FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

10 Jahre „Mission Nichtrauchen"

Christian Thiel

Diplom-Pädagoge

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

4. Nationale Gesundheitskonferenz
Mittwoch, 04. März 2009

Warum das Thema „Rauchen"?

„Tabak ist das einzige Konsumgut der Welt, das die Hälfte seiner Verbraucher tötet."

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Die Gefahren des Rauchens

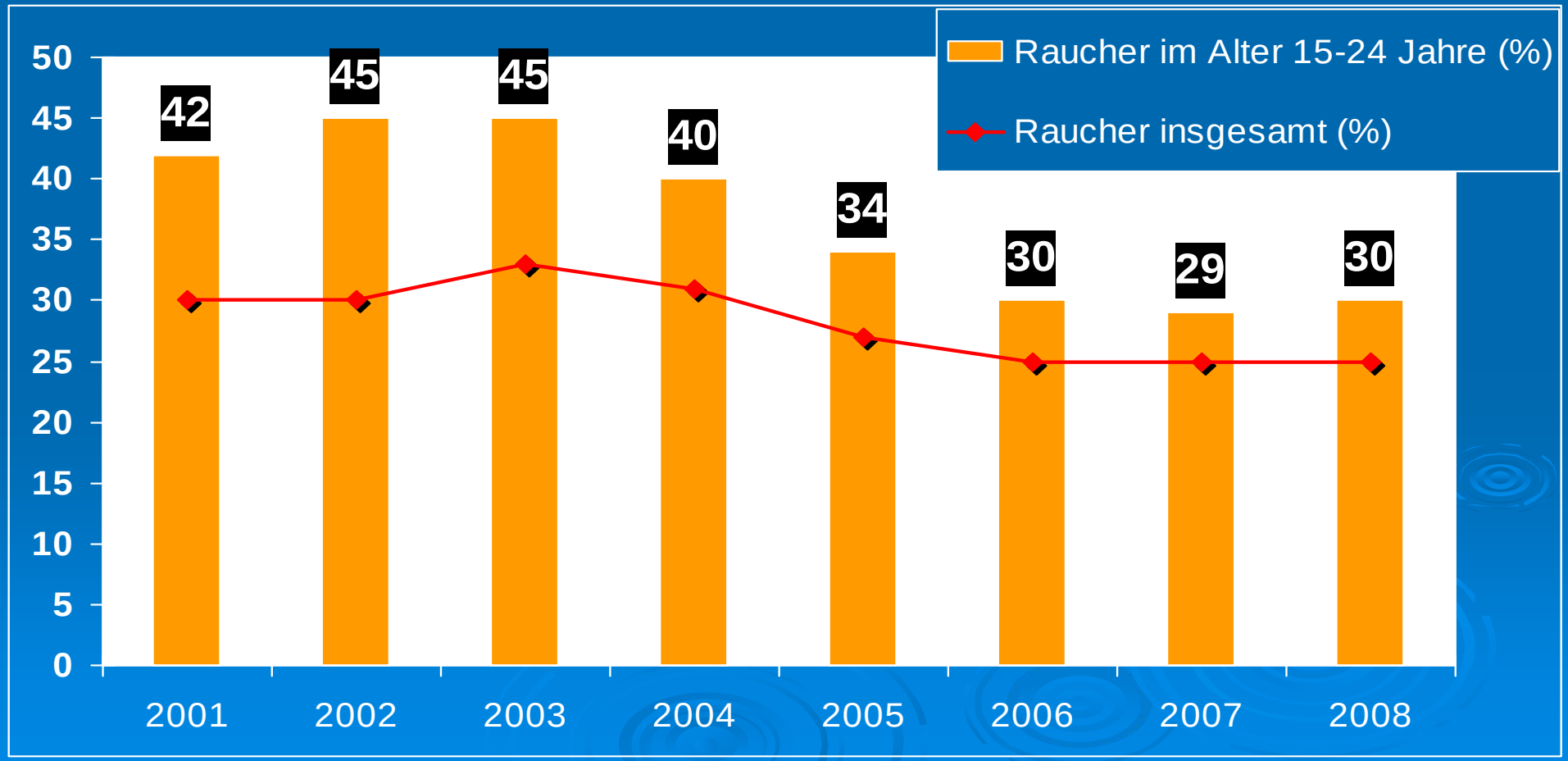
FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Jedes Jahr sterben **500** bis **600** Menschen in Luxemburg an den Folgen des Rauchens.

Rauchen verursacht mehr Todesfälle als Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen.

