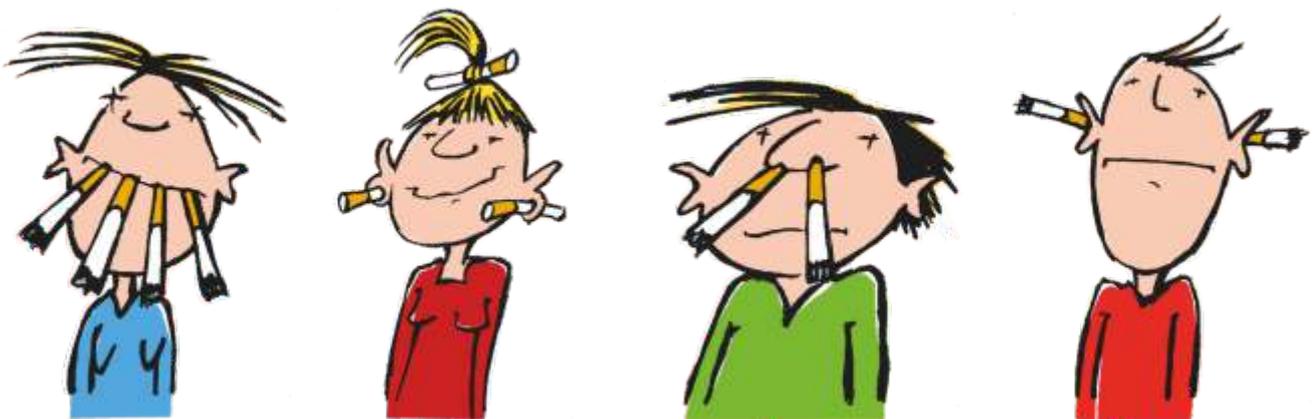


# Elternangebote

## für den Elementarbereich



## Herausgegeben von:

### **Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ (LoQ):**

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NordWest, Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, BKK-Landesverband NORDWEST, IKK classic, Kassenärztliche Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe, Knappschaft, Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Verband der Ersatzkassen e.V. Nordrhein-Westfalen. **Weitere Partner:** Deutsche Krebshilfe, Deutscher Städtetag Nordrhein-Westfalen, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Landkreistag Nordrhein-Westfalen.

### **Kontakt:**

ginko Stiftung für Prävention  
Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW  
Kaiserstr. 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208/30069-31  
Fax: 0208/30069-49

Das Thema „Rauchen“ und/oder „Passivrauchen“ lässt sich auf verschiedenste Weise im Rahmen von Elternbildung in Kindertagesstätten, Familienzentren, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, der Familienhilfe, der Offenen Ganztagschule oder auch im Rahmen der Frühen Hilfen platzieren. Möglichkeiten für Gesprächsanlässe bieten beispielsweise ein klassischer Elternabend mit Vortrag, ein Eltern-Frühstück oder Kaffeetrinken, Gesundheitstage, ein „Tag der Offenen Tür“ oder das Kita-Sommerfest.

Wir haben in dieser Broschüre eine Auswahl erprobter Methoden zusammengetragen, mit deren Hilfe wir Eltern/Erziehende in unterschiedlichen sozialen Lagen und Lebenssituationen erreichen und zum Austausch über das Thema „Rauchen“/„Passivrauchen“ anregen möchten.

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Angebote und Methoden ist es, dass wir Eltern(gruppen) mit erhöhtem Raucher/-innen-Anteil auch tatsächlich zur Teilnahme motivieren können. Zu diesen Personengruppen gehören insbesondere sozial benachteiligte Eltern und Erziehungsberechtigte mit geringem Bildungsgrad, minimalem Einkommen und niedrigem beruflichen Status. Wenn bei einer Familie/Eltern(gruppe) mehrere dieser Merkmale zusammenkommen, raucht sie statistisch betrachtet sogar bis zu 6-mal häufiger. Doch gerade sozial benachteiligte Eltern fühlen sich häufig nicht von klassischen Elternabenden angesprochen. Hier gilt es, niedrighschwellige Angebote zu finden, um mit ihnen kurz und motivierend ins Gespräch zu kommen.

In der vorliegenden Broschüre werden Angebote und Methoden für Elterngruppen zum Thema „Tabakprävention“ vorgestellt, die sich flexibel - also je nach vorhandenen Ressourcen, Vorkenntnissen, Lebenswelten und Eingangsvoraussetzungen der Eltern/Familien - einsetzen lassen.

Mit „Stecken lassen – Informationsveranstaltung zum Thema Rauchen und Passivrauchen“ (ab Seite 5) werden z.B. in Form eines klassischen Elternabends eher bildungsgewohnte Eltern/Erziehende angesprochen. Unter „Leben ohne Qualm - Stationen und Methoden zum Rauchen und Passivrauchen“ (ab Seite 12) sind „Stationen“ beschrieben, die sowohl einzeln oder auch im Verbund (als „Stationenlernen“ oder „Parcours“) eingesetzt werden können. Sie empfehlen sich insbesondere für die niedrighschwellige Arbeit.

Insgesamt eignen sich die meist spielerischen Methoden dazu, Eltern/Erziehende auf der Grundlage der „Motivierenden Gesprächsführung“ zum Nichtrauchen zu motivieren und Anstöße für gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen im häuslichen Umfeld zu geben. Das Angebot, das die Kita wählt, sollte sich zunächst am Standort bzw. Umfeld, der Nationalität und der Lebenswelt der sie frequentierenden Familien/Eltern orientieren. Letztendlich gilt es, die eigenen Angebote in den Einrichtungen immer wieder neu zu überprüfen und mutig Neues zu wagen.

Über die **Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ (LoQ)** und deren örtliche Kooperationspartner, die Prophylaxefachkräfte in Nordrhein-Westfalen, erhalten Sie bei Bedarf

- Unterstützung bei der Planung und der Durchführung von Angeboten zur Tabakprävention.
- Give-aways oder kleinere „Gewinne“ für die Teilnehmenden an Elternbildungsveranstaltungen zum Thema „Nichtrauchen“.
- Info-Material zum Thema „Tabak“ und/oder „Passivrauchen“ (Schutz von Kindern vor Passivrauch).

Die für Ihre Region zuständigen Ansprechpartner/-innen finden sie unter [www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de) aufgeführt.

Die NRW-Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ bietet begleitende Workshops und Fortbildungsmaßnahmen für Mitarbeitende im Elementarbereich an:

- Workshop „Elternarbeit“ (1-tägig).
- MOVE - Motivierende Ansprache von Eltern am Beispiel „Tabak“ (3-tägig).

Die vorliegende Broschüre „Elternangebote für den Elementarbereich“ dient sowohl für den Workshop „Elternarbeit“ als auch für das Seminar „Eltern-Move“ als Arbeitsmittel (hier: Baustein 11 - Elternangebote). Weitere Infos zu den Fortbildungsangeboten erhalten Sie unter der Kontaktadresse auf Seite 2.

