

Das Projekt „Cool sein ohne Vape“



Das Thema Rauchen ist aktueller denn je – vor allem durch den zunehmenden Konsum von E-Zigaretten (Vapes) bei immer jüngeren Kindern. Deshalb setzen wir an unserer Schule auf ein bewährtes und engagiertes Präventionsprojekt, bei dem engagierte Jugendliche aus höheren Klassen, sogenannte „Rauchfrei-Paten“, Verantwortung übernehmen: Sie klären jüngere Mitschülerinnen und Mitschüler (Jahrgang 5) über die Risiken des Rauchens auf, insbesondere im Hinblick auf das zunehmend verbreitete Dampfen (Vaping).

Ein zentrales Element des Projekts ist das gemeinsame Rollenspiel. Die Fünftklässler üben darin, wie sie freundlich, aber bestimmt ablehnen können, wenn ihnen Zigaretten oder Vapes angeboten werden. Unterstützt werden sie dabei mit praxiserprobten Beispielsätzen, die ihnen Sicherheit für den Ernstfall geben.

In meist spielerischen Einheiten informieren die Paten über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens, die Wirkung von Nikotin, und die oft unterschätzten Gefahren des Passivrauchens. Auch alternative Tabakprodukte wie Snus sowie der Einstieg in den Konsum von Cannabis werden altersgerecht thematisiert.

Die Paten sprechen auch offen über Themen wie Passivrauchen, den Umgang mit rauchenden Eltern oder Geschwistern. Sie zeigen außerdem auf, wo man sich Unterstützung holen kann – sei es zur Beratung oder zur Rauchentwöhnung.

Unser Ziel: Aufklärung ohne erhobenen Zeigefinger – dafür mit echter Verbindung und Offenheit. Denn Prävention funktioniert am besten, wenn sie von Gleichaltrigen kommt.

Das Projekt hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen – nicht zuletzt, weil der Konsum von E-Zigaretten bei immer jüngeren Altersgruppen zunimmt. Wir sind stolz auf das Engagement unserer Patinnen und Paten und überzeugt davon, dass dieser peer-gestützte Ansatz einen echten Unterschied macht.

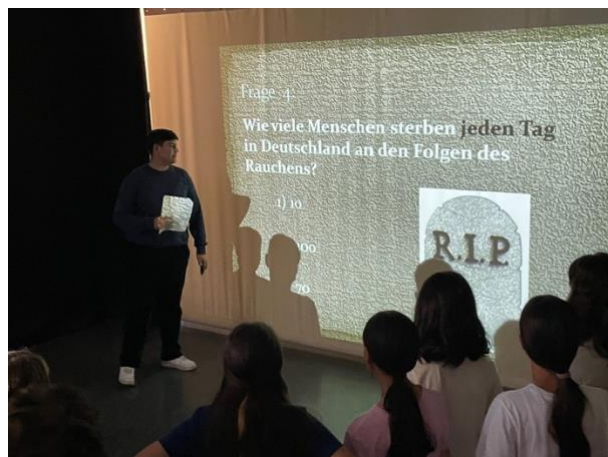
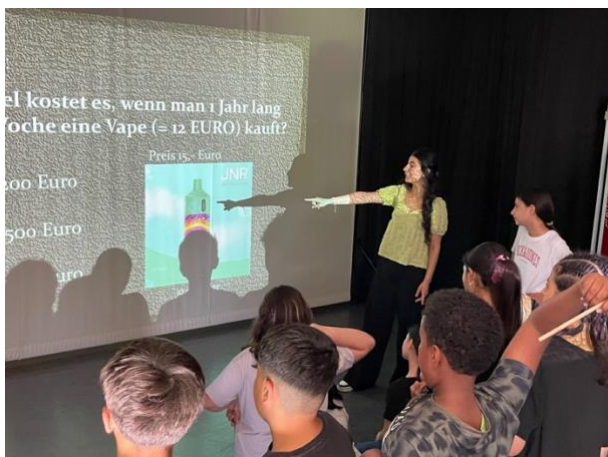
Immer mehr junge Menschen rauchen Vapes.

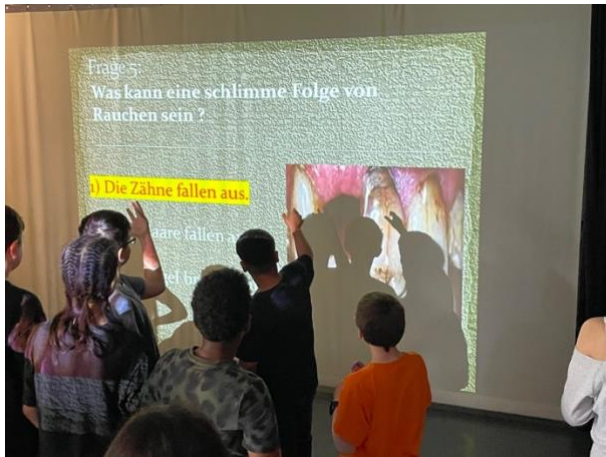


Die gesundheitlichen Folgen von Snus wird bei Jugendlichen unterschätzt!

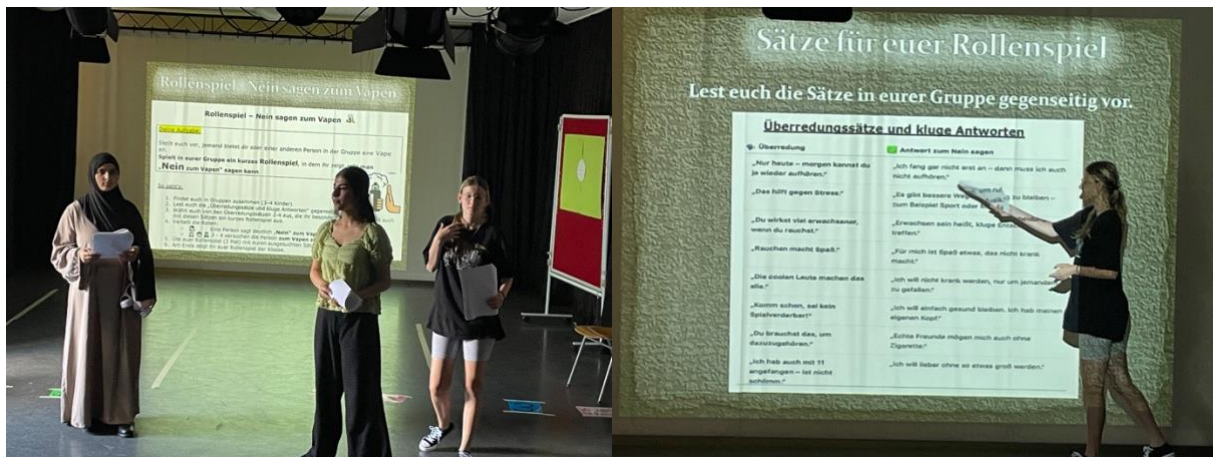


Rauchen ist teuer und ungesund!

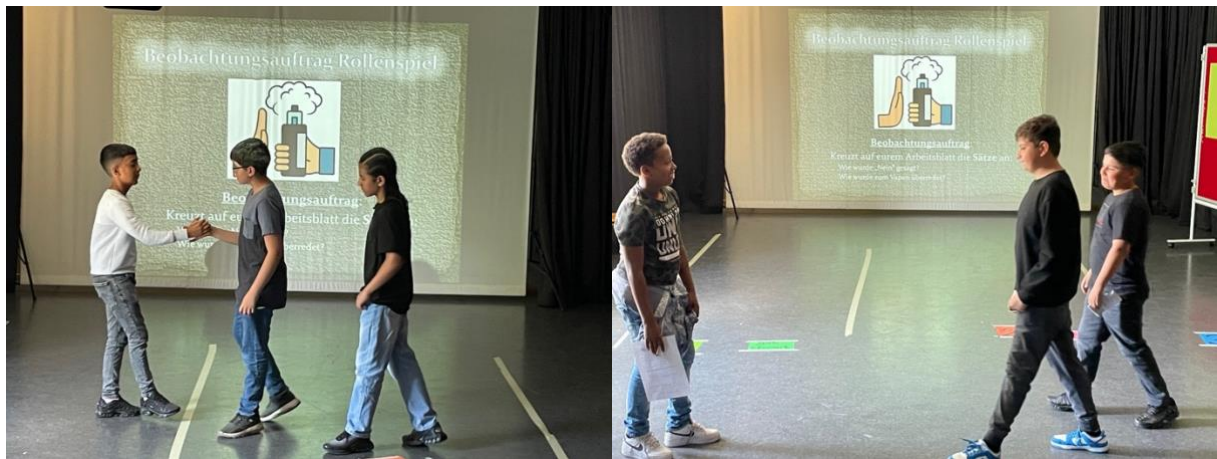




In Rollenspielen lernen die Kinder, wie sie in Drucksituationen selbstbewusst „Nein“ sagen können. Erst wird geübt...



... dann gespielt...



Passivrauchen



Nichtrauchen lohnt sich



Ein großes Dankeschön an meine Rauchfreipatinnen und Paten, ohne die es dieses Projekt nicht geben würde. 🙏🙏🙏🙏🙏

Carola Köster, Suchtpräventionslehrerin der CSS