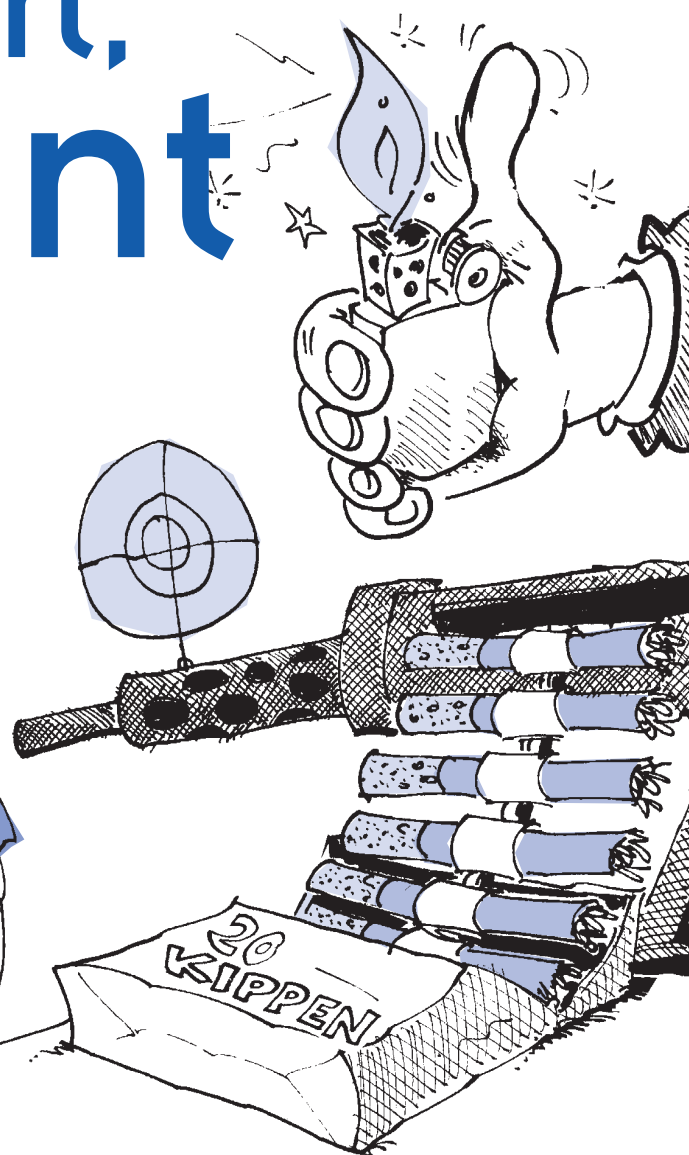


Suchtprävention: Rauchen

Wer aufhört, gewinnt

Prävention konzentriert sich heute zunehmend auf die Prävention des Rauchens. Denn Studien zeigen: Tabak ist die Einstiegsdroge überhaupt! Und trotz langsam sinkender Raucherquoten gibt es keinen Grund zur Entwarnung: 21 Prozent der 12- bis 25-jährigen rauchen ständig, 14 Prozent gelegentlich. Ein besonderes Problem ist das Passivrauchen. Deshalb hat der Gesetzgeber auch das Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz gesetzlich festgeschrieben.



Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- das Suchtpotenzial von Nikotin richtig einschätzen lernen;
- sich der unmittelbaren Nachteile des Rauchens bewusst werden;
- dazu angeregt werden, über ihren eigenen Tabakkonsum nachzudenken;
- lernen, dass auch Passivrauchen die Gesundheit ernsthaft gefährdet;
- erfahren, dass sie das Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz haben;
- erste Ideen entwickeln, wie sie dieses Recht einfordern können.



Für den Unterricht

Unterrichtseinstieg: Legen Sie der Klasse die Kopier- und Folienvorlage (Seite 5), auf der ein bekannter Werbespot abgewandelt wurde, vor. Richten Sie dazu als Einstieg in eine kurze Diskussion folgende Frage an die Klasse: Warum sind Menschen bereit, so viel Geld für etwas auszugeben, das ihnen kurz- und langfristig schadet? (Antwort: Weil sie nikotinabhängig sind.)

Unterrichtsverlauf: Bitten Sie die Klasse im Rahmen einer Ein-Punkt-Abfrage folgende vier Aussagen mit „Richtig“ oder „Falsch“ zu beantworten:

- A: Rauchen ist eher eine schlechte Angewohnheit als eine Krankheit. Wer wirklich will, kann auch wieder aufhören.
- B: Eine Nikotinabhängigkeit entwickelt sich nur, wenn man über Jahre regelmäßig raucht.
- C: Die langfristigen Folgen des Rauchens wie Lungenkrebs oder Raucherbein sind natürlich erschreckend. Aber für junge Menschen hat das Rauchen kaum Nachteile.
- D: Das ist eben Pech, wenn man selbst nicht raucht, aber am Arbeitsplatz rauchende Kolleginnen und Kollegen hat.

Die richtigen Antworten und einige ergänzende Informationen enthält das Arbeitsblatt „Hätten Sie die richtige Antwort gewusst?“ auf Seite 4. Sie können diese Antworten im Rahmen eines Unterrichtsgesprächs von der Klasse erarbeiten lassen. Alternativ dazu können Sie natürlich das Arbeitsblatt kopieren und zur Selbstkontrolle bzw. zur Ergebnissicherung an die Klasse verteilen.


Zur Vorbereitung auf die anschließende Gruppenarbeit können Sie die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Februar-Ausgabe an die Klasse verteilen und lesen lassen. Auch sie behandelt das Thema Rauchen und vermittelt den Jugendlichen grundlegende Informationen und Argumente in der Diskussion um das Rauchen und um das Passivrauchen.

Gruppenarbeit (ca. 3 – 4 Auszubildende pro Gruppe): Die Jugendlichen sollen sich überlegen, ob sie an ihrem Arbeitsplatz unfreiwillig Tabakrauch einatmen bzw. ob es an ihrem Arbeitsplatz Konflikte zwischen rauchenden und nicht rauchenden Beschäftigten gibt. Ergänzend kann die Frage gestellt werden, ob es Jugendliche in der Klasse gibt, die gerne mit dem Rauchen aufhören würden, es bislang aber nicht geschafft haben.

Je nach Klassensituation können Sie sich für eine der folgenden Varianten entscheiden:

- Ein/e Nichtraucher/in wird durch Passivrauchen belastet. Die Gruppe lässt sich die Situation beschreiben und diskutiert gemeinsam, was sie/er konkret unternehmen kann.
- Ein/e Raucher/in wird damit konfrontiert, dass andere durch ihr/sein Rauchen belästigt werden. Die Gruppe versucht gemeinsam, Kompromissvorschläge zu erarbeiten.
- Eine/e Raucher/in möchte aufhören zu rauchen, hat es aber bislang nicht geschafft. Die Gruppe überlegt gemeinsam, was er/sie tun könnte.

Unterrichtsende: Zum Abschluss der Gruppenarbeit präsentiert jede Gruppe kurz die Ergebnisse ihrer Diskussion.

 Kopieren und verteilen Sie die Kopiervorlage auf Seite 5 oder betrachten Sie sie gemeinsam mit den Schülern per Overheadprojektor.

 Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt auf Seite 4.

 Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Februar 2006.



Tabak als Einstiegsdroge

Die erste Droge, mit der Jugendliche in Kontakt kommen, ist Tabak. Im Alter von durchschnittlich 13,5 Jahren probieren sie ihre erste Zigarette.

Ob sie weiter rauchen und sich in der Folgezeit zu regelmäßigen Rauchern beziehungsweise Raucherinnen entwickeln, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Ganz entscheidend ist die Einstellung der „Peer group“, der Gruppe der Gleichaltrigen. 83 Prozent derjenigen, die rauchen, begründen das Rauchen damit, dass es ansteckend wirke, wenn andere rauchen.



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Unterrichtsmaterial/Medien



Langfristig gehen die Raucheranteile unter den Jugendlichen zurück. Rauchten 1979 noch 44 Prozent der Jugendlichen, waren es 2004 noch 35 Prozent, die ständig (21 Prozent) oder gelegentlich (14 Prozent) rauchten.

Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind dabei heute gering: die jungen Frauen und Mädchen rauchen fast genauso viel wie ihre männlichen Altersgenossen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Die Drogenaffinität Jugendlicher. Eine Wiederholungsbefragung. Köln, 2004

Diese Studie ist im Internet unter www.bzga.de in der Rubrik Studien / Untersuchungen veröffentlicht.

Auch die persönliche Voreinstellung zum Rauchen, das Vorbild erwachsener Bezugspersonen sowie die Verfügbarkeit und der Preis von Tabakprodukten spielen eine wichtige Rolle.

Tabak gilt darüber hinaus heute als die Einstiegsdroge überhaupt: Nur fünf Prozent der Jugendlichen, die nicht rauchen, probieren in den folgenden Jahren Cannabis oder eine andere illegale Droge. Unter Raucherinnen und Rauchern ist die Wahrscheinlichkeit dafür neunmal höher.



Suchtpotenzial und Folgeschäden

Nicht zuletzt entscheidet das Suchtpotenzial einer Droge selbst darüber, ob aus gelegentlichem Probierkonsum eine feste Gewohnheit wird und sich eine Abhängigkeit bzw. Sucht entwickelt.

Das Suchtpotenzial von Nikotin – der abhängig machenden Substanz im Tabakrauch – wurde lange unterschätzt. Mittlerweile wird es mit dem von Heroin verglichen. Studien zeigen: Bei jungen Rauchern kann sich die Nikotinabhängigkeit schon innerhalb weniger Tage entwickeln. Eine Zigarette pro Tag kann bereits innerhalb von vier Wochen süchtig machen.

Dass Rauchen langfristig die Gesundheit schädigt, ist heute Allgemeinwissen. Weltweit stirbt alle acht Sekunden ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Jährlich sind es etwa vier Millionen. Schwere tabakbedingte Krankheiten sind:

- verschiedene Krebserkrankungen, vor allem Lungenkrebs sowie Krebserkrankungen in Mund-, Nasen- und Rachenraum
- Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose (Verengung der Blutgefäße durch Ablagerungen), Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Atemwegserkrankungen wie Lungenemphysem („Blählung“) oder chronische Bronchitis.

Derartige Folgekrankheiten stellen sich aber meist erst nach jahrzehntelangem Rauchen ein, und Jugendliche haben noch kein Gefühl dafür, wie schnell das mittlere und das höhere Lebensalter näher rücken. Für Jugendliche sind – vor allem, wenn sie bereits mit dem Rauchen begonnen haben – die unmittelbaren Nachteile des Rauchens eher ein Anlass, über eine Änderung ihrer Rauchgewohnheiten nachzudenken.

Unmittelbare Nachteile des Rauchens sind:

- eingeschränkte körperliche Fitness und Ausdauer. Das Kohlenmonoxid aus dem Tabakrauch ver-

bindet sich mit den für den Sauerstofftransport zuständigen roten Blutkörperchen und führt zu einem Sauerstoffmangel im Körper

- geringere körperliche Attraktivität (Tabakgeruch, fahle Haut und gelbe Zähne)
- hohe Kosten, wer 10 Zigaretten täglich raucht, muss dafür 60 Euro monatlich aufwenden
- schlechtes Image bei vielen der Gleichaltrigen.



Unterschätzte Gefahr: Passivrauchen

Tabakrauch in Innenräumen ist keine Belästigung, sondern eine ernst zu nehmende Gesundheitsgefährdung mit Todesfolgen. Zu diesem Ergebnis kommt das Deutsche Krebsforschungszentrum in einer im Dezember 2005 vorgelegten Studie. Diese Studie beziffert erstmals die Zahl der Passivrauchopfer für Deutschland. Danach sterben jährlich schätzungsweise 3.300 Nichtraucher und Nichtraucherinnen an den Folgen des Passivrauchens; das sind mehr Todesfälle als durch illegale Drogen, Asbest, BSE und SARS zusammen.

