aus. Also keine Namen, Kürzel, usw. Bitte gedulde dich einen Moment, bis alle mit dem Ausfüllen fertig sind.

1. Hast Du jemals versucht, mit dem Tabakkonsum aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
2. Konsumierst du Tabak, weil das Aufhören so schwer ist?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
3. Hast du jemals gedacht, dass du tabakabhängig bist?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
4. Hast du ab und zu ein starkes Verlangen nach Konsum von Tabak?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
5. Hattest du jemals das Gefühl, dringend Tabak konsumieren zu müssen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
6. Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Als du mal mit dem Tabakkonsum aufgehört hast oder wenn du mal lange nicht Tabak konsumiert hast...	
7. ...fandest du es da schwer dich zu konzentrieren, weil du nicht Tabak konsumieren konntest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
8. ...warst du da reizbarer, weil du nicht Tabak konsumieren konntest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
9. ...hattest du da das Gefühl, unbedingt konsumieren zu müssen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
10. ...hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht Tabak konsumieren konntest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Auswertung	Total Ja Kreuze
Zähle die Anzahl gekreuzten Ja bei den Fragen 1-10 zusammen. Wie viele Punkte hast du?

Behandle das Dokument vertraulich

0 Punkte

Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du konsumierst Tabakprodukte entweder gar nicht (super!) oder du musst in vielen Situationen nicht unbedingt konsumieren und könntest zum jetzigen Zeitpunkt den Tabakkonsum ohne grössere Schwierigkeiten wieder beenden. Vorsicht: Eine Abhängigkeit kann sich auch entwickeln, wenn du noch nicht regelmässig Tabak konsumierst!

Wenn du Tabak konsumierst ist es daher besser, ganz aufzuhören

1-3 Punkte

Es haben sich bei dir bereits Anzeichen einer Abhängigkeit entwickelt. Es ist für dich in manchen Situationen schon jetzt nicht mehr so leicht auf den Tabak zu verzichten. Es bringt auch nichts, wenn du den Tabakkonsum reduzierst.

Hör jetzt auf, es wird sonst immer schwerer



Mehr als 3 Punkte

Bei dir ist bereits eine deutliche Abhängigkeit vom Nikotin vorhanden. In vielen Situationen hast du ein starkes Verlangen nach Zigaretten oder anderen Tabakprodukten und es ist für dich nicht mehr so leicht, darauf zu verzichten.

Eigentlich ist es höchste Zeit, sich vom Tabak zu trennen...



Du willst aufhören zu rauchen?



***Rauchfrei werden!
Smokefree Buddy APP downloaden,***

www.stopsmoking.ch

Rauchstopplinie:

0848 000 181