



EXPERIMENT  
NICHTRAUCHEN

Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen  
[www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

Nummer 37, Juni 2016



**«EINE AUSSAGE  
IN DIE KAMERA  
WIRKT WIE EIN  
VERSPRECHEN.»**

# Liebe Schülerinnen und Schüler

Das Schuljahr neigt sich dem Ende zu und das Experiment Nicht-rauchen ist bereits abgeschlossen. 46 518 Schülerinnen und Schüler, das sind mehr als beim letzten Wettbewerb, haben am Wettbewerb teilgenommen und 35 818 davon haben die Wettbewerbsregeln eingehalten.

Diese Oxy-Ausgabe stellt euch die videounterstützte Tabakprävention vor, die bei Jugendlichen gut ankommt. Rauchen und Geld ist ebenfalls Thema dieser Sommerausgabe. Viel Spass beim Lesen!

Eine weitere Wettbewerbsrunde ist angesagt. Für alle künftigen Schülerinnen und Schüler des sechsten bis neunten (HarmoS-Zählung 8. bis 11.) Schuljahres startet der Wettbewerb am 8. November 2016. Eure Lehrerin/euer Lehrer erhält die Anmeldeunterlagen per Post zugestellt. Ab September sind Anmeldungen möglich auf [www.experiment-nichttrauchen.ch](http://www.experiment-nichttrauchen.ch).

Allen Schülerinnen und Schülern, die aus der Schule austreten, wünschen wir auf dem weiteren Lebensweg nur das Beste und natürlich eine rauchfreie Zukunft. Lernende können beim Projekt «Rauchfreie Lehre» ([www.rauchfreielehre.ch](http://www.rauchfreielehre.ch)) mitmachen.

Viel Spass in euren Sommerferien!

EUER TEAM  
**EXPERIMENT  
NICHTRAUCHEN**

Bild: © Fotolia.com

## «EINE AUS WIE EIN V

Im Kanton Solothurn gestaltet ein findiger Ex-Video-Journalist seit Jahren in Schulklassen Prävention einmal anders: Die Jugendlichen geben Commitments zu ihren Einstellungen punkto Tabak und Rauchen ab – und zwar vor der Kamera.

Ein Mädchen mit langem braunen Haar und nachtdunklen Augen sitzt im Schulzimmer der neunten Sek-Klasse B3b in Selzach im Kanton Solothurn. Sie spricht. Sie spricht über ihre Erfahrungen mit dem Rauchen, über ihre Einstellung zum Tabak und über ihre Pläne bezüglich Tabakkonsum in der Zukunft.

Hinter ihr achten ihre Mitschülerinnen und Mitschüler an den Pulten nicht gross auf das, was sie sagt, denn sie haben selbst eine Aufgabe: Sie müssen zehn Fragen zur Lernkontrolle beantworten.

Auf das Mädchen ist eine Kamera gerichtet, welche ein Mann mit Jeans und etwas zerknittertem Hemd in der Hand hält. Das ganze Gespräch wird auf Video festgehalten. Nachher, gegen Ende der Lektion, werden alle gemeinsam das Video ansehen und darüber disku-

## SERVICE

**AG** Lungenliga Aargau  
Gesundheitsförderung und  
Tabakprävention  
Telefon 062 832 40 14

Departement Gesundheit  
und Soziales DGS  
Kantonsärztlicher Dienst  
Sektion Präventivmedizin  
und Gesundheitsförderung  
Telefon 062 835 29 60

**AR** Departement Gesundheit  
Beratungsstelle für Suchtfragen  
Telefon 071 791 07 40

**AI** Gesundheits- und Sozialdepartement  
Kommission für Gesundheitsförderung  
Telefon 071 788 94 52

**BS** Gesundheitsdepartement des Kantons  
Basel-Stadt, Präventiv- und Sozialmedizin  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Telefon 061 267 45 20

