

Bern, im April 2011

Rauchfrei bleiben

Das Experiment Nichtrauchen kommt in die Schlussphase. Die Schülerinnen und Schüler haben sich entschieden, sechs Monate lang Tabak weder zu rauchen noch zu schnupfen oder zu kauen. Wird dieser Entscheid für die Jugendlichen auch nach dem 8. Mai gelten?

Einige haben früher geraucht und beabsichtigen vielleicht wieder damit anzufangen. Andere haben gemerkt, dass sie ohne Zigarette von Freunden und Kolleginnen besser akzeptiert werden.

Im Unterricht haben die Schüler und Schülerinnen erfahren, wie schnell sie von Nikotin süchtig werden können und wie schwierig für sie der Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit ist.

So wollen die meisten nach Abschluss des Experiments Nichtrauchen rauchfrei bleiben. Das wird ihnen leichter fallen, wenn sie unter anderem folgende Tipps kennen:

- Zigaretten cool ablehnen: Welche schlagfertigen Antworten fällt den Jugendlichen ein?
- Parties rauchfrei feiern: Welche Möglichkeiten sehen die Jugendlichen, eine Party ohne Zigarette zu erleben: sich an die rauchfreien Leute halten, viel tanzen ...?

P.S. Folienset über Suchtprävention für Elternabende:

Auf www.experiment-nichtrauchen.ch können Sie unter Information für Lehrpersonen die neue Powerpoint-Präsentation über Suchtprävention herunterladen.

Karin Erb, Projektleiterin, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern
Tel. 031 599 10 20, Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch, www.experiment-nichtrauchen.ch, www.at-schweiz.ch