

rauchfreie Klasse

**Hessenweiter Nichtraucher-
Klassenwettbewerb 2009**

**H. Hecker, FJL-Schule
Hadamar, November 2008**

An die
betreuenden Lehrpersonen der Klassen,
die an dem hessenweiten Nichtraucher-
Klassenwettbewerb 2009 teilnehmen wollen

Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

für den 8. Durchgang des hessenweiten Nichtraucher-Klassenwettbewerbs „rauchfreie Klasse 2009“
haben 450 Klassen aus 100 hessischen Schulen die Unterlagen angefordert.

In der beiliegenden Anlage („Klassenpaket“) finden Sie folgende Unterlagen:

- ein **Informationsschreiben** („im Dezember 2008“) zu der Bedeutung und den Regularien des Nichtraucher-Wettbewerbs, am besten für jede/n Schüler/in kopieren. Der Selbstvertrag bzw.
- **„Schülervertrag“** kann - ebenfalls in Klassenstärke - auf die Rückseite des vorgenannten „Informationsschreibens“ kopiert werden oder auf ein zweites Blatt. Jedenfalls bleiben Selbstvertrag und Anschreiben an die Schüler/innen in deren Hand. Dieser Schülervertrag ist das Kernstück der Aktion. Sie sollten in der vorbereitenden Diskussion darauf hinweisen und hinwirken, dass in dem Selbstvertrag eine persönliche Entscheidung dokumentiert und die Ernsthaftigkeit des Vorsatzes zum Nichtrauchen deutlich wird.
Da die Nichtraucheraktion ein Klassenwettbewerb ist, wird dieser Charakter in einem
- **„Klassenvertrag Nichtrauchen 2009“** (Nichtraucher-Pyramide, DIN A 3, grün) sichtbar gemacht. Die Schüler/innen dokumentieren hier ihre gemeinsame Entscheidung für eine rauchfreie Klasse, indem sie den Gemeinschaftsvertrag unterschreiben, bestätigt durch die Unterschrift des/der Klassenlehrers/in. Dieser öffentliche Klassenvertrag wird im Klassenraum aufgehängt. Zugleich kann mit diesem Plakat der Fortschritt der Aktion sichtbar gemacht werden. Die 22 Wochen des Nichtraucher-Klassenwettbewerbs sind als 22 zu erklimmende Stufen der „Nichtraucherpyramide“ dargestellt. Für jede abgelaufene Nichtraucher-Woche kann ein Kreuz eingemalt werden. Vom Ablauf her ist es sinnvoll, das „Wochenkreuz“ immer erst dann einzutragen, nachdem die wöchentliche Kontrollbefragung durchgeführt worden ist. Diese wöchentliche Kontroll-Feststellung, ob geraucht worden ist oder nicht, wird dokumentiert auf dem
- **Kontrollbogen** (Karton DIN A 4, gelb). Auch auf diesem Bogen tragen alle Schüler/innen Ihrer Klasse ihre Namen ein. Halten Sie das Blatt bei Ihren Unterlagen oder legen Sie es ins Klassenbuch. Jeweils am Ende einer Woche oder am Anfang der folgenden Woche müssen die Schüler hinter ihren Namen das Nichtraucherzeichen, ein X-Kreuz, oder als Rauchsymbol einen Kreis einzeichnen. Erfahrungsgemäß ist diese Wochendokumentation schnell gemacht, indem der Kontrollbogen einfach durch die Klasse „läuft“. Einige Kollegen/innen haben die Kontrolle „in der Hand behalten“ und die Wochen-Kontrollbefragung vom Pult aus durchgeführt und eingetragen. Die Verfahrensart bleibt Ihnen überlassen.

Der gelbfarbene Kontrollbogen stellt zum Abschluss der Aktion die Dokumentation für die erfolgreiche Teilnahme an dem Nichtraucher-Klassenwettbewerb dar. Schicken Sie - gegebenenfalls zusammen mit den Bögen anderer Teilnehmer Ihrer Schule - den für 22 Wochen **ausgefüllten Kontrollbogen** nach Abschluss des Wettbewerbs am 12. Juni, **spätestens am 26. Juni** in einem (Sichtfenster-) Umschlag DIN lang an die aufgedruckte Anschrift. Am 26. Juni 2009 findet in der Aula der Fürst-Johann-Ludwig-Schule Hadamar die Verlosung für die ersten Preise statt. Alle Nichtraucher- und Wenigraucher-Klassen werden benachrichtigt und bekommen ein Nichtraucher- bzw. Wenigraucher-Diplom. Die Gewinnerklassen werden in der Benachrichtigung gebeten, umgehend ihre Bankverbindung anzugeben, damit die Preisgelder noch vor den Sommerferien überwiesen werden können.

