

Tabak- und Nikotinprävention an Schulen

Empfehlungen für den Unterricht

August 2025

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 Schulleitungen

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. Neue Produkte wie Vapes oder E-Zigaretten und die Verbreitung von Snus erhöhen die Attraktivität von Nikotinprodukten 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.

Seit dem 01.10.2024 gilt das neue Tabakproduktegesetz, das unter anderem die Abgabe von Tabak- und Nikotinprodukten nur noch an Personen ab 18 Jahren erlaubt und strengere Regelungen für die Bewerbung dieser Produkte vorsieht. Dies unterstützt die Bedeutung von Präventionsmassnahmen und einer klaren Haltung im Schulumfeld.

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

Klassenworkshops und Materialien

ready4life

Interaktive Coaching-App



Schulstufe: Sek II

Durchführung: Lehrpersonen / Fachpersonen ZFPS

Zeitaufwand: nach Bedarf (max. 1 Lektion)

Kosten: keine

«ready4life» ist eine Coaching App mit dem Ziel, Jugendliche im Umgang mit verschiedenen Herausforderungen und in allgemeinen Lebensfragen zu unterstützen. Die Jugendlichen wählen zwei der folgenden 6 Themen aus, mit welchen sie sich auseinandersetzen wollen:

- Alkohol
- Social Media & Gaming
- Tabak & Nikotin
- Stress
- Cannabis
- Sozialkompetenz
- Bewegung

Dabei werden sie von einem virtuellen Coach (Avatar) durch das interaktive Programm begleitet. Der Coach gibt Rückmeldungen zum persönlichen Gesundheitsverhalten, informiert zu verschiedenen Gesundheitsthemen und fordert zu Challenges heraus. Zudem können die Jugendlichen in einem separaten Chat innerhalb der App persönliche Fragen anonym einer realen Fachperson stellen.

Im Klassensetting gibt es die Möglichkeit, ein Gruppenfeedback online abzurufen. Dieses kann als Standortbestimmung und als Diskussionsgrundlage für die Auseinandersetzung mit diesen wichtigen Themen genutzt werden.

Weitere Infos: www.r4l.swiss

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

feel-ok

Innovative und vielfältige Ideen zur Nikotinprävention



Schulstufe: Mittelstufe – Sek II

Durchführung: Lehrpersonen, Schulsozialarbeit

Zeitaufwand: 15 Minuten bis 3 Lektionen

Kosten: keine

feel-ok.ch enthält bewährte und innovative Instrumente für die Arbeit mit Jugendlichen zu den Themen Rauchen, Nikotin und Vapes:

Gruppenspiel 1.2.3!: Vertieft die Themen Alkohol, Vapes oder Zigaretten mit einer Klasse auf spannende und unterhaltsame Weise (2 Lektionen pro Thema).

Online-Leiterspiel: Ein Online-Multiplayer-Spiel für Schulklassen zu den Themen Alkohol, Cannabis und Tabak (20 Minuten pro Thema).

Offline-Leiterspiel: Die ganze Klasse wird in ein Leiterspiel verwandelt. Die Inhalte zum Thema «Rauchen» stehen zur Verfügung (20 Minuten pro Thema)

Videodidaktik: Mit Hilfe eines KI-Videos lernen die Jugendlichen die Folgen des Vape-Konsums kennen. Das Video wird von einem Arbeitsblatt begleitet (1 Lektion).

Abenteuerinsel: Mit der Abenteuerinsel werden die Gesundheits- und Lebenskompetenzen Jugendlicher gefördert (30 Minuten bis mehrere Lektionen).

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).

Selbstständige Arbeit: Einfache Texte zu Vapes inkl. Quiz und Selbsttest und nikotinhaltenen Produkten, die Jugendliche selbstständig lesen können.

Arbeitsblätter und weitere didaktische Ressourcen:

Vapes: zh.feel-ok.ch/+vape

Nikotin: zh.feel-ok.ch/+suchtmittel

Zigaretten: zh.feel-ok.ch/+rauchen

Klassenworkshops und Materialien

Angebote ZFPS



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Input «Qualm»

Animationstheater zum Thema
Tabak und Rauchen

Schulstufe: Mittelstufe – Sek I

Durchführung: Lehrpersonen / Fachpersonen ZFPS

Zeitaufwand: 1 bis 2 Lektionen, Workshop 90 Minuten

Kosten: keine

Durchführung: Theater Bilitz

Zeitaufwand: ca. 1 h (+ Einbettung in den Unterricht durch Lehrperson)

Kosten:

1. Vorstellung CHF 1200.– (+ Spesen)

2. Vorstellung CHF 1000.–

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 regionalen Suchtpräventionsstellen themenspezifische Klassenworkshops an, wobei das Angebot je nach Region variieren kann. 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.

Unterrichtsmaterialien

Dieses Theaterstück ist aus der Zusammenarbeit des Theaters Bilitz mit der Lungensliga 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.

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.

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

Weitere Infos:

[Bilitz.ch PDF Infoblatt Input Qualm](#)

Kontakt: Theater Bilitz, Tel. 071 622 88 80

Klassenworkshops und 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 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, umgesetzt und für Präventionszwecke in Form von <u>Plakatkampagnen</u>, öffentlichen Aushängen etc. verwendet. Der nächste Contest findet voraussichtlich ab August 2025 statt.</p>	<p>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>

Klassenworkshops und Materialien

Unfairtobacco

Unfairtobacco

Präsentationen
und Videos

Vapen, rauchen, snusen

Unterrichtstool

Schulstufe: Sek I und II
Durchführung: Lehrpersonen
Zeitaufwand: frei wählbar
Kosten: keine

Schulstufe: Sek II
Durchführung: Lehrpersonen oder Fachpersonen ZFPS/RSPS
Zeitaufwand: nach Bedarf (max. 1 Lektion)
Kosten: keine

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.