	Seite
Impressum	2
Vorwort	3
Inhalt	4



## Stecken lassen!

<b>Informationsveranstaltung zum Thema Rauchen und Passivrauchen</b>	<b>5</b>
Kennenlernen „mal anders“	7
„Aufhör´n! -Gar nicht so einfach!“	8
„Puh, das stinkt!“	10



## Leben ohne Qualm

<b>Stationen und Methoden zum Rauchen und Passivrauchen</b>	<b>12</b>
„Atemtrainer“	14
„Nicht-Rauchen hält jung“	15
„Entspannt bleiben“	16
„Puh, das stinkt!“	16
„Mein rauchfreies Zuhause“	17
Ballonaktion mit Wettbewerb zum Weltnichtrauchertag	18
Jeopardy-Ratequiz	19
„Wörter-Quiz“	20
„Zitatenwand – Ihre Meinung ist gefragt“	20
Mäusekunde – Kurzer Zeichentrickfilm übers Rauchen	21
Materialien – Downloads - Infos – Kontakt	22
<b>Anhang: Arbeitsblätter und Vorträge</b>	<b>23</b>

## Einführung

Info-Veranstaltungen bieten einen guten Rahmen, um interessierte Eltern an ein Thema heranzuführen, sie in den Austausch zu bringen und die Einrichtung als wichtige Erziehungspartnerin zu etablieren.

Informationsveranstaltungen werden in der Regel eher von bildungsbewussten Eltern besucht, die – einmal mit der Einrichtung vertraut – oft bereit sind, weiterreichende gemeinnützige Unterstützung zu leisten. Auch für sozial benachteiligte Gruppen bietet ein informell gestaltetes Angebot - wie z.B. ein Eltern-Café mit Teilen aus dem vorliegenden Angebot -Möglichkeiten, mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Gemeinschaftlichkeit zu erleben.

## Rahmen

„Stecken lassen!“ kann als Elternabend, als Eltern-Frühstück oder -Café angeboten werden. Der Zeitrahmen umfasst ca. 90 Min.

## Ziel

Die Eltern erkennen Widersprüche im Rauchverhalten, reflektieren diese und werden zu Verhaltensänderungen angeregt. Sie erfahren, welche Auswirkungen das Passivrauchen auf ihr/e Kind/er hat und entwickeln Ideen für ein rauchfreies Zuhause.



## Material und Vorbereitung:

Vor Durchführung der Veranstaltung: Die Kinder der Einrichtung gestalten Streichholz-Schachteln, die sie mit verschiedenen Materialien bunt verzieren und mit ihrem Namen versehen (Schachteln sind blanko im Bastelladen erhältlich).

- ✓ Kleine Zettel und Stifte
- ✓ Diverses Spielzeug (Auswahl)
- ✓ Großes Tuch
- ✓ 4 Motiv-Plakate der LOQ Kampagne (zu bestellen unter: [www.loq.de](http://www.loq.de))
- ✓ Pendelwaage (mit Ablageschalen)
- ✓ Karten zu Ambivalenzen (Kopiervorlage 1)
- ✓ „Qualm-Blasen“ zum Passivrauchen (Kopiervorlage 2)
- ✓ „Tipps für ein rauchfreies Zuhause“ (Kopiervorlage 3)
- ✓ Flipchart oder Wandtapete
- ✓ 2 große Puppen
- ✓ Informationsmaterial zum Auslegen (siehe Hinweis S.22)

### Durchführung

Begrüßung durch die Vertreter/-innen der Einrichtung, kurze Einführung (5 Min.)

*„Liebe Eltern,  
schön, dass Sie gekommen sind. Heute geht es um Ihre Kinder und deren Gesundheit. Wir sind uns ganz sicher, dass es Ihnen wichtig ist, dass Ihre Kinder gesund aufwachsen und gut und stark durch´s Leben kommen, sonst wären Sie sicher nicht hier.  
Die nächsten 1,5 Stunden drehen sich um´s Rauchen. Die meisten Eltern wissen, dass Tabakrauch schädlich für Kinder ist und dass es gut und wichtig ist, dass Ihre Kinder nicht anfangen zu rauchen.*

*Wir möchten heute mit Ihnen gemeinsam schauen, was Sie als Eltern/Erziehende tun können, damit Ihre Kinder gesund bleiben. Einige von Ihnen sind vielleicht selbst Raucher/-innen und ärgern sich schon mal darüber, dass es so schwierig ist, damit aufzuhören oder dass es so teuer ist.  
Andererseits erleben Sie, wie entspannend Rauchen sein kann, besonders wenn der tägliche Stress mit Haushalt, Kindern, der Arbeit und all dem, was sonst noch nebenbei zu erledigen ist, groß ist.  
Ob Sie selbst rauchen oder nicht, ist für uns nicht wichtig. Wir gehen davon aus, dass Sie das Beste für ihr/e Kind/er wollen.*

*Wir als Einrichtung versuchen ebenfalls dazu beizutragen und halten sowohl unsere Räume als auch unser Gelände rundherum rauchfrei.*

*Dies fordert im Übrigen auch das Nichtraucherschutzgesetz. Der Sinn ist, Menschen – und hier insbesondere Kinder – vor den Folgen des Passivrauchens zu schützen. Denn Raucher/innen gefährden nicht nur sich selbst, sondern auch die Menschen in ihrer Umgebung. Gemeinsam sind wir also gefordert, unsere Kinder zu schützen.*

*Wie können Sie auch Zuhause dazu beitragen? Wir wollen heute gemeinsam Ideen dazu entwickeln. Wir freuen uns, dass Sie hier sind und haben schon einiges für Sie vorbereitet...“*



## Ziel:

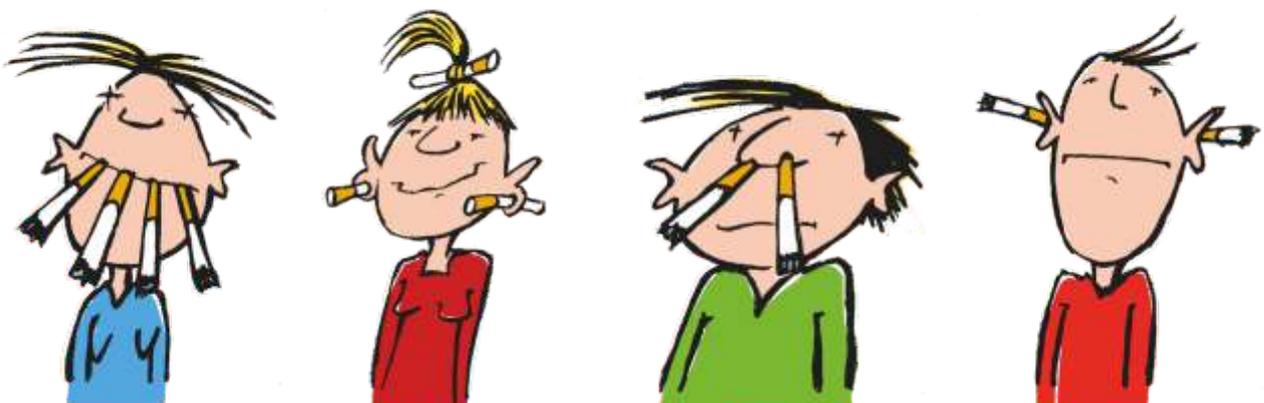
Die Eltern lernen sich im geschützten Rahmen kennen.

## Material und Vorbereitung:

- ✓ Verschiedene - in der Regel in den Einrichtungen vorhandene - Gegenstände, mit denen Kinder spielen (z.B. Lego, Buntstifte, Knete, Schaufeln, Memory, Ball, Playmobil, Barbie usw.) werden unter ein großes Tuch gelegt bzw. versteckt. Ein Korb für die spätere Ablage der Spielsachen wird bereitgestellt.

## Durchführung:

- Die Vertreter/-in der Einrichtung stellt sich kurz vor.
- Sie/Er bittet die Anwesenden, sich anhand eines Spiels „einmal anders“ vorzustellen (2 Min.):  
*„Ich möchte zunächst mit Ihnen gemeinsam ein kleines Spiel machen. Anschließend werden wir uns einander vorstellen. Ich bin ganz neugierig, wessen Eltern heute hier sind.... Also: Ich habe unter dem Tuch einige Dinge versteckt, mit denen Kinder gerne spielen. Was davon können Sie tasten? Raten Sie gemeinsam mit Ihren Partnerinnen/Partnern neben Ihnen.“*
- Die Teilnehmer/-innen ertasten die Dinge und raten gemeinsam mit ihren nächstsitzenden Partnerinnen/Partnern.
- Anschließend entfernt die Gruppenleitung das Tuch und die Eltern können sich ein wenig umschauen.
- Sie bittet die Anwesenden, sich aus den Spielsachen, die unter dem Tuch lagen, eines auszuwählen, mit dem ihr/e Kind/er besonders gerne spielt/en. Es können sich auch mehrere Eltern denselben Gegenstand wählen.
- Die Teilnehmenden stellen nun ihr Kind anhand des ausgewählten Spielzeuges vor. Danach stellen sie sich selbst vor:  
*„Mein Sohn Ben ist 4 Jahre alt, geht hier in die Elfengruppe und spielt gerne mit Autos. Ich heiße ...“*
- Nachdem sich alle Eltern vorgestellt haben, bedankt sich die/der Erzieher/-in und legt die Spielsachen in den bereitstehenden Korb zurück.



## Ziel:

Die Eltern erkennen, dass das Rauchen für die jeweils betroffenen Raucherinnen und Raucher persönliche „Vor-“ und „Nachteile“ hat und Rauchende sich in einer Art „Zwickmühle“ befinden. Die Teilnehmenden können ihr eigenes Rauchverhalten und das anderer besser verstehen. Widersprüche werden deutlich. Über die Wahrnehmung und Anerkennung widersprüchlicher Bedürfnisse sowie eigener Denk- und Handlungsmuster wird die Sicht auf alternatives (Erziehungs-)Verhalten möglich.

## Material und Vorbereitung:

- ✓ LoQ-Plakate aufhängen (4 verschiedene Motive)
- ✓ Pendelwaage mit Waagschalen bereitstellen
- ✓ Karten zu Ambivalenzen vorbereiten (Kopiervorlage 1)

## Durchführung:

### Einführender Kurzvortrag:

*„Rauchen - ein nicht so leichtes Thema, insbesondere für Erwachsene, die selbst rauchen. Doch für die Kinder ist der Schutz vor Tabakrauch sehr wichtig, denn sie können vom Passivrauchen, also dem Einatmen von Tabakqualm, krank werden.“*

*Wir wollen uns zunächst gemeinsam anschauen, warum Rauchen so ein heikles Thema ist: Ich habe vier Plakate aufgehängt. Sie fordern alle in humorvoller Weise dazu auf, mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen. Welches gefällt Ihnen besonders gut? Gehen Sie ruhig herum und schauen sich diese in Ruhe an. (3 Min.)*

*Viele wissen von sich oder anderen, dass Aufhören gar nicht so einfach ist. Ich bin mir sicher, dass jede/-r von Ihnen mindestens eine Person kennt, die diese Schwierigkeit selbst erfahren hat.*

*Rauchen ist eine stark unterschätzte Sucht. Doch Rauchen ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern hat aus Sicht der Raucher/-innen auch Vorteile. Sonst würden ja nicht ca. 22 Millionen Menschen in Deutschland rauchen. Warum sie rauchen, das möchten wir uns jetzt gemeinsam anschauen. Ich habe hier eine Waage. Rundherum verteilt liegen Kärtchen. Unsere Waage soll zeigen, dass Rauchen trotz vieler „Nachteile“ wie die Schädigung des eigenen Körpers, die Schädigung anderer usw., für die meisten Betroffenen eine „Vorteils-Seite“ hat. Rauchende erleben auch einen persönlichen Nutzen/Sinn.*



*Nun möchte ich Sie bitten, die offen liegenden Karten gemeinsam zuzuordnen und auf die Waagschalen zu legen.“*

- Die TN ordnen die der Kopiervorlage 1 entnommenen Aussagen als „Vor-“ und/oder „Nachteile“ den Waagschalen zu.
- Anschließend werden sie um ein Feedback gebeten.
- Die/der Mitarbeitende beendet die Übung:

*„Anhand der Waage wird deutlich, dass Raucherinnen und Raucher immer auch persönliche „Vorteile“ mit dem Rauchen verbinden. Rauchende befinden sich in einer „Zwickmühle“, das macht die Sache so schwierig. Die Zigarette erfüllt für jeden Rauchenden wichtige Funktionen, die individuell verschieden sein können. Nun verstehen Sie, dass „einfach aufhören“ schwierig ist und gut vorbereitet werden sollte.*

*Sowohl für rauchende Erzieher/-innen als auch für rauchende Eltern ist es schwierig, Kindern ein gutes Vorbild zu sein.*

*Unsere Mitarbeiter/-innen wollen jedoch ein gutes Vorbild sein. Auch wenn es für jede/n Einzelne/n nicht immer leicht sein sollte:*

*In der Einrichtung und auf dem Gelände wird nicht geraucht!*

*Es ist erwiesen, dass Kinder, die in einem Haushalt mit einem rauchenden Elternteil aufwachsen, gefährdet sind, später selbst Raucher/-in zu werden.*

*Aber auch wenn Eltern selbst rauchen, können sie durch eine **ablehnende Haltung zum Rauchen** positiven Einfluss auf die gesunde Entwicklung Ihres Kindes nehmen!*

*In jedem Fall können und sollten Sie Ihr Kind vor den Auswirkungen des Tabakrauchs schützen. Wie das gehen kann und warum das so wichtig ist, verdeutlicht unsere nächste Aufgabe.“*



## Ziel:

Die Eltern wissen um die Gefahren des Passivrauchens und sammeln Strategien, um ihre Kinder davor zu schützen.

## Material und Vorbereitung:

- ✓ Die/der Mitarbeiter/-in legt eine oder zwei Puppen (Kindergröße) auf einen entsprechend großen Tisch/Boden. Die „Qualmblasen“ mit den Auswirkungen des Passivrauchens (Kopiervorlagen 2) ordnet sie/er während des Kurzvortrages zu. (Vgl. hierzu S. 16 „Puh, das stinkt!“, Zuordnung der Qualmblasen durch die Teilnehmenden)

## Durchführung:

### Einführender Kurzvortrag:

*„Den meisten von Ihnen ist bekannt, dass Passivrauchen besonders Kindern enormen Schaden zufügt. Sie sind diejenigen, die am meisten gefährdet sind, da sich ihre Organe im Wachstum befinden und hoch sensibel auf die im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe reagieren.“*

*Der sogenannte „Nebenstrom“-Rauch, der hauptsächlich in der Glimmphase (wenn nicht an der Zigarette gezogen wird) entsteht, ist besonders gefährlich: Die meisten Giftstoffe im Tabakrauch sind im akuten Nebenstromrauch wesentlich höher konzentriert als im „Hauptstrom“, der von den Rauchenden eingesogen wird. Zwar lässt sich der unangenehme Rauchgeruch durch Lüften verbessern, doch die Giftstoffe aus dem Nebenstrom werden in der Luft nur wenig verdünnt. Sie setzen sich hartnäckig auf Möbeln, in der Kleidung, auf der Haut und in den Haaren ab. Je kleiner der Raum, desto höher die Schadstoffkonzentration.*

*Die Giftkonzentration in einem Auto ist vergleichbar mit dem Konzentrat einer vollen Raucherkeipe.*

*Schauen wir nun auf unsere Kinder: Ihre Gesundheit ist durch Passivrauch vielfältigen Risiken ausgesetzt. Hierzu gehören u.a.*

- Mittelohrentzündung
- Nebenhöhlen-Vereiterung
- Husten/Bronchitis
- Asthma
- Allergien
- Bindehautentzündung der Augen
- Plötzlicher Kindstod
- Konzentrationsstörungen in der Schule und eine
- erhöhte Infektanfälligkeit.

*Zusammenfassend ist festzustellen, dass Passivrauchen Kinder erheblich schädigt. Aber nicht nur das: Wenn Ihr Kind bei Ihnen oder anderen Erwachsenen mitrauchen muss, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass es später selbst mit dem Rauchen anfängt.*

*Ich bin mir sehr sicher, dass Sie weder die Gesundheit Ihres Kindes beeinträchtigen wollen, noch dass Sie möchten, dass Ihr Kind später mit dem Rauchen beginnt.*

Studien belegen, dass Kinder von Eltern, die nicht in der Wohnung rauchen, seltener mit dem Rauchen anfangen als Kinder, deren Eltern in der Wohnung rauchen. Unabhängig davon, ob Sie rauchen oder nicht: Das rauchfreie Zuhause entscheidet!

Sollten Sie selbst rauchen, werden Sie sicherlich schon gemerkt haben, dass Ihr Kind eine Abwehr oder gar Ekel gegen Zigarettenrauch zeigt („Puh, das stinkt!!!“ „„ liiihhh“...). Dies ist eine natürlich Reaktion, der Sie vertrauen können.

Ideal wäre es natürlich, wenn in der Familie gar nicht geraucht werden würde. Doch wir wissen aus unserem Spiel mit der Waage, dass Aufhören sehr schwierig ist. Vielen gelingt der Ausstieg aus dem Tabakkonsum erst nach mehrmaligen Versuchen oder gar nicht.

Ich möchte nun gemeinsam mit Ihnen überlegen, wie ein rauchfreies Zuhause aussehen kann.“

- Die Eltern tauschen sich mit ihren Nachbar(n)/-innen über das Gehörte aus und erzählen, wie sie damit zu Hause umgehen. (5 Min.)
- Lösungsideen für ein rauchfreies Zuhause werden auf das Flipchart geschrieben und ergänzt. (10 Min.)
- Der/die Mitarbeiter/-in legt die bunten und von den Kindern der Einrichtung gestalteten Streichholzschachteln aus. Die Eltern wählen die Schachtel mit dem Namen ihres Kindes.
- Nun werden die Anwesenden gebeten, eine Anregung, die sie/er zu Hause umsetzen möchte, auf einen kleinen Zettel zu notieren und diesen in die Schachtel zu stecken. Auch die Tipps der Kopiervorlage 3 stehen zur Verfügung und können bei Bedarf in die Schachtel gelegt werden.
- Zum Abschluss werden die Teilnehmer/-innen gebeten, sich im Raum um zu schauen. Der/die Mitarbeiter/-in erinnert an die einzelnen Methoden und zeigt auf die jeweiligen Materialien (mit Spielsachen gefüllter Korb; Plakate; Waage; Puppe mit Qualm-Blasen; Streichholzschachteln und Flipchart). Sie/Er bittet die Eltern um ein kurzes Feedback darüber, was ihnen am besten gefallen hat.

### Tipp:

Die Eltern, die nicht zum Gruppenangebot kommen, können die gestalteten Streichholzschachteln ihrer Kinder mit Tipps für ein rauchfreies Zuhause (Kopiervorlage 3) z.B. beim nächsten Treffen „zwischen Tür und Angel“ erhalten.

Sie nehmen diese sicherlich gerne an, da sie von den Kindern gebastelt wurden und: die Schachteln bieten einen guten Anlass zum Gespräch über das Thema „Rauchen/Nicht-rauchen“.



### Einführung:

Der „LoQ-Parcours“ ist eine spielerische Lerneinheit, bestehend aus 6 Stationen, die ursprünglich für Schulen entwickelt wurde. Erfahrungen aus dem seit vielen Jahren eingesetzten Parcours zeigen, dass die Beschäftigung mit dem Thema „Rauchen“ durchaus auch für Erwachsene unterhaltsam sein kann: Eltern/Erziehende können sich an verschiedenen Stationen auf spielerische Art und Weise mit dem „Rauchen“ auseinandersetzen. Sie können Neues erfahren und angeregt werden, ihre Kinder im häuslichen Rahmen vor Tabakrauch zu schützen.

Das Thema „Rauchen“ bzw. „Passivrauchen“ kann mit diesen Stations-Ideen interaktiv und flexibel in den Einrichtungsalltag eingebracht werden.

Die offene Gestaltung ermöglicht es den Teilnehmenden, sich individuell zu informieren und sich behutsam an das jeweilige Thema „heranzutasten“. Die Stationen sind variabel und auch einzeln einsetzbar. An einigen Stationen können Sie die Lösung der Aufgaben als Quiz mit Punktevergabe ausgerichtet werden, bei dem die Besucher/-innen für gelungene Lösungen „Preise“ oder kleine Aufmerksamkeiten erhalten. Preise in Form von Give-aways können über die örtlichen Prophylaxefachkräfte bezogen werden (siehe [www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de)).

### Rahmen:

Die Stationen/Methoden sollten möglichst offen und einladend gestaltet sein, um auch und gerade Eltern mit einem geringeren Bildungsniveau anzusprechen. Anlässe wie ein Tag der offenen Tür, ein Sommerfest oder Orte wie der Flurbereich, durch den alle gehen müssen, eignen sich daher besonders, um auf das Thema (Passiv-)Rauchen aufmerksam zu machen.

### Ziel:

Die Eltern erhalten Informationen rund um das Thema Rauchen und Passivrauchen.

### Material und Vorbereitung:

- ✓ Die Stationen können je nach Bedarf und Verfügbarkeit über die örtlichen Prophylaxefachkräfte ausgeliehen und mit deren Unterstützung eingesetzt werden. Einige der hier vorgestellten Methoden können jedoch leicht selbst vorbereitet und eingesetzt werden. Die Ansprechpartner/-innen für Ihre Region finden Sie unter: [www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de).

### Durchführung:

#### **Die Riesen-Schadstoffzigarette**

Tabakrauch ist ein regelrechter „Chemie-Cocktail“: Er enthält ca. 4800 chemische Substanzen. Über 250 dieser Verbindungen sind giftig. Davon sind mindestens 90 krebserregend. Es gibt einzelne Stoffe, die an sich nicht giftig sind, aber durch die Verbrennung des Tabaks gesundheitsschädliche Verbindungen eingehen (z.B. wirkt Zucker durch die chemische Veränderung während des Verbrennungsprozesses gesundheitsgefährdend/krebserzeugend).