Den hohen selbstgesteckten Anspruch, jede Nichtraucherklasse mit einem kleinen symbolischen Geldbetrag zu belohnen, kann ich nicht mehr durchhalten, weil die Einwerbung von Sponsoren-Preisgeldern immer schwieriger geworden ist. Ab diesem Wettbewerbsjahr werden nur noch 1000 € Preisgelder an die gemeldeten Nichtraucher- und Wenigraucherklassen verlost: 100 € als 1. Preis, je 50 € für den 2. und 3. Preis. Die verbleibenden 800 € werden in der Stückelung von 20 € unter den Nichtraucherklassen ausgelost.

In dem Zusammenhang empfehle ich eine Ergänzung der Prämierung von Seiten Ihrer Schule, etwa nach dem Modell der Wigbertschule Hünfeld: Der Schulleiternrat hat dort beschlossen, dass jede Nichtraucherklasse aus der Elternspende mit zusätzlich 30 € belohnt wird. Bei wenigen Teilnehmerklassen einer Schule ist auch der Weg über die Klassenelternschaft sinnvoll, indem die Eltern der Klasse einen bestimmten Betrag ausloben, wenn die Klasse als Nichtraucher- oder Wenigraucherklasse durchhält. Die Einbeziehung der Eltern und Elternvertreter ist so oder so empfehlenswert.

Die Sachkosten dieser landesweiten Nichtraucher-Aktion „rauchfreie Klasse“ – etwa 3 € pro teilnehmende Klasse - bezahlt das Kultusministerium.

- Ein **Einladungsplakat** DIN A 2 ist für Ihren Klassenraum bestimmt. Ein weiteres Plakat im „Schulpaket“ sollte an der entsprechenden Pausenhallen-Anschlagtafel in der Schulöffentlichkeit für das Nichtrauchen werben.

Nun zu Einzelproblemen und Fragen der Aktion:

- „Ist es bei drei Gelegenheits- oder Gewohnheitsrauchern in der Klasse noch sinnvoll, an dem ‚Nichtraucher-Klassenwettbewerb‘ teilzunehmen“, fragt eine Kollegin an.

Diese Zahl, also etwa 10 % der Klassenstärke, sehe ich als Grenzwert der Teilnahme an. Wie schon im Einladungsschreiben gesagt, bekommen nur die reinen Nichtraucherklassen am Ende der Aktion einen Gewinnerpreis. Die „Wenig-Raucher-Klassen“ haben aber einen Anspruch auf die „Trostrunden-Verlosung“, wenn die Zahl der „Rauch-Schüler-Wochen“ unter 10 % liegt. Wenn sich die vorgestellten drei Raucher etwas zusammenreißen, müsste die Klasse unter der 10 %-Marke bleiben können.

- Wie ist die **Ehrlichkeit der Schüler/innen beim Ausfüllen des Wochenkontrollbogens** einzuschätzen? Viele Schüler sind skeptisch bezüglich der Ehrlichkeit - von anderen Klassen. Dazu sollte man die Schüler auf die eigene Klasse zurückverweisen, in der auch keiner die Ehrlichkeit der Klassenmitglieder garantieren kann. Sie als Klassenlehrer/in werden nach einigen Wochen am besten einschätzen können, wie die Situation in der Klasse ist. Die Erfahrung bei unserem Pilotprojekt zeigte, dass die rauchenden, also „unehrlichen Kreuzchenmacher“ doch bald aufflogen, sich verrietten oder andere Klassenmitglieder auf deren Unehrlichkeit hinwiesen.
- Daneben gibt es die Möglichkeit der objektiven Kontrollmessung durch einen chemischen Rauchanalysator. Sie können einen Rauchanalysator („Smokerlizer“) bei der folgenden Firma bestellen und kostenlos für ein bis zwei Wochen ausleihen. (Geben sie dabei die Anzahl der Testpersonen bzw. der Mundstücke an):

Novartis Consumer Health GmbH, Zielstattstraße 40, München; Tel./Fax.: 089-7877-306 / 7877-534. Bei größeren Schulen kann es sinnvoll sein, das Gerät selbst anzuschaffen; günstige Angebote bei: NEOMED Medizintechnik, Danziger Str. 93, 41352 Korschenbroich (Modell piCO für 331 €).

Für die Briefe und Mitteilungen, die ich zu der letzten Kampagne erhalten habe, bedanke ich mich herzlich und freue mich auf weitere Rückmeldungen in diesem Schuljahr.

In der Hoffnung auf einen erfolgreichen Verlauf des siebten hessenweiten Nichtraucher-Klassenwettbewerbs **rauchfreie Klasse** verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

Hubert Hecker

rauchfreie Klasse

Schülervertrag für den 8. hessenweiten Nichtraucher-Klassenwettbewerb 2009

Mein Name ist

Ich habe mich dafür entschieden und bin entschlossen,

22 Wochen, vom 12. Januar bis 12. Juni 2009,

nicht zu rauchen.

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Datum

.....
Unterschrift einer Vertrauensperson

(Freund, Freundin, Bekannter o. a.), mit der ich mich bei Schwierigkeiten bereden und beraten kann.

Dieser Vertrag bleibt in der Hand des Schülers / der Schülerin

rauchfreie Klasse

An die
Schülerinnen und Schüler
der Jahrgangsstufen 5 bis 9,
die sich die Teilnahme am Nichtraucher-Klassenwettbewerb überlegen

Hadamar, im November 2008

Hallo, liebe Schülerinnen und Schüler,

ihr wisst alle, dass Rauchen für Leib und Seele schädlich ist, insbesondere für einen jugendlichen Körper. Sogar die großen Tabak-Firmen (BAT, Marlboro etc.) werben neuerdings dafür, dass Jugendliche unter 18 Jahren nicht rauchen sollten. Andererseits versuchen sie weiterhin, mit ihrer Kino-, Plakat- und Zeitschriften-Reklame das Nikotin-Paffen als gesund und fröhlich, jung und sportlich hinzustellen.

Das Gegenteil ist richtig. Wer es nötig hat zu rauchen, ist kein Gewinnertyp. Rauchen macht dich arm. Raucher haben einen schlechten Geschmack im Mund. Rauchen lässt dich auf die Dauer alt aussehen.

Und das Schlimme ist: wer sich daran gewöhnt hat, ist gelehmt - ans Nikotin; er kommt kaum noch davon los, ist abhängig von dem Stoff. Diese Suchtabhängigkeit ist unmenschlich, weil man dabei nicht mehr sein Leben selbst bestimmt, sich selbst unfrei macht. Natürlich will das keiner, wenn er/sie mit dem Rauchen anfängt. Das Fatale ist, dass man nicht merkt, wann die Sucht beginnt. Das Nikotin im Tabak ist eine der am schnellsten süchtig machenden Drogen, das haben britische Ärzte herausgefunden.

In Deutschland gibt es etwa 18 Mill. Raucherinnen und Raucher. Die meisten von ihnen möchten gerne aufhören, wenn sie es einfach könnten. Viele haben es oftmals versucht und sind wieder rückfällig geworden. Von einer Sucht loszukommen ist oft eine Qual, kostet viel Lebenskraft und Energie. Dagegen ist es so einfach, nicht mit dem Rauchen anzufangen und rauchfrei zu leben.

Weil es so schwer ist, von der Nikotin-Sucht loszukommen, deshalb rauchen viele weiter bis zum bitteren Ende. Aber die Folgen des Nikotins spüren die Rauchschlucker schon sehr früh: gelbe Finger, faltige Haut, trockener Mund, Husten und Schleimauswurf, Hecheln bei der kleinsten Anstrengung und vor allem Teer in der Lunge. Ein Raucher lagert pro Jahr ein Tässchen Teer in seiner Lunge ab. Wenn alle 18 Mill. deutschen Raucher ihren Lungenteer auf die Straße husten würden, könnten sie 10 km Autobahn mit Teer bepflanzen.

„Rauchen ist retro“, sagt man in Amerika. In den USA hat sich die Zahl der Raucher in den letzten 20 Jahren halbiert. Dort ist angesagt rauchfrei zu leben, in den Büros und Arbeitsstätten, auf Flughäfen und Bahnhöfen, in den Restaurants und Gaststätten. Und in der Natur die Luft zu verpesten, das wird uns nur hier in Europa von den Marlboro-Cowboys vorgegaukelt. In den USA wagt es keine Tabak-Firma, mit den schönen natürlichen Landschaften für das unnatürliche Lungen-Brennen zu werben. Ihr wisst ja, dass der Obercowboy im Marlboroland vor einiger Zeit mit 53 Jahren elendig an Lungenkrebs gestorben ist.

Nicht-Raucher sind Gewinner. Du gewinnst das Geld, das Raucher verbrennen und in die Luft blasen. Du gewinnst vor allem aber die Freiheit, über dein Leben zu entscheiden. Rauchfrei zu leben heißt, du hast den Kopf frei und bist mental nicht vernebelt. Deine Lunge ist gesund-hustenfrei und nicht

teerverklebt. Behalte deinen guten Geschmack! Du hast es nicht nötig, mit dieser Verneblungstaktik anzugeben. Nicht-Raucher sind die echt starken Typen. Wichtig ist, dass du dich bewusst für das Nicht-Rauchen entscheidest. Wenn du den Wert von Rauchfreiheit erkannt hast, dann stehst du über allen Rauch- und Verneblungs-Angeboten. Also, wie lautet deine Entscheidung?

H. Hecker, Landesbeauftragter für den Nichtraucher-Klassenwettbewerb

rauchfreie Klasse

An die
Schülerinnen und Schüler,
die sich für die Teilnahme am Nichtraucher-Klassenwettbewerb entschieden haben

Hadamar, im Dezember 2008

Hallo, liebe Schülerinnen und Schüler,

ihr habt euch fest vorgenommen, fünf Monate, 22 Wochen nicht zu rauchen. Ich gratuliere euch zu dieser Entscheidung. Jetzt werden die meisten sagen: Das ist doch nichts Besonderes! Doch, es ist ganz wichtig, dass man sich sagt: **Ich will und werde nicht rauchen!** Das bewahrt euch davor, in die Rauchgewohnheit hineinzuschlittern. Denn die meisten Rauchanfänger hatten auch nicht die Absicht, zu abhängigen Suchtrauchern zu werden. Es fängt so harmlos an: hier eine probiert, da eine bekommen, bei dieser Gelegenheit geschnorrt, bei jener Party selbst angeboten und schon sind die ersten Päckchen verqualmt: Das Rauchen ist zur Gewohnheit geworden, zur Sucht.

Der Entschluss zum Nichtrauchen muss ernst sein, sonst ist er nichts wert. Dem einen oder anderen wird es schwer fallen durchzuhalten. Die sollten sich besonders fest ihre Entscheidung vornehmen. Ein Hilfsmittel dazu ist der beiliegende Schülervertrag. Er ist ein Vertrag mit sich selbst: „Ich lege mich darauf fest, diese 5 Monate nicht zu rauchen“. Einen guten Freund, eine gute Bekannte ziehst du als Zeugen hinzu. Mit ihm, mit ihr kannst du auch sprechen, wenn du mit dem Durchhalten Schwierigkeiten hast. Diesen Selbstvertrag nehmt ihr mit nach Hause und stellt ihn in eurem Arbeitszimmer vor Augen, täglich sichtbar.

Die eigene Entscheidung ist die Grundlage für diese Aktion. Aber es ist ja ein Wettbewerb zwischen mehr als 450 Klassen in Hessen. Ihr wettet darauf, dass eure Klasse es schafft, fünf Monate nicht zu rauchen. Auch das sollt ihr schriftlich machen, indem alle Klassenmitglieder einen Klassenvertrag für eure Wette unterschreiben sowie der/die Klassenlehrer/in als Zeuge.

Wenn ihr durchhaltet, gewinnt ihr. Alle Durchhalte-Klassen gewinnen, nämlich täglich oder wöchentlich einen Batzen eingespartes Zigaretten-Geld. Zweitens haben alle Nichtraucherklassen die Chance, bei der Preisverlosung am 26. Juni 2009 Preise zu gewinnen: 1. Preis 100 €, 2. und 3. Preis je 50 €, weitere 800 € werden in der Stückelung von 20 € verlost. Auch Wenigraucherklassen bekommen noch die Chance, in der Trostrunde zu gewinnen.

Für diese Aktion ist eure Ehrlichkeit gefordert. Jede Woche macht ihr auf dem Klassen-Kontrollbogen euer Nichtraucher-Kreuzchen. Wenn jemand in der zurückliegenden Woche geraucht hat, muss er einen Rauch-Kreis machen. Es ist nicht gut zu rauchen, aber schlimmer ist es, mit einem gefälschten Kontrollbogen sich Preisgelder zu erschleichen.

Es wäre allerdings auch unverhältnismäßig hart, wenn durch eine oder auch einige Zigaretten die ganze Klasse aus dem Wettbewerb herausflöge. Deshalb gilt die Regelung, dass Klassen mit weniger als 1 Prozent Raucherringe noch als Nichtraucherklassen durchgehen. Für die Wenig-Raucher-Klassen (unter 10 % Raucher/innen) gibt es eine Trostrunde: Nach der ersten Auslosung der Preisgelder für alle Nichtraucher-Klassen wird eine zweite Losung für die Wenig-Raucher-Klassen angesetzt.

Also: Durchhalten bis zum Schluss lohnt sich! Ihr schafft es, wenn ihr es wollt! Und wenn ein/e Mitschüler/in auf dem Weg schlapp macht - sprecht ihm/ihr Mut zu, dass er/sie es schafft! Denn: Nichtrauchen lohnt sich - immer! Und nun: freut euch auf ein nikotinfreies Leben!

Ich drücke euch die Daumen.

H. Hecker, Landesbeauftragter für den Nichtraucher-Klassenwettbewerb