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».

Die Präsentationen wurden auf die unterschiedlichen Altersgruppen der Klassenstufen angepasst und zusammengestellt.

Das Unterrichtstool wurde für Berufs- und Mittelschulen entwickelt und besteht aus:

- einem 20-minütigen Kurzfilm, in dem verschiedene Jugendliche zum Thema Tabak- und Nikotinkonsum interviewt werden
- einem Faktendossier mit Informationen zu verschiedenen Formen des Tabak- und Nikotinkonsums
- einem Dossier mit Vorschlägen für die Umsetzung im Unterricht

Für den kostenlosen Bezug der Materialien wenden Sie sich bitte an die ZFPS.

Diashows & Quiz:
[Unfairtobacco Quiz und Diashows](#)

Alle Materialien zum Download:
www.unfairtobacco.org

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

Filmmaterial für den Unterricht

Kurzfilme	Dokfilme	Kurzvideos
<p>#Cigarette: Das Zigaretten-Auto als Argument fürs Nichtrauchen</p> <p>Hochgeladen: 2018 Dauer: 2:07 YouTube Zigaretten-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>VapeCheck-Kampagne Influencer:innen Videos zum Vape-Konsum</p> <p>feel-ok.ch/vapecheck</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>Vapen Einstiegsdroge oder Ausstiegshilfe</p> <p>Hochgeladen: 2024 Dauer: 0:33 SRF Play Puls</p>	
<p>ELFBAR: Wieso Vapen trendet</p> <p>Hochgeladen: 2022 Dauer: 9:28 YouTube ELF BAR Vapen</p>		

Konsumstoppangebote für Jugendliche

feel-ok

Online-Rauchstoppangebote



NicotineFreeCoach

Messengerbasierter WhatsApp-Coach



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

Alter: ab 16 Jahren
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.

Der NicotineFreeCoach, ist ein kostenloses, WhatsApp-basiertes Programm, das junge Menschen beim Ausstieg aus dem Konsum nikotinhaltiger Produkte wie Tabakzigaretten, Vapes, Nikotinbeutel oder Snus unterstützt. Es bietet individualisierte Unterstützung und hilfreiche Informationen, um die Motivation für einen Rauch- oder Nikotinstopp zu erhöhen, den Umgang mit Craving- und Stresssituationen zu erleichtern und den Konsum zu reduzieren oder ganz aufzuhören.

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

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

Weitere Infos: www.nicotinefreecoach.ch

Angebot für Eltern

Elternabend zu Tabak- und Nikotinprodukten

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

Immer mehr neue Tabak- und Nikotinprodukte drängen auf den Markt – da fällt es schwer den Überblick zu behalten. In dieser Elterninformation wird viel Wissenswertes über die verschiedenen Produkte von E-Zigaretten bis Snus vermittelt. Der Infoanlass kann beispielsweise im Rahmen eines Elternabends zum Thema Sucht angeboten werden.

Inhalte:

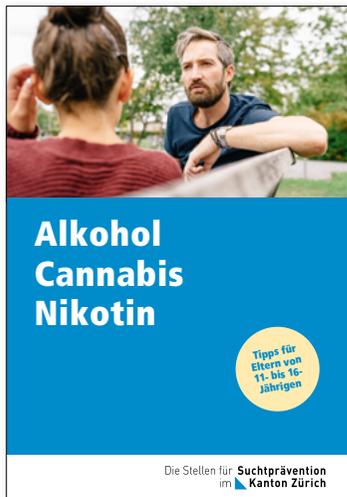
- Risiken und Chancen von Tabak- und Nikotinprodukten
- Infos zur Rechtslage
- Was Eltern tun können, wenn sie bezüglich des Konsums ihrer Kinder beunruhigt sind

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

Alkohol, Cannabis, Nikotin

Broschüre

Informationen für Eltern



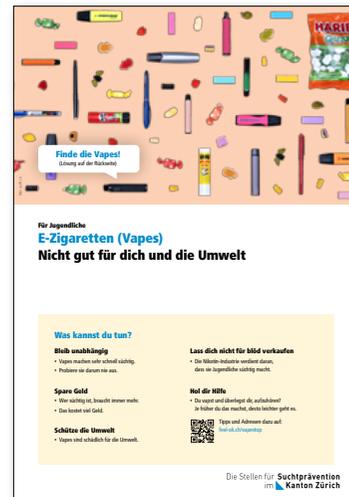
Kostenloser Download / Bestellmöglichkeit:
[Broschüre Alkohol Cannabis Nikotin](#)

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/

Printprodukte

Tschäggsch dis Risiko?

Plakat A3

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



Snus? Check the facts!

Plakat A3

Plakat zur Sensibilisierung von Jugendlichen beim Thema Snus-Konsum



Kostenloser Download / Bestellmöglichkeit:
Plakat Vapes Tschäggsch

Weitere Publikationen:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial/

Kostenloser Download / Bestellmöglichkeit:
Plakat Snus – Check the facts

Weitere Publikationen:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial/