Snus, Nikotinbeutel und Schnupftabak

Oberthema	Potenzielle Konsummotive erkennen sowie Wissen zu Snus/Schnupftabak aneignen
Idee / Ziele	• Persönliche Reflektion fördern • Den Unterschied zu Snus und Schnupftabak erkennen • Wissen zur Tabakabhängigkeitsgefahr aneignen • Abneigung gegenüber Snus/Schnupftabak stärken • KonsumentInnen dazu ermutigen, den Konsum einzustellen
Zeit	30 min
Methode	Einzelaufgabe, Gruppenaufgabe, Diskussion
Material	• Dokument «Internetrecherche zu Snus/Schnupftabak» inkl. Lösungsblatt • Dokument «Fragen rund um Snus und/oder Schnupftabak» • Dokument «Auswertungsergebnisse Befragung» • Kurzfilm «Schäden wegen Snus»
Alter	14 – 18 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	Mit einem Frageblatt kann sich jeder Einzelne persönliche Gedanken zu Snus/Schnupftabak machen. Danach wird in einer Gruppenaufgabe zu denselben Substanzen recherchiert. Dabei soll herausgefunden werden, wieso der rauchfreie Tabak konsumiert wird und welche Folgen der Konsum mit sich bringen kann. Ziel ist es, möglichst fundierte Informationen zu sammeln. Die Ergebnisse werden daraufhin im Plenum besprochen. Das zuvor erstellte Frageblatt wird nochmals zur Reflektion eingesetzt, um mögliche Einstellungen zu hinterfragen.
Durchführung	Die Jugendlichen erhalten den Auftrag, ein Frageblatt zu Snus/Schnupftabak auszufüllen. Sie erhalten dafür 5 Minuten Zeit. Die Auswertungsergebnisse erhalten die Jugendlichen zu einem späteren Zeitpunkt. Auf die Anonymität sollte geachtet werden. Anschliessend werden zwei Gruppen gebildet, die den Auftrag erhalten, via Internet nach Informationen zu Snus/Schnupftabak zu suchen. Dazu wird ein Aufgabenblatt abgegeben. Für den Auftrag erhalten die Jugendlichen 10 Minuten Zeit. Idealerweise teilen sich die Gruppenmitglieder auf, damit nicht alle nach denselben Fragen recherchieren müssen. Während der Recherchen-Aufgabe werden die Jugendlichen durch die Lehrperson begleitet. Ist der Auftrag ausgeführt, werden die einzelnen Fragen im Plenum besprochen. Die Lehrperson ergänzt/korrigiert bei Bedarf die Aussagen.

Ein Kurzfilm zu Snus/Nikotinbeutel kann daraufhin zur Vertiefung gezeigt werden. Am Schluss erhalten die Jugendlichen die Auswertungsergebnisse zum Fragebogen. Die Dokumente bleiben bei den Jugendlichen. Falls noch offene Fragen auftauchen sollten, können diese nun noch besprochen werden.

Ergänzung: Ein Gruppenwettbewerb zur Internetrecherche kann die Jugendlichen zusätzlich motivieren, möglichst relevante Informationen zu finden sowie festzuhalten.

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

INTERNETRECHERCHE

ZU SNUS, NIKOTINBEUTEL UND SCHNUPFTABAK

Bearbeite in deiner Gruppe folgende Fragen:

Was ist im Snus und/oder in den Nikotinbeutel drin und wie wird es konsumiert?

Welche **erwünschte** Wirkung hat man beim Snus- und Nikotinbeutel-Konsum?

Welche **unerwünschten** Nebenwirkungen hat man aufgrund des Snus- und Nikotinbeutel-Konsums?

Was ist im Schnupftabak drin und wie wird es konsumiert?

Welche **erwünschte** Wirkung hat man beim Schnupf-Konsum?

Welche **unerwünschten** Nebenwirkungen hat man aufgrund des Schnupf-Konsums?

ANTWORTEN Internetrecherche zu Snus/Nikotinbeutel und Schnupftabak

Suche im Internet Informationen zu Snus/Nikotinbeutel

Was ist im Snus drin und wie wird es konsumiert?

- Zerriebene Tabakblätter, Hilfsstoffe wie Wasser, Salze, Feuchthaltemittel, Aromen
- Glasscherben hat es keine drin, dafür z.T. Salzkörner
- Snus-Beutel wird unter die Ober- oder Unterlippe geschoben
- Es gibt auch Snus ohne Tabak (Nikotinbeutel). Auch gibt es weissen Snus, der jedoch Tabak enthält

Welche erwünschte Wirkung hat man beim Snus- und Nikotinbeutel-Konsum?

- Nikotin hat unter anderem entspannende, angstlösende und stimulierende Eigenschaften
- Es fördert die Wachheit und die Konzentration
- Das Nikotin wird im Snus/Nikotinbeutel langsamer, aber länger abgegeben als bei einer Tabakzigarette
- Die Nikotindosis ist höher als bei einer Tabakzigarette
- Rauchstoppoption für Rauchende

Welche unerwünschten Nebenwirkungen hat man aufgrund des Snus- und Nikotinbeutel-Konsums?

- Mundgeruch, Verfärbungen und Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleischs, Schleimhauterkrankungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, schneller Puls, hoher Blutdruck.
- Snus und Nikotinbeutel können, wie andere Nikotinprodukte zu einer Abhängigkeit führen

Quelle: https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=snus

Was ist im Schnupftabak drin?

- Nebst gemahlenem Tabak enthält Schnupftabak Zusatzstoffe. Dazu gehören Aromen wie Pfefferminze, Lemon, Himbeere oder Anis sowie Kräuter und getrocknete Früchte.
- Der Schnupftabak wird in die Nase teilweise oder ganz gezogen

Welche erwünschte Wirkung hat man beim Schnupf-Konsum?

