

Tabak- und Nikotinprävention an Schulen

Empfehlungen für den Unterricht

August 2023

Die Dienstleistungen der ZFPS werden in Kooperation mit folgenden
Fachstellen des Kantons Zürich angeboten:

Regionale Suchtpräventionsstellen, Fachstelle Suchtprävention Volksschule PHZH,
Prävention und Sicherheit Mittelschul- und Berufsbildungsamt

Liebe Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitende

Vielen Dank, dass Sie sich für Angebote im Bereich Tabak- und Nikotinprävention interessieren. Schaut man die aktuellen Konsumzahlen an, ist die Prävention von Nikotinkonsum und -sucht nach wie vor ein wichtiges Thema. Die neuen Produkte wie Vapes oder E-Zigaretten und die Verbreitung von Snus erhöhen die Attraktivität von Tabakprodukten für Jugendliche. Es gilt also, dranzubleiben!

Der Lehrplan 21 legt grossen Wert auf die Förderung der Lebenskompetenzen von Schüler:innen. Tabak- und Nikotinprävention versteht sich als ein Teil dieser Lebenskompetenzförderung. Um das Thema im Unterricht an Ihrer Schule zu verankern, lohnt es sich, folgende Punkte bei der Umsetzung zu beachten:

- Integration der Tabak- und Nikotinprävention ins Präventionskonzept – dies schafft Verbindlichkeit.
- Einbezug aller Beteiligten wie Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Leitende Hausdienst und weiteres Personal.
- Einnehmen einer klaren Haltung als Gesamtschule – allen Tabak- und Nikotinprodukten gegenüber.
- Thema mehrmals alters- und stufengerecht mit den Schüler:innen während der Schullaufbahn behandeln.



Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung von aktuellen Angeboten und Materialien hinsichtlich Tabak- und Nikotinprävention an Schulen.

Für Fragen oder zur Unterstützung stehen die regionalen Suchtpräventionsstellen und die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS gerne zur Verfügung. Viel Erfolg beim Umsetzen!

Inhalt

Klassenworkshops (Mittelstufe, Sek I und Sek II)	Seite 3
Materialien	Seite 5
Filmmaterial für den Unterricht	Seite 7
Rauchstoppangebote für Jugendliche	Seite 8
Angebot für Eltern	Seite 8
Printprodukte	Seite 9