Auch finden sich im Tabak Stoffe, die von der Tabakindustrie eingesetzt werden, um Konsumierende schnell und dauerhaft abhängig zu machen, z.B. verstärken Harnstoff und Soda die Freisetzung und Aufnahme von Nikotin in der Lunge.

Die „Riesen-Schadstoffzigarette“ veranschaulicht anhand von verschiedenen Materialien und Gegenständen die Schadstoffe im Tabak und im Tabakqualm. Ihr Einsatz ist in verschiedenen Varianten möglich:

### Variante 1:

Die Schadstoffzigarette wird ausgeliehen und mit Unterstützung der örtlichen Prophylaxefachkraft eingesetzt (Kontakt unter [www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de)).

### Variante 2:

Sie stellen eine große Schadstoffzigarette gemeinsam her. Vielleicht gibt es handwerklich Begabte in Ihrer Einrichtung oder im Kreise der Eltern? Eine Bauanleitung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Sie unter: [www.loq.de/kita/download](http://www.loq.de/kita/download)

Vorteil von Variante 2: Ein eigenes Zigaretten-Objekt kann über eine längere Zeit gut sichtbar für alle Besucher/-innen ausgestellt werden.

### Variante 3:

Die/der Kita-Mitarbeiter/-in gestaltet allein oder gemeinsam mit den Kindern eine Schadstoffzigarette aus z.B. einer Teppichrolle. Das Ganze funktioniert ebenso mit einem Waschmittelkarton (mit Henkel), der als große Zigarettenpackung gestaltet wird. Darin werden die Symbole zur Verdeutlichung der Inhaltsstoffe des Tabaks/Tabakqualms eingefüllt. Eine Liste mit den Inhaltsstoffen und ihrer Bedeutung sowie eine Vorlage für Karten mit den jeweiligen Begriffen finden Sie unter [www.loq.de/kita/download](http://www.loq.de/kita/download).

(Bitte beachten Sie, dass die Rezepturen der Tabakhersteller – u.a. durch gesetzliche Vorgaben – ständig im Wandel sind.)

Vorteil wie bei Variante 2: Ein eigenes Zigaretten-Objekt kann über eine längere Zeit gut sichtbar für alle Besucher/-innen ausgestellt werden.

Bei allen drei Varianten gilt:

Die Eltern haben die Aufgabe, die Kärtchen, die Auskunft über einen Inhaltsstoff geben, den Gegenständen und Stoffen in der großen „Schadstoffzigarette“ zuzuordnen.

Stellen Sie kleine Aufmerksamkeiten für die richtige Beantwortung in Aussicht.

### Alternativ:

Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, möglichst viele Kärtchen in einer vorgegebenen Zeit (z.B. 3 Min.) zuzuordnen. Für jede richtige Zuordnung wird ein Punkt vergeben (max. 20 Punkte). Die Punktezahl können Sie so staffeln, dass z.B. ab 16 Punkte eine kleine Aufmerksamkeit (z.B. Kuli, Sticker) und ab 20 Punkte eine größerer „Gewinn“ (Tasche) ausgegeben wird.

### Vorbereitung und Material:

- ✓ **Schadstoffzigarette/Objekt-Zigarette** (geliehen oder selbstgebaut) mit Gegenständen, die die Inhaltsstoffe des Tabaks und des Tabakqualms verdeutlichen
- ✓ **Kärtchen**, die Auskunft über die Inhaltsstoffe geben
- ✓ **Give-aways** für „Gewinner/-innen“ (z.B. ab 16 Punkte) bereithalten.

Hier können die Besucher/-innen spielerisch ihre Atmung erproben und durch kleine Techniken kontrollieren.

Sie probieren:

- den Ball durch den Atem **möglichst lange in der Luft** zu behalten
- den Ball **möglichst oft aus dem Körbchen** zu blasen und wieder aufzufangen
- sich **gegenseitig** einen **Ball in der Luft zu überreichen** (was oft sehr spaßig werden kann).

Die Aufgabe ist auch als lockeres Spiel mit Gewinnchancen durchzuführen:

- Sie geben ein Startzeichen und stoppen die Zeit.
- Die potentiellen Teilnehmer/-innen (z.B. 3er-Gruppe) versuchen den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten.
- Wer den Ball am längsten in der Luft halten kann, hat gewonnen.

(Nach Durchführung der Aufgabe bitte darauf verweisen, dass die gebrauchten Atem-Trainer in die Papierkörbe entsorgt werden!)

### Vorbereitung und Material:

- ✓ **Atemtrainer** (kleine gelbe Plastik-Blasgeräte mit einem weißen Ball) und
- ✓ ggf. **Give-aways** für „Gewinner/-innen“ bereithalten.



Hunderte von giftigen Substanzen gelangen beim Rauchen einer Zigarette ins Blut. Die Haut verliert ihre Geschmeidigkeit und es entstehen Falten.

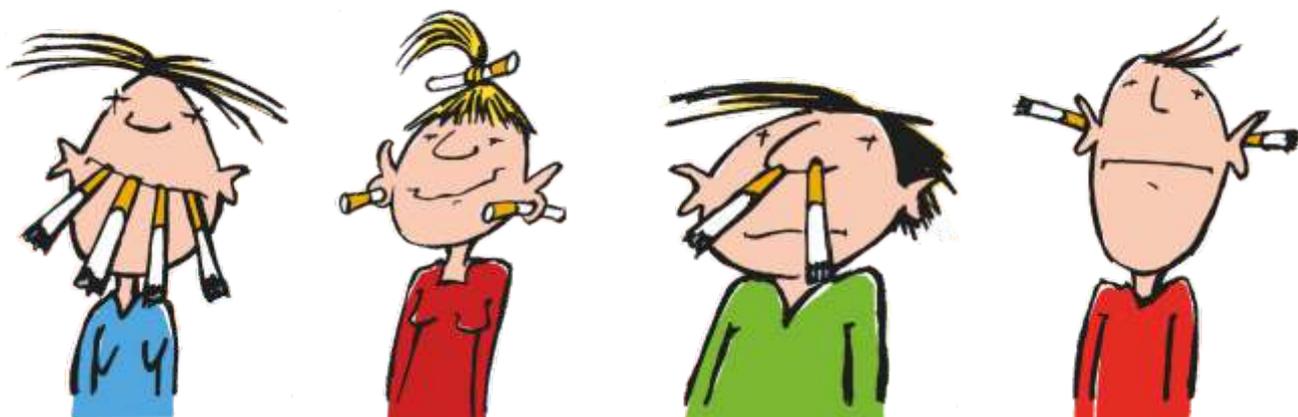
Mit einer sogenannten „Aging-Software“ wird das Altern der Gesichtshaut einer Person animiert. Das Programm zeigt auf, wie der Hautalterungsprozess verläuft – je nachdem ob jemand raucht oder nicht. Beobachtet werden kann, wie das Rauchen (neben z.B. der Sonneneinstrahlung oder ungesunder Ernährung) diesen Alterungsprozess beschleunigt. Hier werden die Tester/-innen mit ihrem Einverständnis von Mitarbeitenden der Einrichtung fotografiert. Achtung, die Bilder können erschrecken!

Die Auswirkungen des Rauchens können wir sehen, schmecken und riechen. Ein kleiner Test („Tabak-Quiz“) liegt mit einigen Fragen zum Thema Rauchen für die Besucher/-innen bereit unter [www.loq.de/kita/download/Tabak-Quiz.pdf](http://www.loq.de/kita/download/Tabak-Quiz.pdf).

Das Testblatt wird mit Namen versehen und in den bereitgestellten Zettelkasten geworfen. Stellen Sie Aufmerksamkeiten für die richtigen Beantwortungen in Aussicht.

## Vorbereitung und Material:

- ✓ **Kopiervorlagen** des „Tabak-Quiz“ für Besucher/-innen und
- ✓ evtl. **Zettelkasten** bereitstellen.
- ✓ **Give-aways** für richtige Antwortbögen bereithalten.



Rauchen und Entspannung gehören für die meisten Raucher/-innen zusammen, obwohl das im Tabak enthaltene Nikotin und die Giftstoffe auch schlapp und nervös machen können. Mit Hilfe eines Computerprogramms können die Teilnehmenden erproben, wie man das Herz-Kreislauf-System mental beeinflussen und bei Stress und Aufregung wieder Abstand und Ruhe finden kann. Auf einem Monitor dreht sich eine Weltkugel, die Aufregung und Entspannung durch schnelles/langsames Drehen der Kugel visuell ansprechend veranschaulicht.

Auch diese Station kann spielerisch eingesetzt werden, indem man mit den Besucherinnen und Besuchern folgendes Entspannungsspiel macht:

Ein/e Besucher/-in wird eingeladen, sich zwei Minuten lang zu entspannen. Ein/e Mitarbeiter/-in misst die Zeit.

Je entspannter, cooler der/die Teilnehmer/-in ist, desto langsamer dreht sich die Erdkugel.

Bei Stillstand der Kugel wird der Zählknopf am Zeitmessgerät betätigt. Anschließend sollte die Person sich etwas bewegen, um die Kugel wieder in Bewegung und erneut zum Stillstand zu bringen.

### Pro Stillstand gibt es einen Punkt!

Tipp für Teilnehmende:

Die Muskeln entspannen, möglichst ruhig atmen, an etwas Schönes denken, die Augen schließen.

### Vorbereitung und Material:

- ✓ Give-aways für richtige Antwort-Bögen bzw. Gewinner/-innen bereithalten.

## „Puh, das stinkt!“

Anhand einer großen, kinderähnlichen Puppe werden die Auswirkungen des Passivrauchens auf (Klein-)Kinder veranschaulicht. Die Anwesenden ordnen der Puppe entsprechende „Qualm-Blasen“ zu. (siehe auch Beschreibung auf Seiten 10-11).

Eine spielerische Variante könnte sein:

- Die Qualm-Blasen werden um einige weitere Blasen ergänzt, die glaubwürdige, aber nicht zutreffende Risiken beschreiben (Kopiervorlage 2, Seite 3).
- Die Teilnehmenden versuchen nun, die Qualm-Blasen in einer vorgegebenen Zeit, z.B. innerhalb von zwei Minuten, zuzuordnen. Für jede richtig zugeordnete Qualm-Blase gibt es einen Punkt.
- Die Teilnehmenden können miteinander konkurrieren und der/die Beste erhält einen kleinen Gewinn.
- Ab einer gewissen Punktzahl werden kleine Preise vergeben.

### Vorbereitung und Material:

- ✓ **Notizzettel** für Namen und Punktzahl
- ✓ **Give-aways** für richtige Antwortbögen

Dass der Tabakrauch Kindern erheblichen Schaden zufügt, wurde bereits bei dem Angebot „Puh, das stinkt!“ (siehe Seite 10/11) herausgestellt. Darüber hinaus wurde verdeutlicht, dass das rauchfreie Zuhause entscheidet: Kinder von Eltern, die nicht in der Wohnung rauchen, fangen seltener mit dem Rauchen an als Kinder, deren Eltern in der Wohnung rauchen.

- Ein großes Puppenhaus steht an dieser Station symbolisch für das (rauchfreie) Haus bzw. Zuhause.
- Es liegen bunte, mit Namen versehene Streichholzschachteln aus, die die Kinder im Vorfeld gestaltet haben sowie einige weitere gebastelte, bunte Streichholzschachteln ohne Namen oder mit Namen von Erzieherinnen/Erzieher.
- Die Eltern schreiben nun Tipps und mögliche Regeln für ein rauchfreies häusliches Umfeld auf kleine Zettel.
- Sie legen ihre Zettel in die vorbereiteten Streichholzschachteln mit dem Namen ihres Kindes wenn möglich. Anregungen für ein rauchfreies Zuhause können u.U. auch der Kopiervorlage 3 entnommen werden.
- Die bunten Streichholzschachteln werden nun in das Puppenhaus gelegt, gehängt oder anderweitig drapiert, sodass das „rauchfreie Zuhause“ zu einem möglichst ansprechenden, bunten Blickfang wird. Stellen Sie dazu das Puppenhaus gut sichtbar in der Einrichtung aus.

Bei Beendigung der „Ausstellung“ geben Sie die gefüllten Schachteln den Eltern/Erziehenden mit. Ein guter Anlass für ein Gespräch „zwischen Tür und Angel“!

## Vorbereitung und Material:

- ✓ Großes **Puppenhaus** (möglichst mit Inventar)
- ✓ **Streichholzschachteln**, die im Vorfeld von den Kindern der Einrichtung gestaltet wurden (im Puppenhaus verteilen oder gesammelt hinlegen)
- ✓ **Notizzettel und Stifte**
- ✓ **Give-aways** (für alle oder für diejenigen, deren Tipps/Anregungen von der Gruppe für besonders gut befunden wurden)



Der jährliche Weltnichtrauchertag am 31. Mai bietet eine gute Möglichkeit für verschiedenste Aktionen wie einen „Tag der offenen Tür“, einen Elterntag oder auch eine „Start-up Veranstaltung“ für weitere Projekte zum Thema „(Nicht)Rauchen“.

Die Landesinitiative „**Leben ohne Qualm**“ (LoQ) lädt Schulen, Jugendeinrichtungen und Kitas ein, an einer (Luft-)Ballon-Aktion am Weltnichtrauchertag teilnehmen und unterstützt die Aktionen mit bunten Luftballons und farbigen Papieranhängern.

Die Luftballonaktion zum Weltnichtrauchertag eignet sich für Eltern und Kinder gleichermaßen. Was wird gemacht?

Die Teilnehmer/-innen sind aufgefordert, auf einem Ballon-Anhänger eine Botschaft „loszulassen“, d.h. einen Spruch zu den VORTEILEN des Nichtrauchens. Die Karten enthalten ein Feld, in das sich der/die Absender/in eintragen kann. Das Kärtchen enthält ein weiteres Feld, in das die örtliche Prophylaxefachkraft oder auch die Kita einen Stempel geben kann, denn: Die/der Finder/in dieser „Botschaft“ erhält einen kleinen Gewinn und – im zweiten Schritt – ggf. auch die/der Verfasser/-in der Botschaft.

## Vorbereitung und Material:

- ✓ Kostenlose Materialien (Luftballons mit LoQ-Motiven, Kärtchen, Vordruck für Namensliste und ggf. Musterpressemittteilung) bei der örtlichen Prophylaxefachkraft oder bei der Landesinitiative „**Leben ohne Qualm**“ bestellen:  
[www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de), [info@loq.de](mailto:info@loq.de)

*(Nicht mehr als 500 Helium-Ballons gleichzeitig starten, denn dann ist die Flugsicherheit gefährdet! Sie ist ebenfalls gefährdet, wenn die Ballons „in unmittelbarer Umgebung (Kontrollzone) von internationalen Verkehrsflughäfen, Regionalflughäfen oder militärischen Flugplätzen gestartet werden. Bei über 500 Ballons oder Flughafennähe muss die Deutsche Flugsicherung eine Genehmigung erteilen: DFS Deutsche Flugsicherung GmbH: Telefon: 0 69 / 7 80 72 -6 58).*

- ✓ Gas für Ballons im Baumarkt besorgen und/oder ggf. örtl. Gas-Lieferanten nach Flaschenresten fragen
- ✓ Plakate und Info-Broschüren bestellen:  
[www.loq.de/multiplikatoren/loqmittel.html](http://www.loq.de/multiplikatoren/loqmittel.html)
- ✓ Give-aways für Gewinner/-innen (4-6 Wochen nach Abschluss der Aktion bei o.g. Adressen) anfragen



Wissen zu den Themen „Tabak“ und „Passivrauchen“ kann den Eltern auch mit Hilfe eines Quiz‘ vermittelt werden. Das „Tabakquiz“ wird dazu mit Hilfe von Computer und Beamer an eine Wand projiziert. Es erscheint das Bild einer Startwand, die an die alte TV-Sendung „Jeopardy“ erinnert.

## Vorbereitung:

Fahren Sie den Computer hoch und stellen Sie den Beamer an. Die PowerPoint-Präsentation wird geöffnet und mit der Funktion ► „Bildschirmpräsentation“ ► „Bildschirmpräsentation vorführen“ oder ► „von Anfang an“ eingerichtet.

## Spielidee und Durchführung:

Einzelne Personen oder mehrere Kleingruppen treten gegeneinander an, um Fragen zu beantworten oder Begriffe/Sachverhalte zeichnerisch oder pantomimisch darzustellen bzw. zu erraten.

Das Quiz enthält folgende Kategorien:

Die Kategorie „**Brainstorming**“ umfasst Aufgabenstellungen, in denen mehrere Antworten gesammelt werden müssen. „**Allgemeines**“ sowie „**Zahlen und Fakten**“ enthalten Fragen zum Thema Tabak und Passivrauchen, wobei „Zahlen und Fakten“ Werte/Daten zum Thema abfragt.

Bei der Kategorie „**Stimmt oder stimmt nicht**“ müssen Aussagen hinsichtlich ihres Wahrheitsgehaltes überprüft werden.

Die Kategorie „**Montagsmaler**“ verlangt, dass Begriffe zeichnerisch dargestellt werden, welche die eigene Gruppe (oder bei einzelnen Spieler(n)/-innen die Zuschauenden) erraten müssen.

Bei „**Bühne frei**“ müssen die zu erratenden Begriffe pantomimisch dargestellt werden. Dies erfordert etwas Mut, bringt dafür aber viel Spaß.

Die Personen/Gruppen spielen abwechselnd und wählen nacheinander aus den verschiedenen Kategorien und Punktestufen.

Je höher dabei die angegebene Punktezahl ist, desto schwerer ist die Frage bzw. die Aktion.

Die Spieler/-innen erhalten die angegebene Punktezahl, wenn die Frage innerhalb einer vorgegebenen Zeitspanne (z.B. 1 Minute) richtig beantwortet ist bzw. der Begriff erraten wurde. Um zu prüfen, ob eine Aufgabe erfüllt wurde, klickt die Spielleitung auf das Feld „I“ (= Information) und die Antwort wird für alle sichtbar. Über das Feld mit dem Haussymbol gelangt die Spielleitung zurück auf die Startseite. Die gerade bearbeitete Aufgabe verändert ihre Farbe (wird von blau zu grün) und zeigt damit, dass die bereits beantwortet wurde.

Für die richtige Beantwortung können Give-aways in Aussicht gestellt werden. Nach jeder Frage bietet sich die Möglichkeit, kurz ins Gespräch zu kommen und sich über persönliche Erfahrungen und Haltungen auszutauschen.

## Variante:

Das Quiz wurde mit einer PowerPoint-Präsentation vorbereitet. Die Fragen und Antworten sind austauschbar und können der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden (z.B. türkische- Übersetzung für Eltern/Erziehende mit türkischem Migrationshintergrund).

## Vorbereitung und Material:

- ✓ Computer, Beamer, Leinwand
- ✓ Sanduhr oder Stoppuhr.
- ✓ Flipchart/Papierbögen und Stifte
- ✓ Give-aways als Preise

Die Eltern/Erziehenden sollen aus einem „Buchstabensalat“ auf einer großen Tafel Worte zum Thema Rauchen finden. Die 21 Lösungsworte sind waagrecht, senkrecht und diagonal eingearbeitet. Die Wörter werden auf der Tafel eingekreist oder - alternativ - auf einem Blatt festgehalten. Kleine Aufmerksamkeiten für die vollständige Auflösung (21 Wörter) werden in Aussicht gestellt. Um das „Wörter-Quiz“ spannender zu machen, kann die Zeit festgelegt (z.B. 3 Min.) und der erreichten Anzahl an Wörtern Preise zugeordnet werden:

- 21 Wörter in 3 Min. = „großer“ Gewinn
- 13-20 Wörter in 3 Min. = „mittlerer“ Gewinn
- 0-12 Wörter in 3 Min. = „kleiner“ Gewinn.

## Vorbereitung und Material:

Wörterquiz downloaden unter [www.loq.de/kita/downloads/woerterquiz.pdf](http://www.loq.de/kita/downloads/woerterquiz.pdf)

- ✓ Kopiervorlagen für Besucher/-innen und
- ✓ evtl. Zettelkasten bereitstellen
- ✓ ggf. Zeitmessgerät bereithalten
- ✓ Give-aways bereithalten.

## „Zitatenwand - Ihre Meinung ist gefragt“

Viele mehr oder weniger berühmte Menschen aus Philosophie, Schriftstellerei und Journalismus haben Aussagen zum Thema „Rauchen“ gemacht. Diese Zitate werden gut sichtbar und attraktiv gestaltet (z.B. als Sprechblasen, siehe Kopiervorlage 5) und/oder gerahmt (in schönen Bilderrahmen) in der Kita aufgehängt. So laden sie dazu ein, über den Inhalt des Gesagten ins Gespräch zu kommen.

### Variante 1:

„Im Vorbeigehen“ werden die Eltern/Erziehenden zu den Aussagen befragt. Was sagen die Eltern/Erziehenden dazu? Welchem Satz stimmen sie zu und welchem nicht?

### Variante 2:

Eltern/Erziehende werden gebeten, grüne und rote Klebepunkte an die Zitate zu heften. Grün bedeutet „Diesem Satz stimme ich zu!“, Rot bedeutet: „Diesem Satz stimme ich nicht zu!“. So werden die Meinungen sichtbar gemacht.

