

Yes, I can! Pfannenfertige Tabak-
Präventionsprojekte für die Jugendarbeit

INHALT

EINLEITUNG

WARUM 3

FÜR WEN 4

WOZU 4

VON WEM 5

TABAKINFOS WEBLINKS 6

PROJEKTE

BEATS AGAINST SMOKE 8

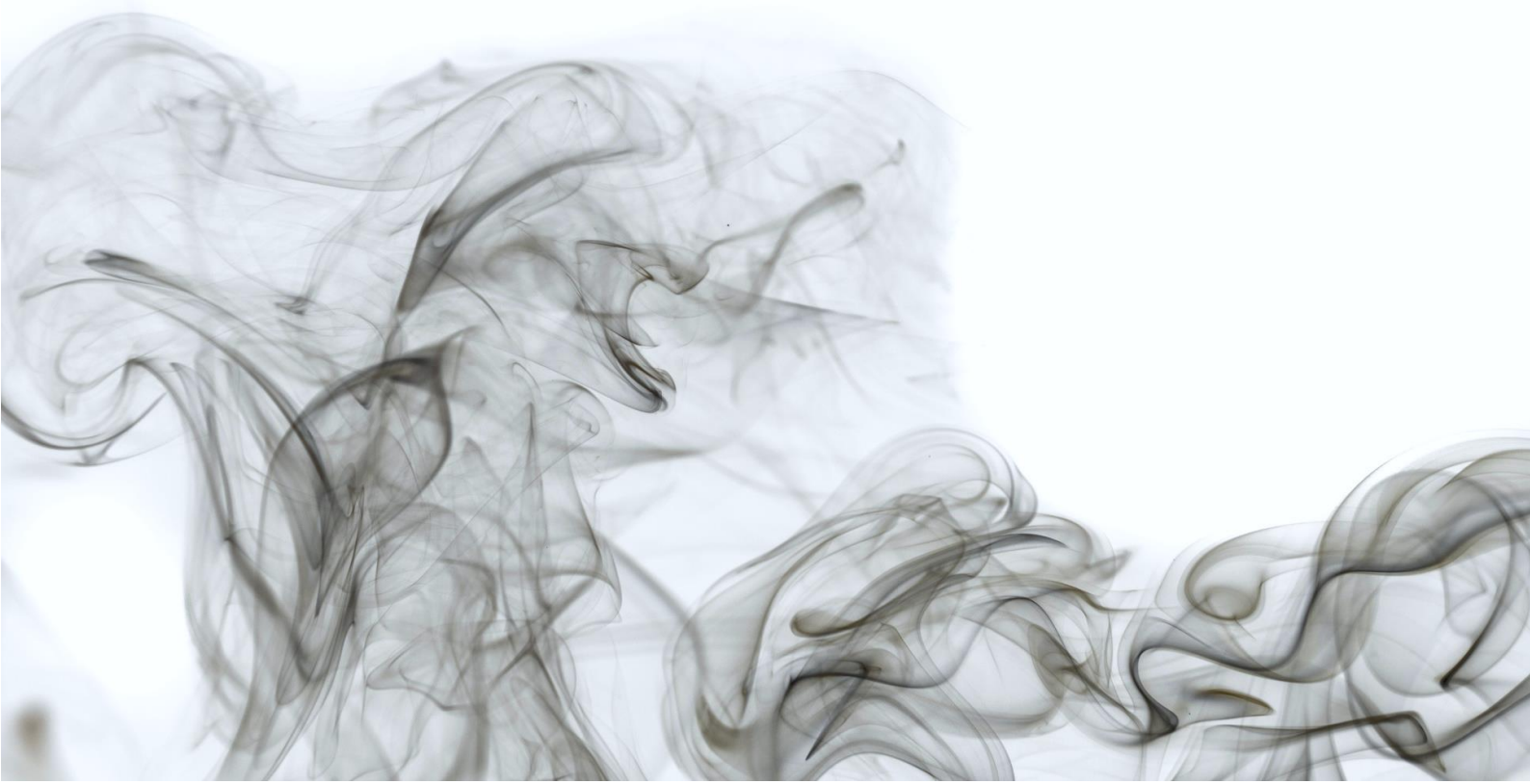
ICH ODER KabaT 26

SMOKEFREE SELFIES 45

RAUCHERSPIEGEL 64

MOVE 87

IMPRESSUM 96



WARUM

Ausgangslage – Tabakprävention für Jugendliche

Die Fakten: Tabakkonsum, allen voran das Rauchen von Zigaretten, ist bei Jugendlichen nach wie vor im Trend, auch wenn dieser in den vergangenen Jahren in der Schweiz tendenziell abgenommen hat. Gemäss der Schülerinnen- und Schüler-Befragung HBSC 2014 rauchen 10.5% der 15-Jährigen in der Schweiz mindestens einmal pro Woche und rund 6.5% rauchen täglich. Mit zunehmendem Alter steigt dieser Prozentsatz stark an. In der Schweiz rauchte 2015 ein Viertel der Bevölkerung ab 15 Jahren Tabak (Suchtmonitoring Schweiz: www.suchtmonitoring.ch).

Die Ausgangslage für Tabakprävention in der Zielgruppe Jugendliche ist schwierig:

Der Knackpunkt bleibt immer derselbe: Wie können Jugendliche am besten mit Präventionsinhalten erreicht werden?

Präventionsprojekte für Jugendliche sind oft im schulischen Setting angelegt, da auf diese Weise die Jugendlichen am einfachsten erreicht werden können, mit dem Vorteil, dass Jugendliche in der Schule *theoretisch mitmachen bzw. zuhören müssen*. Oft gelingt es jedoch nicht, das



Thema Gesundheit in die Lebenswelt von Jugendlichen zu integrieren. Damit dies funktioniert, muss die Gesundheitsförderung stärker auf die Lebenswelt und den Lifestyle von Jugendlichen ausgerichtet sein. Umso schwieriger ist es, Jugendliche dazu zu bewegen, sich *freiwillig in ihrer Freizeit* mit ihrer Gesundheit und dem Thema Tabak zu befassen. Das sind wahrscheinlich die Gründe, warum Tabakpräventionsprojekte im Setting Freizeit mit der Zielgruppe Jugendliche spärlich gesät sind.

Für Präventionsprojekte im Setting Freizeit würde sich die Jugendarbeit gut eignen, da deren Angebote gut auf die Lebenswelt der Jugendlichen abgestimmt sind. Jugendarbeitende haben im Gegensatz zu Präventionsfachleuten oder Ordnungshütern den Vorteil, dass sie oft das Vertrauen von Jugendlichen geniessen und in ihrer Beziehung zu den Jugendlichen nicht stigmatisierend wirken. Jugendarbeitende sind durch ihren engen Kontakt zu Jugendlichen auch besonders geeignet, ein problematisches Konsumverhalten frühzeitig wahrzunehmen und entsprechend zu intervenieren.

Eine **Situationsanalyse der vorhandenen Tabakpräventionsangebote in der offenen Jugendarbeit im Kanton Thurgau im Jahr 2014** im Rahmen des Projekts TOJA hat ergeben, dass Tabak zwar ein Thema ist in den Fachstellen, etwa wenn es um Raucherecken im Jugendtreff geht, dass jedoch fast keine Projekte oder andere Massnahmen aus dem Bereich Tabakprävention durchgeführt werden. Die befragten Fachstellenleitenden gaben an, dass der Aufwand für die einzelnen Fachstellen viel zu gross sei, um selber ein Projekt aus dem Bereich Tabak für die Jugendlichen zu entwickeln. Auch sei das dafür nötige Fachwissen zu Tabak im Allgemeinen und Prävention zu wenig vorhanden.

Das vorliegende Handbuch mit den Tabakpräventionsprojekten für die Jugendarbeit soll dazu beitragen, diese Lücke zu schliessen. Das Handbuch enthält pfannenfertige Projekte, welche direkt in der Jugendarbeit mit möglichst geringem Vorbereitungsaufwand durchgeführt werden können. Die dazu nötigen Hilfsmittel, etwaige Material-Listen, Kostenaufstellungen sowie Inputmaterial für Jugendliche sind im Handbuch integriert.

FÜR WEN

Zielgruppe des Handbuches

Dieses Handbuch richtet sich an Jugendarbeitende und an Berufsleute verschiedenster (Sozial-)Pädagogischer Arbeitsfelder (Sozialarbeitende, Schule, Jugendhilfe, Jugendvereine etc.).

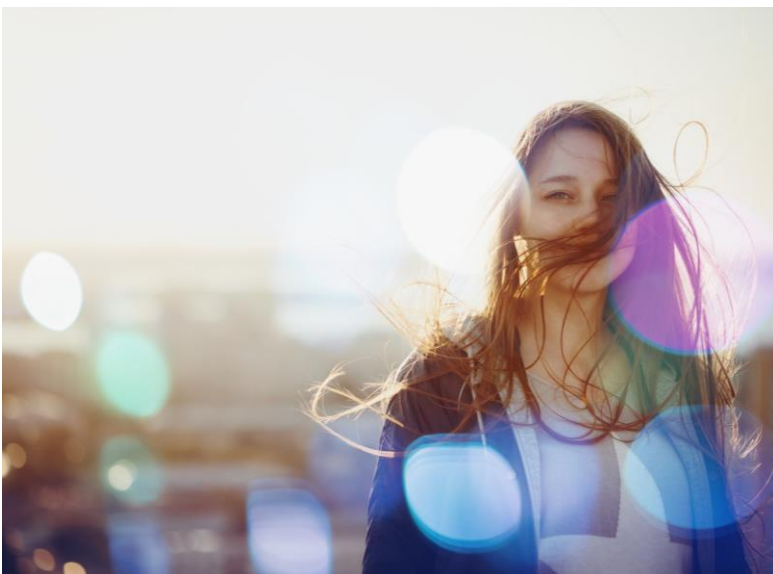
Die **Zielgruppe der Projekte** sind ca. 12-18-Jährige. Wichtig bei der Entwicklung der Projekte war die grösstmögliche Partizipation der Jugendlichen. Die Jugendlichen sollen sich selbst kritisch mit dem Thema Tabak beschäftigen und in einem kreativen Prozess Inhalte gestalten, welche wiederum andere Jugendliche ansprechen könnten.

WOZU

Ziel dieses Handbuches ist es, dass Tabakprävention in den Fachstellen für Jugendarbeit ein Thema ist beziehungsweise wird. Die entwickelten, pfannenfertigen Projekte sollen die Jugendarbeitenden dabei unterstützen, mit Jugendlichen niederschwellig und ohne Drohfinger in einen Dialog über Tabakkonsum treten zu können.

Die Ziele der Projekte auf der Ebene der Jugendlichen sind:

- Nichtraucher sollen in ihrer Haltung bestärkt werden, «Nein» zu Tabakkonsum zu sagen.
- Jugendliche Raucher sollen zum Ausstieg motiviert werden.
- Das Tabakwissen von Jugendlichen soll erhöht werden.



VON WEM

Entstehungsgeschichte der Projekte

Die Projekte im vorliegenden Handbuch entstanden im Rahmen des Projekts TOJA, das Teil des kantonalen Tabakpräventionsprogramms Thurgau 2014-2017 war. Die Projektideen entstanden in Gruppenarbeit zusammen mit fünf Jugendarbeitenden der offenen Jugendarbeit aus dem Kanton Thurgau sowie einer Projektleiterin für Tabakprävention der Lungenliga Thurgau.

Mitglieder des Projektteams waren:

- Tobias Mahlbacher, Projektidee «BEATS AGAINST SMOKE»
- Ermin Schluop, Projektidee «MOVE»
- Daniel Eggenberger, Projektidee «SMOKE FREE SELFIES»
- Donatella Spagnolo, Projektidee «ICH ODER KabaT»
- Katarina Pipa, Projektidee «RAUCHERSPIEGEL»
- Corinne Kappeler (Lungenliga Thurgau), Ausarbeitung der Projekte

Haltung gegenüber Tabakkonsum von Jugendlichen

Im Zuge der Projektentwicklung wurde im Projektteam auch über die Haltung von Jugendarbeitenden gegenüber Tabakkonsum von Jugendlichen diskutiert: Tabakkonsum, allen voran das Rauchen von Zigaretten, ist und bleibt ein wichtiges Thema in der Jugendarbeit. Grundsätzlich waren sich die Mitglieder des Projektteams einig, dass sie gegen den Tabakkonsum von Jugendlichen sind. Jedoch sei es wichtig, mit den rauchenden Jugendlichen in Kontakt zu bleiben und sie nicht zum Beispiel mit einem Rauchverbot im Jugendtreff zu vertreiben. Aus diesem Grund sprechen sich die Jugendarbeitenden des Projektteams für Raucherecken / Raucherpunkte in den Jugendtreffs oder Fachstellen aus, auch wenn dies immer wieder zu schwierigen Diskussionen mit den Jugendlichen führen kann und man sich auf einem schmalen Grat zwischen Toleranz und Verbot bewegt. Für die Jugendarbeitenden ist eine wohlwollende Haltung gegenüber rauchenden Jugendlichen von grosser Bedeutung, um mit ihnen in einen Dialog über ihren Tabakkonsum treten zu können. Jugendliche müssen sich austesten können, Grenzen ausloten und ihre eigene Individualität entdecken können, und sei es durch Rauchen – dies gehört zum Erwachsenwerden dazu.

Auf Basis dieser Haltung wurden Projekte entwickelt, welche es ermöglichen sollen, das Thema Tabak möglichst kreativ in der Jugendarbeit zu thematisieren.

TABAKINFOS WEBLINKS

Tabakinformationen: Liste mit Weblinks

Anbei finden Sie eine Liste von Weblinks mit aktuellen Informationen über Tabak und die verschiedenen Produkte, die gesundheitlichen Folgen, Rauchstopp-Angebote für Jugendliche und Erwachsene sowie die Zahlen zum Tabakkonsum und gesetzliche Bestimmungen in der Schweiz.

Infos über Tabak, E-Ziggis, Abhängigkeit, Rauchstopp etc. für Jugendliche

www.feel-ok.ch/sucht

www.rauch-frei.info/

Selbsttests und Quiz für Jugendliche zu Tabakkonsum, Abhängigkeit, Selbstvertrauen

www.feel-ok.ch/sucht

www.checken.ch

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/

www.rauschzeit.ch

www.emox.ch

www.saferzone.ch

Infos über Tabak für Jugendarbeitende / Multiplikatoren

www.at-schweiz.ch

www.lungenliga.ch/de/die-lungen-schuetzen/rauchen.html

www.suchtschweiz.ch/

[www.feel-ok.ch/de CH/schule/feelok fuer lehrpersonen und multiplikatoren.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/schule/feelok_fuer_lehrpersonen_und_multiplikatoren.cfm)

Hilfe beim Rauchstopp für Jugendliche – gute Websites

www.feel-ok.ch/sucht

www.smokefree.ch

www.rauch-frei.info/

www.saferzone.ch

Hilfe beim Rauchstopp für Erwachsene – gute Websites

www.smokefree.ch

www.stop-tabak.ch

www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/

www.lungenliga.ch/de/die-lungen-schuetzen/rauchen/rauchstopp.html

Rauchstopp-Beratungsangebote für Jugendliche und Erwachsene

www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/

www.lungenliga.ch/de/lungenliga-thurgau/dienstleistungen/beratung-und-betreuung/rauchstoppberatung.html

www.perspektive-tg.ch/suchtberatung/

Rauchstopplinie 0848 000 181 (D, Fr, It, E)

Mo-Fr 11-19 Uhr, Kosten 8 Rp./Min.

Für weitere Sprachen gibt es eigene Telefonnummern unter:

www.at-schweiz.ch/de/startseite/rauchstopp/aufhoerhilfen/rauchstopplinie.html

Hier findet man mit Auswahl des Kantons alle Rauchstopp-Angebote auf einen Blick:

www.feel-ok.ch/infoquest

Rauchstopp-Apps für das Mobiltelefon

Es gibt eine sehr hohe Zahl an Rauchstopp-Apps, die beim Rauchstopp helfen können, so dass hier keine Auswahl getroffen werden kann.

Da Jugendlichen ihre Attraktivität jedoch oft wichtiger ist, wie ihre Gesundheit, sollen hier zwei Apps vorgestellt werden, welche die Hautalterung durch das Rauchen am eigenen Foto nach wissenschaftlichen Massstäben simulieren.



App «Smokerface» – kostenlose App für iOS und Android



App «Smoking Time Machine» – kostenlose App für iOS und Android und iPad

Zahlen zu Tabakkonsum in der Schweiz:

www.at-schweiz.ch

www.suchtmonitoring.ch

www.suchtschweiz.ch/forschung/hbasc/

www.hbasc.ch/

www.bag-admin.ch

Tabak: Gesetzliche Bestimmungen / Jugendschutz in der Schweiz

www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/sucht/tabak/tabakpolitik-kantone.html

PROJEKT «BEATS AGAINST SMOKE»

INHALT

THEMA / ZIELGRUPPE	8
ORGANISATION / AUFGABEN JUGENDARBEITENDE / PROJEKT-DAUER	9
ABLAUF BEATS AGAINST SMOKE	10
ANHANG – WORKSHOP-INPUTS FÜR JUGENDLICHE	11
INPUT TABAK	12
INPUT SONGIDEE	13
INPUT RAP-TEXTE SCHREIBEN	14
INPUT HIPHOP-BEATS	18
INPUT AUFNEHMEN UND ABMISCHEN DES HIPHOP-SONGS	19
ANHANG – HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE	21
LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG HIPHOP-SONGS FÜR JUGENDARBEITENDE	22
VORLAGE EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG VERÖFFENTLICHUNG BILD/VIDEO/TONAUFNAHMEN	24
ÜBERSICHT ZU MATERIAL, KOSTEN UND FACHLICHEN KOMPETENZEN	25

THEMA **Werbung fürs Nichtrauchen / Tabakprävention / HipHop-Song gegen Tabak**

Bei diesem Projekt produzieren Jugendliche selbst einen HipHop-Song gegen Tabakkonsum/Rauchen. Die Message des Songs soll ausdrücken, dass Nichtrauchen cool bzw. Rauchen uncool ist. Die Jugendlichen schreiben selbst einen Song, machen Reime, rappen oder singen zu fixfertigen Beats. Es können auch Instrumente gespielt werden. Die HipHop-Songs werden mit einfachen Mitteln aufgenommen. Ziel ist, dass sich die Jugendlichen kreativ mit dem Thema Tabakkonsum auseinandersetzen und versuchen, ihre Meinung dazu in einen Song zu verpacken, der andere Jugendliche ihres Alters anspricht. Zur Inspiration können HipHop-Songs gehört und die Lyrics dazu gelesen werden, welche von Jugendlichen im Rahmen eines Wettbewerbs zum Thema Sucht kreiert wurden. Alle Unterlagen und Hilfsmittel für den HipHop-Workshop sowohl für Jugendliche als auch für Jugendarbeitende sind im Anhang enthalten.



Ziel: Die Songs sollen Nichtrauchende in ihrer Haltung bestärken, NEIN zu Tabakkonsum zu sagen, sowie jugendliche Rauchende zum Ausstieg motivieren.

ZIELGRUPPE

Jugendliche ab 12-17 Jahre, Nichtrauchende oder Ex-Rauchende, pro HipHop-Crew ca. 2-5 Jugendliche.

ORGANISATION

Aufgaben Jugendarbeitende:

- HipHop-Workshop ausschreiben und Jugendliche motivieren, mitzumachen.
- Workshop vorbereiten inklusive Workshop-Inputs und Material, das den Jugendlichen zur Verfügung gestellt wird (siehe Anhang).
- Durchführung Workshop: helfen bei Ideenentwicklung für Song, Texten der Reime, Auswahl der Beats, Aufnahme und Abmischen des HipHop-Songs. Technische Unterstützung bei der Benutzung der Softwaretools. Das Ziel ist höchstmögliche Partizipation der Jugendlichen.
- Die Jugendarbeitenden lassen von minderjährigen Jugendlichen, welche in den Songs zu hören sind, eine Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Tonaufnahmen unterzeichnen und holen das schriftliche Einverständnis der Eltern ein (siehe Anhang).

Projekt-Dauer

Die Dauer dieses Projekts ist sehr unterschiedlich. Die komplette Planung und Durchführung bis zum fertigen Song kann sich auf mehrere Workshops verteilen, je nach Beteiligung und Eigeninitiative der Jugendlichen (siehe Muster-Ablauf). Die zeitsparendste Variante ist fertige Beats zu übernehmen. Die PC-Programme „Garage Band“ oder „Audacity“ brauchen eine Einarbeitungszeit von ein paar Stunden (Anleitung Audacity siehe Anhang).

HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE IM ANHANG

- ➔ Leitfaden Ideenentwicklung HipHop-Songs für Jugendarbeitende
- ➔ Vorlage Einverständniserklärung für die Verwendung und Veröffentlichung von Bild-, Video- und Tonaufnahmen
- ➔ Übersicht zu Material, Kosten und fachlichen Kompetenzen



WORKSHOP-INPUTS FÜR JUGENDLICHE IM ANHANG

- ➔ Input Tabak

HipHop-Workshop:

- ➔ Input Songidee
- ➔ Input Rap-Texte schreiben
- ➔ Input HipHop-Beats
- ➔ Input Aufnahmen und Abmischen des HipHop-Songs



ABLAUF «BEATS AGAINST SMOKE»

Vorbereitung durch Jugendarbeitende (ca. 5-8h)

- HipHop-Workshop ausschreiben und Jugendliche motivieren, mitzumachen.
- Workshop vorbereiten mittels Unterlagen und Hilfsmittel für Jugendarbeitende (siehe Anhang). Einarbeitung in Software Audacity.
- Workshop-Inputs für die Jugendlichen ausdrucken (siehe Anhang) und Material/technisches Equipment vorbereiten.
- Ev. bei Bedarf Hiphopper/Rapper aus der Umgebung anfragen zur Begleitung/Unterstützung des HipHop-Workshops (z.B. Unterstützung beim Reime texten oder Aufnahmen/Abmischen der Songs).
- Vorbereiten Einverständniserklärung für Jugendliche zur Verwendung und Veröffentlichung von Tonaufnahmen (siehe Beispiel Vorlage Anhang). Bei minderjährigen Jugendlichen Einverständnis der Eltern einholen.

Durchführung Workshop Teil 1: (ca. ein Halbtage)

- Workshop startet mit Tabakinput für Jugendliche (siehe Anhang) und Diskussion über Rauchen und Themen in diesem Zusammenhang, welche die Jugendlichen interessieren. Welche Message soll der Song überbringen?
- Ideenfindung für HipHop-Song: Haupt-Thema auswählen (z.B. Rauchen & Schönheit, Rauchen & Geld, Rauchfrei & unabhängig, etc.)
- Zur Inspiration HipHop-Songs von Jugendlichen zum Thema Sucht hören und Lyrics dazu lesen (siehe Anhang).
- Rap-Texte schreiben mit Hilfe von Jugendarbeitenden und/oder Hiphopper/Rapper aus Umgebung (siehe Hilfsmittel im Anhang).
- HipHop-Beat auswählen (Download von fixfertigen, kostenlosen «Freebeats»).



Durchführung Workshop Teil 2: (ca. ein Halbtage)

- Rap-Texte / Gesang / Instrumente einstudieren (ev. vorgängig zu Hause).
- Rap/Instrumente/Gesang mittels PC, Mikrofon und kostenloser Software Audacity aufnehmen (Anleitungen siehe Anhang) – ev. mit Unterstützung von Hiphopper/Rapper aus Umgebung.
- HipHop-Song abmischen mit Audacity (Rap/Instrumente/Gesang und Beat abmischen).

Abschluss des Workshops (durch Jugendarbeitende):

- Jugendliche, welche im HipHop-Song rappen, unterschreiben eine Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung der Tonaufnahmen (siehe Beispiele im Anhang). Bei minderjährigen Jugendlichen Einverständnis der Eltern einholen.
- Songs auf DVD/CD brennen oder in gängige Dateiformate (mp3) konvertieren und den Jugendlichen aushändigen.
- Ev. Präsentation der Songs in der OJA Fachstelle.

ANHANG «BEATS AGAINST SMOKE» - FÜR JUGENDLICHE

→ Input Tabak

HipHop-Workshop:

→ Input Songidee

→ Input Rap-Texte schreiben

→ Input HipHop-Beats

→ Input Aufnehmen und Abmischen des HipHop-Songs

INPUT TABAK

Braucht Ihr noch mehr Infos zu Tabak? Auf der Website von Feel-Ok findet Ihr Facts, Videos, Quiz, Games und vieles mehr rund ums Thema Rauchen:

http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/tabak.cfm

Professionelle Tabakprävention – von Jugendlichen mitgestaltet

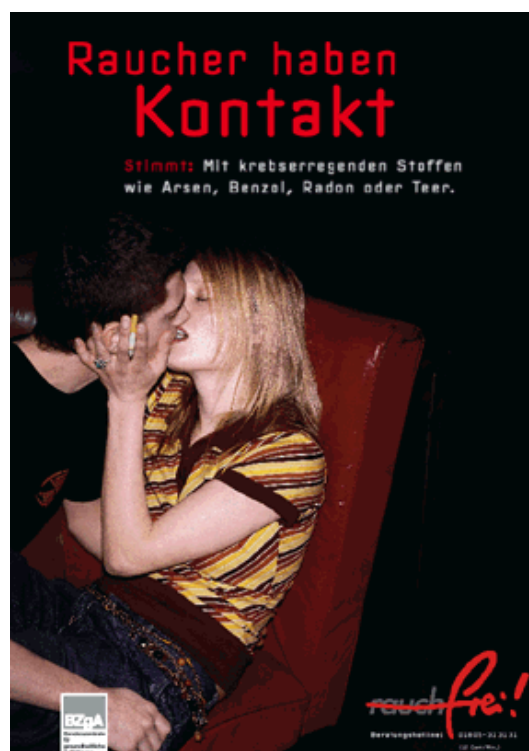
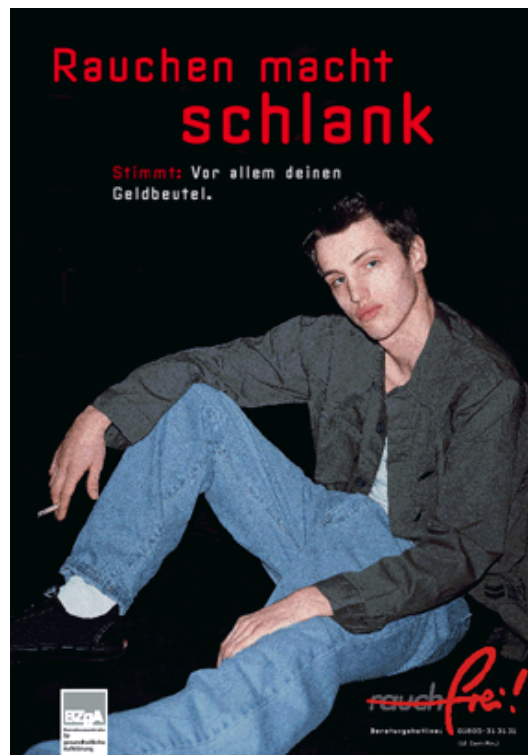
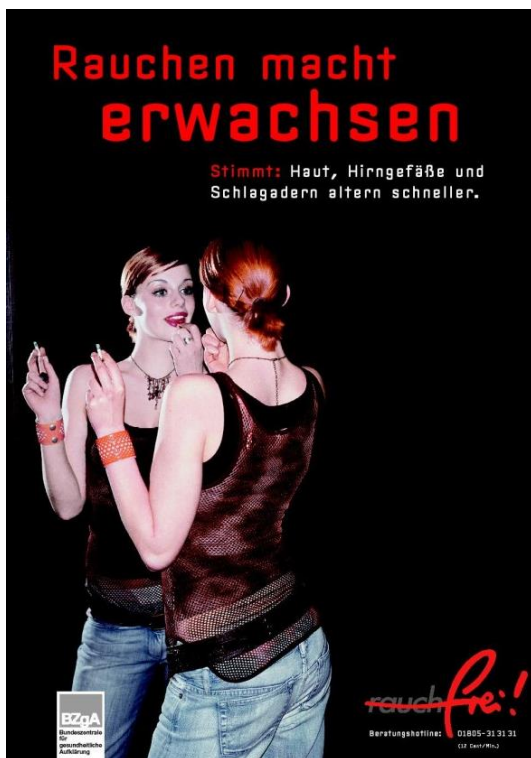


Bild-Quelle: <http://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/>

HipHop Workshop

BEATS AGAINST SMOKE – DEIN HIPHOP-SONG GEGEN TABAK



Was gehört alles zu einem HipHop-Song?

- Songidee – worüber wollt Ihr rappen/singen?
- Songtext, Englisch «Lyrics» genannt – Rap-Text, der sich reimt
- HipHop-Beat – der Takt des Songs, auf den Ihr rappt
- Rapper / Sänger
- Aufnahme des HipHop-Songs
- Abmischen des Songs

INPUT SONGIDEE – WORÜBER WOLLT IHR RAPPEN?

Zur Inspiration könnt Ihr Euch HipHop-Songs anhören, welche von Jugendlichen in Deutschland im Rahmen des Wettbewerbs «Leben ohne Qualm» (www.loq.de) zum Thema Rauchen/Tabak kreiert wurden. Hör Dir hier die HipHop-Gewinnersongs von 2015 an! <http://www.loq.de/hiphop/winner.aspx>

Ideenfindung für Euren HipHop-Song:

Schreibt Euch zuerst ein paar Gedanken auf, welche Themen Euch im Zusammenhang mit Rauchen wichtig sind. Zum Beispiel Rauchen & Schönheit? Oder Rauchen & Geld? Rauchen & Abhängigkeit? Rauchen & Stress? Entscheidet Euch am besten zuerst für ein Thema, das Euch am meisten interessiert – so wird es einfacher, einen Text dazu zu schreiben. Die Hauptaussage des Songs soll vermitteln, wie «cool» es ist, frei und unabhängig von Zigaretten zu sein. Denn wenn Ihr aktiv und selbstbestimmt seid, macht es viel mehr Spass, als abhängig von einem Glimmstängel zu leben. Versucht bei Euer Idee eher das Positive am Nichtrauchen in den Vordergrund zu stellen und weniger die negativen Folgen des Rauchens. Euer Song soll junge Menschen ansprechen – Jugendliche in Eurem Alter.



INPUT RAP-TEXTE SCHREIBEN

Nachdem Ihr Euch auf das Thema Eures Songs geeinigt habt, geht es ans Schreiben der Songtexte, Englisch Lyrics genannt. Rap-Texte von HipHop-Songs werden üblicherweise in Reimen verfasst. Reimen braucht etwas Übung – anbei eine kurze Anleitung, wie Ihr am besten startet.

- **Inspiration:** Auf http://www.suchtgeschichte.nrw.de/youth/hiphop_workshop/index.php könnt Ihr Euch zur Inspiration Rap-Songs anhören und die Song-Texte dazu lesen, welche Jugendliche in Deutschland im Rahmen von HipHop-Workshops zum Thema Sucht (Alkohol, Drogen, Magersucht etc.) gemacht haben. Auf den kommenden Seiten findet Ihr einige Texte der Songs. Versucht die Reim-Form darin zu erkennen.
- **Brainstorming:** macht zuerst ca. 10 Minuten Brainstorming und tragt alle wichtigen **Schlagwörter und Sinnbilder (ganze Sätze)** zusammen, welche Euch zu Eurem Thema einfallen. Worüber wollt Ihr rappen? Welche Message wollt Ihr rüberbringen?
- Entscheidet Euch, ob Ihr **Hochdeutsch** oder **Schweizerdeutsch** rappen wollt.
- **Schreibt eine kurze Geschichte/Handlung zu Eurem Thema**, die Ihr in Eurem Song erzählen wollt – die Geschichte schreibt Ihr nicht in Reim-Form. Falls Ihr auf Schweizerdeutsch rappt, solltet Ihr auch die Geschichte auf Schweizerdeutsch schreiben.
- Anschliessend könnt Ihr anfangen, aus der Geschichte **Reime zu bilden**.

Songstruktur:

- Ein Rap-Text besteht üblicherweise aus 3 **Strophen** à 16 Zeilen (Sätze).
- Abwechselnd zu den Strophen gibt es einen wiederkehrenden **Refrain** à 4-8 Zeilen.
- Die Zeilen müssen gesprochen etwa die gleiche Länge haben.
- Der einfachste Rap-Stil ist ein sogenanntes **«Endreimschema»**. Dies bedeutet, dass sich jeweils die letzten Silben der Verse reimen bzw. gleich klingen. Ein Beispiel:

«Fang an zu leben

Um noch mehr zu bewegen

Eine Schachtel heisst im Jahr

3000 Franken ausgeben! »



NINE C's - Addicted

NINE C's, neun Jungs der Fasia-Jansen-Gesamtschule rappen über fast alle Suchtstoffe und weisen auf die Gefahren hin. Hör Dir den Song an auf:

http://www.suchtgeschichte.nrw.de/youth/hiphop_workshop/index.php

2016_Addicted**Name des Songs: "Addicted"**

Name der Gruppe: "NINE C's", neun Jungs der Fasis-Jansen-Gesamtschule, Oberhausen

1. Ich komme rein mit dem Freestyle zeige dass ich ohne Sucht ein Reimegenie bleib
zeige per 4 Zeilen wie stylisch und deep ich bleib, scheiße die 4 zeilen sind schon vorbei
drück mein real Reim und sag byebye real life.
- 2.yeah er steht morgens nicht mehr auf denn er ist seit einigen Tagen
schon auf coke er steht darauf wie der schriftzug auf der Flasche coke
er will immer mehr, hat kein Geld mehr, er wollte in Spanien immer ans Meer
doch durch die Sucht kann er es vergessen, hoffentlich kann er sich mit der Sucht messen.
3. Man kann nicht aufhören mit der Sucht, denn die Sucht gibt dir für eine kurze Zeit die fette Lust
Nimm die Finger von den Drogen denn man weiß nach dem Drogenkonsum bist du verioeren
Ihr könnt es mit den Drogen vergessen, euer Körper wird von den Drogen zerfressen.
4. Alle Leute sind auf der Flucht, nur wegen der verschissenen Sucht.
Manche Leute merken nicht was sie sich für einen Abfall spritzen denn sie vergessen Mann
aber sie sterben dann und das ist der Werdegang. Du willst dich auch noch
tot saufen dann versprech ich Dir eins, du kannst nicht vor dem Tod weglaufen.
5. Jetzt ist es vorbei mit euch, ihr habt diese Szene verdorben, denn für die meisten
von uns ist COD schon gestorben. Die Spielsucht hat Dich in der Hand und du verzockst
dein Leben ohne Verstand.
6. Du chillst in deiner Hood und kiffst und weißt garnicht mehr wer Du bist.
Du bist unzufrieden damit und ritzt dich mit einer Knife.
Du raffst nix denn es ist das real life.
7. Wenn ich an die vielen Leute denke, denke ich an die Leute die gestorben sind denn
sie sind vor lauter Drogen blind. Sie machen sich keine Gedanken
über ihre Gesundheit durch ihre Sucht ist ihr Verstand entgleist.
8. Du bildest dir ein du hättest Lust aber nein du verfallst der Sucht.
zieh die line in deinen kopf hinein, heb ab und sei frei, glaub mir das ist auf Dauer nicht geil.
9. Zuviel meth ist der death mann, geld verprassen bei tipico später abkacken wie auf dem dixiklo yeah.
Viele haben kein Geld mehr und sagen das Leben ist unfair yeah.
Drogen sind ein Haufen Bock deshalb kennen viele Deppen keinen Stop.

Refrain: Menschen gefangen in der Sucht, ob Drogen,
Alkohol sie sind auf der Flucht. Machen ihre
Gedanken nicht frei und sind ein Leben lang high.

Treffpunkt 34 - Es ist wie es ist

Emma, Anna, Ina, Benita, Helen, Charlotte, Jana, Maria, Stephanie, Maike und Chantal, 11 junge Frauen des Liebfrauengymnasiums Büren besingen die Folgen des Ausprobierens verschiedener Suchtstoffe durch Gruppenzwang. Hör Dir den Song an auf:

http://www.suchtgeschichte.nrw.de/youth/hiphop_workshop/index.php

2016_Es ist wie es ist

Name des Songs: "Es ist wie es ist"

Name der Gruppe: "Treffpunkt 34"

Schon in der Grundschule fängt es an,
Dieser Gottverdammte Gruppenzwang.
Kindheit für die meisten ein Wunderland
Doch die Gesellschaft macht viele Kinder krank.
In jeder Gesellschaftsschicht sind die Leute dicht,
Egal ob Alk, Speed, Kokain oder voll bekifft.
Vielleicht liegt es an der Bildungslücke.
Du fängst klein an und landest unter der Brücke.
Du denkst die Welt dreht sich nur um dich,
Sorry Junge stimmt nicht du bist immer nur dicht.
Sieh dich nur an du siehst zum kotzen aus
Erzähl mir bitte nicht das du die Scheiße brauchst.
Wie ein Zombie rennst du auf der Suche nach Geld
Fängst an zu dealen und denkst du wärst der Held.
Dumm gelaufen, die Polizei hat ein Auge auf dich.
Schon bald hast du vergessen was Freiheit ist.
Das Leben besteht manchmal aus zu vielen Sorgen.
Doch mit Drogen lebst du nur von heute bis morgen.
Die Drogen ziehen durch dein Leben wie ne Spur.
Hör genau hin - es ist das ticken der Uhr.

Es ist wie es ist.

Was passiert ist, ist passiert.

Halt nicht daran fest,

Kämpfe gegen diese Pest.

Es ist wie es ist.

Was passiert ist, ist passiert.

Halt nicht daran fest,

Kämpfe gegen diese Pest.

Drogen die dir überhaupt nichts bringen
Hör doch mal endlich auf all diese Stimmen.
Die dir sagen hör doch besser auf
Doch du drehst dich wie in nem Kreislauf.
Selbst deine letzten Freunde hast du nur betrogen
Belogen und ohne schlechtes Gewissen abgezogen.
Da ist bald keiner mehr der zu dir steht
Wenn du wie bisher einfach weiterlebst.
Später liegst du da oder sitzt im Knast,
Du hast dann wirklich alles verpasst.
Denk mal drüber nach wie könnte es sein,
Bitte sag mir warum ziehst du dir nur diesen Dreck rein?
Spanisch 4 Zeilen
Willst du wirklich dein Leben abhängig verbringen?
Kann doch nicht sein oder bist du völlig von Sinnen?
Das Leben besteht doch aus wundervollen Dingen
Die dir doch viel mehr als Drogen bringen.
Du verlierst, krepierst und bist vom Winde verweht,

Oder fragst dich wie soll es weitergehn.
Egal was du machst lass die Finger von den Drogen.
Bleib einfach stark mit beiden Beinen auf dem Boden!

Es ist wie es ist.

Was passiert ist, ist passiert.

Halt nicht daran fest,

Kämpfe gegen diese Pest.

Es ist wie es ist.

Was passiert ist, ist passiert.

Halt nicht daran fest,

Kämpfe gegen diese Pest.

AAV 4 - Das Leben mit den Drogen

"Crash" oder "Das Leben mit den Drogen" - so haben acht junge Erwachsene des Berufskollegs Ostvest ihren neuen Song genannt. Hör Dir den Song an auf:

http://www.suchtgeschichte.nrw.de/youth/hiphop_workshop/index.php

2016_Das Leben mit den Drogen

Name des Songs: "Das Leben mit den Drogen"

Name der Gruppe: "AAV 4 - BKO Datteln"

1. Strophe

Ich bin der Junge von Frankfurt am Main
 bin nirgends zu Haus, ich habe kein Heim
 ich fühl mich allein, denn niemand hat Zeit
 wünsche mir Ruhe und Besinnlichkeit.
 Ich hab keine Lust mehr, hau ab zu Kollegen
 dort werden wir überlegen, erste Drogen zu nehmen,
 Gras rauchen dann sind alle voll am Schweben
 ich werd auch ein bisschen Tabak dazu geben
 Koks steht als nächstes an -
 damit sind wir dann alle im Bann,
 wenn du dir keine Line ziehst bist du kein Mann.
 High sein ist bestimmt cool und macht mega Fun.
 Ich bin auf Koka und sitze hibbelig auf'm Sofa
 jetzt geht es los, bin weg mit meinem Mofa.
 Ich such mir ne Bank, dreh mir einen blunt
 Ich seh den Joint vor mir in meiner Hand."

2. Strophe

Auf einmal ist alles gar nicht mehr billig
 Panik, alles dreht sich, gar nicht mehr chillig.
 Alles ist anders, ich fühle mich nicht wohl,
 ich springe gleich, in meinem Kopf ist alles hohl.
 Mit der Knarre in der Hand (Knall) ziehe ich durchs Land
 aber laufe immer noch gegen die Wand.
 Ich beginne zu verkaufen mit falschen Leuten,
 wir versuchen sehr viel Geld zu erbeuten.
 Es beginnt der verdammte Teufelskreis,
 die Bullen sind nah, jetzt wird es heiß.
 ich gebe alles, und versuch´zu fliehen,
 doch nun sitz ich hinter schwedischen Gardinen.
 Die falschen Freunde verdrehen mir mein Leben,
 habe die Freiheit gesucht, da kommt mir Gott entgegen.
 Ich erinnere mich nicht gerne an all diese Zeiten
 für meine Taten könnt ich manchmal weinen.

Refrain

High sein heißt frei sein, wie ein Vogel fliege ich,
 das schlechte Gewissen, ah das besiege ich!
 Familie und Freunde, sind ganz weit weg,
 das Einzige was jetzt noch zählt, dient einem Zweck.

High sein heißt frei sein, wie ein Vogel fliege ich,
 das schlechte Gewissen, ah das besiege ich!
 Ich denke nicht an morgen und lebe nur den Flash
 So soll es auch bleiben bei mir gibt's kein Crash!

INPUT HIPHOP-BEATS

Die Beats sind die Grundlage eines HipHop-Songs, denn sie bestimmen seinen Sound und machen den Song zu dem, was er ist. Wichtig bei der Wahl eines Beats ist vor allem, dass der Text zur Geschwindigkeit des Beats passt und dazu gerappt werden kann.

Auf der Website von «Leben ohne Qualm» findet Ihr 3 Musterbeats zum Downloaden. Bitte runterscrollen bis Track 1, 2 oder 3 kommt:

<http://www.loq.de/hiphop/tracklisting.aspx>



Gefallen Euch diese Beats nicht, können auf <http://www.rappers.in/de/beats.php> kostenlos fertige Beats, sogenannte «Freebeats», angehört, heruntergeladen und benutzt werden, sofern es für nicht kommerzielle Zwecke ist. Die Beats können nach Kategorien oder Bewertungen (Beat Charts) gesucht werden.

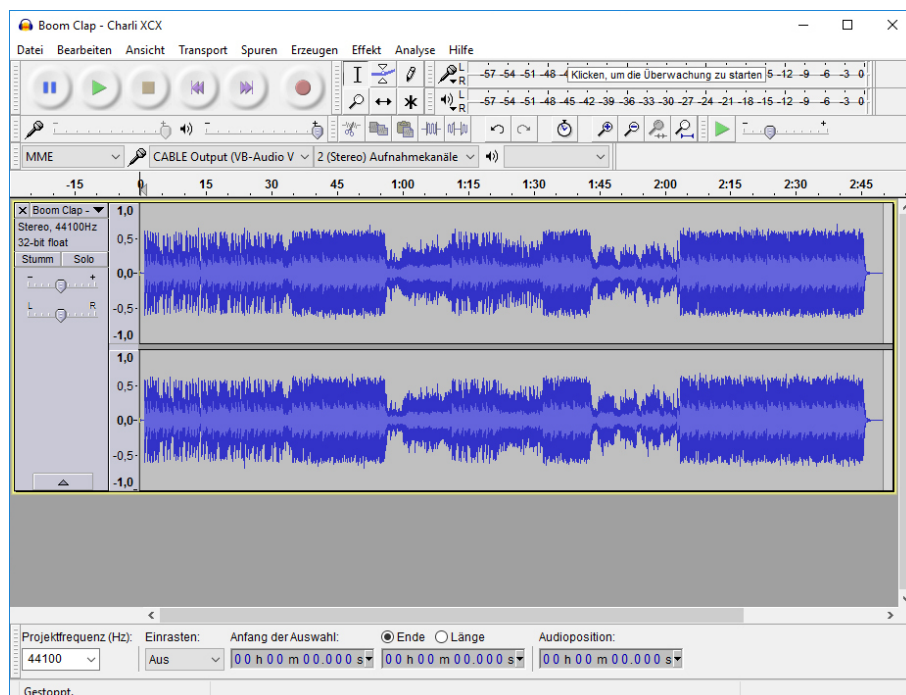
Einzige Bedingung bei einer eventuellen Veröffentlichung eines Songs (z.B. auf Social Media) ist die Nennung des Autors des Beats im Titel. Um die kostenlosen Beats auf Rappers.in downloaden zu können, muss man sich mit einem Account registrieren.

INPUT AUFNEHMEN UND ABMISCHEN DES HIPHOP-SONGS

Nun geht es ans Aufnehmen Eures Songs. Dazu benötigt man:

- PC/Laptop mit einer integrierten Soundkarte
- Mikrophon, das an den PC/Laptop angeschlossen werden kann (z.B. über USB)
- Tonstudio-Software. Wir empfehlen Dir dazu die gratis Software «Audacity» (für Windows/Mac/Linux) oder «GarageBand» (nur für Apple/Mac).

Audacity



Garageband (nur für MAC)



Auf Apple Macs einfach zu bedienen: die Software GarageBand:

<http://www.apple.com/chde/mac/garageband/>

Song aufnehmen mit Audacity

Da Audacity eine vom Computer-Betriebssystem unabhängige Software ist, beschreiben wir hier die Aufnahme und weitere Bearbeitung von Songs mit Audacity. Audacity ist eine lizenzfreie Software und ein Gratis-Tonstudio zum Aufnehmen, Bearbeiten und Abspielen von Audio-Dateien.



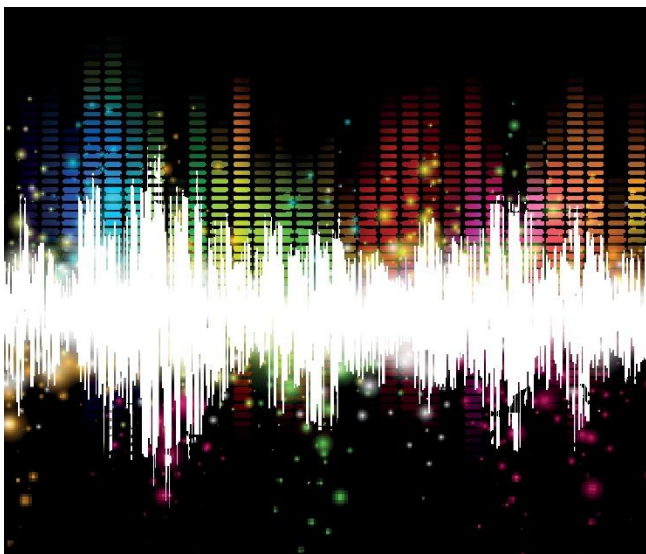
Download Audacity

Downloaden kann man das Programm Audacity Version 2.1.2 sicher unter [chip.de](http://www.chip.de) : http://www.chip.de/downloads/Audacity_13010690.html (zuerst bitte auswählen, ob PC- oder Mac-Version von Audacity benötigt wird). Für die ältere Software-Version gibt es ein [deutsches Handbuch \(Version 1.2\)](#). Für die neueren Versionen gibt es bisher leider nur ein Handbuch [auf Englisch](#).

Bedienungsanleitung Audacity

Damit die Aufnahme gelingt, müsst Ihr Euch zuerst mit der Software vertraut machen:

- Unter <http://www.loq.de/hiphop/support.aspx> gibt es ein Support-Video für Jugendliche, welches erklärt, wie man mit der Software Audacity einen Song aufnimmt.
- Im YouTube Video <https://youtu.be/VbxnxtYNOck> erfährst Du, wie Du Ton (Gesang / Instrument / Rap) mit Audacity aufnehmen kannst.



Song abmischen mit Audacity

Audacity kommt mit den gängigsten Audioformaten zurecht. Ihr könnt damit Musikstücke mixen, also z.B. Euren aufgenommenen Rap und den dazugehörigen Beat zusammenmischen, Klangeffekte hinzufügen, Audiodateien konvertieren oder die Abspielgeschwindigkeit verändern.

Wenn man auf YouTube nach Audacity sucht, findet man diverse Tutorial-Videos, welche Euch Anleitungen zum Benutzen von Audacity geben.

ANHANG «BEATS AGAINST SMOKE» - FÜR JUGENDARBEITENDE

- Leitfaden Ideenentwicklung HipHop-Songs für Jugendarbeitende
- Vorlage Einverständniserklärung für die Verwendung und Veröffentlichung von Bild, Video- und Tonaufnahmen.
- Übersicht zu Material, Kosten und fachlichen Kompetenzen

LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG HIPHOP-SONGS FÜR JUGENDARBEITENDE

HipHop & Tabakprävention?

HipHop verkörpert eine breite Jugendkultur, die thematisch ein vielfältiges Spektrum für die Beschäftigung in der Freizeit bietet. Anhand von HipHop-Texten können nicht nur Versmasse und Rhythmusgefühl erarbeitet und vermittelt werden, sondern auch der Spass am eigenen Reimen und an selbstbewusst vorgetragenen, ausdrucksstarken Refrains. Jugendliche erleben hier die Fähigkeit, eigene Gedanken und Gefühle sprachlich zu fassen und sich darüber mit anderen auszutauschen. Durch diese Form der suchtpreventiven Arbeit können Jugendliche motiviert und befähigt werden, ihren Gedanken und Gefühlen, ihren Freuden und Ängsten, ihren Träumen und Visionen Ausdruck zu verleihen und darüber in ihrem Selbst- und Identitätsfindungsprozess gestärkt werden.

Die Jugendlichen setzen sich im Rahmen des HipHop-Workshops mit dem Thema Tabak/Rauchen auseinander, texten/reimen dazu einen Rap und nehmen diesen anschliessend mit Hilfe der Jugendarbeitenden auf. Das eigene (Konsum-)Verhalten sowie Beobachtungen im sozialen und räumlichen Umfeld werden von den Jugendlichen reflektiert und gemeinsam textlich verarbeitet.

HipHop im Rahmen von Suchtprevention bedeutet für uns, Jugendliche zu motivieren und zu befähigen, einen persönlichen Ausdruck zu wagen und sie dadurch in ihrer Entwicklung, ihrer Selbst- und Identitätsfindung zu stärken. Mehr als dass sich Jugendliche etwas sagen lassen, wollen sie sich selbst ausdrücken und ihre Meinung kundtun. Darauf beruht das Projekt «Beats against smoke».

Ideenentwicklung: Botschaften über Tabak/Rauchen

Das Entwickeln von Botschaften bedarf zuerst einer aktiven Auseinandersetzung der Jugendlichen mit dem Thema Tabak / Rauchen. Auf der Website von Feel-Ok http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/tabak.cfm finden Jugendliche für sie zur Verfügung gestellte Facts, Quiz, Games, Videos etc. zum Thema Rauchen.

Herausforderung: Jugendliche neigen in der Entwicklung von Ideen manchmal zum Dramatisieren, indem eine Problematik auf möglichst emotionalisierende Art und Weise dargestellt wird und sie sich vor allem auf die negativen Folgen des Tabakkonsums konzentrieren wie Krebs, Tod etc. Sich auf die negativen gesundheitlichen Folgen des Rauchens zu konzentrieren scheint am einfachsten zu sein – obwohl Gesundheit für viele Jugendliche eigentlich noch gar kein Thema in ihrem Leben ist.

Lösungs- und nutzenorientierte Botschaften wirken nachhaltiger als eine problemorientierte Darstellung. Welche Vorteile bringt Nichtrauchen? Gelingt es auch «cool» zu sein, ohne zu rauchen? Werden jugendliche Nichtraucher oder Ex-Raucher gefragt, was für das Nichtrauchen spricht, erhält man solche und ähnliche Antworten:

- „die Haare und Kleider riechen besser“
- „die Zähne und Finger verfärben sich nicht“
- „die Haut bleibt rein“
- „die Eltern sind zufrieden“
- „man kann küssen ohne unangenehmen Mundgeruch“

Diese Antworten widerspiegeln Themen, welche den Jugendlichen wichtig sind. Für die Ideenentwicklung der Songtexte kann es von Vorteil sein, wenn sich die Jugendlichen zuerst auf ein Thema einigen, bevor sie

mit dem Texten der Reime beginnen. Zum Beispiel Rauchen & Schönheit, Rauchen & Geld, Rauchen & Gruppendruck, Rauchen & Individualität, Rauchen & Sport, Rauchen & Abhängigkeit versus Freiheit, Rauchen & Stress, etc.

Vorbereitung HipHop-Workshop

Als Inspiration können auf der Website von «Leben ohne Qualm» (www.loq.de) HipHop-Songs angehört werden, welche von Jugendlichen in Deutschland im Rahmen eines Wettbewerbs zum Thema Rauchen/Tabak kreiert wurden. Hier hören Sie die HipHop-Gewinnersongs von 2015:

<http://www.loq.de/hiphop/winner.aspx>



Bildquelle: www.loq.de

Rap-Texte schreiben

Eine Anregung zur inhaltlichen Vorbereitung eines HipHop-Workshops mit Jugendlichen finden Sie hier im Video http://www.loq.de/video/hiphopPreisverl_2008.mp4 mit Tipps für das Texterstellen / Reimen eines HipHop-Songs von den «PottPoeten» (HipHop-Produzenten, Musiker, Sozialpädagogen und Jugendprojektleiter aus Deutschland). Ev. bei Bedarf Hiphopper/Rapper aus der Umgebung anfragen zur Begleitung/Unterstützung des HipHop-Workshops (z.B. Unterstützung beim Reime texten oder aufnehmen/abmischen der Songs).

Text-Quellen:

vgl. <http://www.ginko-stiftung.de/muelheim/Jugendarbeit/nachricht1551.aspx>

vgl. http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_tac-dm_lp-anleitung_0616_.pdf

vgl. <http://www.feel->



ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wo_stehst_du/jugendliche_rauchen_nicht_wollen_aufhoeren/fitness/die_mehrzahl_ist_ueberzeugt.cfm

VORLAGE EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG FÜR DIE VERWENDUNG UND VERÖFFENTLICHUNG VON BILD-, VIDEO- UND TONAUFNAHMEN

Inhalte landen schnell im Internet (z.B. auf Social Media) und die Verbreitung kann ab diesem Zeitpunkt nicht mehr kontrolliert werden. Vor der Veröffentlichung sollte eine von der OJA erstellte, angepasste Einverständniserklärung unterschrieben werden. Auch das Weiterleiten von Aufnahmen per Handy oder E-Mail fällt gesetzlich unter «Veröffentlichung».

Bei **Minderjährigen** ist es besonders wichtig, eine Einverständniserklärung für die Verwendung und Veröffentlichung von Bild-, Video- und Tonaufnahmen zu unterzeichnen. Nach Schweizer Gesetz braucht es bei Veröffentlichung von Bildern / Videos von Minderjährigen die Unterschrift sowohl der Jugendlichen als auch beider Erziehungsberechtigter. Bei Tonaufnahmen, welche minderjährige Jugendliche selbst willentlich aufnehmen, wird ebenfalls die Unterzeichnung einer Einverständniserklärung empfohlen.

Beispiel Einverständniserklärung für Schüler und Erziehungsberechtigte von UNICEF (**Achtung Tonaufnahmen fehlen in Beispiel-Vorlage!**)

Ich hab immer Rechte  

Zustimmung zur Veröffentlichung von Fotos und/oder Videos
- Für Schüler -

UNICEF und/oder Deine Schule möchten gerne Bilder bzw. Videos von der heutigen Veranstaltung veröffentlichen. Wenn Du auf einigen Bildern oder Videos zu sehen bist, müssen wir wissen, ob Du damit einverstanden bist, dass wir sie verwenden. Auch Deine Eltern müssen damit einverstanden sein. Fülle bitte das entsprechende Formular aus, damit wir genau wissen, was wir mit den Bildern oder Videos machen dürfen und was nicht.

Zustimmung zur Veröffentlichung von Fotos bzw. Videos

Ich _____ bin damit einverstanden, dass Fotos und/oder Videos, die auf der Veranstaltung _____ entstanden sind und auf denen ich zu sehen bin, von UNICEF und der Schule _____ veröffentlicht werden. UNICEF und die Schule versprechen, meinen Namen nicht mit zu veröffentlichen.

UNICEF und die Schule dürfen die Bilder/Videos für die folgenden Zwecke verwenden:

- auf www.unicef.de, www.youunicef.de und www.aktionstag-kinderrechte.de
- auf den Homepages der lokalen UNICEF-Arbeitsgruppen
- Print-Veröffentlichung auf UNICEF-Informationsmaterialien
- auf der Schul-Homepage



Ich kann meine Zustimmung, dass UNICEF und meine Schule Bilder oder Filme mit mir verwenden dürfen, jederzeit wieder zurücknehmen oder einschränken. Ansonsten gilt meine Zustimmung ohne zeitliche Begrenzung, also so lange UNICEF und meine Schule die Bilder brauchen.

Ablehnung

Ich _____ möchte **nicht**, dass UNICEF/meine Schule Bilder bzw. Videos, auf denen ich zu sehen bin, veröffentlicht.

Datum, Ort

Unterschrift

Ich hab immer Rechte  

Einverständniserklärung für die Verwendung von Fotos und/oder Videos
- Für die Eltern/Erziehungsberechtigten -

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Fotos und/oder Videos der Veranstaltung _____ (Name, Datum, Ort der Veranstaltung) auf/in denen mein Sohn/meine Tochter _____ (Vorname Name) zu sehen ist, von UNICEF und der Schule _____ für folgende Zwecke verwendet werden dürfen:

- Veröffentlichung auf den UNICEF-Homepages www.unicef.de, www.youunicef.de und www.aktionstag-kinderrechte.de
- Veröffentlichung auf den Homepages der lokalen UNICEF-Arbeitsgruppen
- Print-Veröffentlichung in UNICEF-Informationsmaterialien
- Veröffentlichung auf der Schul-Homepage

UNICEF und die Schule _____ verpflichten sich, die Fotos bzw. Videos ohne personenbezogene Daten zu veröffentlichen.

Dieses Einverständnis kann jederzeit - auch teilweise - widerrufen werden und gilt ansonsten zeitlich unbeschränkt.

Ich stimme der Veröffentlichung von Bildmaterial meines Kindes nicht zu.

Datum, Ort

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Vorlage herunterladbar unter:

<https://www.unicef.de/blob/22808/f599f28c4fa5f1bb748ec60af6fffb7c/unicef-einverstaendniserklaerung-verwendung-fotos-videos-data.pdf>

ÜBERSICHT ZU MATERIAL, KOSTEN UND FACHLICHEN KOMPETENZEN

Benötigtes Material

- Farb-Drucker & Papier für den internen Druck der Workshop-Inputs für Jugendliche
- PC / Laptop mit Soundkarte
- Mikrofon, das am Computer anschliessbar ist (z.B. USB-Mikrofon)
- Kopfhörer oder (externe) PC-Lautsprecher
- Kostenlose Software «Audacity» zur Aufnahme der Songs
- Möglichst gut schallisolierten Raum für die geräuschlose Aufnahme der HipHop-Songs
- DVDs/CD-ROM zum Brennen der Songs

Kosten

- Kosten für Papier & Druck der Workshop-Inputs für Jugendliche
- Falls nicht vorhanden: Kosten für Mikrofon: z.B. Mikrofon von Digitec. Dabei sollte vor allem darauf geachtet werden, dass die Anschlüsse des Mikrofon-Steckers und des PC/Laptops kompatibel sind (z.B. USB-Mikrofon) und der Verwendungszweck geeignet ist (z.B. «home studio»). Die Kosten für ein solches Mikrofon belaufen sich auf ca. CHF 70-90.-
- Falls nicht vorhanden und Sound nicht laut ab PC/Laptop-Lautsprecher gehört werden möchte: Kosten für Kopfhörer: auch hier sollte auf die Kompatibilität der Anschlüsse mit dem PC/Laptop geachtet werden (z.B. USB-Kopfhörer oder der meist gebräuchliche «Klinke 3.5mm» Audio Anschluss). Die Kosten für Kopfhörer belaufen sich auf ca. CHF 30-50.-

Fachliche Kompetenzen

- IT-Kenntnisse -> Einarbeitung in Software Audacity
- Taktgefühl und Verständnis für Reimen von Texten. Bei Bedarf könnte ein HipHopper/Rapper aus der Umgebung angefragt werden um Unterstützung/Begleitung der HipHop-Workshops (Texte reimen, Song-Aufnahme, Abmischen des Songs).

PROJEKT «ICH ODER KabaT»

INHALT

THEMA / ZIELGRUPPE	26
ORGANISATION / AUFGABEN JUGENDARBEITENDE / PROJEKTDAUER	27
ABLAUF «ICH ODER KabaT»	28
ANHANG – WORKSHOP INPUTS FÜR JUGENDLICHE	29
INPUT TABAKQUIZ-KARTEN	30
INPUT TABAKWERBUNG	31
INPUT TABAKPRÄVENTION	32
INPUT LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG FÜR JUGENDLICHE	38
ANHANG – HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE	39
LÖSUNGEN TABAKQUIZ	40
LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG FÜR JUGENDARBEITENDE	43
ÜBERSICHT ZU MATERIAL UND KOSTEN	44

THEMA **Tabakprävention / Tabakwissen / Tabakquiz**

Bei diesem Projekt kreieren Jugendliche während eines Workshops die Vorderseite von Tabakquiz-Karten in Postkarten-Grösse zum Thema Rauchen beziehungsweise Tabakprävention. Auf der Rückseite der Karten befinden sich bereits vorgedruckte, jugendrelevante Quizfragen zu Tabak und Rauchen. Die fertig gestalteten Karten werden laminiert, so dass die Quizfragen darauf ganzjährig während des Treffbetriebs von anderen Jugendlichen gelöst werden können. Die Jugendlichen sollen die Tabakquiz-Karten so gestalten, dass sie wiederum andere Jugendliche ansprechen und dazu animieren, die Quizfragen zu lösen. Damit die Jugendlichen Ideen für die Gestaltung der Tabakquiz-Karten bekommen, beschäftigen sie sich während eines Workshops mit dem Thema Rauchen und Tabakprävention. Die Workshop-Inputs dazu für die Jugendlichen sowie Hilfsmittel und Unterlagen für Jugendarbeitende sind im Anhang enthalten.



Bild-Quelle: www.yolo.at

Ziel: Die Erhöhung von Tabakwissen bei Jugendlichen.

ZIELGRUPPE

Jugendliche ab 12 Jahren, Nichtraucher, Ex-Rauchende oder Rauchende

ORGANISATION

Aufgaben Jugendarbeitende:

- Workshop ausschreiben und Jugendliche motivieren, mitzumachen.
- Workshop vorbereiten und den Jugendlichen die Workshop-Inputs und das Material zur Verfügung stellen (siehe Anhang).
- Material für die Gestaltung besorgen (Stifte, Farben, Pinsel, Zeitschriften für Collagen etc.)
- Durchführung Workshop: Die Tabakinputs mit den Jugendlichen besprechen und bei der Ideenentwicklung für die Gestaltung der Tabakquiz-Karten helfen.
- Die fertig gestalteten Karten laminieren.
- Kartenständer besorgen, im Jugendtreff aufhängen bzw. aufstellen und laminierte Tabakquiz-Karten einordnen.
- Jugendliche ganzjährig dazu animieren, die Tabakquiz-Fragen zu lösen und den Jugendlichen die Lösungen zur Verfügung stellen.
- Eventuell das korrekte Lösen der Quizfragen belohnen (z.B. etwas vom Kiosk).

Projekt-Dauer

Der Workshop inkl. Gestaltung der Karten kann ca. 1,5 bis 3 Stunden dauern, je nach Gestaltungsidee der Jugendlichen (siehe Muster-Ablauf).

HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE IM ANHANG

- ➔ Lösungen Tabakquiz
- ➔ Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendarbeitende
- ➔ Übersicht zu Material und Kosten



WORKSHOP-INPUTS FÜR JUGENDLICHE IM ANHANG

Die Workshop-Inputs sollen die Jugendlichen zur Gestaltung der Tabakquiz-Karten inspirieren:

- ➔ Input Tabakquiz-Karten
- ➔ Input Tabakwerbung
- ➔ Input Tabakprävention
- ➔ Input Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendliche



ABLAUF «ICH ODER KabaT»

Vorbereitung durch Jugendarbeitende:

- Workshop ausschreiben und Jugendliche motivieren, mitzumachen.
- Workshop vorbereiten mittels Unterlagen und Hilfsmittel für Jugendarbeitende (siehe Anhang).
- Workshop-Inputs für die Jugendlichen ausdrucken (siehe Anhang).
- Tabakquiz-Karten (siehe Anhang) auf dickeres Papier ausdrucken und zuschneiden. Alternativ Karten auf normales Papier ausdrucken und auf Karton/dickes Papier kleben und zuschneiden.
- Material für die Gestaltung der Tabakquiz-Karten besorgen (Stifte, Farben, Pinsel, Zeitschriften für Collagen etc.).

Durchführung Workshop

- Workshop startet mit Tabakinput für Jugendliche (siehe Anhang) und Diskussion über Tabakwerbung und Tabakprävention.
- Jugendliche erhalten Tabakquiz ausgedruckt und lösen das Quiz einmal selbst.
- Besprechen der Lösungen.
- Verteilen der Tabakquiz-Karten zur Gestaltung an die Jugendlichen (wer gestaltet welche).
- Material für Gestaltung zur Verfügung stellen.
- Gestaltung der Tabakquiz-Karten. (Alternativ können die Karten auch zu Hause gestaltet werden).
- Laminieren der gestalteten Karten.

Abschluss des Workshops durch Jugendarbeitende:

- Kartenständer besorgen, in OJA Fachstelle aufhängen bzw. aufstellen und laminierte Tabakquiz-Karten einordnen.

Ablauf Tabakquiz ganzjährig während Treffbetrieb

- Jugendliche ganzjährig dazu animieren, die Tabakquizfragen zu lösen.
- Jugendliche füllen Tabakquiz mit NICHT-permanent Stift aus, der wieder abgewischt werden kann.
- Den Jugendlichen die Lösungen zur Verfügung stellen.
- Eventuell für korrekt gelöste Quizfragen Belohnung in Aussicht stellen (z.B. Gutschein von Kiosk).

ANHANG «ICH ODER KabaT» - FÜR JUGENDLICHE

- ➔ Input Tabakquiz-Karten
- ➔ Input Tabakwerbung
- ➔ Input Tabakprävention
- ➔ Input Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendliche

INPUT TABAKQUIZ-KARTEN

→ Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du von den Jugendarbeitenden!

Inhaltsstoffe

Wie viele chemische Inhaltsstoffe enthält
Zigarettenrauch?

- 70
- 700
- 7000

Welcher Stoff steckt unter anderem im
Tabakrauch?

- Arsen
- Saccharin
- Koffein

ICH oder KabaT?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



LUNGENLIGA THURGAU



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



Teer

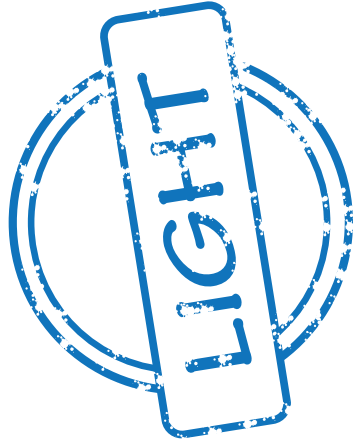
Wie viel Teer nimmt die Lunge im Jahr auf, wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht?

- Einen Fingerhut voll (0.01 Liter)
- Eine Tasse voll (0.2 Liter)
- Einen Eimer voll (5 Liter)



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



Leichte Zigaretten

Wie schädlich sind sogenannte leichtere Zigaretten (teer- und nikotinarm) im Vergleich zu normalen Zigaretten?

- gleich schädlich
- weniger schädlich
- mehr schädlich

Sucht

Ab wann macht Rauchen süchtig?

- Schon nach der ersten Zigarette
- Nach wenigen Wochen
- Erst nach einem halben Jahr



Quelle:
www.befrei.at

Zusatzstoffe

Zigaretten «ohne Zusatzstoffe» sind weniger schädlich für die Gesundheit?

- richtig
- falsch



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.





ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



Mit welcher der aufgelisteten Drogen lässt sich das Abhängigkeitspotential von Nikotin am ehesten vergleichen?

- Kokain
- Koffein
- Cannabidiol

Sucht

Zusatzstoffe

Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

- Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird.
- Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen.
- Weil die Herstellung dadurch billiger wird.



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



Was ist schädlicher: Wasserpfeife / Shisha oder Zigaretten rauchen?

- Wasserpfeife rauchen ist weniger schädlich, da der Tabakrauch durch das Wasser gefiltert wird.
- Wasserpfeife rauchen ist gleich schädlich wie Zigaretten rauchen.

Wasserpfeife / Shisha

Rauchende Jugendliche

Wie viele Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren rauchen in der Schweiz (Stand 2015)?

- 8 % (8 von 100)
- 22% (22 von 100)
- 32 % (32 von 100)



ICH oder Kabat?

Die Lösung des Tabakquiz erhältst Du bei den Jugendarbeitenden.



INPUT TABAKWERBUNG – WIE VERKAUFT MAN GIFT?



Tabakwerbung verknüpft Situationen und Stimmungen von Abenteuer, Freiheit, Sonne, Reichtum, Freunde, Spass am Leben mit dem Griff zur Zigarette. So entsteht der Eindruck, dass Rauchende erfolgreich und selbstbewusst sind und ein erfulstes Leben haben.

Für Zigaretten Werbung zu machen, ist eigentlich ganz schön schwierig:

- Erstens ist Rauchen extrem schädlich für die Gesundheit,
- zweitens riecht und schmeckt der Rauch scheusslich und
- drittens macht Rauchen abhängig.

Und trotzdem schafft es die Werbung, dass Rauchen cool, lässig und erstrebenswert wird. Was machen die Werber? Sie verpassen der Zigarette ein positives „Image“.

bersetzt bedeutet «Image» ein Bild. Und genau solche Bildwelten entwerfen die Werber:

- Mit Bildern von Rauchern/-innen, die Spass und viele Freunde haben,
- für die Luxus und Reichtum eine Selbstverständlichkeit ist,
- die Abenteuer und Freiheit erleben.
- Oder sie verwenden lustige Comicfiguren, ausgefallenen Fantasiewelten und traumhafte Naturlandschaften.

So entsteht durch die Tabakwerbung der Eindruck, dass Raucherinnen und Raucher cool, attraktiv, erfolgreich, mutig, sexy sind, weil sie als gesunde und selbstbewusste Menschen dargestellt werden, die viele gute Freunde haben. Für Tabakproduzenten sind Jugendliche ein wichtiger Markt. Untersuchungen zeigen, dass Werbung für Tabakwaren die Wahrscheinlichkeit erhöhet, dass Jugendliche mit dem Rauchen anfangen. Werbung verstärkt bei Jugendlichen und selbst bei Erwachsenen den Eindruck, dass ein Produkt, das so stark und mit allen Mitteln angepriesen wird, ja gar nicht so schlecht sein kann.

Text-Quelle: www.feel-ok.ch

INPUT TABAKPRÄVENTION

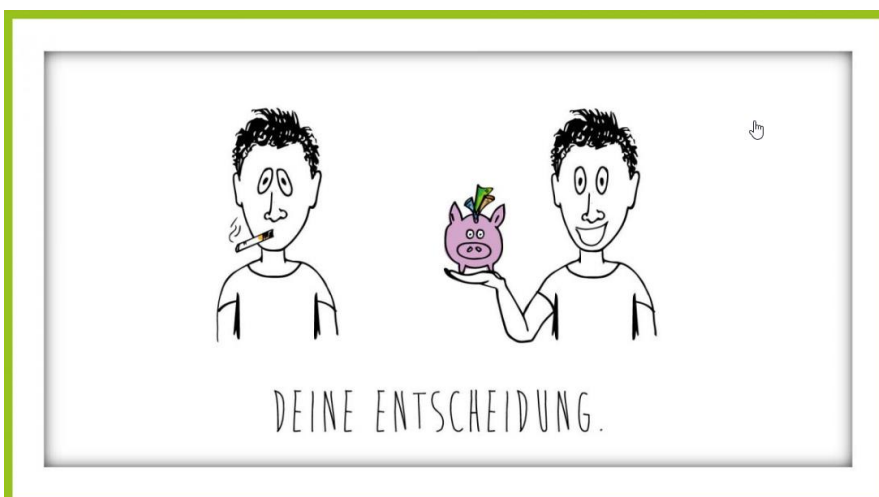


Bild-Quelle: http://rauchfrei.at/wp-content/uploads/2015_06_01_YOLO_Deine-Entscheidung.jpg

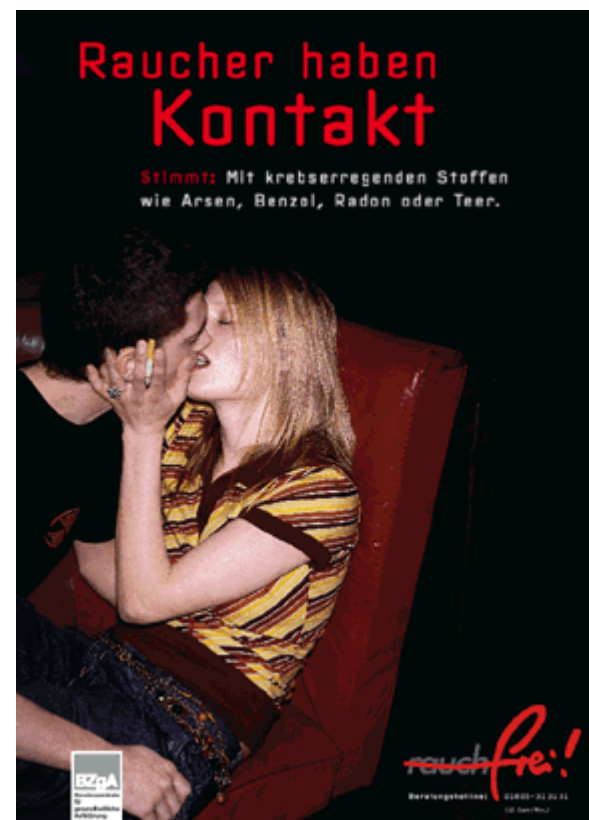
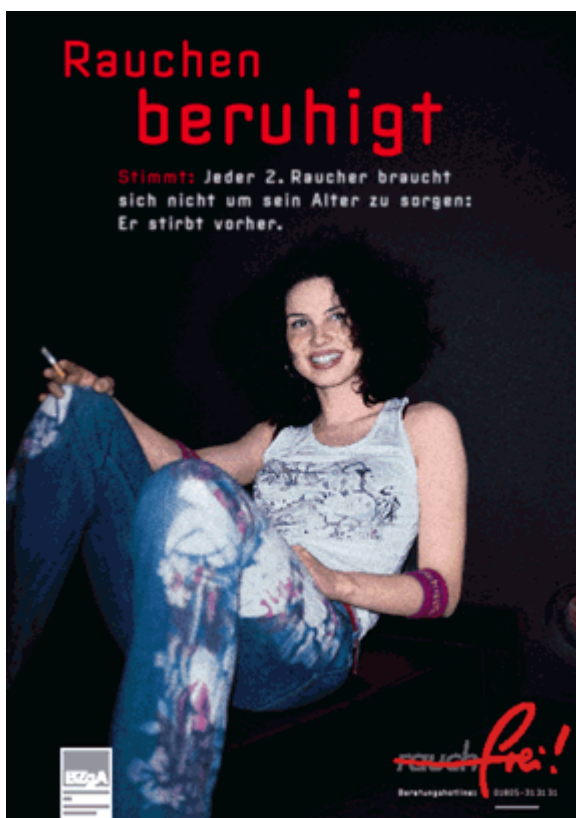
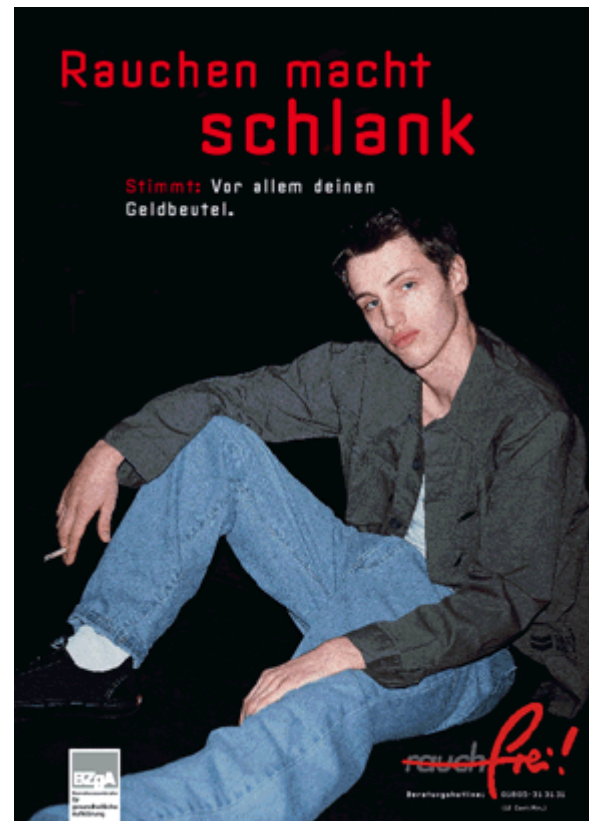
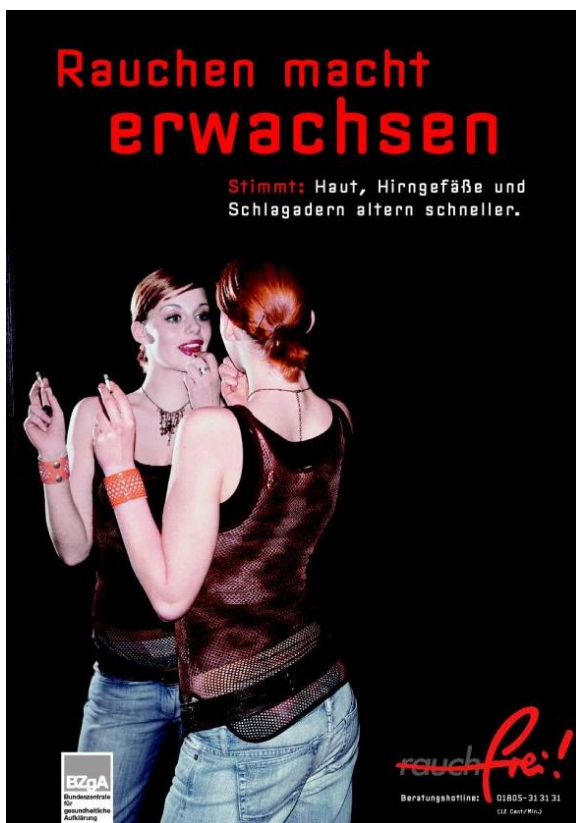


Bild-Quelle: <http://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/>



Bild-Quelle: www.rauch-frei.info

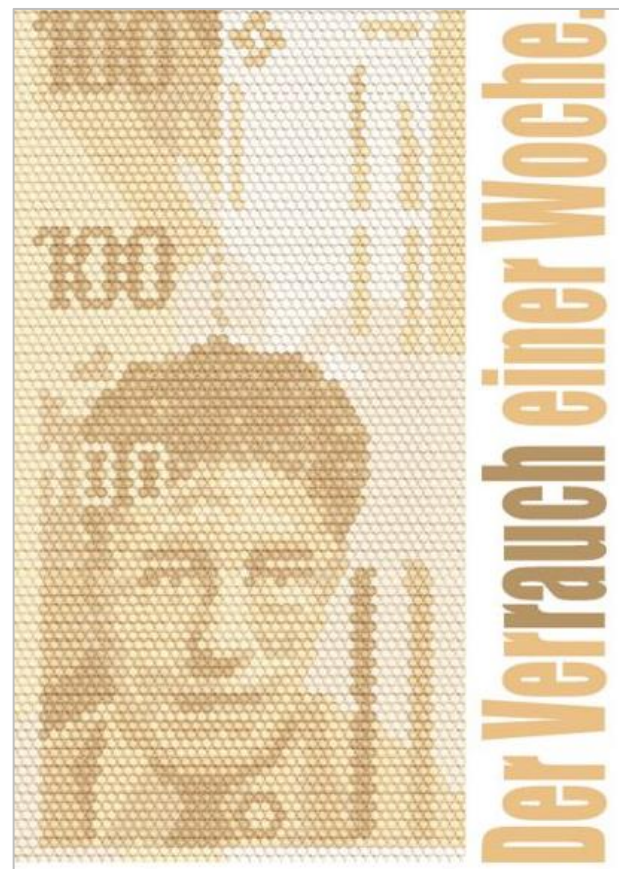
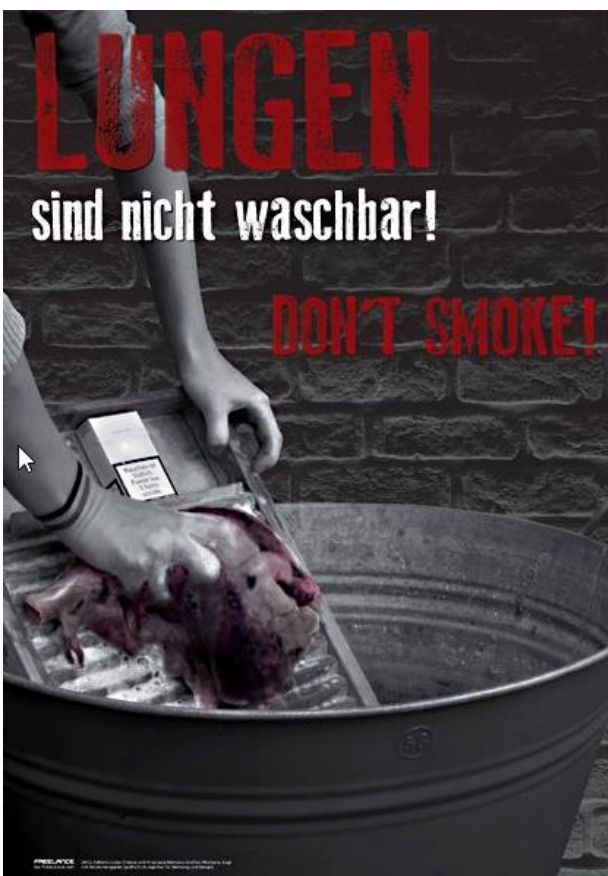


Bild-Quelle: <http://www.be-freelance.net/de/contest/realisierte-arbeiten>



Bild-Quelle: <http://www.be-freelance.net/de/contest/realisierte-arbeiten>



Bild-Quelle: www.smokefree.ch



Bild-Quelle: <http://www.gutewerbung.net/deutsche-kinderkrebsstiftung-smoking-kids/>

INPUT LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG FÜR JUGENDLICHE

ICH oder KabaT – gestalte eine Tabakquiz-Karte zum Thema Tabakprävention

Kreiert einen Slogan oder ein Bild, eine Zeichnung oder eine Collage, die andere Jugendliche in eurem Alter ansprechen soll und sie dazu animieren soll, die Tabakquiz-Karten anzuschauen, umzudrehen und das Tabakquiz zu lösen. Bei der Gestaltung seid Ihr völlig frei – schaut Euch zur Inspiration die Inputs zu Tabakprävention an, die Euch durch die Jugendarbeitenden zur Verfügung gestellt werden.

- Ihr könnt mit **Text** und/oder einem **Bild** Aufmerksamkeit erregen, auffordern, kritisch beobachten, nachdenklich hinterfragen und dabei auch auf Sprichwörter, Redewendungen, Zitate usw. zurückgreifen und diese verändern.
- Die Gestaltung der Karte kann sich auf die Quizfrage auf der Rückseite beziehen, muss aber nicht.
- Überlegt Euch, welche Themen Euch und Eure gleichaltrigen Freunde im Zusammenhang mit Tabak wichtig sein könnten. Zum Beispiel Rauchen & Schönheit? Oder Rauchen & Geld? Rauchen & Abhängigkeit? Rauchen & Stress? Rauchen & Gruppendruck?
- Versucht dabei eher das Positive am Nichtrauchen in den Vordergrund zu stellen und weniger die negativen Folgen des Rauchens. Welche Vorteile hat Nichtrauchen?



Bild-Quelle: www.yolo.at

ANHANG «ICH ODER KabaT» - FÜR JUGENDARBEITENDE

- ➔ Lösungen Tabakquiz
- ➔ Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendarbeitende
- ➔ Übersicht zu Material und Kosten

TABAKQUIZ LÖSUNGEN

Inhaltsstoffe

Wie viele chemische Inhaltsstoffe enthält Zigarettenrauch?

- 70
- 700
- 7000

Welcher Stoff steckt unter anderem im Tabakrauch?

- Arsen
- Saccharin
- Koffein

Lösung:

Die richtige Antwort ist: Im Rauch von Zigaretten befinden sich über **7000** chemische Stoffe. Rund 250 von ihnen sind nachgewiesen giftig und circa 70 krebserregend. **Arsen** ist einer davon. Nicht im Zigarettenrauch enthalten sind Saccharin (ist ein Süsstoff) oder Koffein (der Wachmacher im Kaffee).
Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Sucht

Ab wann macht Rauchen süchtig?

- Schon nach der ersten Zigarette
- Nach wenigen Wochen
- Erst nach einem halben Jahr

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **nach wenigen Wochen**. Nikotin macht sehr schnell abhängig. Umso jünger du bist, umso früher setzt die Sucht ein. Schon nach kurzer Zeit können die Zigaretten zum Muss werden.
Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Teer

Wie viel Teer nimmt die Lunge im Jahr auf, wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht?

- Einen Fingerhut voll (0.01 Liter)
- Eine Tasse voll (0.2 Liter)
- Einen Eimer voll (5.0 Liter)

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Eine Tasse voll (0.2 Liter)**. Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Zusatzstoffe

Zigaretten «ohne Zusatzstoffe» sind weniger schädlich für die Gesundheit?

- richtig
- falsch

Lösung:

Diese Aussage ist **falsch**: Der Rauch enthält krebserregende und giftige Substanzen, die vom Tabak selbst stammen. Die Hauptursache der Schädlichkeit von Zigaretten liegt im Teer und nicht in den Zusatzstoffen. Der Vermerk «ohne Zusatzstoffe» in einer Zigarettenwerbung ist nur ein Marketing-Trick. Quelle vgl. www.smokefree.ch

Leichte Zigaretten

Wie schädlich sind sogenannte leichtere Zigaretten (teer- und nikotinarm) im Vergleich zu normalen Zigaretten?

- gleich schädlich
- weniger schädlich
- mehr schädlich

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Gleich schädlich**. In den sogenannten leichteren Zigaretten stecken die gleichen krebserregenden Stoffe wie in den stärkeren Zigaretten. Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Zusatzstoffe

Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

- Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird.
- Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen.
- Weil die Herstellung dadurch billiger wird.

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen**.

Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Sucht

Mit welcher der aufgelisteten Drogen lässt sich das Abhängigkeitspotential von Nikotin am ehesten vergleichen?

- Kokain
- Koffein
- Cannabis

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Kokain**.

Rauchende Jugendliche

Wie viele Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren rauchen in der Schweiz? (Stand 2015)

- 8 % (8 von 100)
- 22 % (22 von 100)
- 32 % (32 von 100)

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **8 %**. **Nur 8 von 100 Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren rauchen in der Schweiz (Stand 2015)**. Wieso solltest Du das wissen? Viele Jugendliche überschätzen den Anteil der Rauchenden in ihrem Alter und fangen vielleicht mit dem Rauchen an, weil sie «dazugehören» möchten. Merke: als Raucher/Raucherin gehörst Du zur Minderheit!

Quelle vgl. Sucht Schweiz, 2015

Wasserpfeife / Shisha

Was ist schädlicher: Wasserpfeife/Shisha oder Zigaretten rauchen?

- Wasserpfeife rauchen ist weniger schädlich, der Tabakrauch durch das Wasser gefiltert wird.
- Wasserpfeife rauchen ist gleich schädlich wie Zigaretten rauchen.

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Das Rauchen von Wasserpfeifen/Shishas ist genauso schädlich für die Gesundheit wie Zigaretten rauchen**. Die weitverbreitete Meinung, dass Wasser die Giftstoffe herausfiltert, ist falsch! Das Wasser kühlt lediglich den Rauch ab, so dass er tiefer eingeatmet werden kann. Ausserdem kann Wasserpfeife rauchen süchtig machen, denn auch der Shisha-Tabak enthält Nikotin.

Quelle vgl. www.rauchfreielehre.ch und www.at-schweiz.ch

LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG FÜR JUGENDARBEITENDE

Das Entwickeln von Botschaften bedarf einer **aktiven Auseinandersetzung der Jugendlichen mit dem Thema Rauchen. Das Prinzip der Partizipation beeinflusst stark die Wirkung und die Nachhaltigkeit von Projekten der Gesundheitsförderung und Prävention.** Umso wichtiger ist es, dass die Jugendlichen ausgehend von den Tabakinputs über Rauchen, Shisha, Snus, etc. diskutieren. Im Anhang für Jugendliche finden Sie eine Auswahl an Inputs zum Thema Tabakwerbung und Tabakprävention bzw. Werbung fürs Nichtrauchen, um die Auseinandersetzung mit dem Thema und die Diskussion darüber in Gang zu bringen:

- ➔ **Input zu Tabakwerbung**
- ➔ **Input zu Tabakprävention**
- ➔ **Input Tabakquiz**
- ➔ **Input Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendliche**

Herausforderung:

Jugendliche neigen in der Entwicklung von Ideen manchmal zum **Dramatisieren**, indem die Problematik auf möglichst emotionalisierende Art und Weise dargestellt wird und sie sich vor allem auf die negativen Folgen des Tabakkonsums konzentrieren: Grab- und Sargszene, Raucherlunge nach der Leichenobduktion am Fleischerhaken hängend und Ähnliches. Sich auf die negativen gesundheitlichen Folgen des Rauchens zu konzentrieren scheint am einfachsten zu sein – obwohl Gesundheit für viele Jugendliche eigentlich noch gar kein Thema ist.

Lösungs- und nutzenorientierte Botschaften wirken nachhaltiger als problemorientierte Darstellungen und Schock-Bilder/Slogans. Jugendliche sollen sich für die Gestaltung der Tabakquiz-Karten die Frage stellen, welche Vorteile Nichtrauchen bringt. Gelingt es auch «cool» zu sein, ohne zu rauchen?

Werden jugendliche Nichtraucher oder Ex-Raucher gefragt, was für das Nichtrauchen spricht, erhält man solche und ähnliche Antworten:

- ➔ **„die Haare und Kleider riechen besser“**
- ➔ **„die Zähne und Finger verfärben sich nicht“**
- ➔ **„die Haut bleibt rein“**
- ➔ **„die Eltern sind zufrieden“**
- ➔ **„man kann küssen ohne unangenehmen Mundgeruch“**

Diese Antworten widerspiegeln Themen, welche den Jugendlichen wichtig sind: Zum Beispiel Rauchen & Schönheit, Rauchen & Geld, Rauchen & Gruppendruck, Rauchen & Individualität, Rauchen & Sport, Rauchen & Abhängigkeit versus Freiheit, Rauchen & Stress, etc. Wichtig ist, dass die Aussage konstruktiv und die Gestaltung der Karten zweidimensional ist, damit sie in den Kartenständer passen. Es kann auch nur eine provokative Frage sein, die einen Jugendlichen dazu animiert, die Karte aus dem Ständer zu nehmen, umzudrehen und die Tabakquiz-Fragen zu lösen.

Text-Quellen vergleiche freelance und feel-ok:

vgl. [http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_tac-dm_lp-anleitung_0616 .pdf](http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_tac-dm_lp-anleitung_0616.pdf)

vgl. [http://www.feel-](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wo_stehst_du/jugendliche_rauchen_nicht_wollen_aufhoeren/fitness/die_mehrzahl_ist_ueberzeugt.cfm)

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wo_stehst_du/jugendliche_rauchen_nicht_wollen_aufhoeren/fitness/die_mehrzahl_ist_ueberzeugt.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wo_stehst_du/jugendliche_rauchen_nicht_wollen_aufhoeren/fitness/die_mehrzahl_ist_ueberzeugt.cfm)

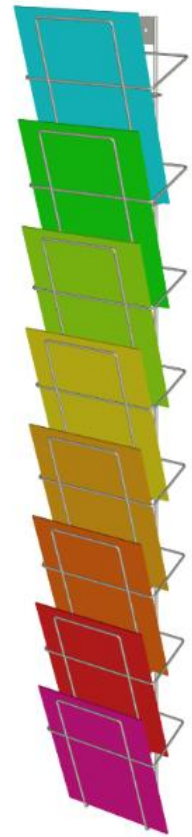
ÜBERSICHT ZU MATERIAL UND KOSTEN

Benötigtes Material

- Farb-Drucker & Papier für den internen Druck der Workshop-Inputs für Jugendliche.
- Dickeres Papier / Karton für Druck der Tabakquiz-Karten.
- PC / Laptop.
- Laminier-Maschine und Folien.
- Folienstift (nicht-permanent) zum Ausfüllen des Tabakquiz auf den laminierten Karten.
- Material für Gestaltung der Tabakquiz-Karten: Stifte, Farben, Pinsel, Zeitschriften für Collagen.
- Kartenständer für die fertig gestalteten Karten.

Kosten

- Kosten für Papier/Karton & internen Druck der Workshop-Inputs für Jugendliche.
- Kosten für Gestaltungsmaterial.
- Kosten für Postkarten-Ständer (z.B. Interio Kartenständer für 9 Postkarten, ca. CHF 25.-).



PROJEKT «SMOKE FREE SELFIES»

INHALT

THEMA / ZIELGRUPPE	45
ORGANISATION / AUFGABEN JUGENDARBEITENDE / PROJEKTDAUER	46
ABLAUF SMOKE FREE SELFIES	47
ANHANG – WORKSHOP INPUTS FÜR JUGENDLICHE	48
INPUT TABAKWERBUNG	49
INPUT WERBUNG FÜRS NICHTRAUCHEN	53
INPUT LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG	57
INPUT LEITFADEN FOTOGRAFIE	58
ANHANG – HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE	60
LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG WERBEPLAKATE	61
VORLAGE EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG VERWENDUNG UND VERÖFFENTLICHUNG VON BILDERN	62
ÜBERSICHT ZU MATERIAL, KOSTEN UND FACHLICHEN KOMPETENZEN	63

THEMA **Tabakwerbung / Werbung fürs Nichtrauchen / Tabakprävention / rauchfreie Vorbilder**

Bei diesem Projekt kreieren Jugendliche Plakate, die Werbung fürs Nichtrauchen machen. Das Werbeplakat besteht aus einer Fotografie (Selfie) plus dazu passendem Werbe-Slogan. Das Ziel ist das Aufzeigen von greifbaren Vorbildern, welche nicht oder nicht mehr rauchen. Keine weit entfernten Stars, sondern die Jugendlichen selbst. Dabei soll der Selbstdarstellungsdrang der Selfie-Generation genutzt werden. Die Jugendlichen sollen ein Werbeplakat gestalten mit einer Botschaft, die Gleichaltrige anspricht. Die Jugendlichen können während dieses Prozesses in diverse Rollen schlüpfen, sei es als Fotograf, Fotomodell, Texter, Designer, Stylist, Grafiker etc. Damit sie ein solches Werbeplakat entwickeln können, beschäftigen sich die Jugendlichen während eines Workshops mit dem Thema Tabakwerbung und Tabakprävention. Die Workshop-Inputs dazu für die Jugendlichen sowie Hilfsmittel und Unterlagen für Jugendarbeitende sind im Anhang enthalten.



Bild: www.be-freelance.net

Ziel: Die Werbeplakate sollen Nichtrauchende in ihrer Haltung bestärken, NEIN zu Tabakkonsum zu sagen, sowie jugendliche Rauchende zum Ausstieg motivieren.

ZIELGRUPPE

Jugendliche ab 14 Jahren, Nichtrauchende oder Ex-Rauchende, Projektgruppen von ca. 3-7 Jugendlichen.

ORGANISATION

Aufgaben Jugendarbeitende:

- Workshop ausschreiben und Jugendliche motivieren, mitzumachen.
- Workshop vorbereiten und den Jugendlichen die Workshop-Inputs und das Material zur Verfügung stellen (siehe Anhang).
- Durchführung Workshop: helfen bei Ideenentwicklung, Texten der Slogans, Kreation der Bildidee, Durchführung der Fotosession sowie digitale Bild-Text-Komposition. Das Ziel ist höchstmögliche Partizipation der Jugendlichen.
- Unterschreiben der Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung der Bilder mit Jugendlichen, welche auf den Werbeplakaten abgebildet sind (siehe Anhang).
- Nach Abschluss des Projekts die entstandenen Werbeplakate drucken (lassen) und die «Veröffentlichung» organisieren.

Projekt-Dauer

Die Dauer dieses Projekts ist sehr individuell und abhängig vom Ziel, das sich die Jugendlichen bzw. die Jugendarbeitenden für die «smoke free selfies» gesteckt haben. Das Diskutieren über Tabakwerbung, die Ideenentwicklung für die Werbeplakate, das Texten des Slogans, das Fotografieren des Sujets sowie die digitale Text-Bild-Komposition kann sich auf einen oder mehrere Workshops verteilen (siehe Muster-Ablauf).

HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE IM ANHANG

- ➔ Leitfaden Ideenentwicklung Werbeplakate für Jugendarbeitende
- ➔ Vorlage Einverständniserklärung für die Verwendung und Veröffentlichung von Bildern
- ➔ Übersicht zu Material, Kosten und fachlichen Kompetenzen



WORKSHOP-INPUTS FÜR JUGENDLICHE IM ANHANG

Die Workshop-Inputs können Ausgangspunkt für die Diskussion sein und die Jugendlichen zur Gestaltung der rauchfreien Werbeplakate inspirieren:

- ➔ Input Tabakwerbung: Beispiele von Werbeplakaten & Kurzfilm
- ➔ Input Werbung fürs Nichtrauchen – Tabakprävention von Jugendlichen für Jugendliche gestaltet
- ➔ Input Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendliche
- ➔ Input Leitfaden Fotografie



ABLAUF «SMOKE FREE SELFIES»

Vorbereitung durch Jugendarbeitende:

- Workshop ausschreiben und Jugendliche motivieren, mitzumachen
- Workshop vorbereiten mittels Unterlagen und Hilfsmittel für Jugendarbeitende (siehe Anhang)
- Workshop-Inputs für die Jugendlichen ausdrucken (siehe Anhang) und Material vorbereiten

Durchführung Workshop Teil 1: (ca. 3-5 h)

- Workshop startet mit Tabakinput für Jugendliche (siehe Anhang) und Diskussion über Tabakwerbung und Tabakprävention
- Thema auswählen (z.B. Tabak & Schönheit, Tabak & Geld, Rauchfrei & unabhängig, etc.)
- Kreieren der Botschaft/der Werbe-Slogans gegen das Rauchen/für das Nichtrauchen
- Entwerfen der Bildidee
- Verteilen der Rollen/Aufgaben (z.B. Fotomodell, Fotograf, Texter, Designer, Stylist, Grafiker)
- Suchen der Fotolocation
- Planung der Fotosession (Termin)
- Planung Organisation von Fotokamera, Requisiten, Kleidung etc.

Durchführung Workshop Teil 2: (ca. 1-3 h)

- Durchführung der Fotosession
- Fotomodelle (Jugendliche, welche auf den Werbeplakaten abgebildet sind) unterschreiben eine Einverständniserklärung zur Verwendung und Veröffentlichung der Bilder
- Bilder auf PC laden
- Auswahl der Bilder am PC
- Auswahl der passenden Slogans zu den Bildern

Durchführung Workshop Teil 3 mit Jugendlichen oder durch Jugendarbeitende: (individuell)

- Text-Bild-Montage am PC
- Ev. Bildbearbeitung

Abschluss des Projekts durch Jugendarbeitende:

- Druck der Plakate
- Aufhängen bzw. Präsentation der Plakate in der OJA Fachstelle

ANHANG «SMOKE FREE SELFIES» - FÜR JUGENDLICHE

- ➔ Input Tabakwerbung: Beispiele von Werbeplakaten & Kurzfilm
- ➔ Input Werbung fürs Nichtrauchen – Werbung von Jugendlichen gestaltet für Jugendliche
- ➔ Input Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendliche
- ➔ Input Leitfaden Fotografie

INPUT TABAKWERBUNG – WIE VERKAUFT MAN GIFT?



Tabakwerbung verknüpft Situationen und Stimmungen von Abenteuer, Freiheit, Sonne, Reichtum, Freunde, Spass am Leben mit dem Griff zur Zigarette. So entsteht der Eindruck, dass Rauchende erfolgreich und selbstbewusst sind und ein erfultes Leben haben.

Für Zigaretten Werbung zu machen, ist eigentlich ganz schön schwierig:

- Erstens ist Rauchen extrem schädlich für die Gesundheit,
- zweitens riecht und schmeckt der Rauch scheusslich und
- drittens macht Rauchen abhängig.

Und trotzdem schafft es die Werbung, dass Rauchen cool, lässig und erstrebenswert wird. Was machen die Werber? Sie verpassen der Zigarette ein positives „Image“.

bersetzt bedeutet «Image» ein Bild. Und genau solche Bildwelten entwerfen die Werber:

- Mit Bildern von Rauchern/-innen, die Spass und viele Freunde haben,
- für die Luxus und Reichtum eine Selbstverständlichkeit ist,
- die Abenteuer und Freiheit erleben.
- Oder sie verwenden lustige Comicfiguren, ausgefallenen Fantasiewelten und traumhafte Naturlandschaften.

So entsteht durch die Tabakwerbung der Eindruck, dass Raucherinnen und Raucher cool, attraktiv, erfolgreich, mutig, sexy sind, weil sie als gesunde und selbstbewusste Menschen dargestellt werden, die viele gute Freunde haben. Für Tabakproduzenten sind Jugendliche ein wichtiger Markt. Untersuchungen zeigen, dass Werbung für Tabakwaren die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Jugendliche mit dem Rauchen anfangen. Werbung verstärkt bei Jugendlichen und selbst bei Erwachsenen den Eindruck, dass ein Produkt, das so stark und mit allen Mitteln angepriesen wird, ja gar nicht so schlecht sein kann.

Text-Quelle: www.feel-ok.ch

Wo triffst Du überall Tabakwerbung an?



VERKAUFSSTELLEN



ZIGARETTENAUTOMATEN

KULTUR- UND
SPORTVERANSTALTUNGENPRINTMEDIEN, KINO,
PLAKATE

BARS, KNEIPEN & DISCOS



PRIVATANLÄSSE



WEBSITES

SOZIALE
NETZWERKE

Bildquelle: <http://www.beobachtung-marketing-tabak.ch/>

→ Film-Tipp: Jugendliche als wichtigste Zielgruppe der Tabakindustrie



Dauer Film: 7 Minuten

Link zu Film: <https://www.youtube.com/watch?v=jKTXl2cZqLA>

Quelle: <http://www.beobachtung-marketing-tabak.ch/>

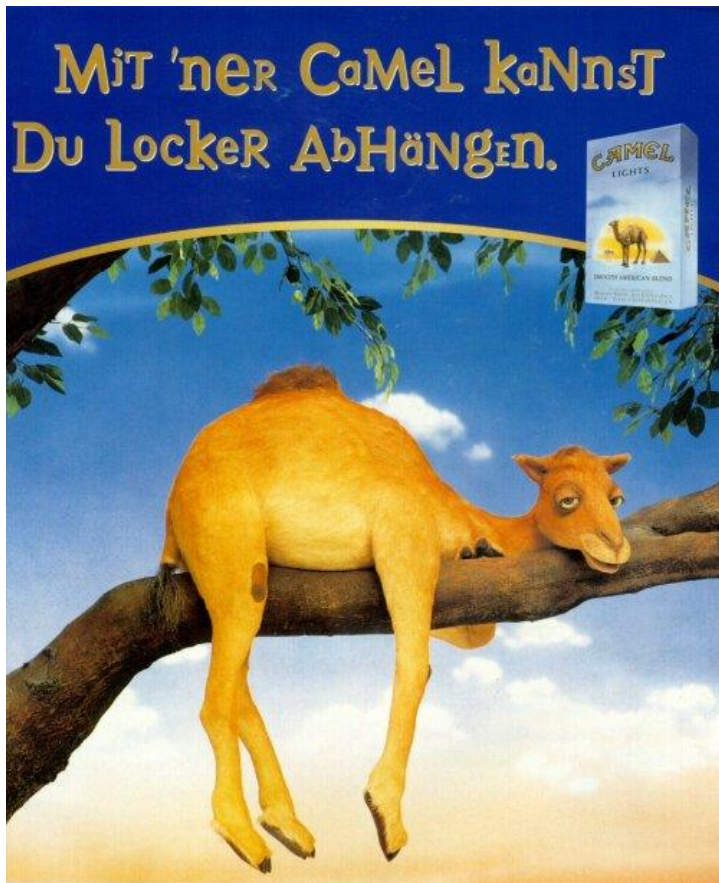
Tabakwerbeplakate



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu.
 Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.



➔ ZUR PROBIERPACKUNG



Be Marlboro: Germany

MAYBE NEVER FELL IN LOVE

BE > Marlboro
Rauchen kann tödlich sein

Die Menge an Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid, die Sie inhalieren, variiert, je nachdem, wie Sie Ihre Zigarette rauchen.

Rauchen kann tödlich sein. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 10 mg Teer, 0,8 mg Nikotin und 10 mg Kohlenmonoxid. (Durchschnittswerte nach ISO)

The advertisement features a couple in a romantic embrace, kissing. To the right, a Marlboro pack is shown with the slogan 'MAYBE NEVER FELL IN LOVE' printed on it. At the bottom, there is a warning in German and specific nicotine and tar content information.

INPUT WERBUNG FÜRS NICHTRAUCHEN


Professionelle Tabakprävention – von Jugendlichen mitgestaltet



Bild-Quelle: www.rauch-frei.info

Rauchen macht erwachsen

Stimmt: Haut, Hirngefäße und Schlagadern altern schneller.

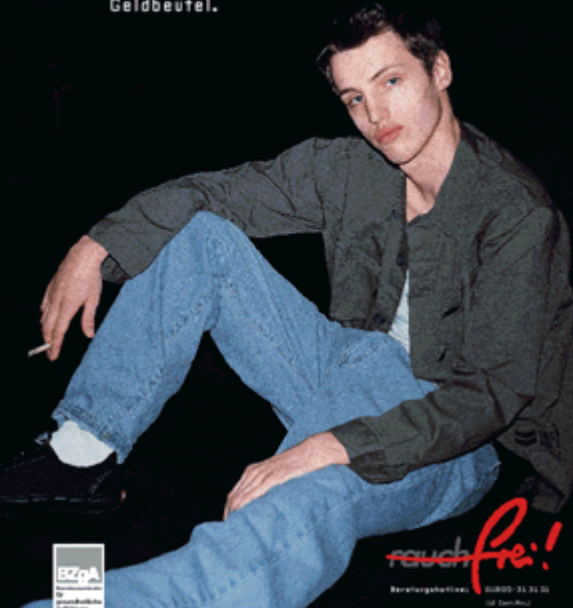


BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

rauchfrei!
Beratungshotline: 01805-31 31 31
(18 Cent/Min.)

Rauchen macht schlank

Stimmt: Vor allem deinen Geldbeutel.




BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

rauchfrei!
Beratungshotline: 01805-31 31 31
(18 Cent/Min.)

Rauchen beruhigt

Stimmt: Jeder 2. Raucher braucht sich nicht um sein Alter zu sorgen: Er stirbt vorher.




BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

rauchfrei!
Beratungshotline: 01805-31 31 31

Raucher haben Kontakt

Stimmt: Mit krebserregenden Stoffen wie Arsen, Benzol, Radon oder Teer.



BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

rauchfrei!
Beratungshotline: 01805-31 31 31
(18 Cent/Min.)

Bild-Quelle: <http://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/>



freelance contest

Bild-Quelle: <http://www.be-freelance.net/de/contest/realisierte-arbeiten>

Smoke free selfies – von Jugendlichen für Jugendliche



Quelle: http://www.buckscountycouriertimes.com/news/local/holland-middle-school-students-respect-their-selfies/image_4a733922-eba5-11e5-9dfe-cf5fb5d9ab3b.html



Quelle: http://scontent.cdninstagram.com/t51.2885-15/e35/c0.60.480.480/12677516_997117520374993_1002282656_n.jpg?ig_cache_key=MTlwMDc0Njc2NzYxNjgzNzMxMA%3D%3D



Quelle: <https://yourethecure.org/aha/community/b/southwest/archive/2015/09/14/volunteers-advocate-on-campus-for-smokefree-fayetteville.aspx>



Quelle: http://scontent.cdninstagram.com/t51.2885-15/s480x480/e35/13391300_1566663950303295_1363636865_n.jpg?ig_cache_key=MTI3NzU1Njg5NDg0NzA3ODc3OA%3D%3D

INPUT LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG FÜR JUGENDLICHE

Smoke free selfies – gestalte Deine Werbung fürs Nichtrauchen

Hauptaussage der Werbeplakate: Vermittelt, wie «cool» es ist, frei und unabhängig von Zigaretten zu sein. Denn wenn ihr aktiv und selbstbestimmt seid, macht es viel mehr Spass, als abhängig von einem Glimmstängel zu leben. Entwerft ein Werbeplakat, mit dem Ihr für das Nichtrauchen werben würdet! Kreiert in einer Gruppenarbeit einen Slogan/Werbefpruch und ein Bildmotiv für ein Plakat, das Jugendliche ansprechen soll. Versucht dabei eher das Positive am Nichtrauchen in den Vordergrund zu stellen und weniger die negativen Folgen des Rauchens.

Ansprechgruppe:

Eure Aufgabe ist es, **junge Menschen** anzusprechen, die noch das ganze Leben vor sich haben – Jugendliche etwa in eurem Alter.

Ideenfindung:

Schreibt Euch ein paar Gedanken auf, welche Themen Euch im Zusammenhang mit Tabak wichtig sind. Zum Beispiel Rauchen & Schönheit? Oder Rauchen & Geld? Rauchen & Abhängigkeit? Rauchen & Stress? Entscheidet Euch zuerst für ein Thema, das Euch am meisten interessiert – so wird es einfacher, einen Slogan/eine Botschaft dafür zu finden.

Was kommt zuerst – Bild oder Text?

Eine gestaltete Botschaft besteht aus Text und Bild. Es ist einfacher, wenn Ihr zuerst eine Slogan-Idee habt und danach Euch überlegt, wie Ihr die Idee gestalterisch umsetzen könntet.

Text

- Der Text soll **aussagekräftig** sein.
- Er muss **einprägsam** sein.
- Er soll nicht genau das Gleiche aussagen, wie schon durch das Bild vermittelt wird, also keine Bildlegende, sondern **ergänzend zum Bild** sein.
- Der Text soll **kurz** sein (2 bis 3 Wörter oder ein Satz).
- Ihr dürft ermunternd **auffordern**, aufrüttelnd **feststellen**, klar **anweisen**, kritisch **beobachten**, nachdenklich **hinterfragen** und dabei auch auf **Sprichwörter, Redewendungen, Zitaten** usw. zurückgreifen und diese verändern.

Bild:

- Das Bild soll **auffallend** sein.
- Es soll die Textaussage **unterstützen** oder **ergänzen**.
- Es soll **Gefühle** auslösen: Welche Gefühle soll der Betrachter empfinden, wenn er das Plakat sieht? Motiviert, empört, aufgemuntert, verärgert, angeregt?
- Das Bild kann auch im ironischen **Sinn das Gegenteil** des Textes aussagen.

Urheber-Recht: www.be-freelance.net

Text-Quelle vergleiche http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_id_0616.pdf

INPUT LEITFADEN FOTOGRAFIE – VORBEREITUNG UND ORGANISATION



Ausstattung: digitaler Fotoapparat (mit möglichst hoher Auflösung) oder Smartphone mit guter Kamera, wenn möglich Stativ für Digitalkamera, Laptop/PC für Text-/Bild-Zusammenstellung, ev. Bildbearbeitungsprogramm.

«Location» (Ort) und Tageszeit bestimmen: Wo soll fotografiert werden? Welcher Ort eignet sich am besten zu welcher Tageszeit? (Lichtverhältnisse beachten) Was hat es für einen Hintergrund? Bei Bedarf ruhigen Hintergrund für Textplatzierung auswählen.

Termin festsetzen: Wann kann fotografiert werden? Wenn ihr auf das Wetterglück angewiesen seid und draussen fotografiert, so bestimmt gleich auch einen Ersatztermin.

Darstellende: Wer stellt was dar?

Styling, Bekleidung: Wie sollen die Darstellenden bekleidet sein, damit die Botschaft unterstützt wird? Was sollen sie noch an Accessoires (Kopfbedeckung, Taschen, Schmuck usw.) tragen? Haben die Darstellenden selbst die gewünschten Kleider oder müssen sie ausgeliehen werden?

Requisiten (Objekte): Welche Objekte kommen im Bild vor? Halten die Darstellenden etwas in der Hand? Gibt es bestimmte Objekte, welche die Aussage noch verstärken oder etwas Ergänzendes zum Ausdruck bringen können? Wer organisiert die Requisiten? Eventuell müssen die Requisiten noch gebastelt/gebaut werden.

Beleuchtung: In Innenräumen oder draussen in Abendstunden braucht es oft eine zusätzliche Lichtquelle, wenn man ohne Blitz fotografieren will. Mit einem Scheinwerfer hingegen kann man zusätzliches Licht beisteuern und die Schattenwirkung z.B. auf einem Gesicht beeinflussen. Es müssen keine Foto-Profi-Scheinwerfer sein. Mit einem Bauscheinwerfer kann schon Einiges erreicht werden. Oft braucht es auch ein Verlängerungskabel für den Scheinwerfer. Wer beschafft das nötige Material?

Rollenverteilung:

- Wer ist auf dem Foto?
- Wer fotografiert?
- Wer kümmert sich um die Location?
- Wer kümmert sich um die Ausstattung, Requisiten und die Kleidung?
- Wer macht die Bild/Text-Zusammenstellung?
- Wer macht die Bildbearbeitung?

Fotografie vorbereiten

- Soll es ein Hoch- oder Querformat Werbeplakat werden?
- Stativ: Wenn immer möglich mit Stativ fotografieren (Verwackelungsgefahr)
- **Wichtig – Bildauflösung: Fotoapparat vorher auf höchste Auflösung einstellen!**
- Erste Probeaufnahme auslösen und das Bild auf dem Display in Schärfe, Belichtung und Lichteinfall prüfen und nötigenfalls die Einstellungen korrigieren.

Fotografieren: Der Ausdruck auf einem Gesicht ändert sich schnell. Nehmt deshalb mindestens 20 Fotos einer Szene auf und kontrolliert diese auf dem Display. Fotografiert dieselbe Szene auch aus verschiedenen Aufnahmewinkeln und versucht zum Schluss weitere Varianten der Inszenierung zu knipsen (Positionen von Person(en) und Objekten verändern).

Text-Quelle: vgl. http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_dm_zb_foto_0616_.pdf

ANHANG «SMOKE FREE SELFIES» - FÜR JUGENDARBEITENDE

- ➔ Leitfaden Ideenentwicklung Werbeplakate für Jugendarbeitende
- ➔ Vorlage Einverständniserklärung für die Verwendung und Veröffentlichung von Bildern
- ➔ Übersicht zu Material, Kosten und fachlichen Kompetenzen

LEITFADEN IDEENENTWICKLUNG WERBEPLAKATE FÜR JUGENDARBEITENDE

Das Entwickeln von Botschaften bedarf einer aktiven **Auseinandersetzung der Jugendlichen mit dem Thema Tabak / Rauchen**. Mehr als dass sich Jugendliche etwas sagen lassen, wollen sie sich selbst ausdrücken und ihre Meinung kundtun. Darauf beruht das Projekt «smoke free selfies». Anbei finden Sie eine Auswahl an Inputs für die Jugendlichen zum Thema Tabakwerbung und Werbung fürs Nichtrauchen, um die Auseinandersetzung mit dem Thema und die Diskussion darüber in Gang zu bringen:

- ➔ **Input zu Tabakwerbung – Text – Werbeplakate – Film**
- ➔ **Input Werbung fürs Nichtrauchen – von Jugendlichen für Jugendliche**
- ➔ **Input Leitfaden Ideenentwicklung für Jugendliche – Botschaft und Bild entwickeln**
- ➔ **Input Leitfaden Fotografie**

Herausforderung:

Jugendliche neigen in der Entwicklung von Ideen manchmal zum **Dramatisieren**, indem die Problematik auf möglichst emotionalisierende Art und Weise dargestellt wird und sie sich vor allem auf die negativen Folgen des Tabakkonsums konzentrieren: Grab- und Sargszene, Raucherlunge nach der Leichenobduktion am Fleischerhaken hängend und ähnliches. Sich auf die negativen gesundheitlichen Folgen des Rauchens zu konzentrieren scheint am einfachsten zu sein – obwohl Gesundheit für viele Jugendliche noch eigentlich gar kein Thema in ihrem Leben ist.

Lösungs- und nutzenorientierte Botschaften wirken nachhaltiger als problemorientierte Darstellungen und Schock-Bilder/Slogans. Ein Problem ist relativ schnell erkannt – und jetzt? Diese Frage gilt es zu beantworten, wie auch die **Frage nach präventiven Aspekten** (reale Sinneserlebnisse, Zuwendung, Bestätigung, das Gefühl etwas wert und akzeptiert zu sein usw.). Welche Vorteile bringt Nichtrauchen? Gelingt es auch «cool» zu sein, ohne zu rauchen? Werden Jugendliche Nichtraucher oder Ex-Raucher gefragt, was für das Nichtrauchen spricht, erhält man solche und ähnliche Antworten:

- ➔ **„die Haare und Kleider riechen besser“**
- ➔ **„die Zähne und Finger verfärben sich nicht“**
- ➔ **„die Haut bleibt rein“**
- ➔ **„die Eltern sind zufrieden“**
- ➔ **„man kann küssen ohne unangenehmen Mundgeruch“**

Diese Antworten widerspiegeln Themen, welche den Jugendlichen wichtig sind. Für die Ideenentwicklung der Werbeplakate kann es von Vorteil sein, wenn sich die Jugendlichen auf ein Thema einigen, bevor sie mit dem Texten der Slogans beginnen. Zum Beispiel Rauchen & Schönheit, Rauchen & Geld, Rauchen & Gruppendruck, Rauchen & Individualität, Rauchen & Sport, Rauchen & Abhängigkeit versus Freiheit, Rauchen & Stress, etc.

Text-Quellen:

vgl. [http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_tac-dm_lp-anleitung_0616 .pdf](http://www.be-freelance.net/images/freelance/wettbewerb/fc_tac-dm_lp-anleitung_0616.pdf)

vgl. <http://www.feel->

ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wo_stehst_du/jugendliche_rauchen_nicht_wollen_aufhoeren/fitness/die_mehrzahl_ist_ueberzeugt.cfm


VORLAGE EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG FÜR DIE VERWENDUNG UND VERÖFFENTLICHUNG VON BILDERN


Unabhängig davon, wo die Plakate aufgehängt werden sollen (in der OJA, im öffentlichen Raum), sollte mit den Darstellern, welche auf den Plakaten abgebildet sind, vor der Veröffentlichung eine Einverständniserklärung (dies gilt für Minderjährige und Erwachsene) für die Verwendung und Veröffentlichung von Bildern unterzeichnet werden. Auch das Weiterleiten von Aufnahmen per Handy oder E-Mail fällt gesetzlich unter «Veröffentlichung». Auch wenn die Plakate zum Beispiel nur in der OJA aufgehängt werden: **Ein Handy-Foto des Plakats landet sehr schnell in den sozialen Medien und ist somit für jeden betrachtbar.**

Bei **Minderjährigen** ist es besonders wichtig, diese Einverständniserklärung zu unterzeichnen. Nach Schweizer Gesetz braucht es bei Veröffentlichung von Bildern / Videos von Minderjährigen die Unterschrift sowohl der Jugendlichen als auch beider Erziehungsberechtigter. Die gesetzlichen Grundlagen der Schweiz zur Veröffentlichung von Fotos:

<http://www.edoeb.admin.ch/datenschutz/00627/01167/index.html?lang=de>

Beispiel Einverständniserklärung für Schüler und Erziehungsberechtigte von UNICEF:





**Zustimmung zur Veröffentlichung von Fotos und/oder Videos
- Für Schüler -**

UNICEF und/oder Deine Schule möchten gerne Bilder bzw. Videos von der heutigen Veranstaltung veröffentlichen. Wenn Du auf einigen Bildern oder Videos zu sehen bist, müssen wir wissen, ob Du damit einverstanden bist, dass wir sie verwenden. Auch Deine Eltern müssen damit einverstanden sein. Fülle bitte das entsprechende Formular aus, damit wir genau wissen, was wir mit den Bildern oder Videos machen dürfen und was nicht.

Zustimmung zur Veröffentlichung von Fotos bzw. Videos

Ich _____ bin damit einverstanden, dass Fotos und/oder
(Vorname Name)
Videos, die auf der Veranstaltung _____
(Name, Datum, Ort der Veranstaltung)
entstanden sind und auf denen ich zu sehen bin, von UNICEF und der Schule
_____ veröffentlicht werden. UNICEF und die Schule
_____ versprechen, meinen Namen nicht mit zu veröffentlichen.

UNICEF und die Schule dürfen die Bilder/Videos für die folgenden Zwecke verwenden:


auf www.unicef.de, www.younicef.de und www.aktionstag-kinderrechte.de
 auf den Homepages der lokalen UNICEF-Arbeitsgruppen
 Print-Veröffentlichung auf UNICEF-Informationsmaterialien
 auf der Schul-Homepage


Ich kann meine Zustimmung, dass UNICEF und meine Schule Bilder oder Filme mit mir verwenden dürfen, jederzeit wieder zurücknehmen oder einschränken. Ansonsten gilt meine Zustimmung ohne zeitliche Begrenzung, also so lange UNICEF und meine Schule die Bilder brauchen.

Ablehnung

Ich _____ möchte **nicht**, dass
(Vorname Name)
UNICEF/meine Schule Bilder bzw. Videos, auf denen ich zu sehen bin, veröffentlicht.

_____ Datum, Ort
_____ Unterschrift





**Einverständniserklärung für die Verwendung
von Fotos und/oder Videos
- Für die Eltern/Erziehungsberechtigten -**

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Fotos und/oder Videos der Veranstaltung

(Name, Datum, Ort der Veranstaltung)
auf/in denen mein Sohn/meine Tochter _____
(Vorname Name)
zu sehen ist, von UNICEF und der Schule _____
für folgende Zwecke verwendet werden dürfen:

Veröffentlichung auf den UNICEF-Homepages www.unicef.de, www.younicef.de und www.aktionstag-kinderrechte.de
 Veröffentlichung auf den Homepages der lokalen UNICEF-Arbeitsgruppen
 Print-Veröffentlichung in UNICEF-Informationsmaterialien
 Veröffentlichung auf der Schul-Homepage

UNICEF und die Schule _____ verpflichten
sich, die Fotos bzw. Videos ohne personenbezogene Daten zu veröffentlichen.

Dieses Einverständnis kann jederzeit - auch teilweise - widerrufen werden und gilt ansonsten zeitlich unbeschränkt.

Ich stimme der Veröffentlichung von Bildmaterial meines Kindes nicht zu.

_____ Datum, Ort
_____ Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Vorlage herunterladbar unter:

<https://www.unicef.de/blob/22808/f599f28c4fa5f1bb748ec60af6fffb7c/unicef-einverstaendniserklaerung-verwendung-fotos-videos-data.pdf>

ÜBERSICHT ZU MATERIAL, KOSTEN UND FACHLICHEN KOMPETENZEN

Benötigtes Material

- Farb-Drucker & Papier für den internen Druck der Workshop-Inputs für Jugendliche
- Digitale Fotokamera oder Smartphone mit guter Kamera
- Ev. Stativ für Fotokamera
- Ev. Scheinwerfer / Beleuchtung für Fotosession
- PC / Laptop
- Speichermedium / Kabel zum Transfer der Fotos auf den PC
- Bildbearbeitungs-Software
 - o Z.B. kostenlose Software PicMonkey (<https://www.picmonkey.com/>) – auch als Smartphone-App
 - o Z.B. kostenlose Software Photoscape (<http://www.photoscape.org/>)

Kosten

- Kosten für Papier & internen Druck der Workshop-Inputs für Jugendliche
- Kosten für externen Druck der Werbepлакate
 - o Z.B. günstig www.print24.ch

Fachliche Kompetenzen

- Kenntnisse der Fotografie
- Kenntnisse der Bildbearbeitung
- Kenntnisse der Druckvorbereitung

PROJEKT «RAUCHERSPIEGEL»

INHALT

THEMA 64

ZIELGRUPPE / ORGANISATION / AUFGABEN JUGENDARBEITENDE / PROJEKTDAUER 65

ANHANG – INPUTS FÜR JUGENDLICHE 66

 DU RAUCHST? TESTS UND QUIZ FÜR JUGENDLICHE 67

 DU BIST NICHTRAUCHER/IN? TESTS UND QUIZ FÜR JUGENDLICHE 68

 TABAKQUIZ & LÖSUNGEN 69

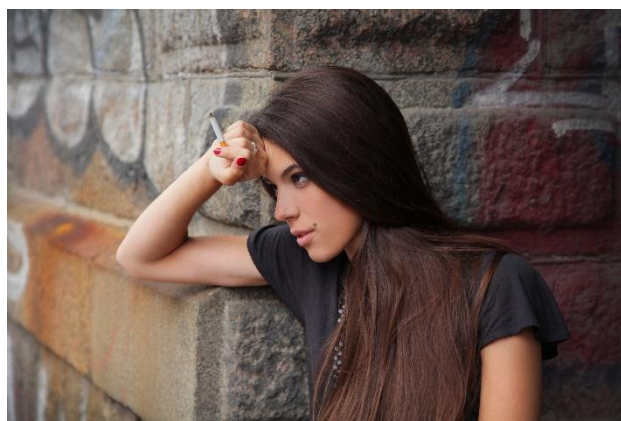
ANHANG – HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE 73

 ERLÄUTERUNG DER TESTS, QUIZ UND BERATUNGSANGEBOTE 74

 ÜBERSICHT ZU MATERIAL, KOSTEN UND FACHLICHEN KOMPETENZEN 86

THEMA **Selbstreflexion / Tabakprävention**

Raucherspiegel – spiegle Deine Einstellung zum Rauchen: Jugendarbeitende sind durch ihren engen Kontakt zu Jugendlichen besonders geeignet, ein problematisches Konsumverhalten wie Rauchen frühzeitig wahrzunehmen und anzusprechen. Das Projekt Raucherspiegel enthält Selbstreflexionstests und Quiz, welche Jugendarbeitende dabei unterstützen sollen, sowohl mit rauchenden als auch mit nichtrauchenden Jugendlichen das Gespräch zum Thema Tabak «zwischen Tür und Angel» zu suchen,

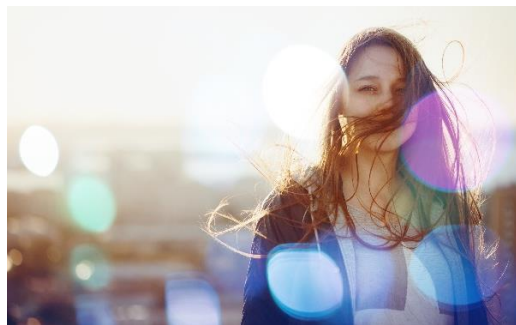


ohne zu moralisieren. Die Inhalte sind niederschwellig, auf die Lebenswelt von Jugendlichen zugeschnitten und sind alle von renommierten Fachorganisationen verfasst (z.B. FEEL-OK.ch, Freelance, Sucht Schweiz, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, okaj Zürich etc.). Enthalten sind Verweise auf Selbstreflexionstests oder Quizfragen (Online-Tests oder auf Papier) zu Themen wie Selbstvertrauen, Nein sagen können, Tabakkonsum, Suchtverhalten, Stress, Abhängigkeitspotential, Umgang mit Gruppendruck, etc. Für rauchende und nichtrauchende Jugendliche gibt es separate Tests und Quiz. Die Jugendlichen sollen sich mit dem Thema Rauchen beschäftigen und ihre Einstellung dazu oder ihr eigenes Konsumverhalten reflektieren. Dazu füllen sie während des Treffbetriebs einen oder mehrere Tests am PC, auf ihrem Smartphone oder auf Papier aus und besprechen das Resultat falls gewünscht mit einem/r Jugendarbeitenden. Falls möglich kann den Jugendlichen dafür eine Belohnung in Aussicht gestellt werden (z.B. etwas vom Treff-Kiosk). Die einzelnen Tests/Quiz können unabhängig voneinander ganzjährig während des Treffbetriebs genutzt werden.

Ziel: Nichtraucher Jugendlichen sollen in ihrer Haltung bestärkt werden, weiterhin NEIN zu Tabakkonsum zu sagen. Rauchende Jugendliche sollen zum Rauchstopp motiviert werden.

ZIELGRUPPE

Jugendliche ab 12 Jahren, Rauchende,
Nichtrauchende oder Ex-Rauchende



ORGANISATION

Aufgaben Jugendarbeitende:

- Jugendliche Raucher und Nichtraucher auf ihren Tabakkonsum bzw. ihre Einstellung zum Rauchen ansprechen und dazu motivieren, einige Tests auszufüllen, ihr Wissen beim Tabakquiz zu testen, ihren eigenen Konsum im Vergleich mit anderen Jugendlichen gleichen Alters in der Schweiz zu checken etc. (siehe Anhang Tests und Quiz).
- Den Jugendlichen eine Belohnung für das Ausfüllen der Tests in Aussicht stellen.
- Den Jugendlichen die entsprechenden Tests/Quiz/Beratungsangebote zugänglich machen - ausgedruckt auf Papier abgeben, Internet-Links angeben bzw. Broschüren bestellen und abgeben (Broschüre «Schluss mit der Zigarette»). Siehe Anhang für Jugendliche bzw. Jugendarbeitende.
- Nach dem Ausfüllen der Tests den Jugendlichen z.B. die Lösungen des Tabakquiz geben und ein Gespräch über das Resultat des Tests suchen. Dabei kann der Ansatz der motivierenden Gesprächsführung eine Hilfestellung sein (siehe Projekt MOVE in diesem Handbuch).
- Den Jugendlichen die Belohnung aushändigen.

Projekt-Dauer

Die Selbstreflexionstests, Quiz und Fragebögen können ganzjährig während des Treffbetriebs ausgefüllt werden. Das Ausfüllen eines einzelnen Fragebogens dauert ein paar Minuten. Danach folgt je nach Situation und Bedarf ein Gespräch mit einem/r Jugendarbeitenden über die Testresultate.

HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE IM ANHANG

- ➔ Erläuterung der Tests, Quiz und Beratungsangebote
- ➔ Übersicht zu Material, Kosten und fachlichen Kompetenzen



INPUTS FÜR JUGENDLICHE IM ANHANG

- ➔ Du rauchst? Tests & Quiz für Jugendliche
- ➔ Du bist Nichtraucher/in? Tests & Quiz für Jugendliche
- ➔ Tabakquiz & Lösungen



ANHANG «RAUCHERSPIEGEL» - FÜR JUGENDLICHE

- ➔ Du rauchst? – Tests & Quiz für Jugendliche
- ➔ Du bist Nichtraucher/in? – Tests & Quiz für Jugendliche
- ➔ Tabakquiz & Lösungen

DU RAUCHST?

DU WEISST ALLES ÜBERS RAUCHEN?

- CHECK DEIN WISSEN IM TABAKQUIZ! (ERHÄLTST DU BEI DEN JUGENDARBEITENDEN)

ICH RAUCHE NICHT SO VIEL...

WO STEHST DU IM VERGLEICH MIT ANDEREN JUGENDLICHEN?

- CHECK DEINEN TABAKKONSUM AUF [WWW.CHECKEN.CH](http://www.checken.ch)

BIST DU VON ZIGARETTEN ABHÄNGIG?

- FINDE ES HERAUS AUF FEEL-OK:

<http://www.feel->

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir empfehlen/tests stuffs/fuer raucherinnen/bist du von zigaretten abhaengig.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm)

VERTRAUST DU DEINEN FÄHIGKEITEN?

- TESTE DEIN SELBSTVERTRAUEN AUF

<http://www.meinselbstwertgefuehl.ch/jeux-tests/selbstvertrauen-n107>

KANNST DU ZU DEINER MEINUNG STEHEN?

- FINDE ES HERAUS AUF

<http://www.meinselbstwertgefuehl.ch/jeux-tests/zur-eigenen-meinung-stehen-n110>

BIST DU BEREIT, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

- DU SOLLTEST DIR MÖGLICHST SICHER SEIN, BEVOR DU KONKRETE SCHRITTE UNTERNIMMST. PRÜFE MIT DIESEM TEST, OB DEIN WUNSCH AUFZUHÖREN STARK GENUG IST:

- <http://www.feel->

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir empfehlen/tests stuffs/fuer raucherinnen/bist du.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du.cfm)

ICH WILL AUFHÖREN!

- HIER FINDEST DU VIELE TIPPS UND TRICKS: BROSCHÜRE «SCHLUSS MIT DER ZIGARETTE – KLEINE AUSSTIEGSHILFE»

- http://www.at-schweiz.ch/fileadmin/Daten/Merkblaetter/2014/mb_de_Schluss_Zigarette.pdf

- DAS GANZE GIBT'S AUCH ALS HANDLICHE BROSCHÜRE. FRAG DIE JUGENDARBEITENDEN!

ICH WILL JA AUFHÖREN, ABER ICH WEISS NICHT WIE...

BRAUCHST DU UNTERSTÜTZUNG BEIM RAUCHSTOPP?

- WIR HELFEN DIR BEIM AUFHÖREN MIT VIELEN TIPPS UND TRICKS! DU SCHAFFST DAS!
- ALS JUGENDLICHE/R BEKOMMST DU EINE KOSTENLOSE BERATUNG – RUF AN UND FRAG NACH EINER RAUCHSTOPP-BERATUNG: LUNGENLIGA THURGAU 071 626 98 98
- WWW.LUNGENLIGA-TG.CH

DU BIST NICHTRAUCHER/IN?

DU WEISST ALLES ÜBERS RAUCHEN?

- CHECK DEIN WISSEN IM TABAKQUIZ! (ERHÄLTST DU BEI DEN JUGENDARBEITENDEN)

BIN ICH EIN RAUCHER-TYP?

- FINDE ES HERAUS MIT DEM TEST VON FREELANCE (BEKOMMST DU BEI DEN JUGENDARBEITENDEN) ODER AUF http://www.be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/praeventionsbox/t_a_2a.pdf

BIST DU FÄHIG, NEIN ZU SAGEN?

- TESTE ES AUF http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/nein_sagen.cfm

VERTRAUST DU DEINEN FÄHIGKEITEN?

- TESTE DEIN SELBSTVERTRAUEN AUF <http://www.meinselbstwertgefuehl.ch/jeux-tests/selbstvertrauen-n107>

KANNST DU ZU DEINER MEINUNG STEHEN?

- FINDE ES HERAUS AUF <http://www.meinselbstwertgefuehl.ch/jeux-tests/zur-eigenen-meinung-stehen-n110>

BIST DU GESTRESST?

- CHECK DEIN STRESS-RISIKO AUF http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stressrisiko.cfm

MAGST DU DICH?

- SCHÄTZE DEIN SELBSTWERTGEFÜHL EIN AUF http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_psychologische_tests/tests/selbstwert.cfm

TABAKQUIZ

Die Lösung erhältst Du bei den Jugendarbeitenden

Teer

Wie viel Teer nimmt die Lunge im Jahr auf, wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht?

- Einen Fingerhut voll (0.01 Liter)
- Eine Tasse voll (0.2 Liter)
- Einen Eimer voll (5 Liter)



Sucht

Mit welcher der aufgelisteten Drogen lässt sich das Abhängigkeitspotential von Nikotin am ehesten vergleichen?

- Kokain
- Koffein
- Cannabis



Leichte Zigaretten

Wie schädlich sind sogenannte leichtere Zigaretten (teer- und nikotinarm) im Vergleich zu normalen Zigaretten?

- gleich schädlich
- weniger schädlich
- mehr schädlich



Inhaltsstoffe

Wie viele chemische Inhaltsstoffe enthält Zigarettenrauch?

- 70
- 700
- 7000

Welcher Stoff steckt unter anderem im Tabakrauch?

- Arsen
- Saccharin
- Koffein



Wasserpfeife / Shisha

Was ist schädlicher: Wasserpfeife / Shisha oder Zigaretten rauchen?

- Wasserpfeife rauchen ist weniger schädlich, da der Tabakrauch durch das Wasser gefiltert wird.
- Wasserpfeife rauchen ist gleich schädlich wie Zigaretten rauchen.



Zusatzstoffe

Zigaretten «ohne Zusatzstoffe» sind weniger schädlich für die Gesundheit?

- richtig
- falsch



Rauchende Jugendliche

Wie viele Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren rauchen in der Schweiz (Stand 2015)?

- 8 % (8 von 100)
- 22% (22 von 100)
- 32 % (32 von 100)



Zusatzstoffe

Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

- Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird.
- Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen.
- Weil die Herstellung dadurch billiger wird.



Sucht

Ab wann macht Rauchen süchtig?

- Schon nach der ersten Zigarette
- Nach wenigen Wochen
- Erst nach einem halben Jahr



Quelle: www.be-free-tobacco.net

TABAKQUIZ LÖSUNGEN

Inhaltsstoffe

Wie viele chemische Inhaltsstoffe enthält Zigarettenrauch?

- 70
- 700
- 7000

Welcher Stoff steckt unter anderem im Tabakrauch?

- Arsen
- Saccharin
- Koffein

Lösung:

Die richtige Antwort ist: Im Rauch von Zigaretten befinden sich über **7000** chemische Stoffe. Rund 250 von ihnen sind nachgewiesen giftig und circa 70 krebserregend. **Arsen** ist einer davon. Nicht im Zigarettenrauch enthalten sind Saccharin (ist ein Süsstoff) oder Koffein (der Wachmacher im Kaffee).
Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Sucht

Ab wann macht Rauchen süchtig?

- Schon nach der ersten Zigarette
- Nach wenigen Wochen
- Erst nach einem halben Jahr

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **nach wenigen Wochen**. Nikotin macht sehr schnell abhängig. Umso jünger du bist, umso früher setzt die Sucht ein. Schon nach kurzer Zeit können die Zigaretten zum Muss werden.
Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Teer

Wie viel Teer nimmt die Lunge im Jahr auf, wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht?

- Einen Fingerhut voll (0.01 Liter)
- Eine Tasse voll (0.2 Liter)
- Einen Eimer voll (5.0 Liter)

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Eine Tasse voll (0.2 Liter)**. Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Zusatzstoffe

Zigaretten «ohne Zusatzstoffe» sind weniger schädlich für die Gesundheit?

- richtig
- falsch

Lösung:

Diese Aussage ist **falsch**: Der Rauch enthält krebserregende und giftige Substanzen, die vom Tabak selbst stammen. Die Hauptursache der Schädlichkeit von Zigaretten liegt im Teer und nicht in den Zusatzstoffen. Der Vermerk «ohne Zusatzstoffe» in einer Zigarettenwerbung ist nur ein Marketing-Trick.

Quelle vgl. www.smokefree.ch

Leichte Zigaretten

Wie schädlich sind sogenannte leichtere Zigaretten (teer- und nikotinarm) im Vergleich zu normalen Zigaretten?

- gleich schädlich
- weniger schädlich
- mehr schädlich

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Gleich schädlich**. In den sogenannten leichteren Zigaretten stecken die gleichen krebserregenden Stoffe wie in den stärkeren Zigaretten.

Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Zusatzstoffe

Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Ammoniak, Kakao oder Lakritze bei?

- Weil durch diese Stoffe die Krebsgefahr gesenkt wird.
- Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen.
- Weil die Herstellung dadurch billiger wird.

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Weil Zigaretten durch diese Stoffe noch schneller und stärker abhängig machen.**

Quelle vgl. www.feel-ok.ch

Sucht

Mit welcher der aufgelisteten Drogen lässt sich das Abhängigkeitspotential von Nikotin am ehesten vergleichen?

- Kokain
- Koffein
- Cannabis

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Kokain**.

Rauchende Jugendliche

Wie viele Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren rauchen in der Schweiz? (Stand 2015)

- 8 % (8 von 100)
- 22 % (22 von 100)
- 32 % (32 von 100)

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **8 %**. **Nur 8 von 100 Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren rauchen in der Schweiz (Stand 2015)**. Wieso solltest Du das wissen? Viele Jugendliche überschätzen den Anteil der Rauchenden in ihrem Alter und fangen vielleicht mit dem Rauchen an, weil sie «dazugehören» möchten. Merke: als Raucher/Raucherin gehörst Du zur Minderheit!

Quelle vgl. Sucht Schweiz, 2015

Wasserpfeife / Shisha

Was ist schädlicher: Wasserpfeife/Shisha oder Zigaretten rauchen?

- Wasserpfeife rauchen ist weniger schädlich, der Tabakrauch durch das Wasser gefiltert wird.
- Wasserpfeife rauchen ist gleich schädlich wie Zigaretten rauchen.

Lösung:

Die richtige Antwort ist: **Das Rauchen von Wasserpfeifen/Shishas ist genauso schädlich für die Gesundheit wie Zigaretten rauchen**. Die weitverbreitete Meinung, dass Wasser die Giftstoffe herausfiltert, ist falsch! Das Wasser kühlt lediglich den Rauch ab, so dass er tiefer eingeatmet werden kann. Ausserdem kann Wasserpfeife rauchen süchtig machen, denn auch der Shisha-Tabak enthält Nikotin.

Quelle vgl. www.rauchfreielehre.ch und www.at-schweiz.ch

ANHANG «RAUCHERSPIEGEL» - FÜR JUGENDARBEITENDE

- Erläuterung der Tests, Quiz und Beratungsangebote
- Übersicht zu Material, Kosten und fachlichen Kompetenzen

ERLÄUTERUNG DER TESTS, QUIZ UND BERATUNGSANGEBOTE

Die Selbstreflexionstests sollen Jugendarbeitenden als Hilfsmittel dienen, um spielerisch mit Jugendlichen in ein konstruktives Gespräch zum Thema Tabak einzusteigen, ohne zu moralisieren. Im Folgenden werden die Selbstreflexionstests, Quiz und Beratungsangebote erläutert. Die Unterteilung der Inhalte für Raucher/Nichtraucher erfolgt anhand der Liste für die Jugendlichen (siehe Anhang für Jugendliche).

Für Raucher und Nichtraucher

1. Quiz «Check Dein Wissen im Tabakquiz»
2. Test «Vertraust Du Deinen Fähigkeiten? Teste Dein Selbstvertrauen»
3. Test «Kannst Du zu Deiner Meinung stehen?»



Für Raucher

4. Test «Check Deinen Tabakkonsum – Wo stehst Du?»
5. Test «Bist Du von Zigaretten abhängig?»
6. Test «Bist Du bereit, mit dem Rauchen aufzuhören?»
7. Broschüre: Schluss mit der Zigarette
8. Rauchstopp-Beratung

Für Nichtraucher

9. Test «Bin ich ein Raucher-Typ?»
10. Test «Bist Du fähig, nein zu sagen?»
11. Test «Bist Du gestresst?»
12. Test «Magst Du Dich?»

1 DU WEISST ALLES ÜBERS RAUCHEN? CHECK DEIN WISSEN IM TABAKQUIZ!

- ➔ Siehe Tabakquiz und Lösungen im Anhang für Jugendliche
- ➔ Quiz und Lösung drucken und den Jugendlichen abgeben

2 VERTRAUST DU DEINEN FÄHIGKEITEN?

Teste dein Selbstvertrauen auf

<http://www.meinselbstwertgefühl.ch/jeux-tests/selbstvertrauen-n107>

10 Fragen zu Selbstvertrauen

nicht cool genug nicht frech genug
meinselbstwertgefühl.ch
 nicht mutig genug zu wenig "in"

[Login](#) [Registrieren](#) [Impressum](#) [Rechtliche Hinweise](#)

Selbstwert und Suchtmittel
 Das kleine Teufelchen

SELBSTWERT **TIPPS** **TESTS** **SPIELE** **ERFAHRUNGSBERICHTE** **GESCHICHTEN** **IM NOTFALL** **THERMOMETER**

Soziale Kompetenz
Selbstvertrauen
 Eine Maske tragen
 Mag ich mich?
 Wertschätzung durch andere
 Zur eigenen Meinung stehen

Selbstvertrauen

Vertraust du deinen Fähigkeiten? Oder hast du eher Angst zu versagen? Dieser Test hilft dir, Fragen wie diese zu beantworten.

Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht. Am Ende erhältst du eine Rückmeldung.

	Stimmt ganz	Stimmt ziemlich	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht	Stimmt gar nicht
Meine Ziele kann ich meistens erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meinem Leben habe ich bis jetzt mehr Misserfolge als Erfolge erlebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem, was ich erreiche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Urheber Tests: feel-ok.ch

Quelle: Sucht Schweiz

4 ICH RAUCHE NICHT SO VIEL... WO STEHST DU IM VERGLEICH MIT ANDEREN JUGENDLICHEN?

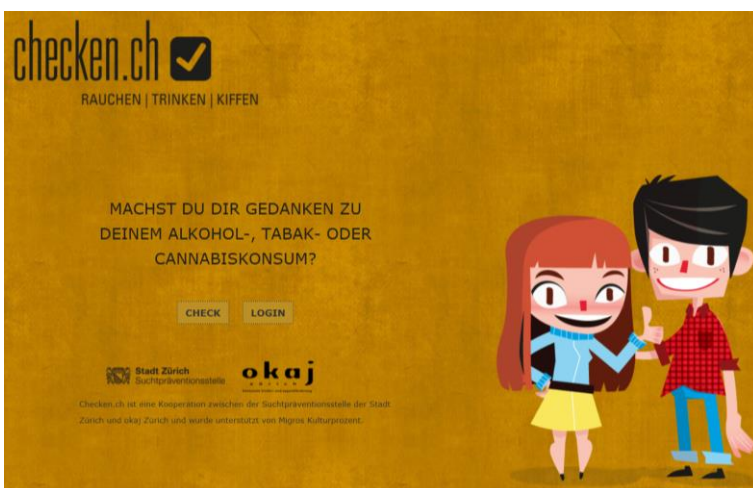
Check Deinen Tabakkonsum auf www.checken.ch

Smartphone-Tool für Jugendliche und junge Erwachsene



Mit «[checken.ch](http://www.checken.ch)» lancieren die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj zürich ein digitales Tool für Jugendliche und junge Erwachsene, das die Auseinandersetzung mit ihrem Alkohol-, Cannabis- oder Tabakkonsum anregt.

Ein einfacher Check erfasst Konsumverhalten und Konsummotive der letzten Woche. Die Rückmeldung fördert eine realistische Einschätzung. Findet jemand seinen Konsum nicht mehr o.k., besteht die Möglichkeit, eine Woche lang ein Logbuch zu führen. Die Teilnehmenden werden mit Fokus auf die persönlich gesteckten Veränderungsziele begleitet. «checken.ch» ist ausgerichtet auf Smartphones, funktioniert für die User wie eine App und ist über Internet normal zugänglich. Jugendliche und junge Erwachsene nutzen das Tool anonym.



checken.ch ✓
RAUCHEN | TRINKEN | KIFFEN

MACHST DU DIR GEDANKEN ZU DEINEM ALKOHOL-, TABAK- ODER CANNABISKONSUM?

CHECK LOGIN

Stadt Zürich Suchtpräventionsstelle okaj

Checken.ch ist eine Kooperation zwischen der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj Zürich und wurde unterstützt von Migros Kulturprozent.

AUSWERTUNG CHECK RAUCHEN

WAS BEDEUTET MEIN KONSUM?

- WO STEHE ICH IM VERGLEICH? ▾
- WELCHE MOTIVE STEHEN HINTER DEM RAUCHEN? ▾
- WAS KOSTET MICH DAS? ▾
- WIE WIRKT NIKOTIN? ▾
- WELCHE RISIKEN BESTEHEN? ▾
- IST EIN RAUCHSTOPP SINNVOLL? ▾
- WIE STEHT'S MIT SHISHA, SNUS & CO.? ▾

Quelle: Checken.ch ist eine Kooperation zwischen der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj Zürich und wurde unterstützt von Migros Kulturprozent.

5 BIST DU VON ZIGARETTEN ABHÄNGIG?

Finde es heraus auf feel-ok.ch:

[http://www.feel-](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm)

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm)

10 Fragen zu Abhängigkeit

BIST DU VON ZIGARETTEN ABHÄNGIG?

Mit dem folgenden Test kannst du überprüfen, wie sehr dich die Zigarette schon in ihren Bann gezogen hat. Denn eines ist klar: **Nikotin macht abhängig.**

1 2 3 4

Hast Du jemals versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?

Ja

Nein

Rauchst du, weil das Aufhören so schwer ist?

Ja

Nein

Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bist?

Ja

Nein

1 2 3 4

Hast du ab und zu ein starkes Verlangen zu rauchen?

Ja

Nein

Hattest du jemals das Gefühl, dringend eine Zigarette rauchen zu müssen?

Ja

Nein

Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf?

Ja

Nein

Quelle: feel-ok.ch

6 BIST DU BEREIT, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

„Du solltest Dir möglichst sicher sein, bevor du konkrete Schritte unternimmst. Prüfe mit diesem Test, ob dein Wunsch aufzuhören stark genug ist“:

[http://www.feel-](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du.cfm)

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du.cfm)

7 Fragen zur Aufhörbereitschaft

BIST DU BEREIT AUFZUHÖREN?

Du solltest möglichst sicher sein in deiner Entscheidung für die Rauchfreiheit, bevor du konkrete Schritte unternimmst. Mit dem folgenden Test überprüfst du, ob dein Wunsch aufzuhören stark genug ist.

1 2 3

Warum rauchst du noch?

Alle meine Freunde/innen rauchen

Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben

Es ist so schwer aufzuhören

Ich weiß noch nicht, wie ich mit dem Ausstieg anfangen soll

Warum willst du aufhören?

Mehrere Antworten sind möglich

Ich habe Angst, vom Rauchen krank zu werden

Ich möchte meine Kondition verbessern

Ich möchte gerne gesunde Haut und weiße Zähne haben

Mir stinkt es einfach

Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden

Ich will mein Geld dafür nicht mehr ausgeben

Wirst du ganz aufhören?

Ja, keine Zigarette mehr

Ich möchte nur noch halb soviel rauchen

Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen

Wieviel Energie willst du investieren?

Quelle: feel-ok.ch

7 ICH WILL AUFHÖREN! BROSCHÜRE «SCHLUSS MIT DER ZIGARETTE»

Die Broschüre ist **online** zu finden unter:

http://www.at-schweiz.ch/fileadmin/Daten/Merkblaetter/2014/mb_de_Schluss_Zigarette.pdf

Bestellen kann man die Broschüre **kostenlos** im Shop der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

unter: https://www.at-schweiz.ch/index.php?id=118&no_cache=1&lang_if=de&offset=3



Inhalt

- Check deine Meinung 3
- Alles unter Kontrolle 4
- Lust auf Tagebuch? 5
- Typische Auslöser fürs Rauchen und mögliche Alternativen 6
- Mein Ausstiegsplan 7
- Aufhören – aber wie? 8
- Aufgepasst! Versuchung! 10
- Gefährliche Meinungen und Gedanken 11
- Alle können es schaffen – Du auch 12
- Weitere Unterstützung 13



Check deine Meinung

3

Pro Rauchen	Pro Nichtraucher
Ich komme leichter mit anderen in Kontakt.	Ich habe die Kontrolle und bin frei.
Ich kann mit der Zigarette eine Pause machen.	Ich bin fitter und leistungsfähiger.
Ich rauche gern mit anderen zusammen.	Ich spare mein Geld für Besseres.
Ich fühle mich einfach besser beim Rauchen.	Ich verschone andere vor meinem Rauch.
Ich bin weniger unsicher.	Ich rieche frisch und sehe besser aus.
Ich habe weniger Hunger und esse weniger.	Ich will für Jüngere ein Vorbild sein.
Ich finde es cool, auf Parties zu rauchen.	Meine Freund/in liebt mich noch mehr.

Klar, dass für dich auch manches **pro Rauchen** spricht. Andere Dinge sprechen klar für das **Nichtrauchen**. Vielleicht denkst du jetzt: Auf der einen Seite fühle ich mich weniger unsicher mit einer Zigarette, aber ohne rieche ich besser und meine Haut ist reiner. **Was ist für dich entscheidend?**

Es ist ganz normal, dass du hin und her gerissen bist und einerseits aufhören, andererseits aber auch nicht aufhören willst. **Mit dem Nichtrauchen brauchst du nicht zu warten, bis du nichts Gutes mehr am Rauchen finden kannst.**



Quelle: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

8 RAUCHSTOPP-BERATUNG

«Ich will ja aufhören, aber ich weiss nicht wie...»

Wir helfen Jugendlichen kostenlos beim Aufhören mit vielen Tipps und Tricks – individuell, persönlich oder telefonisch. Die Rauchstoppberatung wird durch Nikotinberaterinnen mit Erfahrung mit Jugendlichen durchgeführt.

Lungenliga Thurgau

071 626 98 98

www.lungenliga-tg.ch






9 BIN ICH EIN RAUCHER-TYP?

Finde es heraus mit dem Test von freelance auf

http://www.be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/praeventionsbox/t_a_2a.pdf

➔ Test ausdrucken und auf Papier ausfüllen!

Tabak Auftrag Bin ich ein Rauchertyp?		 		
<p>Bin ich ein Rauchertyp? – Teste dich selbst: Es gibt viele Gründe, warum jemand zum Raucher wird oder nicht. Mit diesem Test kannst du herausfinden, ob du eher zum Typ des Nichtraucherers oder des Rauchers tendierst.</p>				
		A	B	C
Raucht dein Vater oder deine Mutter?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Ja, beide. B. Nur der Vater oder nur die Mutter. C. Nein, niemand.				
Darfst du oder dürftest du zu Hause rauchen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Ja, ich dürfte rauchen. B. Ich weiss es nicht. C. Nein, es würde nicht erlaubt.				
Treibst du ausserhalb der Schule Sport?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Nein, nie. B. Nur wenig, gelegentlich schon. C. Ja, regelmässig und mit viel Spass.				
Kennst du in deiner Freizeit Langeweile?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Ja, ich langweile mich oft. B. Nur hin und wieder. C. Nein, ich langweile mich ganz selten.				
Fühlst du dich gestresst? (Hausaufgaben, Konflikte, Ärger, Verpflichtungen usw.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Ja, oft. B. Manchmal, aber eher selten. C. Nein, ich kenne eigentlich keinen Stress.				
Aus welchem Bereich stammen deine Vorbilder?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Musik-Szene, Film / Fernsehen, Bücher. B. Sport, Kunst, Politik, Geschichte, Wissenschaft. C. Aus dem eigenen Freundes- und Bekanntenkreis.				
Wie verhältst du dich neuen, dir noch unbekanntem Situationen und Dingen gegenüber?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Alles Neue reizt mich, ich muss es unbedingt kennenlernen und ausprobieren. B. Ich bin eher vorsichtig und beobachte zuerst, wie andere Leute damit umgehen. C. Ich überlege mir im voraus, ob sich das Ausprobieren lohnt.				
Machst du Sachen nur deshalb, weil es andere von dir erwarten?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Ja, denn man sollte sich seinem Freundeskreis auch anpassen können. B. Nur wenn's mir Spass macht. C. Nein, eigentlich kaum, denn ich finde auch Beachtung, wenn ich mich nicht anpasse.				
In jeder Gruppe – ob in der Schulklasse, im Club und Verein oder im Freundeskreis – gibt es Anführer, Mitmacher und Aussenseiter. Welcher Typ bist du?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Eher ein Mitmacher. B. Eher ein Aussenseiter. C. Eher ein Anführer.				
Wie würdest du deine persönliche Situation im allgemeinen bezeichnen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A. Ich bin oft unzufrieden mit mir und meiner Situation. B. Das hängt von den Umständen ab: manchmal bin ich eher zufrieden, manchmal eher unzufrieden. C. Eigentlich ist es mir meistens wohl in meiner Haut. Wenn ich Probleme habe, finde ich immer eine Lösung.				
Zähle nun deine Punkte pro Spalte zusammen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für A rechnest du je 2 Punkte, für B je 1 Punkt und für C je 0 Punkte.				
Gesamtpunktzahl (Total A plus B plus C)		<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>		
Coupon ausschneiden, zusammenfalten und abgeben (anonym)				
Auswertung				
0 bis 6 Punkte:	Herzliche Gratulation. Du hast grosses Glück. Dank deiner persönlichen Situation bist du eher ein Nichtraucher-Typ. Wenn du nicht rauchen willst, kannst du auf Zigaretten leicht verzichten.			
7 bis 13 Punkte:	Aufgrund deiner Voraussetzungen neigst du weder zum eindeutigen Raucher-Typ noch zum Nichtraucher-Typ. Aber eigentlich ist dir klar: Ohne Glimmstängel geht's auch!			
14 bis 20 Punkte:	Es spricht manches dafür, dass du zum Raucher-Typ werden könntest oder bereits bist. Versuche dich möglichst bewusst und kritisch mit dem Rauchen auseinanderzusetzen.			
 PREVENTION. GESUNDHEIT.				

Quelle: www.be-freelance.net

10 BIST DU FÄHIG, NEIN ZU SAGEN?

Teste es auf

http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/nein_sagen.cfm

10 Fragen zur Fähigkeit, Nein sagen zu können

NEIN SAGEN

Bist du fähig, Forderungen abzulehnen, um z.B. mehr Zeit für dich zu haben? Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht. Am Ende erhältst du eine Rückmeldung.

1 2 3 4

Ich bezeichne mich als einen ausgesprochen gutmütigen Menschen.

Stimmt ganz

Stimmt ziemlich

Stimmt eher nicht

Stimmt gar nicht

"Nein" zu sagen, fällt mir grundsätzlich schwer.

Stimmt ganz

Stimmt ziemlich

Stimmt eher nicht

Stimmt gar nicht

Ich habe schon oft Probleme gehabt, weil ich nicht "Nein" sagen konnte.

Stimmt ganz

Stimmt ziemlich

Stimmt eher nicht

Stimmt gar nicht

Quelle: feel-ok.ch

11 BIST DU GESTRESST?

Check Dein Stress-Risiko auf

http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stressrisiko.cfm

8 Fragen zu Stressrisiko

STRESSRISIKO

Wie stark bist du in folgenden Situationen gestresst?

1 2 3 4 5

Wenn deine Eltern dich während den Hausaufgaben immer wieder zur Eile antreiben.

Sehr stark

Ziemlich stark

Ein bisschen

Gar nicht

Wenn Du gerade Deine Lieblingssendung im Fernsehen schaust und deine Eltern den Sender wechseln.

Sehr stark

Ziemlich stark

Ein bisschen

Gar nicht

Weiter »

Quelle: feel-ok.ch

12 MAGST DU DICH?

Schätze Dein Selbstwertgefühl ein auf

[http://www.feel-](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_psychologische_tests/tests/selbstwert.cfm)

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_psychologische_tests/tests/selbstwert.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_psychologische_tests/tests/selbstwert.cfm)

10 Fragen zum Selbstwert

SELBSTWERT

Magst du dich? Unser ganzes Leben verbringen wir mit uns selber. Kein Wunder, dass das, was wir von uns selber halten, sich auf unsere Lebensqualität auswirkt. Dieser Test schätzt dein Selbstwertgefühl ein und du erhältst Ratschläge, wie du es positiv beeinflussen kannst.

1 2 3 4

Ich habe Respekt vor mir.

Stimmt ganz

Stimmt ziemlich

Stimmt eher nicht

Stimmt gar nicht

Manchmal fühle ich mich total unfähig.

Stimmt ganz

Stimmt ziemlich

Stimmt eher nicht

Stimmt gar nicht

Im Vergleich mit meinen Kollegen bin ich ok.

Stimmt ganz

Quelle: feel-ok.ch

ÜBERSICHT ZU MATERIAL, KOSTEN UND FACHLICHEN KOMPETENZEN

Benötigtes Material

- Drucker zum Ausdrucken des Tabakquiz, der Lösungen sowie der Tests auf Papier
- PC/Laptop mit Internetzugang
- Ev. Belohnung für die Jugendlichen (z.B. etwas vom Kiosk)
- Broschüre «Schluss mit der Zigarette» kostenlos bestellen im Shop der AT Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (siehe Anhang Jugendarbeitende Punkt 7)

Kosten

- Ev. Belohnung für die Jugendlichen (z.B. etwas vom Kiosk)

Spezielle fachliche Kompetenzen

Es ist anspruchsvoll, Jugendlichen mit Suchtmittelkonsum wie z.B. Rauchen zu begegnen und das Gespräch mit ihnen zu suchen, ohne den Polizisten zu spielen. Die dafür geeignete Gesprächstechnik basierend auf der Methode der «motivierenden Gesprächsführung» (Motivational Interviewing nach Miller und Rollnick) wird im Projekt MOVE in diesem Handbuch beschrieben sowie an der Weiterbildung für Jugendarbeitende geschult (MOVE – motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen).



PROJEKT «MOVE»

INHALT

THEMA 87

ZIELGRUPPE / ORGANISATION / AUFGABEN JUGENDARBEITENDE / PROJEKTDAUER 88

ANHANG – MOVE – MOTIVIERENDE KURZINTERVENTION BEI KONSUMIERENDEN JUGENDLICHEN 89

THEMA **Motivierende Kurzintervention zu Tabak**

Jugendarbeitende haben oft engen Kontakt zu den Jugendlichen, geniessen ihr Vertrauen und sind deshalb besonders geeignet, um mit Jugendlichen über ihren Tabakkonsum zu sprechen. Es kann jedoch sehr schwierig sein, mit Jugendlichen ein konstruktives Gespräch über ihren Tabakkonsum zu führen und sie zu motivieren, ihr Konsumverhalten kritisch zu überdenken und zu ändern. Wie gehen Sie als Bezugsperson mit dieser Situation um? Was tun Sie, wenn Sie z.B. beobachten, dass in Ihrer



Einrichtung Jugendliche rauchen oder heimlich Cannabis konsumieren? Lässt sich diese Situation für ein Beratungsgespräch nutzen? Wie lassen sich Beratungsgespräche gestalten, die nicht dazu führen, dass der betroffene Jugendliche nie mehr in Ihrer Freizeiteinrichtung auftaucht, weil er nicht schon wieder von Ihnen beraten werden möchte? Für eine solche Kurzintervention ist es von Vorteil, wenn die Bezugsperson über gewisse Gesprächskompetenzen verfügt. Die Gesprächstechnik der «Motivierenden Gesprächsführung» - «Motivational Interviewing» nach Miller und Rollnick sowie das «Transtheoretische Stadienmodell der Verhaltensänderung (TTM)» nach Prochaska und DiClemente haben sich in vielen Bereichen der Suchtprävention seit Jahren bewährt.

Hier setzt das Beratungsmodell **MOVE** an. MOVE meint «Motivierende KurzinterVention» und wurde in erster Linie entwickelt, um mit konsumierenden Jugendlichen über ihren Suchtmittelkonsum ins Gespräch zu kommen, ohne gegen Widerstände ankämpfen und mühsame Überzeugungsarbeit leisten zu müssen.

Wer die Grundhaltung und Gesprächstechnik von MOVE vertieft studieren und erlernen möchte, kann eine MOVE Weiterbildung besuchen, die zum Ziel hat, die Teilnehmenden im Umgang mit konsumierenden Jugendlichen kompetenter zu machen. Die verschiedenen Elemente von MOVE können in vielfältigsten Lebenssituationen eingesetzt werden, wenn es darum geht, einen Veränderungsprozess in Gang zu bringen. Die folgenden Erläuterungen zu MOVE stammen von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und sollen Ihnen dabei helfen, mit Jugendlichen zwischen Tür und Angel das Gespräch über ihren Tabakkonsum zu suchen.

Ziel: Rauchende Jugendliche sollen zum Rauchstopp oder zur Reduktion ihres Tabakkonsums motiviert werden.

ZIELGRUPPE

Rauchende Jugendliche ab 12 Jahren

ORGANISATION

Aufgaben Jugendarbeitende:

- Rauchende Jugendliche auf ihren Tabakkonsum bzw. ihre Einstellung zum Rauchen ansprechen und dazu animieren, ihren eigenen Konsum kritisch zu reflektieren. Ziel ist es, rauchende Jugendliche zum Rauchstopp oder zur Reduktion ihres Tabakkonsums zu motivieren.

Projekt-Dauer

Die Kurzinterventionsgespräche können ganzjährig während des Treffbetriebs geführt werden.



HILFSMITTEL FÜR JUGENDARBEITENDE IM ANHANG

- Erläuterung zu MOVE – Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen



MOVE – MOTIVIERENDE KURZINTERVENTION BEI KONSUMIERENDEN JUGENDLICHEN

Text: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Bereits seit längerer Zeit häufen sich bei Präventionsfachstellen Anfragen nach Unterstützung beim Umgang mit konsumierenden Jugendlichen. Viele Fachkräfte, insbesondere Mitarbeitende aus Jugendeinrichtungen und Schulen, sind zunehmend unsicher, wie sie reagieren sollen, wenn sie erfahren, dass Jugendliche mit ihrem Konsum von legalen oder illegalen Drogen in Schwierigkeiten geraten. Angebote von Suchthilfe und Präventionsstellen werden von den Jugendlichen in der Regel erst dann genutzt, wenn die Probleme im Zusammenhang mit dem eigenen Konsumverhalten eskaliert sind und kein anderer Ausweg mehr erscheint. Die eigenen Konsummuster werden von den Jugendlichen selbst solange nicht als gefährlich angesehen, der Besuch einer Suchtberatungsstelle deshalb auch nicht in Betracht gezogen, solange sie selbst keine massiven gesundheitlichen oder sozialen Beeinträchtigungen feststellen können.

Viele Chancen zur Frühintervention bleiben deshalb ungenutzt, wenn an der Schnittstelle von Suchtberatung und den Praxisfeldern der Jugendarbeit nicht Konzepte entwickelt werden, die speziell auf die Zielgruppe der konsumierenden Jugendlichen ausgerichtet sind.

Konzepte auf der Grundlage des Transtheoretischen Modells der Veränderung (TTM: Prochaska und DiClemente) und des Motivational Interviewing (MI: Miller Rollnik) gelten in diesem Zusammenhang als innovative, relativ leicht zu erlernende und effektive Ansätze. Auf dieser Grundlage wurde das Projekt «Motivierende Kurzintervention» als Projekt in Deutschland und der Schweiz gefördert.

Der Bedarf:

Aktuelle Zahlen belegen, dass Erfahrungen mit Nikotin, Alkohol und illegalen Drogen wie Ecstasy und Cannabis bei einem grossen Teil der Jugendlichen zum Alltag gehören. Während der Konsum für viele Jugendliche ein vorübergehendes Experiment bleibt, sprechen wir bei einer Reihe von Jugendlichen von riskantem oder problematischem Konsum, das heisst, verschiedene Kriterien sprechen dafür, dass eine Gefährdung besteht, abhängig zu werden.

Für die Gruppe der riskant konsumierenden Jugendlichen ist eine Beratung notwendig, die ihnen angemessene Unterstützung bietet, um ein Abgleiten in die Abhängigkeit zu verhindern. Angebote von Beratung für diese Zielgruppe gibt es wenige. Hinzu kommt, dass jugendliche Konsumenten sich in der Regel gar nicht als Suchtgefährdete definieren, solange keine schwerwiegenden Folgeprobleme aufgetreten sind. Von sich aus suchen sie keine Beratung auf. Erwachsene werden von ihnen selten als vertrauenswürdige Gesprächspartner gesehen. Wichtige AnsprechpartnerInnen für Informationen bezüglich Konsum und eventuell auftretende Probleme sind stattdessen vor allem Freunde und ältere Jugendliche mit Konsumerfahrung.

Leitfragen für die Praxis:

Wie gehen Sie als Kontaktperson mit dieser Situation um? Was tun Sie, wenn Sie z.B. beobachten, dass in Ihrer Einrichtung Jugendliche rauchen oder heimlich Cannabis konsumieren? Lässt sich diese Situation für ein Beratungsgespräch nutzen? Wie lassen sich Beratungsgespräche gestalten, die nicht dazu führen, dass der betroffene Jugendliche nie mehr in Ihrer Freizeiteinrichtung auftaucht, weil er nicht schon wieder von Ihnen beraten werden möchte? Wie können wir Jugendliche begleiten und unterstützen bei der Aufgabe, Konsumverhalten zu erproben und für sich angemessene Konsumgrenzen zu entwickeln, die sie vor gesundheitlichen oder psychosozialen Folgeschäden schützen?

Motivierende Kurzintervention (MOVE) als Beratungsmodell:

MOVE eignet sich für konsumierende Jugendliche. Motivierende Kurzintervention (MOVE) wurde bisher vor allem in der medizinischen Praxis, z.B. im Beratungsgespräch zwischen Arzt und Patient, ausprobiert. Dabei wurde die Erfahrung gemacht, dass diese Art der Beratung sich besonders eignet für Personen, die bereits riskant konsumieren, aber nur eine geringe Bereitschaft zur Veränderung haben oder sehr ambivalent sind.

MOVE ist nicht abstinenzorientiert.

Die Beratung versteht sich als Gesprächsangebot, das Jugendliche ermutigen will, sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen. MOVE will Jugendliche nicht davon überzeugen, dass Abstinenz gegenüber dem Rauchen oder Drogenkonsum die einzige Alternative ist. MOVE will aber den Jugendlichen darin begleiten, den eigenen Konsum und mögliche Gefahren zu reflektieren.

MOVE funktioniert auch als Kurzberatung:

MOVE baut auf Erfahrungen aus verschiedenen Therapiekonzepten auf wie z.B. Klienten zentrierte Ansätze (Rogers u.a.) und sozialpsychologische Theorien der Einstellungs- und Verhaltensänderung und will sie für kurze Beratungsgespräche zugänglich machen. Unter „Kurzberatung“ wird in der Regel ein Gespräch im Rahmen von 10 bis maximal 60 Minuten verstanden. Prinzipien von MOVE können aber auch in Gesprächen „zwischen Tür und Angel“ angewandt werden. Studien über MOVE haben gezeigt, dass auch kurze Beratungsgespräche Erfolge zeigen können, die vergleichbar mit langfristigen Beratungen sind. Entscheidend ist dabei, dass durch MOVE Jugendliche erreicht werden, die ansonsten keine Beratung nutzen würden und für deren Bedarf kurze Denkanstöße passender und darum auch wirkungsvoller sind als lange Beratungsgespräche.

MOVE sieht Veränderung als einen Prozess (TTM):

MOVE sieht sowohl das Konsumverhalten als auch dessen Veränderung als einen Prozess. Es ist eine allgemeine Erfahrung, dass Veränderungen mehr als einen Tag Zeit brauchen und auch die Motivation zur Veränderung Schwankungen unterworfen ist. Auch wenn wir z.B. zum Jahreswechsel viele gute Vorsätze haben, führen wir die in der Regel nicht sofort am 1. Januar durch. MOVE will diesen Prozess der Veränderung genauer beobachten und in der Beratung darauf eingehen. MOVE will die Motivation zur Veränderung stärken.

Motivation ist ein zentrales Stichwort bei dem Beratungsmodell:

MOVE möchte herausfinden, wie motiviert der oder die Jugendliche, der/die uns gegenüber sitzt, überhaupt ist, etwas zu verändern. Kann ich diese Motivation in der Beratung stärken? Wie gehe ich mit jemandem um, der auf den ersten Blick überhaupt nicht motiviert scheint, sich mit seinem Konsumverhalten auseinanderzusetzen oder etwas zu verändern? Die Motivierende Gesprächsführung widmet dabei der Haltung des Beraters/der Beraterin besondere Aufmerksamkeit. So kann z.B. eine konfrontierende Haltung Widerstand beim Gegenüber auslösen und das Gespräch in eine Sackgasse führen, während eine einfühlsame Gesprächsführung, die Ambivalenzen zulässt, die Motivation zur Veränderung fördern kann.

MOVE eröffnet neue Wege der Kommunikation über Konsumverhalten:

MOVE bietet kein fertiges Rezept für schwierige Situationen im Umgang mit rauchenden oder konsumierenden Jugendlichen. MOVE will Anstöße geben, wie der Dialog zwischen Jugendlichen und Erwachsenen über Konsum gestaltet oder verbessert werden kann. MOVE will und kann längerfristige Therapien, wenn diese notwendig sind, nicht ersetzen, aber diesen eventuell vorbeugen.

GESPRÄCHSAIKIDO

MOTIVIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG IM ALLTAG

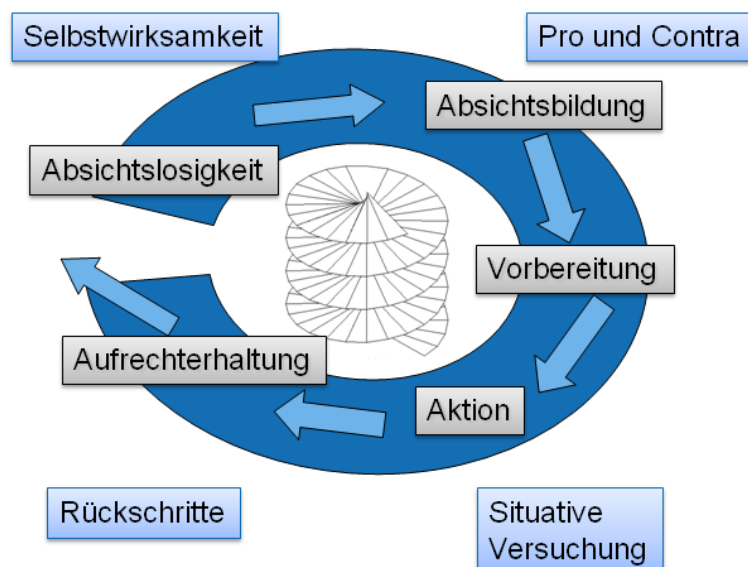
Menschen verändern sich nicht von heute auf morgen, vor allem dann, wenn es gilt, eingeschliffene Verhaltensweisen über Bord zu werfen, wie z.B. das Rauchen. Unser Workshop befasst sich mit Grundlagen und Gesprächstechniken, um Verhaltensänderungen Schritt für Schritt anzugehen und den Widerstand, der bei jeder Veränderung latent vorhanden ist, konstruktiv umzuformen und zu nutzen.

Transtheoretisches Modell - TTM [Prochaska & Di Clemente]

Das Transtheoretische Modell geht davon aus, dass Menschen ihr Verhalten nicht von heute auf morgen verändern, sondern zeitlich mehr oder weniger lang dauernde Veränderungsphasen durchlaufen. Der Veränderungsprozess wird deshalb im Modell in mehrere Stadien unterteilt.

Stadien der Verhaltensänderung

- Veränderung ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess.
- Interventionen sollten dem jeweiligen Stadium des Prozesses angepasst sein.
- TTM setzt neue Maßstäbe für Erfolg. Es gibt nicht nur Erfolg oder Misserfolg, eine differenzierte Betrachtungsweise wird möglich.
- Rückfall als Regel.



Motivierende Gesprächsführung [Miller & Rollnick]

Bei der Motivierenden Gesprächsführung stehen drei zentrale Themen im Mittelpunkt:

- **Empathie** zeigen. Situation aus der Sicht des Klienten betrachten und verstehen. Aktives Zuhören, nachfragen, wiederholen, habe ich es richtig verstanden? Keine eigenen Aussagen, Interpretationen, möglichst das Gegenüber reden lassen.
- **Selbstwirksamkeit** stärken. Auf Diskrepanzen hinweisen, Zuversicht und Handlungsfähigkeit fördern, Unerwünschtes Verhalten hat auch Vorteile! Pro und Contra erarbeiten (Waagemodell).
- Flexibler Umgang mit **Widerstand**. Widerstand nicht bekämpfen, „Aikido“ – nicht Boxen! Rechthaberische Debatten vermeiden, Impulsivität konstruktiv nutzen, im Gespräch bleiben, die Ressourcen der Jugendlichen nutzen.

Jugendliche in die Verantwortung nehmen – Spielraum aufzeigen

- Veränderungsbereitschaft ist gefragt, natürlich häufig im Spannungsfeld Lernende – Lehrende, aber nicht nur.
- Versteht man Veränderungsprozesse wird auch klarer, für was bei wem die Verantwortung liegt. Frustsituationen können minimiert werden.

Verstehen statt überzeugen – Ressourcen der Jugendlichen nutzen

- Kommunikation ist nicht immer einfach – vor allem, wenn man nicht gleicher Meinung ist. Rechthaberische Diskussionen erzeugen nur noch mehr Widerstand.
- Veränderungen kann man nicht erzwingen, aber, wenn man weiss, wie Veränderungsprozesse funktionieren, weiss man besser, wo man ansetzen könnte.

Einfühlen- verstehen wollen als Haltung

- Aktiv zuhören heisst: aufmerksam zuhören, ganz beim Gegenüber sein und sich einladen lassen, in dessen Haus sich umzusehen.
- Sich vergewissern, ob das, was man gehört hat, stimmt.
- Eigene Aussagen vermeiden, keine Interpretationen, vorerst keine Ratschläge.

Verhalten hinterfragen

- Nichterwünschtes Verhalten hat auch Vorteile.
- Aufmerksam machen auf Diskrepanzen / Widersprüche.
- Veränderungsziele selber entdecken lassen.

Reagieren

- Reaktion wie z.B. bei Aikido – Energie umformen, für Veränderung gezielt nutzen.
- Wenn man eine Strategie hat, kann man Kräfte sparen.

Agieren

- Widerspiegeln, aktiv zuhören – Jugendlicher, kommt oft zu spät: Du bist offenbar viel beschäftigt und hast Mühe, allen Verpflichtungen nachzukommen.
- Fokus verschieben – Jugendlicher hat oft Streit mit anderen, auch im Unterricht. Ich verstehe ja, dass du verletzt bist. Hast du auch schon überlegt, wie du reagieren würdest als dein Gegenüber, wenn du dir, das was du sagst, selber anhören musst?
- Zustimmung mit einer Wendung – Jugendlicher widerspricht ständig: Ich finde es toll, wenn du eine eigene Meinung hast, geht es dir dabei aber wirklich nur um die Sache oder hat es vielleicht auch mit meiner Person zu tun?
- Umformen und anders beleuchten – Mehrmals beim Kiffen erwischt worden: Ich kiffe, wann und wo es mir passt, auch wenn sie mich von der Schule schmeissen! Scheint dir wichtig zu sein, finde ich toll, an etwas festzuhalten wovon man überzeugt ist. Wäre es aber nicht toll, den Kampf auf einer anderen Plattform auszufechten?

ERFAHRUNGEN MIT GESPRÄCHSTECHNIKEN

Was funktioniert:

- Rückfragen, wiederholen, kleine Frage anhängen
- Nach Ressourcen fragen
- Positive Rückmeldungen
- Offensichtliches spiegeln (auch Nonverbales)
- Empathisch sein
- „Fehler“ eingestehen, neue Frage versuchen
- neutrale Informationen
- „Hast du Fragen?“ statt „Hast du Probleme?“
- In eigene Kompetenz gehen
- Angenehme Atmosphäre, allenfalls auch etwas zu trinken anbieten

Eher schwierig:

- Zu direkt fragen, zu persönlich
- Nicht im Zusammenhang fragen
- Etwas (zu) persönlich nehmen
- Zu allgemein fragen

SCHLÜSSELFRAGEN / TRIGGERFRAGEN

- Wie sieht ein normaler Tag bei dir so aus?
- Wie bringst du das zusammen?
- Habe ich dich richtig verstanden?
- Was ist dir wichtig?
- Was würdest du diesbezüglich deiner jüngeren Schwester / deinem jüngeren Bruder raten?
- Wie würde dies ein/e gute/r Kollege / Kollegin einschätzen, beschreiben?
- Wie geht es dir?
- Darf ich dieses Thema anonym an deine/n Lehrer/in weiterleiten?
- Eigene Erfahrung bzw. Background von eigener Familie in Nebensatz erwähnen.

STRATEGIEN IM UMGANG MIT WIDERSTAND

Einsilbige Antworten, Verweigerung etc.

- Zurücklehnen (innerlich und äusserlich)
- Einmal durchatmen
- Verhalten der/des Jugendlichen ansprechen
- Nach möglichen Gründen fragen
- Schweigen
- Eigene Gefühle benennen
- Sich vergegenwärtigen, dass man gegen den Willen des Gegenübers kein (fruchtbares) Gespräch führen kann
- Fragen, was denn helfen könnte, damit Gespräch der/dem Jugendlichen etwas bringt
- Laut denken („Ich frage mich, ...“)
- Settingfragen mit einbeziehen
- Gespräch früher beenden; dies klar, aber nicht vorwurfsvoll deklarieren
- Weiteres Gespräch zu anderem Zeitpunkt anbieten, oder andere Ansprechperson

Provokationen

- Vieles s. einsilbige Antworten
- Zusätzlich: deutlich eigene Grenze anzeigen
- Sich fragen, ob eigene Art des Gesprächs mit provoziert (z.B. Moralisieren, Antipathie, Vorurteile, schlechte Laune etc.); für eigenes Wohlbefinden sorgen
- Provokation als Schutzstrategie betrachten
- Sich trotzdem nicht beliebig „blöd anmachen“ lassen --> eigene Würde wahren!
- Gespräch bei Bedarf abbrechen; freundlich, aber klar

IMPRESSUM

Trägerschaft und Projektleitung:

Lungenliga Thurgau
Gesundheitsförderung & Prävention
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden
www.lungenliga-tg.ch
info@lungenliga-tg.ch
Tel: 071 626 98 98

CO-Projektleitung:

Offene Jugendarbeit Kreuzlingen
Tobias Mahlbacher
Seestrasse 17
8280 Kreuzlingen
www.oja-kreuzlingen.ch

Ausarbeitung der Projektideen und Texte:

Lungenliga Thurgau
Corinne Kappeler, Projektleiterin Prävention
c.kappeler@lungenliga-tg.ch

Inhaltliche Fragen zur Durchführung der Projekte sind zu richten an:

OJA Kreuzlingen
Tobias Mahlbacher, Jugendarbeiter
tobias.mahlbacher@oja-kreuzlingen.ch

Dieses Handbuch existiert nur in elektronischer Form und kann bei der Lungenliga Thurgau bezogen werden.

Version 1: März 2017

Dieses Projekt wurde im Rahmen des kantonalen Tabakpräventionsprogramms TG 2014-17 entwickelt und vom Tabakpräventionsfonds finanziert.

RECHTLICHE HINWEISE

Verlinkte Websites

Dieses Handbuch enthält Links zu verschiedenen Websites, die von anderen Organisationen betrieben werden. Die Lungenliga Thurgau lehnt die Verantwortung für den Inhalt anderer Websites ab und kann hinsichtlich der inhaltlichen Richtigkeit, Genauigkeit, Aktualität, Zuverlässigkeit und Vollständigkeit dieser Informationen keine Gewährleistung übernehmen.

Urheberrecht

Die Urheberrechte und sämtliche Rechte im Zusammenhang mit Fotografien, Illustrationen und Texten in diesem Handbuch gehören entweder der Lungenliga Thurgau selbst oder den ausdrücklich erwähnten Inhabern der Quellen.