Klassenworkshops

Input «Qualm» Animationstheater zum Thema Tabak und Rauchen	Ready, Set, Action! Videounterstützter Workshop zur Tabakprävention 	feel-ok Innovative und vielfältige Ideen zur Nikotinprävention 
<p>Schulstufe: Mittelstufe – Sek I Durchführung: Theater Bilitz Zeitaufwand: ca. 1 h (+ Einbettung in den Unterricht durch Lehrperson) Kosten: 1. Vorstellung CHF 1200.– (+ Spesen) 2. Vorstellung CHF 1000.–</p>	<p>Schulstufe: Sek I Durchführung: Fachpersonen der Lungenliga Solothurn Zeitaufwand: 1,5 bis 2 h Kosten: Ein Workshop: CHF 500.– Zwei Workshops am gleichen Tag: CHF 800.– Drei Workshops am gleichen Tag: CHF 1000.– Vier Workshops am gleichen Tag: CHF 1200.–</p>	<p>Schulstufe: Mittelstufe – Sek II Durchführung: Lehrpersonen, Schulsozialarbeit Zeitaufwand: 15 Minuten bis 3 Lektionen Kosten: keine</p>
<p>Dieses Theaterstück ist aus der Zusammenarbeit des Theaters Bilitz mit der Lungenliga Thurgau entstanden. Es behandelt die Themen Tabak und Rauchen, E-Zigaretten und Shisha sowie Gruppendruck, das Aufhören und die Tabakindustrie in einer interaktiven Form zusammen mit den Schüler:innen.</p> <p>Wichtig Das Theater Bilitz weist ausdrücklich darauf hin, dass das gezeigte Stück in den Unterricht eingebettet werden sollte, beispielsweise durch eine anschliessende Diskussion innerhalb der Klasse.</p>	<p>Erlebnisorientierter Workshop für Jugendliche, welcher von einer externen Fachperson der Lungenliga durchgeführt wird.</p> <p>Teil I: Inputsequenz zum Thema Tabak (Schädlichkeit, Suchtmechanismen, Strategien der Tabakindustrie etc.).</p> <p>Teil II: Die Jugendlichen werden vor der Kamera zu ihren Erfahrungen mit Tabak und ihrer Einstellung zum Rauchen interviewt. Anschliessend werden die Aufnahmen gemeinsam in der Klasse angeschaut und in der Gruppe diskutiert. Dieses Angebot trägt dazu bei, nicht-rauchende Jugendliche darin zu bestärken, rauchfrei zu bleiben, und rauchende Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren Tabakkonsum zu reduzieren bzw. zu stoppen.</p>	<p>feel-ok.ch enthält bewährte und innovative Instrumente für die Arbeit mit Jugendlichen zu den Themen Rauchen, Nikotin und Vapes:</p> <p>Gruppenspiel 1.2.3!: Vertieft die Themen Alkohol, Vapes oder Zigaretten mit einer Klasse auf spannende und unterhaltsame Weise (2 Lektionen pro Thema).</p> <p>Online-Leiterspiel: Ein Online-Multiplayer-Spiel für Schulklassen zu den Themen Alkohol, Cannabis und Tabak (20 Minuten pro Thema).</p> <p>Offline-Leiterspiel: Die ganze Klasse wird in ein Leiterspiel verwandelt. Die Inhalte zum Thema «Rauchen» stehen zur Verfügung (20 Minuten pro Thema)</p> <p>Videodidaktik: Mit Hilfe eines KI-Videos lernen die Jugendlichen die Folgen des Vape-Konsums kennen. Das Video wird von einem Arbeitsblatt begleitet (1 Lektion).</p> <p>Abenteuerinsel: Mit der Abenteuerinsel werden die Gesundheits- und Lebenskompetenzen Jugendlicher gefördert (30 Minuten bis mehrere Lektionen).</p> <p>SPRINT: Mit SPRINT lässt sich eine Umfrage innerhalb von wenigen Minuten durchführen. Die Ergebnisse können für eine spannende Diskussion genutzt werden (15 bis 45 Minuten).</p> <p>Selbstständige Arbeit: Einfache Texte zu <u>Vapes inkl. Quiz und Selbsttest</u> und <u>nikotinhaltenen Produkten</u>, die Jugendliche selbstständig lesen können.</p>
<p>Weitere Infos: Bilitz.ch PDF Infoblatt Input Qualm</p> <p>Kontakt: Theater Bilitz, Tel. 071 622 88 80</p>	<p>Weitere Infos: www.lungenliga.ch/VTP</p> <p>Kontakt: Christophe Gut, Lungenliga Solothurn; christophe.gut@lungenliga-so.ch</p>	<p>Arbeitsblätter und weitere didaktische Ressourcen: Vapes: zh.feel-ok.ch/+vape Nikotin: zh.feel-ok.ch/+suchtmittel Zigaretten: zh.feel-ok.ch/+rauchen</p>

Ready4life

Interaktives Projekt mit Chatbot-App



Angebote ZFPS



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Schulstufe: Sek II

Durchführung: Lehrpersonen / Fachpersonen ZFPS

Zeitaufwand: nach Bedarf (max. 1 Lektion)