- Zunächst freiere Nase, Schnupf schmeckt mehr nach Kräutern als nach Tabak
- Nikotin hat unter anderem entspannende, angstlösende und stimulierende Eigenschaften
- Es fördert die Wachheit und die Konzentration
- Beim Schnupftabak gelangt ähnlich viel Nikotin über die Nasenschleimhaut vergleichbar rasch ins Blut wie das Nikotin von Zigaretten

Welche unerwünschten Nebenwirkungen hat man aufgrund des Schnupf-Konsums?

- Beim Schnupftabak ist das Abhängigkeitspotenzial ähnlich wie bei Zigaretten
- Wer gewohnheitsmässig Tabak schnupft, leidet mehr oder weniger ständig unter entzündeten Nasenschleimhäuten und verstopften Nasengängen
- Ausserdem verfärbt der Schnupftabak die Nasenschleimhäute und den Nasenschleim bräunlich und führt zu mehr Nasenschleim. Der Geruchssinn wird schwächer
- Das Risiko für Krebs ist vorhanden

Quellen: https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/de/tabak/fakten-andere-produkte/schnupftabak.html und https://www.experiment-nichtrauchen.ch/images/merkblaetter/jugendliche/mb_de_schnupftabak.pdf

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

Meine Einstellung

Mich stört es nicht, wenn andere Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak konsumieren			
☐	JA	☐	NEIN
Ich finde, dass Snus/Nikotinbeutel und Schnupftabak keinen Schaden anrichten können			
☐	JA	☐	NEIN
Snus/Nikotinbeutel und/oder Schnupftabak würde ich oder habe ich schon probiert			
☐	JA	☐	NEIN
Wenn mir Snus/Nikotinbeutel oder Schnupf zum Probieren angeboten wird, dann schlage ich natürlich zu.			
☐	JA	☐	NEIN
Von Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak kann ich kaum abhängig werden			
☐	JA	☐	NEIN
Wenn andere Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak konsumieren, wird es wohl nicht so schädlich sein.			
☐	JA	☐	NEIN
Nur beim Zigarettenkonsum können Schäden auftreten.			
☐	JA	☐	NEIN

Mein Umfeld		
Meine Eltern hätten nichts dagegen, wenn ich konsumieren würde.	☐ JA	☐ NEIN
In meinem Umfeld wird Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak konsumiert.	☐ JA	☐ NEIN
Mir wurde auch schon Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak angeboten.	☐ JA	☐ NEIN
Immer wieder komme ich bewusst oder unbewusst mit Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak in Berührung, da ich u.a. sehe, wie es konsumiert wird.	☐ JA	☐ NEIN
Ich würde Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabak konsumieren, wenn meine Kolleg/innen damit anfangen würden.	☐ JA	☐ NEIN

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

ERGEBNISSE

FRAGEBOGEN ZU SNUS/SCHNUPF

Keine JA-Kreuze

Du distanzierst dich klar von Snus/Nikotinbeutel und Schnupftabak und es scheint dir auch bewusst zu sein, dass auch diese Form des Tabaks nicht gesund ist. Du willst auch nicht abhängig werden – super! Erfreulicherweise wird weder im Familienumfeld noch im Freundeskreis Snus oder Schnupftabak konsumiert. Dies trägt dazu bei, dass du gar nicht damit anfangen wirst.
Behalte deine Haltung bei – es lohnt sich!

1 bis 3 JA-Kreuze

Scheinbar hast du keine grosse ablehnende Haltung gegenüber dem Snus/Nikotinbeutel oder Schnupftabakkonsum. Oder du willst zwar nicht viel von dieser Tabakkonsumart wissen, jedoch wird in deinem Umfeld konsumiert. Natürlich ist auch eine Kombination möglich: Du findest nur wenige schlechte Aspekte beim Snus/Nikotinbeutel/Schnupftabakkonsum und in deinem Umfeld wird teilweise konsumiert.
Sei dir bewusst, dass du zumindest gefährdet bist, einmal selbst die Produkte zu probieren. Vielleicht hast du auch schon konsumiert und/oder du machst es gelegentlich. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um deine Haltung gegenüber den Produkten zu überdenken. Es würde dir wohl sehr ring fallen, NEIN sagen zu können oder deinen bereits bestehenden Konsum komplett einzustellen. Höre dazu auf deinen Körper, denn beim Probierkonsum spürst du besonders, dass dein Körper keines der Produkte will! Es geht allein um deine Gesundheit/Freiheit! Hast du den Mut dazu?

Mehr als 4 JA-Kreuze

So wie es aussieht, ist der Konsum von Snus/Nikotinbeutel /Schnupftabakkonsum ok für dich – sei es in deinem Umfeld und/oder sei es dein eigener Konsum. Du siehst darin auch keine weiteren Probleme, obwohl du vielleicht schon Tabakabhängig bist. In deinem Umfeld wird auch konsumiert und so hast du wohl damit angefangen. Oder du bist akut gefährdet, bald regelmässig die Produkte zu konsumieren. Du glaubst es nicht? Dann schaue dir nochmals dein Frageblatt an und mache dir Gedanken, wie es soweit kommen konnte – ist es deine Einstellung, dein Umfeld oder sind es gar beide Umstände? Wie hast du dich gefühlt, als du das erste Mal eines der Produkte konsumiert hast? Du kannst dich jederzeit gegen den Konsum entscheiden. Ich ermutige dich dazu, denn es geht um deine Gesundheit.