Am Arbeitsplatz ist das Recht auf den Schutz vor Tabakrauch seit Oktober 2002 gesetzlich geregelt. Der Arbeitgeber muss nicht rauchende Beschäftigte vor Tabakrauch schützen; in Betrieben mit Publikumsverkehr gilt das allerdings nur bedingt. Die Verordnung über Arbeitsstätten (Arbeitsstättenverordnung – ArbStättV), Neufassung vom 12. August 2004 regelt den Nichtraucherschutz in Paragraph 5 folgendermaßen:

Nichtraucherschutz

(1) Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nicht rauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind.

(2) In Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr hat der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen nach Absatz 1 nur insoweit zu treffen, als die Natur des Betriebes und die Art der Beschäftigung es zulassen.

Für Jugendliche ist es in der betrieblichen Praxis sicherlich nicht immer einfach, sich für ihr Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz einzusetzen, ohne das Verhältnis zu Ausbildungspersonen bzw. Kollegen und Kolleginnen zu belasten.

Sie sollten deshalb zunächst mit einer fachkundigen dritten Person, zum Beispiel aus Betriebs- oder



Über die Studie informiert das DKFZ in seiner Pressemitteilung Nr. 71 vom 7. 12. 2005. Die Studie ist als PDF-Datei erhältlich unter www.tabakkontrolle.de sowie in gedruckter Form über Deutsches Krebsforschungszentrum WHO Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle, e-Mail: who-cc@dkfz.de.

weiter Seite 6 ►



Hätten Sie die richtige Antwort gewusst?

Vier weit verbreitete Irrtümer über das Rauchen

- 1** Rauchen ist eher eine schlechte Angewohnheit als eine Krankheit. Wer wirklich will, kann auch wieder aufhören.
Falsch. Zwar schaffen viele den Ausstieg aus eigener Kraft, aber Tabakabhängigkeit ist ebenso eine Krankheit wie Alkohol- oder Opiatabhängigkeit oder die Abhängigkeit von bestimmten Medikamenten. So jedenfalls sieht es die Weltgesundheitsorganisation. Dementsprechend werden die Hilfen zur Tabakentwöhnung auch in Deutschland ausgebaut.
- 2** Eine Nikotinabhängigkeit entwickelt sich nur, wenn man über Jahre regelmäßig raucht.
Falsch. Die Abhängigkeit von Nikotin entwickelt sich schnell. Wer nicht nach ein paar Probierzigaretten die Finger davon lässt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit weiter rauchen. Eine Zigarette pro Tag kann bereits innerhalb von 4 Wochen süchtig machen.
- 3** Die langfristigen Folgen des Rauchens wie Lungenkrebs oder Raucherbein sind natürlich abschreckend. Aber für junge Menschen hat das Rauchen kaum Nachteile.
Falsch. Rauchen schadet hier und jetzt. Unmittelbare Folgen des Rauchens sind:
 - geringere körperliche Fitness und Ausdauer. Das Kohlenmonoxid aus dem Tabakrauch verbindet sich mit den für den Sauerstofftransport zuständigen roten Blutkörperchen und führt zu einem Sauerstoffmangel im Körper
 - hohe Kosten. Wer zehn Zigaretten täglich raucht, muss dafür 60 Euro monatlich bezahlen
 - schlechtes Image. Eine große Anzahl von Jugendlichen findet Rauchen „uncool“ und Raucherinnen und Raucher, z. B. aufgrund des Tabakgeruchs von Haut und Kleidung, weniger anziehend.
- 4** Das ist eben Pech, wenn man selbst nicht raucht, aber am Arbeitsplatz rauchende Kolleginnen und Kollegen hat.
Falsch. Tabakrauch in Innenräumen ist keine Belästigung, sondern eine ernste Gesundheitsgefährdung. Der Arbeitgeber ist deshalb verpflichtet, nicht rauchende Beschäftigte vor Tabakrauch zu schützen. An Arbeitsplätzen mit Publikumsverkehr, also zum Beispiel in Gaststätten, gilt das allerdings nur, „wenn die Natur des Betriebes und die Art der Beschäftigung es zulassen.“

Haben Sie Fragen zum Thema Rauchen oder Passivrauchen? Das Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet sie gerne:

BZGA-Info-Telefon

02 21 / 89 20 31

Mo. bis Do.: 10 – 22 Uhr

Fr. bis So.: 10 – 18 Uhr

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet persönliche Fragen zur Suchtvorbeugung und nennt Anlaufstellen vor Ort.



Zur Info: Wer am Tag ein Päckchen Zigaretten raucht, verqualmt im Monat 120 Euro, im Jahr 1.440 Euro, in 10 Jahren stolze 14.400 Euro.



Unterrichtsmaterialien / Medien

- Tabakprävention bei Kindern und Jugendlichen ist eines der Schwerpunktthemen der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** einer Fachbehörde des Bundesministeriums für Gesundheit. Bei der BZgA erhalten Sie zahlreiche Materialien (zumeist kostenlos) auch in größerer Stückzahl, z. B. für Schulklassen. Zum Beispiel: **Let's talk about smoking** (Bestellnr. 31 601 000), **Stop smoking girls** (Bestellnr. 31 602 000), **Stop smoking boys** (Bestellnr. 31 603 000). **Auf dem Weg zur rauchfreien Schule.** Ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen (Bestellnr. 31 600 000), **Rauchfrei am Arbeitsplatz.** Informationen für rauchende und nichtrauchende Arbeitnehmer (Bestellnr. 31 041 000), **Rauchfrei am Arbeitsplatz.** Ein Leitfaden für Betriebe (Bestellnr. 31 040 000). Sie können diese Medien online oder schriftlich (BZgA, 51101 Köln) bestellen; die Medien der BZgA stehen auch als PDF-Files zur Verfügung (www.bzga.de).
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hg): **Tabak Basisinformationen.** Diese Broschüre kann ebenfalls über die BZgA bestellt werden (Bestellnr. 33 230 002).
- **Links**
www.rauchfrei-info.de
 Über diese Internetplattform der BZgA, speziell für Jugendliche, erhält man u. a. Zugriff auf ein interaktives Programm für ausstiegswillige Raucherinnen und Raucher, umfassende Informationen und News rund um das Thema Tabakentwöhnung sowie weitere Informationsmaterialien.
www.drugcom.de
 Ist auch ein weiteres Internet-Angebot der BZgA. Hier finden Jugendliche und junge Erwachsene u. a. ein Drogenlexikon, Online-Beratung und Live-Chats.
www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de, www.who-nichtrauchertag.de
 Die Websites der beiden bei der Bundesvereinigung für Gesundheit e. V., Heilsbachstraße 30, 53123 Bonn angesiedelten Projekte informieren umfassend über den Nichtrauchererschutz, die Tabakprävention in Betrieben und die politischen Aktivitäten zur Eindämmung des Tabakkonsums in Deutschland. Über beide Websites können verschiedene Materialien angefordert werden und sie verlinken zu weiteren, für das Themenfeld relevanten, Websites.
www.tabakkontrolle.de
 Auch die Website des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle beim Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ), Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg informiert ausführlich über zahlreiche Aspekte des Rauchens, bietet Materialien an und verlinkt mit weiteren Initiativen und Anbietern im Themenfeld.

- Personalrat, betrieblicher Sucht- und Sozialberatung oder betriebsärztlicher Betreuung sprechen, um sich Unterstützung zu holen. In Frage kommt sicherlich auch ein Anruf beim BZgA Info-Telefon.

Sie möchten in Zukunft Ihre ganz persönlichen Klassensätze **ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe**? Jeden Monat kostenlos und direkt an Ihre Schule? Dann bestellen Sie unter **Universum Verlag GmbH & Co KG, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax 06 11 / 90 30-181, Stichwort „ARBEIT UND GESUNDHEIT next-Klassensätze“, Infotelefon 06 11 / 90 30-121.**

Beachten Sie allerdings, dass es bereits eine Warteliste für Neu-Abonnenten gibt.

Jetzt auch Bestellung im Internet möglich unter www.universum.de (weiterklicken zur Rubrik „Shop“, dann zu „kostenlose Schulmaterialien“).

VORSCHAU

Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:

März: Höhenarbeiten: Absturzsicherung

April: Ernährung: Versteckte Fette

Mai: Hautschutz

Impressum

**ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE FEBRUAR 2006**
 Herausgeber: HVBG Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Sankt Augustin. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin, Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Petra Mader, Winsen. Cartoon: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11 / 90 30-0, Telefax -181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de.
 Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