Kosten: keine

Schulstufe: Mittelstufe – Sek I

Durchführung: Lehrpersonen / Fachpersonen ZFPS

Zeitaufwand: 1 bis 2 Lektionen, Workshop 90 Minuten

Kosten: keine

Ready4life ist ein interaktives Projekt für Jugendliche inklusive Chatbot-App. Die App steht allen Jugendlichen ab 15 Jahren zur Verfügung und unterstützt und berät sie, wenn es um Lebenskompetenzen, Gesundheit, Ausbildung und Suchtprävention geht. Nach dem Ausfüllen einer Umfrage schlägt die App den Jugendlichen zwei Lebenskompetenzthemen aus folgenden Bereichen zur Bearbeitung vor:

- Tabak
- Alkohol
- Cannabis
- Stress
- Sozialkompetenz
- Social Media und Gaming

Im Klassensetting gibt es die Möglichkeit, eine Auswertung der Klassenbefragung online abzurufen. Diese kann als Standortbestimmung und als Diskussionsgrundlage für die Auseinandersetzung mit diesen wichtigen Themen genutzt werden.

Unterrichtsmaterialien

Speziell zum Thema Vapen wurden gebrauchsfertige Materialien für die Mittel- und die Sekundarstufe entwickelt.

Workshop Mittelstufe: Interaktiver Einstieg mit anschliessender Gruppenarbeit zum Thema Konsumgüter (Schwerpunkt Vapen), mit Diskussion und abschliessendem Rollenspiel. Download-Link: [Workshop Vapen Mittelstufe](#)

Workshop Sek I: Gruppenarbeit zu den Themen Schädlichkeit, Werbung, Umwelt und Sucht mit anschliessendem interaktivem Quiz. Download-Link: [Workshop Vapen Sek I](#)

Klassenworkshops

Auf Anfrage von Schulen und Lehrpersonen bietet die ZFPS in Zusammenarbeit mit den regionalen Suchtpräventionsstellen themenspezifische Klassenworkshops an. Die Planung und Konzipierung der Intervention werden in Absprache mit der Lehrperson auf die Bedürfnisse der Klasse ausgerichtet. Die Durchführung findet in der Schule statt.




Die Unterrichtsmaterialien sowie eine Anleitung zur selbstständigen Durchführung der Workshops können unter den oben erwähnten Links heruntergeladen werden. Bei Fragen steht Ihnen die ZFPS gerne zur Verfügung.

