



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen
www.experiment-nichtrauchen.ch

Nummer 42, März 2018



**BÜHNENREIFES
NEIN ZUR
ZIGARETTE**

Liebe Schülerinnen und Schüler

Nun habt ihr, als eine der 2376 teilnehmenden Klassen, bereits Halbzeit beim Experiment Nichtrauchen und die Verlosung lässt auch nicht mehr lange auf sich warten.

In dieser OXY-Ausgabe schildern wir, wie die Schauspielerinnen und Schauspieler des Projektes «Le Caméléon» verschiedene Szenen des täglichen Lebens rund ums Rauchen unter Einbezug der Schülerinnen und Schüler lebhaft darstellen. Lest ebenfalls in diesem OXY, wieso – unter anderem - ein Ausschluss der Wasserpfeife beim Experiment Nichtrauchen unbedingt nötig ist.

Alle Klassen, von denen wir die Kontrollformulare rechtzeitig erhalten und die die Wettbewerbsbedingungen eingehalten haben, nehmen an der Verlosung teil. Spätestens bis zum 24. April 2018 muss die Antwort bei uns eingehen, damit die Klasse an der Verlosung teilnehmen kann.

Am 9. Mai 2018 werden auf der Website www.experiment-nichtrauchen.ch die Gewinnerklassen der 100 Reisegutscheine aufgeführt. Die Gewinnerklassen werden natürlich auch direkt benachrichtigt. Der Preis wird durch die kantonale Fachstelle meist persönlich übergeben oder auch per Post zugestellt.

Jetzt bleibt uns nur noch, euch viel Glück zu wünschen!

Euer Team
Experiment
Nichtrauchen

SERVICE

AG Lungenliga Aargau
Gesundheitsförderung und
Prävention
Telefon 062 832 40 14

Departement Gesundheit
und Soziales und Prävention
Sektion Gesundheitsförderung
Telefon 062 835 29 60

AR Departement Gesundheit
und Soziales
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
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Telefon 061 267 45 20

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

Lungenliga beider Basel
Prävention und Gesundheitsförderung
Telefon 061 927 98 34

BE Berner Gesundheit
Zentrum Bern
Telefon 031 370 70 70

Zentrum Jura bernois-Seeland
Telefon 032 329 33 73

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 15

GR Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 081 257 64 04
Krebsliga Graubünden
Telefon 081 300 50 90

LU Akzent
Prävention und Suchttherapie
Telefon 041 420 11 15
Lungenliga Zentralschweiz
Telefon 041 429 31 10

OW Lungenliga Zentralschweiz
Telefon 041 429 31 10

NW Gesundheits- und Sozialdirektion
Gesundheitsförderung und Integration
Telefon 041 618 75 94
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 Gesundheitsförderung
und Prävention
Telefon 062 206 77 61

SG Gesundheitsdepartement
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Telefon 058 229 87 60

Lungenliga St. Gallen – Appenzell
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 071 228 40 25

SZ Lungenliga Schwyz
Telefon 041 857 00 16
gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 859 17 27

TG Lungenliga Thurgau
Telefon 071 626 98 98

UR Bildungs- und Kulturdirektion
Amt für Volksschule
Telefon 041 875 20 64

Lungenliga Uri
Telefon 041 870 15 72

VS CIPRET-Wallis
Telefon 027 948 46 42

ZG Amt für Gesundheit
Kinder- und Jugendgesundheit
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
www.feelok.ch
www.smokefree.ch
www.feelreal.ch

**Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention**
Telefon 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

BÜHNENREIFES NEIN ZUR ZIGARETTE

Schweizweit besucht eine Schauspieltruppe Schulen der Oberstufe und lädt Jugendliche auf die Bühne – damit sie auf spielerische und interaktive Art und Weise lernen Nein zu sagen zum Rauchen.

Im Wallis ist es nicht anders als sonst wo in der Schweiz: Im Alter zwischen 12 bis 15 Jahren steigt die Anzahl der Jugendlichen, die mindestens einmal pro Woche rauchen, stark an. Bei den 12-Jährigen sind im Wallis 2 Prozent davon betroffen, bei den 15-Jährigen sind es schon 12 Prozent. Im Kampf gegen diese ungute Entwicklung hat das Wallis eine ganz besondere Waffe im Einsatz: die Theatergruppe Le Caméléon.

Moment – Theatergruppe? Was bitte soll denn Theater mit Nichtrauchen zu tun haben?

Verschiedene Situationen durchspielen

Für die Klärung dieser Frage sorgt Delphine Maret Brülhart vom Informationszentrum für Tabakprävention CIPRET-Wallis: Die vier Schauspielerinnen und Schauspieler von Le Caméléon spielten mit den Jugendlichen jeweils Situationen durch, in denen der Verzicht auf die Zigarette schwierig sein könnte, begleitet von einer Moderatorin.

Verschiedene Szenen werden jeweils durchgespielt. Da ist die eine mit der Mutter und ihrer hereinkommenden Tochter, die gerade zu rauchen begonnen hat. Oder diejenige mit den Vertretern eines Tabakkonzerns, die an einer Sitzung darüber beratschlagen, wie man an junge Leute herankommen könnte, um sie möglichst schnell süchtig nach Tabak zu machen.

In einer der Szenen versuchen zwei rauchende Jugendliche, ihren

Freund davon zu überzeugen, auch anzufangen – und sind am Ende bei ihm erfolgreich. Hier schaltet sich die Moderatorin ein und fragt die zuschauenden Schülerinnen und Schüler, wie man sich denn anders hätte verhalten können in so einer Situation. «Da schiessen die Arme der sich Meldenden jeweils nur so in die Höhe», erzählt Lehrer Gilles Brolis von der Sekundarschule in Orsières, in dessen Klassen die Schauspieltruppe jeweils vorbeischaute. Die Moderatorin wählt daraufhin einen oder eine von ihnen aus und bittet ihn oder sie auf die Bühne, um einen anderen möglichen Ausgang der Szene vorzuspielen.

Mit Gelächter und Interaktion

Sehr gut funktioniert es nach Erfahrung von Brolis bei den jungen Leuten, wenn einer der Schauspieler versucht, sie zum Rauchen zu überreden und sie sich dagegen wehren müssen. «Hier gibt es jeweils viel Gelächter, denn die Schauspieler verstehen ihr Handwerk und sind sehr lustig.» Die interaktive und humorvolle Vorgehensweise von Le Caméléon

überzeugt den engagierten Lehrer: «Auf diese Weise sind die Jugendlichen ganz direkt einbezogen und können selber an Lösungen arbeiten.»

Die Schauspieltruppe besucht die Schule jeweils alle zwei Jahre. So ist gewährleistet, dass jede Schülerin und jeder Schüler einmal während der Oberstufe in den Genuss der Veranstaltungen kommt.

CIPRET unterstützt Schulen finanziell, welche Le Caméléon einladen wollen. Für die Präventionsfachfrau Maret Brülhart ist deren Form von Prävention effizient, weil die Schülerinnen und Schüler die mit dem Tabakkonsum verbundene Problematik spielerisch kennen lernen. «Und zugleich können sie reale Situationen erst einmal auf der Bühne erproben, bevor sie in der Realität damit konfrontiert sind und eine Entscheidung treffen müssen.»

Mehr unter www.lecameleon.ch;
www.cipretvalais.ch



Komm, wir rauchen
100 Zigaretten
(oder eine Shisha)!



Wasserpfeifen sind viel schädlicher, als die meisten denken. Auch wegen des Speichels.

«Ein kleiner Zug von der Wasserpfeife macht doch nichts», sagst du dir vielleicht. «Der ist sicher nicht schädlich und wird mich auch nicht süchtig machen.» Wenn du so denkst, dann weisst du nicht besonders viel über die Wasserpfeife oder die Shisha, wie sie auch genannt wird.

Mit einer Wasserpfeife konsumierst du Tabak, der unter einer glühenden Kohle verglimmt. All die Gifte, die dabei entstehen, atmest du ein. Der Tabak ist stark aromatisiert und schmeckt oft nach Früchten wie Banane oder Erdbeere. Allerlei Extrakte machen den Rauch milder. Dadurch saugst du ihn tiefer in die Lunge ein, mit dem Ergebnis, dass noch mehr Gift in deinen Körper gelangt.

Es stimmt nicht, dass das Wasser in der Wasserpfeife die Schadstoffe filtert, wie einige Leute erzählen. Das Wasser nimmt nur kleinste Mengen an Schadstoffen auf, die giftigsten Stoffe wie das Kohlenmonoxid lösen sich nicht im Wasser, sie gehen einfach hindurch. Kein Wunder also, gehört die Wasserpfeife auch beim Experiment Nichtrauchen zu den Produkten, die du nicht konsumieren solltest.

Das Rauchen einer Wasserpfeife dauert etwa eine Dreiviertelstunde, also einiges länger als eine Zigarette.

In dieser Zeit wird über hundertmal mehr Tabakrauch inhaliert als bei einer einzelnen Zigarette. Eine Wasserpfeife entspricht umgerechnet etwa hundert Zigaretten, nach Meinung einiger Forscher sind es sogar bis zu zweihundert. Wenn ihr euch zu fünf eine Wasserpfeife teilt, dann ist das so, wie wenn jeder mindestens ein Päckchen Zigaretten raucht. Und das innerhalb einer Stunde.

Du vermutest es schon: Auch die Annahme, dass eine Wasserpfeife nicht abhängig macht, ist unter diesen Umständen falsch. Shishas machen genauso schnell süchtig wie Zigaretten.

Wasserpfeifen haben übrigens noch ein anderes Problem, das nicht direkt mit dem Tabak zusammenhängt: Zieht die ganze Gruppe am gleichen Mundstück, kann zum Beispiel die Krankheit Herpes weitergegeben werden. Es ist das gleiche, wie wenn du mit all diesen Leuten knutschen würdest. Irgendwie ein bisschen eklig, findest du nicht?

Wenn du noch mehr über die Wasserpfeife erfahren willst, dann wirf doch einen Blick in die Broschüre «Wasserpfeife schädlich wie die Zigarette». Du kannst sie online auf www.at-schweiz.ch im Shop/Fakten als PDF herunterladen oder als Papierausgabe bestellen.



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; Georg Stalder
und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Auflage: 44'000 in Deutsch, 4'200 in Französisch, 1'800 in Italienisch
Gestaltung: Alber Visuelle Kommunikation, Zürich
Bild Titelseite: zVg
Druck: Albrecht Druck, Obergerlafingen

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.