



Landesvereinigung
für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.

Newsletter 2007



“Rauchfreie Schule in Thüringen”



gefördert durch die IKK - Thüringen

CARL-AUGUST-ALLEE 1
99423 WEIMAR

TELEFON:
0 36 43/ 5 92 23
0 36 43/ 51 56 11

TELEFAX:
0 36 43/ 50 18 99

EMAIL:
INFO@AGETHUR.DE

INTERNET:
WWW.AGETHUR.DE

Rauchfreie Schule in Thüringen

Seit dem **1. August 2007** greift eine Novellierung des Thüringer Schulgesetzes, welche das Rauchen sowohl im Schulgebäude, als auch im Schulgelände verbietet und damit auch präventiv gegen den Tabakkonsum wirken soll. Bis spätestens **31. Juli 2008** müssen die Thüringer Schulen rauchfrei sein. Damit soll nicht nur der Raucher von der täglichen Zigarette abgehalten, sondern ebenso der Nichtraucher geschützt werden, denn Tabakrauch ist der gefährlichste, vermeidbare Innenraumschadstoff.¹

Jugendliche sind immer jünger, wenn sie zur ersten Zigarette greifen² und gefährden damit massiv ihre und die Gesundheit anderer. 140.000 Todesfälle sind jedes Jahr in der Bundesrepublik aufgrund von Zigaretten zu verzeichnen³ und in ganz Europa sterben sogar ca. 80.000 Menschen an den Folgen des Passivrauchens.⁴

Trotz des erfreulichen Ergebnisses einer Studie der BZgA, welche besagt, dass der Anteil der Raucher im Alter von 12 bis 17 Jahren rückläufig ist und sogar seinen bisherigen Tiefststand bei unter 20 Prozent erreicht hat, sollte weiterhin intensiv Nichtraucherschutz betrieben werden. Der Beschluss eines Gesetzes ist nicht ausreichend, um das Nichtrauchen zu fördern - er ist ein Meilenstein in der Entwicklung und bedarf vor allem der Mithilfe der Schulen. Rauchfrei sollte zur Normalität werden, insbesondere in der Schule, einem Ort, an dem Kinder und Jugendliche einen Großteil ihres Tages verbringen.

Dieser Newsletter soll Ihnen, liebe Pädagoginnen und liebe Pädagogen, eine Unterstützung zur Realisierung der rauchfreien Schule sein.

Viel Erfolg auf dem Weg zur rauchfreien Schule!



¹ Erstes Gesetz zur Änderung des Thüringer Schulgesetzes vom 4. April 2007 (Gesetz und Verordnungsblatt für den Freistaat Thüringen)

² URL: http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tkonline.de/mo2_landesvertretungen/o884/o2_pressemitteilungen/o3_2006/o322_gesunde_schule_kaum_nachfrage.html, (2006)

³ URL: <http://www.nichtraucher.de> (2007)

⁴ Pressemitteilung vom 25. Mai 2007 vom BMG

“Be Smart – Don’t Start”

Der internationale Wettbewerb zum Nichtrauchen für die 6.-8. Klassenstufe
in Thüringen vom 12. November 2007 bis 25. April 2008
– ein Unterstützungselement auf dem Weg zur rauchfreien Schule –

Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,
liebe Schülerinnen und Schüler,

wir möchten Sie und Euch recht herzlich zu unserer diesjährigen Auftaktveranstaltung
von „**Be Smart – Don’t Start**“ am **05. November 2007, 14.00 Uhr**,
erstmalig in eine bereits seit Jahren rauchfreie Schule,
in die Aula des Albert-Schweitzer-Gymnasiums in Erfurt,
Vilniuser Str. 19, einladen.

Die Auftaktveranstaltung wird vom Thilm als Fortbildungsveranstaltung anerkannt.

Wir wünschen uns eine rege Beteiligung, allen Teilnehmerklassen Durchhaltevermögen
beim Nichtrauchen und würden uns freuen, viele Gewinnerklassen zur Abschlussfeier
im Thüringer Landtag begrüßen zu können.

