



Ready,
Set,
Action!

Videounterstützte Tabakprävention

Ein erlebnisorientierter Workshop für
Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren

Das Projekt

Die „Videounterstützte Tabakprävention“ richtet sich an Jugendliche im Alter zwischen 12 und 16 Jahren (7.-9. Klasse). In dieser erlebnisorientierten Präventions-Lektion (Dauer: 90-120 Min.) lernen die Jugendlichen, dass sie es selbst in der Hand haben, NEIN zu sagen zu Tabak.

Besser gar nicht erst anfangen

Tabakkonsum ist die wichtigste vermeidbare Ursache vorzeitiger Todes- und Krankheitsfälle in der Schweiz. Viele Jugendliche beginnen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren mit dem Rauchen (5.5 % der 13-Jährigen und 16.3% der 15-Jährigen rauchen (HBCS-Studie, 2015), 25% der Gesamtbevölkerung (Suchtmonitoring, 2014)). Gerade bei frühem Rauchbeginn ist der Weg in die Abhängigkeit sehr kurz und die Wahrscheinlichkeit, an einer durch das Rauchen bedingten Krankheit zu sterben, ist zusätzlich erhöht. Die Wahrscheinlichkeit, als Erwachsener noch abhängig von Tabak zu werden, ist gering.

Aktivierender Workshop

Im ersten Teil wird den Jugendlichen Wissen zum Thema Tabak vermittelt. Im zweiten, interaktiven Teil, geben die Jugendlichen einzeln vor der Videokamera Auskunft über ihre Tabakerfahrungen und ihre Einstellung zum Tabakkonsum. Nebenbei bearbeiten die Jugendlichen ein Wissensquiz zur Festigung und Vertiefung des Wissens. Anschliessend wird das aufgenommene Video vor der ganzen Klasse abgespielt und die Erfahrungen der Lektion werden in der Gruppe diskutiert.

Video – ein vielversprechender Ansatz

Durch die Videoaufnahmen werden die Jugendlichen auf das Thema Tabak sensibilisiert und zur Selbstreflexion angeregt. Nichtraucherliche Jugendliche werden so bestärkt, rauchfrei zu bleiben und rauchende Jugendliche werden bestärkt, ihren Tabakkonsum zu reduzieren oder zu stoppen. Aufhörwilligen Jugendlichen wird eine kostenlose Rauchstoppberatung angeboten.

Information für interessierte Lehrpersonen / Schulen

Für die Lektion werden nur Laptop und Beamer von der Schule benötigt. Lehrpersonen erhalten zusätzlich eine Infomappe sowie Online-Materialien zur Tabakprävention im Unterricht. Für Schulen besteht zudem die Möglichkeit eine Präsentation für einen Elternabend zum Thema Suchtprävention zu buchen. Das ganze Angebot ist kostenlos.

Kontakt

Lungenliga Solothurn, Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung,
Dornacherstrasse 33, Postfach 563, 4501 Solothurn
praevention@lungenliga-so.ch, Tel. 032 628 68 28