Entwicklung des Rauchens in Luxemburg

(Alter: 15-24 Jahre)



Enquêtes TNS-ILRES/Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Jugendliche und Rauchen

- Die ersten Zigaretten probieren Jugendliche oft mit 12-14 Jahren

- Warum fängt jemand an zu rauchen? (Neugier, Gruppendruck, Kontaktaufnahme etc.)

- Rauchen macht schnell abhängig: Symptome einer Tabakabhängigkeit schon bei gelegentlichem Rauchen und innerhalb weniger Wochen und Monate

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Jugendliche und Rauchen

- Die meisten jugendlichen Raucher wollen wieder mit dem Rauchen aufhören -
  den wenigsten gelingt dies

- Je früher der Beginn des Rauchens,…
  - …um so stärker wird die Abhängigkeit
  - …um so schwerer fällt das Aufhören
  - …um so schädlicher ist es für die Gesundheit

Konsequenzen für die Tabakprävention

- Primäre Präventionsmaßnahmen müssen starten, bevor Jugendliche das Experimentieren mit dem Rauchen beginnen
- Förderung von Lebenskompetenzen (z.B. „Nein-Sagen lernen")
- Rauchen „de-normalisieren" und Nichtrauchen als „normales" Verhalten fördern

„Mission Nichtrauchen"

- Europäischer Wettbewerb für Schulklassen
- Klassen mit Schülern von 12-16 Jahren
- Spielerisch und informativ

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Ziele

- Verhinderung des Einstiegs in das Rauchen
- Beendigung des Rauchens bei den Schülern, die bereits mit dem Rauchen angefangen haben
- Thema „Nichtrauchen“ in die Schule bringen und für Schüler attraktiv machen
- Informieren und Korrigieren von falschen Vorstellungen über das Rauchen

Stärken des Wettbewerbs

- Interaktiv
- Lehrer eingebunden
- Diskussionsprozess über Rauchen und Nichtrauchen wird angeregt
- Schüler und Klassen übernehmen Verantwortung („positiver Gruppendruck")
- Thema Rauchen und Nichtrauchen bleibt auf der „Tagesordnung"

Regeln

- Anmeldung der Klasse zum Wettbewerb durch den Lehrer (bis Mitte Oktober)
- Wettbewerb: November bis Anfang Mai
- Ziel: Klasse bleibt rauchfrei (Toleranzgrenze: 10% Raucher in der Klasse)

Ablauf

- Wöchentliche Abfrage der Schüler durch den Lehrer (anonym)
- Monatliche Abfrage beim Lehrer durch Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer („Ist Ihre Klasse weiterhin rauchfrei?“)

  Neu 2008/2009: per E-Mail

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

Materialien

Newsletter

MISSION NICHTRAUCHEN

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu
www.info-tabac.lu

Februar 2009

Rauchen macht sexy! Stimmt das?

Leider nein - wer küsst schon gerne einen Aschenbecher! Neben dem schlechtem Atem und dem ekligen Geruch der Kleidung sind gelbe Finger auch nicht unbedingt sexy, oder? Apropos Sex - Rauchen kann bei Jungs zu Erektionsstörungen führen und bei Mädchen die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen. Übrigens: Rauchen und Antibaby-Pille sind ein explosiver Mix. Es können zum Beispiel gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Serie: Warum Promis nicht rauchen

Diana Milles, Miss Luxembourg 2009

Ich habe einmal, im Alter von 19, eine Zigarette aus Neugier probiert und ich fand den Geschmack fürchterlich. Ich sehe keinen wirklichen Sinn im Rauchen. Man kann in seiner Freizeit viel mehr nützliche Dinge tun als zu rauchen, und vor allem kann ich es nicht nachvollziehen, wie gewissen Leute ihre Gesundheit so egal ist, dass sie sich bewusst Schaden zufügen. Was ich jungen Menschen sagen will? Man kann auch Miss Luxembourg werden ohne zu rauchen! Und noch etwas: Rauchen macht niemanden ‚cooler'. Fangt einfach nicht mit dem Rauchen an - dann müsst Ihr auch nicht aufhören, denn das Aufhören ist der schwierigste Teil beim Rauchen. Sich daran zu gewöhnen ist leicht. Es sich jedoch abzugewöhnen, ist verdammt schwer und benötigt viel Ausdauer und starken Willen. Indem Ihr ‚Nein' sagt, beweist Ihr Willensstärke und wahre ‚Coolness'!

Zigarettenhersteller locken dich...