Das Thüringer „Be Smart-Team“



Das Logo ist im Besitz des
Transport for London
und ein eingetragenes Warenzeichen.

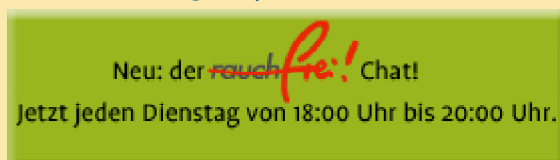
Auch die **BZgA** leistet Ihnen / Euch Unterstützung auf dem Weg zum Nichtraucher

Sie stellt umfangreiche Materialien zum Thema **“rauchfrei!”** zur Verfügung, beispielsweise...

Broschüre „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“
Innenraum – Plakat – Serie „rauchfrei“
Postkarten – Serie „rauchfrei“
Aufkleber „rauchfrei“
Medienübersicht „Suchtprävention“

Auf der Homepage können Sie für sich und Ihre Klasse zahlreiche Hilfsmittel zum Umgang
mit dem Rauchen ansehen und bestellen oder sich per E-Mail an order@bzga.de wenden.
Zusätzlich steht unter der Telefonnummer 01805 31 31 31 eine BZgA-Telefonberatung zur
Raucherentwöhnung zur Verfügung.

Chat - Verlinkung: <http://www.rauchfrei-info.de>



Rauchfrei

IKK Thüringen fördert Raucherentwöhnung

Sorgloses Qualmen in Schulen, Büros und Restaurants gehört der Vergangenheit an. Rauchen ist out. Auch wenn es passionierten Rauchern schwer fällt, es zu glauben: Es gibt ein Leben ohne Zigarette.

Rund 20 Millionen Menschen rauchen in Deutschland. Insbesondere unter Schülern ist der Zigarettenkonsum noch immer weit verbreitet. 30 Prozent aller Jugendlichen qualmen. Viele von ihnen würden gerne die Hände vom giftigen Glimmstängel lassen, schaffen es aber nicht allein. Mindestens ein Drittel von ihnen träumt laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum davon, dem gefährlichen Genuss loszusagen. Die Gründe, der Lust am Qualmen zu entsagen, sind vielseitig:

Nichtraucher sehen besser aus:

Neben den allgemein bekannten Schäden und Risiken verursacht Rauchen über die Jahre deutlich mehr Falten und lässt die körperliche Leistungsfähigkeit sinken. Wer rauchfrei ist, lebt bewusster und freier.

Nichtraucher leben länger und gesünder:

Die Lebenserwartung von Rauchern liegt statistisch betrachtet um bis zu 10 Jahre niedriger als die von Nichtrauchern.

Rauchen kostet ein Vermögen:

Wer eine Schachtel Zigaretten (rund 4 Euro) pro Tag raucht, bläst in den nächsten 10 Jahren 14.600 Euro in den Wind. Was ließe sich alles mit dem Geld anstellen?

Glimmstängel schaden der Umwelt:

Raucher schaden nicht nur sich selbst. Nichtraucher sind durch das Passivrauchen den Schadstoffen des Tabakkonsums schutzlos ausgesetzt.

Jede Minute ohne Zigarette verbessert die Gesundheit:

Schon ein paar Stunden ohne Zigarette können einiges bewirken: So gleicht sich bereits nach 20 Minuten ohne Zigarette die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen eines Nichtrauchers an. Nach acht Stunden ohne Nikotin verschwindet das Kohlenmonoxid aus den Blutbahnen und macht dem Sauerstoff Platz. Zwei Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn, nach drei Monaten erhöht sich die Lungenkapazität um bis zu 30 %. Nach einem Jahr ohne Zigaretten ist das Risiko von Erkrankungen der Herzgefäße nur noch halb so groß. Und wenn Sie zehn Jahre rauchfrei gelebt haben, ist das Lungenkrebsrisiko genauso groß wie bei einem Nichtraucher.



Man spricht von einer Sucht, wenn der Raucher nicht mehr frei entscheiden kann, jederzeit aufzuhören und weiter raucht, obwohl er die Folgen des Tabakkonsums kennt. Die Palette der Möglichkeiten, um gegen die Sucht zu kämpfen, ist vielseitig. Jedoch gibt es nur wenige Ausnahmen, die ihre letzte Zigarette rauchen und danach den Glimmstängeln Lebewohl sagen.

Den meisten Rauchern gelingt das eher nicht. Sie brauchen professionelle Hilfe. Die IKK Thüringen fördert regionale Angebote zur Raucherentwöhnung und will mit ihren Nichtraucherkursen Entwöhnungswillige unterstützen. Einmal im Jahr gewährt die IKK Thüringen einen Zuschuss von bis zu 75 Euro für den zertifizierten Kurs zur Raucherentwöhnung. Zusätzlich bringt eine Teilnahme auch Punkte im Bonusprogramm der IKK. Mit dem Bonusprogramm IKKbonaktiv wird gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt. Die gesammelten Punkte werden dem Bonuskonto gutgeschrieben und können am Ende des Jahres gegen wertvolle Sach- oder Geldprämien eingetauscht werden.

Weitere Informationen gibt es unter der Service-Hotline 0180/2000 789 (0,06 Euro pro Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom) oder im Internet .



gefördert durch die IKK - Thüringen



Bericht über Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Schulen zum Thema „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“

Region: Eisenach und angrenzender Wartburgkreis
Einrichtung: Kompass gGmbH Suchtberatung Eisenach

„Ein Gesetz zu verabschieden zum Thema Nichtrauchererschutz ist wichtig - genügt aber nicht“

Obwohl die Zahlen der rauchenden Kinder und Jugendlichen sich leicht nach unten verändert haben, ist diese Entwicklung kein Grund zur Entwarnung. Nach wie vor ist das Einstiegsalter der Heranwachsenden für die erste Zigarette viel zu jung und die daraus folgende Dauerraucherquote bei Jugendlichen immer noch zu hoch.

Schulen wollen und müssen auf diese Entwicklung reagieren.

Wichtig ist dabei, auf unterschiedliche Zielgruppen unterschiedliche Anstrengungen zu richten. Der europaweite Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don’ t Start“ ist ein Modul für Kinder, welche als Nichtraucherklasse bestärkt werden. Die Unterstützung, Begleitung und Hilfestellung für jene Klassen ist hierbei besonders elementar. In vielen Nachgesprächen mit Schülern, die vor Jahren an diesem Wettbewerb beteiligt waren, erfuhr ich, dass in der Zeit des Wettbewerbs intensiv über das Rauchen und Nichtrauchen nachgedacht wurde. Einige berichteten sogar darüber, dass sie bis heute Nichtraucher geblieben sind.

Die Frage ist nun, wie dieses wichtige Angebot auch für Nichtraucher vor der Entscheidung zum Griff zur ersten Zigarette aufpoliert werden kann, damit keine „Ermüdungserscheinungen“ in der Beteiligung der Schulen und Klassen auftreten.

Kinder und Jugendliche, die neugierig auf die erste Zigarette sind, stellen noch einmal eine besondere Zielgruppe dar. Speziell hier heißt es, zu agieren, um zu sensibilisieren und um zum Nachdenken zu aktivieren, damit das Verhalten korrigiert werden kann. Hierfür bieten wir den Schulen die Projektaktion „Das Risiko mit dem Rauchen“ und „Ich bleibe Nichtraucher“ an. Diese Maßnahmen sind relativ leicht in den Unterrichtsablauf zu integrieren. Benötigt werden ca. fünf Unterrichtsstunden. Für die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer kann es sehr interessant sein, diesen Prozess zu verfolgen.

Ein weiteres Raucherentwöhnungsprogramm „Rauchfrei in 10 Schritten“ fand in jugendgemäßer Form bei interessierten Schulen Anklang. Schülerinnen und Schüler entschieden sich, das Rauchen einzustellen und wünschten sich dabei Begleitung.

Dieses Modul ist ein Angebot für die Zielgruppe der Raucherinnen und Raucher und findet in der Schule statt, sobald sich mindestens vier Teilnehmer dafür entscheiden. Es ist wichtig, diese Maßnahme immer wieder zu veröffentlichen, damit aufhörwillige Jugendliche sofort wissen, an wen sie sich hilfesuchend wenden können.



Für interessierte Lehrerinnen und Lehrer ist der Austausch immer wichtig. Grundlage unserer Gespräche sind die wertvollen Hinweise aus der Aktionsmappe „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“. So fanden in der Vergangenheit bereits mehrere Gesprächsrunden in der Region Eisenach statt. Inhalt war vorrangig die Umsetzung bestimmter Regeln und die Frage mit welchen Mitteln interveniert werden kann.

Die vorgestellten Projekte können für Sie, liebe Pädagoginnen und Pädagogen, hilfreiches Begleitmaterial zur Umsetzung des neuen Thüringer Schulgesetzes darstellen.

Gerald Böhm Kompass gGmbH Suchtberatung Eisenach

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

auf der Internetseite www.tls-suchtfraagen.de erhalten Sie weitere Informationen rund um das Thema Sucht bzw. Rauchen. Hier können Sie gezielt für Ihre Region und Schule Ansprechpartner ermitteln, da die Homepage in Angebotsorte sowie –regionen segmentiert ist. Die fortlaufende Aktualisierung der Seite ermöglicht Ihnen zudem, jederzeit auf dem neuesten Stand der Informationen zu sein.



Fragebogen zum Rauchverhalten

Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

wissen Sie wie viele Schüler in Ihrer Klasse rauchen? Wann haben Ihre Schüler die erste Zigarette geraucht und gibt es einige unter ihnen, die damit sogar aufhören wollen, aber nicht wissen wie? Diesen Fragebogen können Sie in Ihrer Klasse verteilen, um erste Eindrücke über das Rauchverhalten in Erfahrung zu bringen. Sie können ihn auch im Rahmen von Projekttagen auf die gesamte Schule ausweiten. Gleichzeitig erhalten Sie einen Einblick in das Rauchverhalten aller am Schulalltag Beteiligten, als Grundlage für die Planung / Umsetzung einer rauchfreien Schule. Die Ergebnisse können ferner für einen Gesprächseinstieg mit den Schülern genutzt werden und als Ansätze für weitere Handlungsschritte gelten.

Falls sich in Ihrer Klasse viele Schüler finden, die mit dem Rauchen aufhören möchten, finden Sie Unterstützung auf der Seite <http://www.rauchfrei-info.de/index.php?id=9> durch das „Rauchfrei-Ausstiegsprogramm.“

Viel Erfolg!

Anhang: Fragebogen zum Rauchverhalten zum Ausdrucken



Fragebogen zum Rauchverhalten

männlich

weiblich

Alter: _____ Jahre

1. Rauchst du?

- a. Ja, aber selten.
- b. Ja, regelmäßig.
- c. Nein.

2. Falls du Antwort 1c angekreuzt hast: Stört dich das Rauchen deiner Mitmenschen?

- a. Ja, sehr.
- b. Nein
- c. Mir ist das egal.

3. Falls du Antwort 1a-b angekreuzt hast: Wann hast du das erste Mal an einer Zigarette gezogen?

- a. in der Grundschule
- b. zwischen der 5. – 8. Klasse
- c. zwischen der 8. –12. Klasse

4. Was war der Auslöser dafür?

- a. Freunde von mir haben geraucht und mich gefragt.
- b. Meine Eltern rauchen auch. (Vorbilder)
- c. Ich habe es probiert, weil ich es einfach mal testen wollte. (Langweile)
- d. Stress

5. Kannst du dir vorstellen, mit dem Rauchen aufzuhören?

- a. Ja
- b. Nein

6. Wer könnte dir deiner Meinung nach helfen mit dem Rauchen aufzuhören?

- a. meine Freunde
- b. meine Eltern
- c. meine Schule (z.B. Lehrer)
- d. eine fremde Person, z.B. ein Suchtbeauftragter