**BL** Volkswirtschafts- und  
Gesundheitsdirektion  
Amt für Gesundheit  
Telefon 061 552 56 14

Lungenliga beider Basel  
Fachstelle Tabakprävention  
Telefon 061 927 91 25

**BE** Berner Gesundheit

Zentrum Bern  
Telefon 031 370 70 70

Zentrum Jura bernois-Seeland  
Telefon 032 329 33 70

Zentrum Oberland  
Telefon 033 225 44 00

Zentrum Emmental-Oberaargau  
Telefon 034 427 70 70

**FR** CIPRET Freiburg  
Fachstelle Tabakprävention  
Telefon 026 425 54 10

**GL** Lungenliga Glarus  
Telefon 055 640 50 04

**GR** Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 081 257 64 04

Krebsliga Graubünden  
Telefon 081 252 50 90

**LU** Akzent  
Prävention und Suchttherapie  
Telefon 041 420 11 15

Lungenliga Luzern-Zug  
Telefon 041 429 31 10

**OW** Lungenliga Unterwalden  
Telefon 041 670 20 02

**NW** Gesundheitsförderung und Integration  
Telefon 041 618 75 93

Amt für Volksschulen und Sport  
Telefon 041 618 74 01

**SH** Fachstelle für Gesundheitsförderung  
Prävention und Suchtberatung  
Telefon 052 633 60 10

**SO** Lungenliga Solothurn  
Fachstelle Prävention und  
Gesundheitsförderung  
Telefon 032 628 68 29

**SG** Gesundheitsdepartement  
Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA  
Telefon 058 229 87 60

Lungenliga St. Gallen  
Kompetenzzentrum Tabakprävention  
Telefon 071 228 40 25

**SZ** Lungenliga Schwyz  
Telefon 055 410 55 52  
gesundheit schwyz  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 041 859 17 27

**TG** Lungenliga Thurgau  
Telefon 071 626 98 98

**UR** Amt für Volksschule  
Gesundheitsförderung Uri  
Telefon 041 500 47 27

Lungenliga Uri  
Telefon 041 870 15 72

**VS** CIPRET-Wallis  
Telefon 027 948 46 42

**ZG** Amt für Gesundheit  
Kinder- und Jugendgesundheit  
ZEPRA  
Telefon 041 728 39 39

**ZH** Fachstelle für Tabakprävention  
Züri Rauchfrei  
Telefon 044 262 69 66

**Fürstentum Liechtenstein**  
Amt für Soziale Dienste  
Kommission für Suchtfragen  
Telefon +423 236 72 72

### Ab ins Web:

Hier findet ihr interessante Links zum  
Thema Rauchen. Schaut doch mal rein:  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)  
[www.feelreal.ch](http://www.feelreal.ch)

**Arbeitsgemeinschaft  
Tabakprävention**  
Telefon 031 599 10 20  
Fax 031 599 10 35  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

# SAGE IN DIE KAMERA WIRKT ERSPRECHEN.»



tieren, was darin gesagt wurde. Und nicht nur über dieses Video werden sie sprechen – gefilmt werden in diesem Workshop natürlich alle zehn Schülerinnen und Schüler.

## Projekt in vier Kantonen angelaufen

Der Mann hinter der Kamera heisst Christophe Gut, ist bei der Lungenliga Solothurn zuständig für Prävention und Gesundheitsförderung und Vater des Projekts «Videounterstützte Tabakprävention». Seit dessen Anfängen vor sechs Jahren hat er schon rund 150 Video-Workshops durchgeführt, wie er sagt.

Mittlerweile finden solche Workshops auch in den Kantonen Bern, Luzern und Baselland statt; versuchsweise sollen sie jetzt auch im Kanton Zürich angeboten werden. Die Nachfrage ist so gross, dass inzwischen eine Mitarbeiterin Christophe Gut bei der Durchführung der Kurse hilft.

## Commitment vor der Kamera

Wie der 50-jährige studierte Psychologe auf die Idee gekommen ist, Videos in den Präventionsunterricht an den Schulen einzubauen, liegt in seiner Vergangenheit begründet: Gut war zuvor mehrere Jahre beim Schweizer Fernsehen als Reporter und Video-Journalist tätig.

«Vor der Kamera sind die Jugendlichen authentischer, ehrlicher», sagt Gut. Das habe sicher auch mit der gegenseitigen Kontrolle zu tun – die anderen hörten ja später auch, was man gesagt habe im Video. «Aber noch viel wichtiger ist der Charakter des Commitments, den eine Aussage vor der Kamera trägt: Diese wirkt ein bisschen wie ein Versprechen.»

Dann und wann gibt es laut Gut skeptischere Jugendliche, die man erst noch davon überzeugen muss, vor die Kamera zu kommen. Denen sage er jeweils, dass es doch allgemein eine gute Übung sei, einmal das eigene Auftreten zu beleuchten –

zum Beispiel im Hinblick auf spätere Bewerbungsgespräche. Klar ist, dass den Schülerinnen und Schülern immer gleich zu Beginn garantiert wird, dass die Aufnahmen nach dem Workshop umgehend wieder gelöscht werden.

## Generation Instagram?

Den Schülerinnen und Schülern der Klasse B3b jedenfalls hat der Workshop gefallen, wie sie nach den zwei Lektionen unisono sagten. Die grosse Mehrheit von ihnen hatte Spass daran, gefilmt zu werden – nur drei fanden dies eher unangenehm. Und alle sind sie überzeugt davon: Der Workshop hat sie darin bestärkt, nicht mit Rauchen anzufangen beziehungsweise damit aufhören zu wollen.

Von einem lockererem Umgang der Jugendlichen mit dem Medium Video und dem Gefilmt-Werden als früher berichtet die Klassenlehrerin Stefanie Schallberger. Sie ist begeistert von dem Projekt und macht seit fünf Jahren mit. Früher hätten Schülerinnen und Schüler noch viel eher mit Skepsis auf die Kamera reagiert. «Vielleicht macht sich heute dagegen die Generation Smartphone und Instagram bemerkbar», sagt sie mit einem Lachen. Für Schallberger regt der videounterstützte Workshop die Jugendlichen zum Nachdenken an.

## Begleitprojekt zum Experiment Nichtrauchen

Den Schulen in den fünf genannten Kantonen werden die Workshops als wirkungsverstärkende Massnahme für das nationale Projekt Experiment Nichtrauchen angeboten. Die videounterstützte Tabakprävention wird zur Hälfte vom Tabakpräventionsfonds finanziert. Daneben helfen auch kantonale Lungenligen und andere Partner mit, die Kosten zu tragen.

# RAUCHEN IST TEUER

Mehr als 6 Prozent der 15-jährigen Mädchen und Jungen rauchen täglich. Das geht ins Geld. Alle, die sich für ein rauchfreies Leben entscheiden, haben also mehr Geld im Sack.

Wer pro Woche fünf Zigaretten raucht, gibt im Monat 8.50 Franken für das Rauchen aus. Bei täglich fünf Zigaretten sind es 63 Franken und bei zwanzig Zigaretten sage und schreibe 255 Franken im Monat.

## Das Leben ist reicher ohne Zigaretten

Jugendliche, die rauchfrei leben, können in Freizeit und Ferien mehr unternehmen: mit Kolleginnen und Kollegen eine Pizza essen und ins Kino gehen.

## Wie setzt sich der Zigarettenpreis zusammen?

Die Tabakkonzerne und die Verkaufsstellen verdienen 39 Prozent des Zigarettenpreises. Vor allem für die Tabakkonzerne lohnt sich das Geschäft. Das zeigt der grosse Aufwand, den sie für die Werbung betreiben. Besonders an Open-Air-Festivals wollen die Tabakkonzerne unter dem jugendlichen Publikum neue Kundinnen und Kunden gewinnen.

Die Tabaksteuer macht 53 Prozent des Zigarettenpreises aus. Diese Einnahmen fliessen vollständig in die Kasse der AHV und IV.

## Tabakpräventionsfonds

2.6 Rappen pro Päckli gehen an den Tabakpräventionsfonds. Pro Jahr verfügt der Fonds über rund 13 Millionen Franken. Dieses Geld fliesst hauptsächlich in Projekte, die den Einstieg in den Tabakkonsum verhindern und den Rauchstopp fördern. Auch Experiment Nichtrauchen wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.

für 63 Franken  
im Monat

für 255 Franken  
im Monat

Energydrink  
(1 Franken)

63 x

255 x

Pizza und  
Getränk  
(20 Franken)

3 x

12 x

Kino  
(15 Franken)

4 x

17 x

Tabaksteuer:  
CHF 4.49 (52.8 %)

Mehrwertsteuer:  
CHF 0.63 (7.4 %)

Abgabe für  
Tabakpräventions-  
fonds:  
CHF 0.026 (0.3 %)

Abgabe für  
einheimischen  
Tabakanbau:  
CHF 0.026 (0.3 %)

Hersteller und  
Handel:  
CHF 3.33 (39.2 %)

Preis der meist  
verkauften Marke  
pro Päckli:  
CHF 8.50 (100 %)



Kantonale Tabak- und  
Suchtpräventionsfachstellen,  
Krebs- und Lungenligen

OXY – Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen  
Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT,  
Haslerstrasse 30, 3008 Bern  
Redaktion: Patricia Götti, götti kommuniziert, Nicolas Broccard, Büro Context  
und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Auflage: 50'000 in Deutsch, 4'700 in Französisch, 2'600 in Italienisch  
Gestaltung: cR Kommunikation AG, Bern  
Bild Titelseite: Annette Boutellier  
Druck: Albrecht Druck, Oberglarfen

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT führt den Wettbewerb zusammen mit den kantonalen Tabak- und Suchtpräventionsstellen sowie den kantonalen Krebs- und Lungenligen durch. Experiment Nichtrauchen wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.