Weitere Infos: www.r4l.swiss

Kontakt: Roger Zemp, ZFPS; zemp@zfps.ch

Kontakt: Dominique Lorandt, ZFPS; tabakpraevention@zfps.ch

Materialien

ResponsAbilita Unterrichtsangebot von Free. Fair. Future. 	befreelance Unterrichtseinheiten 	Vapefree.info Online-Plattform 
<p>Schulstufe: Sek I Durchführung: Lehrpersonen Zeitaufwand: frei wählbar Kosten: keine</p>	<p>Schulstufe: Sek I Durchführung: Lehrpersonen Zeitaufwand: frei wählbar Kosten: keine</p>	<p>Schulstufe: Sek I und II Durchführung: Lehrpersonen Zeitaufwand: frei wählbar Kosten: keine</p>
<p>Zusammen mit éducation21 hat Free. Fair. Future. ein neues nationales Unterrichtsangebot für den Bereich Schule entwickelt. Dieses orientiert sich an den Prinzipien einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).</p> <p>In vier verschiedenen Modulen wird die Tabak- und Nikotinprävention unter Berücksichtigung wirtschaftlicher, gesellschaftlicher und ökologischer Fragestellungen beleuchtet. Den Schulen stehen dazu gebrauchsfertige Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I (Zyklus 3) zur Verfügung.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Modul «you»: Stärkung einer gesunden Lebensführung und der Selbstwirksamkeit ■ Modul «surroundings»: Gestaltung einer gesundheitsfördernden Umwelt ■ Modul «society»: Informationen und Sensibilisierung zum Thema Werbestrategien ■ Modul «world»: Auswirkungen des Tabakkonsums auf Mensch und Umwelt 	<p>Die didaktisch aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheiten für die Oberstufe behandeln die Themen Tabak, Alkohol und Cannabis. Verschiedene Aspekte zum Thema Tabak/Nikotin und ihrer Risiken werden in Aufgabensets näher beleuchtet (z. B. Werbung und Vorgehensweisen der Tabakindustrie in Bezug auf neueste Trends wie Vapen).</p> <p>Zentral ist ein systematischer Kompetenzaufbau: Der Einstieg ins Thema erfolgt mit einer übergeordneten Fragestellung und führt über Konfrontations-, Erarbeitungs- und Vertiefungsaufgaben zur Synthese. Eine Transferaufgabe bildet den Abschluss und trägt zur Verankerung der erworbenen Kompetenzen bei. Diese Kompetenzen sollen es den Lernenden ermöglichen, für sich gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen. Die Navigation ist einfach: Über die Titelseite eines interaktiven PDFs können sämtliche Aufgaben angesteuert werden.</p> <p>Wettbewerb Alle drei Jahre findet zur Förderung der Nachhaltigkeit ein Wettbewerb statt. Schulteams/Lernende entwickeln kreative Präventionsbotschaften für Gleichaltrige (Peers). Die prämierten Ideen werden von Grafikfachklassen weiterentwickelt und umgesetzt und für Präventionszwecke in Form von Plakatkampagnen, öffentlichen Aushängen etc. verwendet. Der nächste Contest findet voraussichtlich ab August 2025 statt.</p>	<p>Die Plattform Vapefree.info wurde von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz und der Lega polmonare ticinese lanciert. Die Webseite bietet Lehrpersonen und Eltern fundiertes Hintergrundwissen und Handlungsanleitungen im pädagogischen Alltag.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was sind Einweg-E-Zigaretten und was enthalten sie? ■ Welche Daten und Fakten zum Konsum in der Schweiz gibt es? ■ Wie funktioniert das Marketing von Einweg-E-Zigaretten? ■ Wie ist die Gesetzeslage in der Schweiz? <p>Zur Beantwortung dieser Fragen stehen Videos, Bilder und Fakten zur Verfügung. Zudem bietet die Webseite praktische Tipps, wie man als Lehrperson oder Eltern das Vapen mit den Jugendlichen thematisieren soll und ihnen die Risiken des Konsums sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die Umwelt aufzeigen kann.</p>
<p>Weitere Infos: freefairfuture ResponsAbilita</p>	<p>Weitere Infos: be-freelance.net</p>	<p>Weitere Infos: vapefree.info</p>

Materialien

Unfairtobacco Präsentationen und Videos <div style="float: right; background-color: #800000; color: white; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">Unfairtobacco</div>	Vapen, rauchen, snusen – aufhören kann ich ja später... Unterrichtstool	Rauchfreie Schule Leitfaden
<p>Schulstufe: Sek I und II Durchführung: Lehrpersonen Zeitaufwand: frei wählbar Kosten: keine</p>	<p>Schulstufe: Sek II Durchführung: Lehrpersonen oder Fachpersonen ZFPS/RSPS Zeitaufwand: nach Bedarf (max. 1 Lektion) Kosten: keine</p>	<p>Schulstufe: Volksschule Durchführung: Lehrpersonen Zeitaufwand: frei wählbar Kosten: keine</p>
<p>Unfairtobacco ist ein Projekt der Berliner Landesarbeitsgemeinschaft Umwelt und Entwicklung (Blue 21 e.V.). Über Informationen, Unterrichtsmaterialien und Öffentlichkeitsarbeit legt das Projekt dar, wie die Tabakindustrie Mensch und Umwelt schadet.</p> <p>Die Präsentation mit dem integrierten Video und dem Quiz am Schluss wurde von Unfairtobacco zusammengestellt. Sie umfasst Bilder und Informationen zu den Themen «Tabak und Arbeitsbedingungen», «Tabak oder Gesundheit» oder «Tabak und Umwelt».</p> <p>Die Präsentationen wurden auf die unterschiedlichen Altersgruppen der Klassenstufen angepasst und zusammengestellt.</p>	<p>Das Tabaktool wurde für Berufs- und Mittelschulen entwickelt und besteht aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ einem 20-minütigen Kurzfilm, in dem verschiedene Jugendliche zum Thema Tabakkonsum interviewt werden ■ einem Faktendossier mit Informationen zu verschiedenen Formen des Tabakkonsums ■ einem Dossier mit Vorschlägen für die Umsetzung im Unterricht <p>Für den kostenlosen Bezug der Materialien wenden Sie sich bitte an die ZFPS.</p>	<p>Der Leitfaden «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule» zeigt verschiedene schulische und klassenbezogene Massnahmen bezüglich des Umgangs mit dem Rauchen auf. Zusätzlich enthält der Leitfaden Unterlagen und Arbeitsmaterialien, die für die Umsetzung im Unterricht verwendet werden können.</p>
<p>Diashows & Quiz: Unfairtobacco Quiz und Diashows</p> <p>Alle Materialien zum Download: www.unfairtobacco.org</p>	<p>Kontakt: Dominique Lorandt, ZFPS; tabakpraevention@zfps.ch</p>	<p>Weitere Infos: suchtpraevention-zh.ch/wp-content/uploads/2020/06/LeitfadenRauchfreieSchule.pdf</p>

Filmmaterial für den Unterricht

Kurzfilme	Dokfilme
<p>#Cigarette: Das Zigarettens-Auto als Argument fürs Nichtrauchen</p> <p>Hochgeladen: 2018 Dauer: 2:07 YouTube Zigarettens-Auto</p>	<p>Einweg-Vapes: Gefährlich für Umwelt und Gesundheit 2022 im «Kassensturz», SRF</p> <p>Hochgeladen: 2022 Dauer: 17:20 YouTube SRF Kassensturz Einweg Vapes</p>
<p>Das passiert mit deinen Lungen nach 30 Tagen rauchen</p> <p>Hochgeladen: 2017 Dauer: 3:55 YouTube 30 Tage rauchen</p>	<p>Vapes im Trend – so läuft das Geschäft mit E-Zigaretten</p> <p>Hochgeladen: 2023 Dauer: 14:23 YouTube SRF Impact Vapes im Trend – So läuft das Geschäft mit E-Zigaretten</p>
<p>5 Kurzfilme aus dem globalen Süden</p> <p>Hochgeladen: 2020 Dauer: 5 verschiedene Videos à 5 bis 10 Minuten YouTube Kurzfilme globaler Süden</p>	<p>Wissenschaftsmagazin Einstein: Die Zukunft des Rauchens</p> <p>Hochgeladen: 2019 Dauer: 0:30 SRF Play Einstein</p>
<p>ELFBAR: Wieso Vapen trendet</p> <p>Hochgeladen: 2022 Dauer: 9:28 YouTube ELF BAR Vapen</p>	

Rauchstoppagebote für Jugendliche

feel-ok

Online-Rauchstoppagebote



Schulstufe: stufenunabhängig
Durchführung: Jugendliche individuell
Zeitaufwand: frei wählbar
Kosten: keine

Das Rauchstoppprogramm von feel-ok begleitet rauchende Jugendliche in vier Schritten zum Rauchstopp. Es hilft bei der Vorbereitung zum Rauchstopp, beim Aufhören und in der Zeit danach, etwa beim Umgang mit Risikosituationen, mit rauchenden Freund:innen und Verwandten, wenn das Verlangen kommt und durch Stärkung der Selbstwirksamkeit.

Neben Informationen gibt es auf feel-ok Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.

Weitere Infos: [feel-ok Rauchstoppbegleitung](#)

rauchfreiCoach

Messengerbasierter WhatsApp-Coach



Schulstufe: Sek II
Durchführung: Jugendliche individuell
Zeitaufwand: frei wählbar
Kosten: keine

Der rauchfreiCoach ist ein WhatsApp-basiertes Programm, das junge Menschen beim Rauchausstieg unterstützen kann. Das Programm bietet individualisierte Unterstützung und Tipps, um die Motivation für einen Rauchstopp zu erhöhen, den Umgang mit Craving- und Stresssituationen zu erleichtern und den Rauchausstieg zu schaffen.

Dazu werden den Teilnehmenden regelmässig individuelle Informationen und Tipps per WhatsApp zugestellt.

Weitere Infos: www.rauchfreicoach.ch

Angebot für Eltern

Elternabend über Tabakprodukte

Schulstufe: Volksschule
Durchführung: Fachperson einer regionalen Suchtpräventionsstelle oder der ZFPS
Zeitaufwand: nach Bedarf
Kosten: keine

Es kommen immer mehr neue Tabakprodukte auf den Markt – schwierig, den Überblick zu bewahren. In dieser Elterninformation wird viel Wissenswertes über die verschiedenen Produkte von E-Zigaretten bis Snus vermittelt. Der Infoanlass kann z. B. im Rahmen eines Elternabends zum Thema Sucht angeboten werden.

Inhalte:

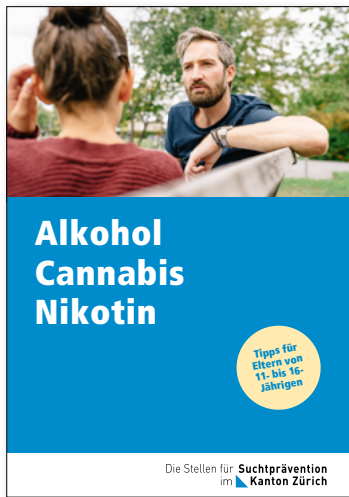
- Risiken und Chancen von Tabakprodukten
- Infos zur Rechtslage
- Was Eltern tun können, wenn sie bezüglich des Konsums ihrer Kinder beunruhigt sind

Kontakt: Dominique Lorandt, ZFPS;
tabakpraevention@zfps.ch

Alkohol, Cannabis, Nikotin

Broschüre

Informationen für Eltern



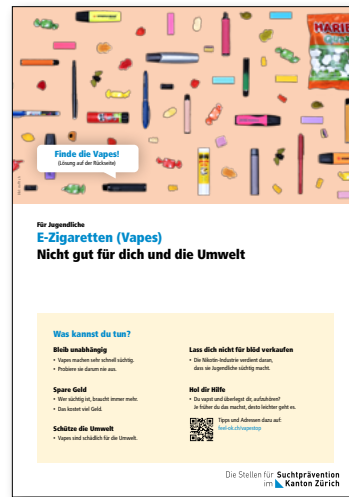
Kostenloser Download / Bestellmöglichkeit:
[Broschüre Alkohol Cannabis Nikotin](#)

Weitere Publikationen:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial/

Vapen

Faktenblatt für Jugendliche

Infos für Jugendliche über das Vapen und dessen Einfluss auf die Umwelt



Kostenloser Download:
[Faktenblatt Vapes Jugendliche](#)

Weitere Publikationen:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial/

E-Zigaretten und Vapes

Faktenblatt für Eltern

Infos über E-Zigaretten und Vapes für Eltern



Kostenloser Download:
[Faktenblatt Vapes Eltern](#)

Weitere Publikationen:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial/

Tschäggsch dis Risiko?

Plakat A3

Plakat zur Sensibilisierung von Jugendlichen beim Thema E-Zigaretten-Konsum



Kostenloser Download / Bestellmöglichkeit:
[Plakat Vapes Tschäggsch](#)

Weitere Publikationen:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial/