



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schulprogramm «Nichtrauchen ist clever!»



INFORMATIONEN

AN WEN RICHTET SICH DAS PROGRAMM?

Eingeladen sind Klassen mit Schülerinnen und Schülern im Alter von ca. 12 bis 14 Jahren. Pro Veranstaltung nehmen in der Regel 2 bis 4 Klassen teil.

ZIELE

Ärztinnen und Ärzte diskutieren mit den Jugendlichen in einer an die Zielgruppe angepassten Sprache über die Gefahren des Rauchens und über das Suchtpotenzial. Die Ärztinnen und Ärzte führen den Jugendlichen dabei die Folgen des Tabakkonsums vor Augen und bestärken sie in ihrer Entscheidung gegen den Konsum von Tabak.

DURCHFÜHRUNGORT

Die Anlässe finden in einem Spital statt. Der Ort und das Durchführungsdatum werden in Absprache mit der Schule festgelegt.

DAUER DER VERANSTALTUNG

Die Veranstaltung dauert 2 Stunden.

KONDITIONEN

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Es fallen lediglich die Kosten im Zusammenhang mit der Hin- und Rückreise an.

NICHTRAUCHEN IST CLEVER!

Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor für das Auftreten von Herz-, Lungen-, Gefäss- und Krebserkrankungen – und er ist der einzige, der komplett eliminierbar ist. Ein Drittel der Jugendlichen in der Schweiz hat bereits mit 15 Jahren Erfahrungen mit Tabakprodukten, sieben Prozent dieser Altersgruppe rauchen regelmässig. Es ist entscheidend, mit den Jugendlichen möglichst vor der ersten Zigarette über das Rauchen ins Gespräch zu kommen.

Das Programm «Nichtrauchen ist clever!» basiert auf dem Projekt «Ohne Kippe» in Heidelberg. Bereits seit 14 Jahren wird das Projekt dort durchgeführt, über 200 000 Schülerinnen und Schüler konnten damit erreicht werden. Das Universitätsspital Basel hat basierend auf dem Heidelberger Projekt im Jahr 2014 das Programm «Nichtrauchen ist clever!» entwickelt. In Basel sind bereits 30 Veranstaltungen mit über 1300 Schülerinnen und Schülern erfolgreich durchgeführt worden.

Seit 2018 wird das Programm in der ganzen Schweiz angeboten, unter der Leitung der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie und der Schweizerischen Herzstiftung.

PROGRAMM

45 MIN. **INTERAKTIVER WORKSHOP
ZUM THEMA «TABAK UND RAUCHEN»**

Gemeinsames Erarbeiten/Diskutieren, moderiert durch die Ärztin, den Arzt:

- Gründe für den Einstieg
- Marketingstrategien der Tabakindustrie
- Wirkung des Nikotins und gesundheitliche Folgen des Rauchens
- Alternative Formen des Rauchens

ZIELE: Die Jugendlichen werden über die interaktive Erarbeitung von Antworten für die oben aufgeführten Themen sensibilisiert. Dadurch wird ein Beitrag dazu geleistet, dass sie sich gegen das Experimentieren mit tabakhaltigen Produkten und gegen das Rauchen entscheiden.

15 MIN. **PAUSE**

30 MIN. **KOMMENTIERTER FILM
EINER MEDIZINISCHEN UNTERSUCHUNG**

Präsentation eines medizinischen Eingriffs per Video (z.B. Herzkatheteruntersuchung oder Lungenspiegelung) mit altersgerechter Kommentierung durch den Untersuchenden und mit ergänzenden mündlichen Erläuterungen der Ärztin / des Arztes vor Ort.

ZIELE: Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens werden den Jugendlichen vor Augen geführt und gemeinsam diskutiert.

30 MIN. **GESPRÄCH MIT EINEM PATIENTEN / EINER PATIENTIN**

- Interview mit einem Patienten resp. einer Patientin, der / die an Folgeerkrankungen des Rauchens leidet.
- Einführende Fragen durch den Arzt, im Anschluss können die Jugendlichen den Patienten / die Patientin befragen, moderiert durch den Arzt.

ZIELE: Es werden nachhaltige Eindrücke vermittelt und Emotionen erzeugt. Der direkte Kontakt mit einer betroffenen Person und die Schilderung einer «Raucherkarriere» machen die negativen Folgen des Rauchens fassbar und sollen in Erinnerung bleiben.

Möchten Sie mit Ihrer Klasse den Anlass «Nichtrauchen ist clever!» besuchen oder haben Sie Fragen zum Programm? Dann freuen wir uns, von Ihnen zu hören:

Schweizerische Herzstiftung

«Nichtrauchen ist clever!»

Dufourstrasse 30

Postfach

3000 Bern 14

Telefon: 031 388 80 80

E-Mail: info@swissheart.ch

Website: www.swissheart.ch/nric



Ein Programm der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie
und der Schweizerischen Herzstiftung



Schweizerische
Herzstiftung