... mit Vanille oder Kakao! Das ist kein Witz: Zigaretten werden bewusst Aromen aus Lakritze, Kakao oder Vanille beigefügt. Warum? Ganz einfach: Um Dir das „erste Ausprobieren" leichter zu machen. Der strenge Geschmack und Geruch von Tabak wird durch solche süßen und fruchtigen Inhaltsstoffe nämlich abgeschwächt. Das Ganze wird aber auch gemacht – und das ist noch viel schlimmer – um Dich noch schneller süchtig zu machen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass etwa Kakao wegen eines bestimmten Inhaltsstoffs die Atemwege erweitern und so die Aufnahme von Nikotin begünstigen kann. Das bedeutet: Nikotin wird schneller aufgenommen und Neueinsteiger werden schneller süchtig. Ganz schön hinterhältig von der Tabakindustrie, oder?

austausch mit einer Klasse...

... aus der Slowakei! Auch dort gibt es einen Wettbewerb zum Thema „Nichtrauchen". Bei uns liegt eine Liste mit Schulklassen, die Klassen in ganz Europa kennen lernen wollen. Eine Korrespondenz ist auf Englisch, Deutsch oder Französisch möglich. Interesse an dieser Liste mit den Adressen? Mail an die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (floc@pt.lu) genügt.

„Komm schon – rauch eine mit!"

Wie antworten, wenn Dir jemand eine Zigarette anbietet? Hier einige Möglichkeiten:

Nein danke, ich bin Sportler

Nein danke, ich habe keine Lust auf stinkende Klamotten.

Warum willst Du eigentlich, dass ich eine rauche?

Muss ich wirklich eine rauchen, um Dein/e Freund/in zu sein?

Nein danke, rauchen ist Euer Problem, meins wird es nie sein.

Nein danke, ich möchte frei bleiben.

Oder kurz und knackig:

„Nein danke, ich rauche nicht."

- Monatlicher Newsletter
- Poster mit Nichtrauchervertrag
- Informationsbroschüre für Lehrer
- Elternbrief

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Abschlussfest

Fest der „Sieger“:

Alle Klassen, die bis zum Mai rauchfrei bleiben, werden zum Abschlussfest eingeladen

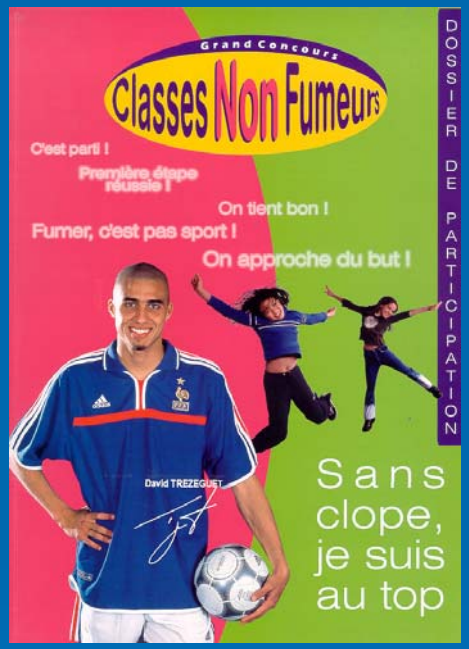
Programm

- Stadt-Rallye mit verschiedenen Stationen
- Kulturelle und sportliche Aktionen (z.B. Zauberer, Tae Bo zum Mitmachen etc.)

- Unter den anwesenden Klassen werden drei Hauptpreise verlost (1. Preis: Wochenend-Klassenfahrt nach Lultzhausen)

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

Wettbewerb in Europa



Vergleichbarer Wettbewerb in 17 europäischen Ländern

Infos: www.smokfreeclass.info

Effektivität

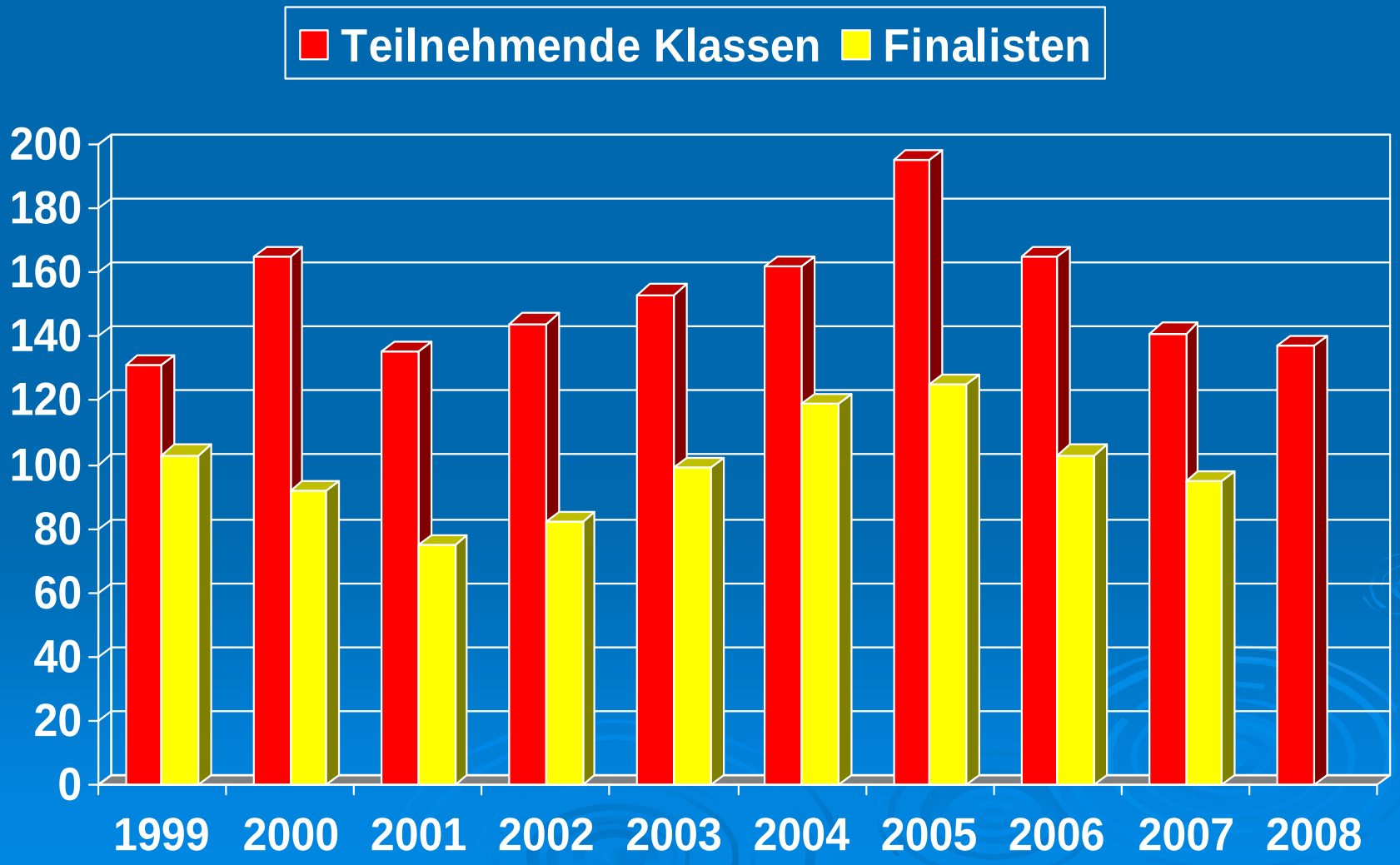
- Evaluationsstudien zeigen, dass Klassen-Wettbewerbe den Einstieg in das Rauchen verzögern können

(z.B. Hanewinkel R. "Be Smart - Don't Start". Ergebnisse des Nichtraucherwettbewerbs in Deutschland 1997-2007. *Gesundheitswesen* 2007)

http://www.ift-nord.de/publikationen/projektbezogen.html&projekt=BS
http://www.smokefreeclass.info/impact_sfc.htm

Bilanz 10 Jahre „Mission Nichtrauchen"

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER



Bilanz 10 Jahre „Mission Nichtrauchen"

- **1.528** Schulklassen
- **31.288** Schüler
- Fast 2/3 der Klassen haben das Finale erreicht!
  (64%, Stand bis zum Finale 2007/2008)

Vielen Dank an alle Lehrer,
die in den letzten 10 Jahren die
„Mission Nichtrauchen“ unterstützt haben!

Empfehlung der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

- <u>Aufnahme in den Lehrplan:</u>

  Verbindliche Teilnahme
  aller 7ème -Klassen
  am Wettbewerb „Mission Nichtrauchen"!

- Zusätzliche Unterrichtseinheiten, Projekte oder Aktionen zur Förderung des Nichtrauchens

- Einbindung der Eltern

Organisator

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

Tel. 45 30 331
E-mail: flcc@pt.lu

www.info-tabac.lu www.cancer.lu