



Modul 9: Nikotin

Modul 9: Nikotin

Die Inhalte dieses Moduls ermöglichen eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Formen des Nikotinkonsums: Zigaretten, E-Zigaretten, Shisha, Snus und Schnupftabak.

Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung beschäftigen sich erlebnisorientiert mit dem Phänomen des Gruppendrucks.

Im Rahmen dieses Moduls können folgende **Kompetenzen des Lehrplans 21** gefördert werden:

- **WAH 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Ziele der Lektion: Die Teilnehmenden ...

- wissen, dass Nikotin über diverse Produkte konsumiert werden kann.
- kennen die gesetzlichen Regelungen für nikotinhaltige Produkte in der Schweiz.
- kennen gesundheitliche Risiken von nikotinhaltigen Produkten.

Ziele der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung: Die Teilnehmenden ...

- kennen einige Überredungsstrategien.
- erleben, wie sich das Anwenden von Überredungsstrategien anfühlt.
- wissen, wie Überredungsstrategien und Gruppendruck wirken können.
- erleben, welche Emotionen durch Überredungsstrategien und Gruppendruck ausgelöst werden können.
- diskutieren mögliche Reaktionen auf Überredungsstrategien und Gruppendruck.

Material für die Lektion:

- Moderationskarten
- Stifte
- Arbeitsblatt «Steckbriefe zu Nikotinprodukten»

Material für die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung:

- Ein Pack Süssigkeiten

Ablaufplan der Lektion:

Der Ablaufplan zeigt einen möglichen Ablauf einer Unterrichtslektion im Umfang von 45 Minuten auf.

Ablauf	Umsetzung und Material
Analyse des Konsumverhaltens und Interessen der Gruppe Plenum 5 min	Die Teilnehmenden stellen sich zu jedem Thema im Raum auf. Sie positionieren sich dabei auf einer Linie zwischen den Gegenpolen «Das würde ich nie probieren» und «Das würde ich gerne probieren/habe ich bereits probiert». Folgende Themen werden abgefragt: <ul style="list-style-type: none"> • Zigaretten • Shisha • E-Zigaretten • Schnupf • Snus
Angeleitete Erarbeitung von Wissen Kleingruppen 20 min	Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen auf und füllen das Arbeitsblatt «Steckbrief Nikotinprodukte» zu einem der folgenden Themen aus: Zigaretten, Shisha, E-Zigaretten, Schnupf oder Snus. Die Vorlage zum Steckbrief findet sich im Material dieses Moduls. Die Antworten des Steckbriefes können die Teilnehmenden im Internet recherchieren oder alternativ dem Factsheet-Dossier Nikotinprodukte von Sucht Schweiz entnehmen. Dieses kann heruntergeladen werden unter https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/139-320-factsheet-dossier-nikotinprodukte.html . Zusätzlich notiert jede Gruppe für ihr Thema 3 Fragen, deren Antworten sich auf dem Steckbrief finden, auf Moderationskarten. Die Moderationskarten mit den Fragen werden von der Leitungsperson gesammelt und gut sichtbar aufgehängt.
Angeleitete Erarbeitung von Wissen Kleingruppen 10 min	Alle Steckbriefe werden im Raum aufgehängt. Die Kleingruppen gehen herum, lesen die Steckbriefe und versuchen, die Antworten auf möglichst alle aufgehängten Fragen zu finden.
Wissensvermittlung und Ergebnissicherung Plenum 10 min	Im Plenum werden alle aufgehängten Fragen kommentiert und aufgelöst. Falls vorhanden, werden weitere Fragen der Gruppe im Plenum besprochen.

Zusätzliche Inhalte zur Vertiefung:

Diese Unterrichtseinheit ermöglicht eine erlebnisorientierte Bearbeitung des Phänomens «Gruppendruck». Sie kann nach Bedarf zur Vertiefung der ersten Lektion genutzt oder mit anderen Modulen kombiniert werden.

Ablauf	Umsetzung und Material
Experiment Gruppendruck	Die Teilnehmenden werden in eine Kleingruppe von ca. 3-4 Personen und eine Grossgruppe der restlichen Teilnehmenden aufgeteilt. Die Kleingruppe verlässt den Raum für rund. 10 Minuten.
Übung erklären Grossgruppe 5 min	In dieser Zeit erklärt die Leitungsperson der Grossgruppe die Übung: Die Kleingruppe wird, sobald sie den Raum wieder betritt, eine Packung Süssigkeiten erhalten. Die Grossgruppe hat den Auftrag, die Mitglieder der Kleingruppe dazu zu bringen, ihr die Süssigkeiten zu überlassen. Erlaubt ist alles ausser körperlichen Berührungen.
Strategien sammeln und auswählen Grossgruppe 10 min	Die Leitungsperson sammelt nun mit der Grossgruppe Strategien, wie die Kleingruppe überredet werden kann. Mögliche Strategien sind: <ul style="list-style-type: none"> - Verhandeln - Tauschen - Schmeicheln - Einschüchtern - Bedrohen - Ausgrenzen Die Grossgruppe entscheidet sich für 3-4 Strategien und diskutiert kurz, wie sie diese konkret umsetzen will. Alle Teilnehmer der Grossgruppe entscheiden sich für eine der ausgewählten Strategien, die sie anwenden möchten. So entsteht beispielsweise eine Untergruppe, die körpersprachlich einschüchtert, eine Untergruppe, die verhandelt und eine Untergruppe, die tauschen will.
Strategien sammeln und auswählen Kleingruppe und Grossgruppe 10 min	Anschliessend wird die Kleingruppe hereingeholt und erhält ohne weitere Erklärungen die Süssigkeiten. Die Grossgruppe hat nun 10 Minuten Zeit, ihre Strategien anzuwenden.
Auswertung, angeleitete Reflexion Plenum 10 min	Nach Ablauf der 10 Minuten wird die Übung gemeinsam ausgewertet. Welche Strategien haben funktioniert? Welche nicht? Aus welchen Gründen? Welche Emotionen haben die Strategien bei den Teilnehmern der Klein- und Grossgruppe ausgelöst?
Angeleitete Reflexion Plenum 10 min	Im Plenum wird besprochen, wie man mit Gruppendruck umgehen kann. Es werden konkrete Strategien zu den erlebten Situationen in der Übung und zu den Strategien gesammelt.

Hintergrundwissen rund um das Thema Nikotin:

Tabak kann auf vielfältige Weise konsumiert werden. Am stärksten verbreitet ist der orale Konsum, das Rauchen, wobei dieser unterteilt werden kann in Verbrennung und Erhitzung. Verbrannt wird Nikotin beim Rauchen von Zigaretten, Shishas, Cigarillos, Zigarren und Pfeifen. Für das Erhitzen von Tabak existieren einige Produkte von Herstellern wie Philip Morris oder BAT. Diese sind aber klar zu unterscheiden von E-Zigaretten. E-Zigaretten verdampfen eine Flüssigkeit, Liquid genannt. Liquide sind in diversen Aromen sowie mit und ohne Nikotin erhältlich.¹ Der Verkauf von nikotinhaltigen Liquiden ist in der Schweiz seit 2018 erlaubt.²

Schnupftabak und Snus gehören zu den rauchlosen Tabakprodukten, wobei Schnupftabak inhaliert und Snus in Form eines kleinen Säckchens über die Mundschleimhaut konsumiert wird.³ Gemäss dem Suchtmonitoring Schweiz haben 2016 rund 25% der Schweizer Bevölkerung tabakhaltige Produkte geraucht, weitere 2% haben rauchlose Tabakprodukte konsumiert.⁴ In der Studie «Alles Klar», die 2018 Jugendliche in der Schweiz zwischen 13 und 15 Jahren befragte, gaben rund 90% der Befragten an, keinen Tabak zu rauchen.⁵

Wirkung von Nikotin und gesundheitliche Folgen:

Nikotin wird zu den am stärksten abhängig machenden Stoffen überhaupt gezählt und löst bereits 10-20 Sekunden nach dem Konsum erste Wirkungen aus. Es fördert die Ausschüttung von Adrenalin, Serotonin und Dopamin. Dadurch steigert es in niedrigen Mengen kurzzeitig die psychomotorische Leistungsfähigkeit, sowie die Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung. In höheren Dosen wirkt die Substanz beruhigend und muskelentspannend. Zudem kann sie Hunger-, Angst und Aggressionsgefühle mildern. Der Entzug von Nikotin kann Unruhe, Depressionen, Angstgefühle und Schlaflosigkeit auslösen, langfristige Abstinenz kann zudem zu Gewichtszunahme führen.⁶

Die Substanz steht im Verdacht, die Entstehung von Krebs zu begünstigen, das Immunsystem zu schwächen sowie für Herz- und Kreislauferkrankungen verantwortlich zu sein. Wird Nikotin in der Schwangerschaft konsumiert, stört dies die Gehirn- und Lungenentwicklung des Ungeborenen. Zu hohe Dosen können auch zu Vergiftungserscheinungen führen, beispielsweise zu einer herabgesetzten Körpertemperatur, Blutdruckabfall, Übelkeit, Brechreiz, Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen. Deutlich gesundheitsschädlicher sind aber die diversen Giftstoffe, die insbesondere bei der Verbrennung von nikotinhaltigen Produkten freigesetzt werden.⁷

Diese Begleitstoffe führen zu einem erhöhten Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen wie Asthma, chronischer Bronchitis, Lungenkrebs und Herzinfarkten. Zudem erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit von Thrombosen, Schlaganfällen und Schädigungen der Magenschleimhaut.⁸

¹ Factsheet-Dossier Nikotinprodukte, Sucht Schweiz, S. 1-19.

² E-Zigarette, Sucht Schweiz, o.S.

³ Factsheet-Dossier Nikotinprodukte, Sucht Schweiz, S. 12.

⁴ Factsheet-Dossier Nikotinprodukte, Sucht Schweiz, S. 1.

⁵ Alles Klar?, Sucht Schweiz, 2018, S.11ff.

⁶ <https://www.saferparty.ch>

⁷ Factsheet-Dossier Nikotinprodukte, Sucht Schweiz, S. 2.

⁸ <https://www.saferparty.ch>

E-Zigaretten - Der neue Trend:

Die Verbreitung von E-Zigaretten hat seit der Legalisierung von nikotinhaltenen Liquids in der Schweiz zugenommen. Die zahlreichen Geschmacksrichtungen, die bunte Gestaltung und das Hightech-Image sprechen Jugendliche und jungen Erwachsene an. Unabhängig davon, ob sie Nikotin enthalten, können die Inhaltsstoffe von E-Zigaretten zu Atemwegsreizungen und allergischen Reaktionen führen. Der Dampf mancher Liquids enthält gesundheitsschädigende Inhaltsstoffe, deren Langzeitwirkung noch nicht erforscht ist. Die Inhaltsangaben der Liquids sind zudem teilweise sehr intransparent. Keinesfalls dürfen die Liquids eingenommen werden, dies kann zu schweren Vergiftungen führen.⁹

Quellen:

- Factsheet-Dossier Nikotinprodukte. Publikation von Sucht Schweiz, 2018: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/139-320-factsheet-dossier-nikotinprodukte.html>
- Flyer E-Zigarette. Publikation von Sucht Schweiz, 2018: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/63-107-flyer-e-zigarette.html#/27-sprache-deutsch>
- Substanzinfos Tabak (Nikotin). Safeparty.ch: <https://www.safeparty.ch/tabak-nikotin.html>
- Alles klar? Wohlbefinden, Substanzkonsum. Befragung von 13- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern 2018. Sucht Schweiz, 2018: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/schule/33-47-alles-klar-hbsc-2018.html>

Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien:

- Die Studie «Alles klar?» enthält Angaben zum Konsumverhalten von Jugendlichen in der Schweiz. Sie kann auch direkt mit den Teilnehmenden besprochen werden: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/schule/33-47-alles-klar-hbsc-2018.html>
- Safeparty.ch ist eine Internetseite der Stadt Zürich, die über diverse Substanzen informiert und eine Beratung per Mail anbietet: www.safeparty.ch
- Feel-ok.ch bietet diverse Unterrichtsmaterialien, die mit dem Lehrplan 21 kompatibel sind: https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/tabak.cfm
- Auch Freelance bietet Lehrplan 21 kompatibles Unterrichtsmaterial: <https://www.be-freelance.net/de/unterrichtsmodule/tabak-alkohol-cannabis/tabak-3>
- Hintergrundwissen zu den Themen Rauchen und Gruppendruck sowie Lehrplan 21 kompatible Unterrichtsideen von Sucht Schweiz: https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/Images/D_Tabakheft.pdf

⁹ E-Zigarette, Sucht Schweiz, o.S.



Modul 9: Material

Steckbrief zu Nikotinprodukten

Euer Produkt:

Wie wird damit Nikotin vom Körper aufgenommen?

Wie viele Menschen in der Schweiz nutzen das Produkt?

Gibt es gesetzliche Regeln zum Verkauf?

Welche gesundheitlichen Risiken bestehen?
