



Medienmitteilung vom 21. September 2004

„Vom Rauchen und Nichtrauchen“

Die neue Broschüre der Berner Gesundheit ist ein Renner!

Vor fünf Monaten wurde die Broschüre „Vom Rauchen und Nichtrauchen“ lanciert. In der Zwischenzeit sind bereits 7000 im Einsatz. Rauchen ist an den Schulen offensichtlich ein Thema, und was der grosse Erfolg weiter zeigt: Lehrerinnen und Lehrer gehen das Thema mit ihren Klassen an!

Dass ein Bedürfnis besteht, war den Präventionsfachleute der Berner Gesundheit bewusst, deshalb wurde das vergriffene und veraltete Vorgängerprodukt überarbeitet und aktualisiert. Doch mit 7000 abgesetzten Exemplaren in nur fünf Monaten hat niemand gerechnet! Sowohl Lehrer/innen wie Schüler/innen fühlen sich angesprochen. Und was die Präventionsfachleute weiter erstaunt, sind die vielen Einzelbestellungen über die Website, die einen Einblick in die Broschüre gestattet. Offensichtlich ist es gelungen, das Thema Rauchen aufzugreifen, ohne zu moralisieren und die Jugendlichen in ihren Lebenswelten abzuholen.

Ein Viertel der 15-16-Jährigen in der Schweiz raucht, davon fast die Hälfte täglich. Tatsache ist aber auch, dass 75% dieser Altersgruppe nicht oder noch nicht rauchen und dass die Hälfte der Jugendlichen bereits wieder ans Aufhören denkt. Es gibt diverse Informationen, Broschüren etc., welche über die Schädlichkeit des Rauchens informieren. Doch gerade für jene, die noch nicht (oder nicht mehr) rauchen, gibt es kaum Angebote. „Vom Rauchen und Nichtrauchen“ ist die erste Broschüre, die eine ganze Schulklasse – sowohl Raucher/innen wie Nichtraucher/innen - anspricht.

Ziel der Broschüre ist einerseits, jene Jugendliche, welche nicht rauchen, zu stärken. Und das geschieht, indem die Motive zum Nichtrauchen bewusst gemacht und gestärkt werden. Andererseits werden bereits Rauchende dazu angeregt, sich Gedanken zu machen darüber, in welchen Situationen sie zur Zigarette greifen. So können die Jugendlichen testen, ob sie eher zu den Stress-/Entspannungs-, zu den Verlegenheits- oder zu den Gesellschaftsraucher/innen gehören. Diese Erkenntnisse über sich selbst sind ein erster wesentlicher Schritt zu einer Verhaltensänderung.

Der Entscheid, ob und wann die Jugendlichen mit dem Rauchen aufhören wollen, ist ihnen überlassen. Die Broschüre ist eine Hilfe zu selbstverantwortlichem Handeln. Wer aussteigen will, erhält nützliche und weiterführende Tipps und Adressen.

Kontakt:

Maya Mezzera, Berner Gesundheit Eigerstr. 80, 3000 Bern 23. Tel. 031 370 70 97; 076 490 55 56 E-Mail: maya.mezzera@beges.ch

Die Stiftung Berner Gesundheit engagiert sich im Kanton Bern für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung. Sie erbringt ihre Dienstleistungen im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern. Kernaufgaben sind Suchtprävention / Gesundheitsförderung, Suchtberatung / Therapie und Sexualpädagogik. Mit ihren vier Regionalzentren und 15 Beratungsstützpunkten ist sie im ganzen Kanton Bern präsent. Weitere Informationen: www.bernergesundheit.ch.



Vom Rauchen und Nichtrauchen

Die Broschüre "Vom Rauchen und Nichtrauchen" richtet sich in erster Linie an Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren, welche (noch) nicht rauchen oder bereits mit dem Rauchen begonnen haben. Sie lässt sich sowohl im schulischen wie im ausser-schulischen Bereich einsetzen.

Die Jugendlichen werden mit **Tests** und **Tipps** dazu angeregt, sich ihre Beweggründe zum Rauchen respektive Nichtrauchen bewusst zu machen. Die Tests werden durch spezifische **Informationen** für Nichtraucher/innen, Ex-Raucher/innen, gelegentliche und regelmässige Raucher/innen ergänzt. Ausstiegswillige erhalten nützliche **Tipps** für den Rauchstopp.

Die Broschüre kann bezogen werden über www.bernergesundheits.ch oder 031 370 70 80.

1-19 Exemplare: gratis; ab 20 Exemplaren: Fr. 0.50 / Ex.

Klassensätze für Schulen, Heime und Jugendarbeit gratis.

Bei Paketversand werden Versand- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt.

Die Broschüre ist mit finanzieller Unterstützung der Lungenliga Bern produziert worden.