### Variante 3:

Auch im Rahmen eines Elterntreffens können die Zitate verwendet werden. Dazu werden die Eltern gebeten, zu den vorgelesenen Sätzen „Stellung zu beziehen“:

Wer dem Zitat zustimmt, geht auf die rechte Raumseite, wer dem Zitat nicht zustimmt, geht auf die linke Seite des Raumes.

Einige Eltern werden gebeten, ihre Entscheidung zu begründen. Mit dieser „Soziometrie“ (oder auch Stellübung genannt), entsteht schnell eine rege Diskussion.

## Vorbereitung und Material:

- ✓ Ausdrucke der Zitate (Kopiervorlage 5, Zitate)
- ✓ ggf. Ausdrucke der Sprechblase (Kopiervorlage 6, Sprechblase)
- ✓ grüne und rote Klebepunkte

<b>Medium:</b>	(DVD)
<b>Produktion:</b>	Kanada, 1994
<b>Regie:</b>	Bretislav Pojar
<b>Altersfreigabe:</b>	Lehrprogramm gemäß § 14 JuschG (empfohlen ab 4. Grundschulklasse)
<b>Laufzeit:</b>	9 Min Sprache: deutsch
<b>Verleih:</b>	(Bitte fragen Sie bei der für Ihren Bereich zuständigen Bildstelle/Medienzentrale an!)
<b>Vertrieb:</b>	Katholisches Filmwerk

„Mäusekunde“ ist ein leicht verständlicher, 9-minütiger Zeichentrickfilm über das Rauchen.

(Mit witzig gezeichneten Figuren wird das Phänomen Sucht im Allgemeinen und Nikotinsucht im Besonderen erklärt):  
Im Mittelpunkt steht eine im Versuchslabor des Professors Chu-Chu Boo-Kov (Anspielung auf den russischen Physiologen und Nobelpreisträger I.P. Pawlow) konditionierte Maus, die „als innere Stimme im Kopf“ eine junge Frau zum Rauchen animiert. Die junge Frau wird von der Maus mit immer neuen Versprechungen zum Rauchen überredet. Als Therapie schlägt der Professor eine „Ent-Programmierung“ vor ...

Auch wenn der Film eine verkürzte Erklärung des Phänomens Sucht/Abhängigkeit gibt: Er ist allgemein gut verständlich, seine Inhalte sind eindeutig, anschaulich und unterhaltsam dargestellt und er bringt die Betrachter/-innen ins Gespräch. Fragestellungen für ein anschließendes Gespräch bzw. eine Diskussion sollten vorbereitet werden. Dazu eignen sich z.B. folgende:



- Welche ungesunden Gewohnheiten habe ich? Durch was könnte ich sie ersetzen?
- Warum verhält die Figur im Film sich so? Reagiere ich ähnlich?
- Welche Versprechungen werden von der Maus gemacht? Sprechen sie mich auch an? Was verspricht die Werbung?
- Welche Vorbilder gibt es? (rauchende Eltern, Stars, Models)
- Was wäre, wenn die junge Frau im Film ein Mann wäre (geschlechterabhängige Zuschreibungen)?
- Wie wird man eine Chu-Chu Boo-Kov-Maus wieder los und warum fällt es vielen so schwer, die Maus loszuwerden bzw. mit dem Rauchen aufzuhören?
- Wie schafft man es, erst gar keine Chu-Chu Boo-Kov-Maus zu entwickeln?

Je nach Zielgruppe und Einsatzbereich empfiehlt es sich, vertiefend zu informieren (z.B. gemeinsam mit einer Prophylaxefachkraft oder einer/einem Kinderärztin/Kinderarzt).

## Vorbereitung und Material:

- ✓ Film bereitstellen (ausleihen oder kaufen, siehe oben)
- ✓ Nachgespräch vorbereiten
- ✓ Ggf. Kooperationspartner/in (Prophylaxefachkraft, Kinderärztin/Kinderarzt) anfragen

Diese Broschüre und alle Materialien zu dieser Broschüre finden Sie zum Download unter:

[www.loq.de/kita/download](http://www.loq.de/kita/download)

Info-Materialien zum Thema Rauchen/Passivrauch können Sie bestellen unter:

[www.loq.de/multiplikatoren/bestell\\_loqmittel.html](http://www.loq.de/multiplikatoren/bestell_loqmittel.html)

[www.bzga.de/infomaterialien/](http://www.bzga.de/infomaterialien/)

Auch Ihre **Krankenkassen vor Ort** halten Info-Flyer und Broschüren zum Thema „Rauchen“, „Rauchstopp“ und „Passivrauchen“ bereit.

Kurse zum Rauchstopp werden von den Krankenkassen angeboten. Die Kosten dafür werden in der Regel anteilmäßig erstattet.

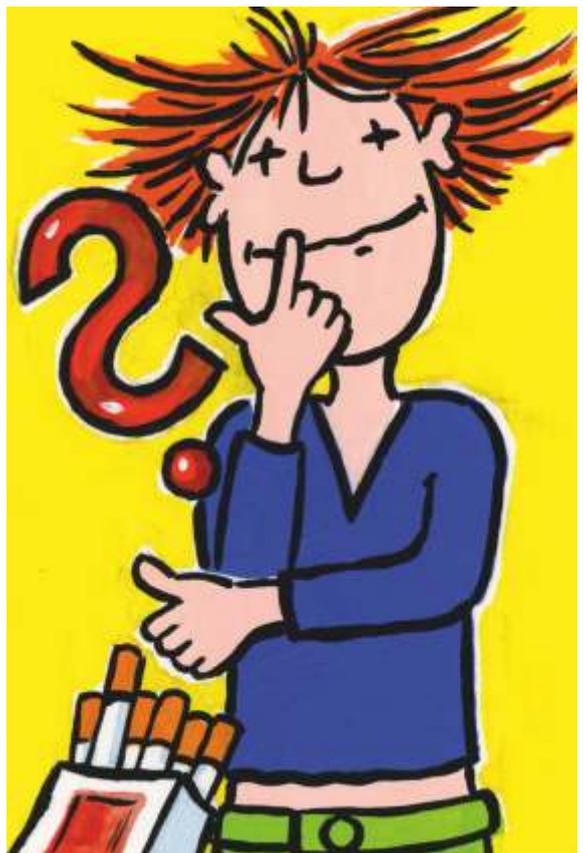
Rauchstopp-Kursanbieter in der Nähe können bei der Datenbank

[www.anbieterraucherberatung.de](http://www.anbieterraucherberatung.de)

abgefragt werden.

Den Kontakt zu Ihrer zuständigen Prophylaxefachkraft finden Sie unter

[www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de)



# Arbeitsblätter & Vorträge

(als Download verfügbar unter [www.loq.de/kita/download](http://www.loq.de/kita/download))



<p><b>Entspannung</b>          Relaxation          Relajación          Rahatlama          Relaks          расслабление          الاسترخاء</p>	<p><b>Verpestet die Luft</b>          air pollution          Apesta el ambiente          Havayı kirletir          Zanieczy-szczenie powietrza          Портить воздух          تلوث الهواء</p>
<p><b>Ruhe</b>          Calmness          Descanso          Sakinlik          Spokój          Покой          الهدوء</p>	<p><b>Teuer</b>          Expensive          Caro          Pahalı          Drogie          Дорого          غالي</p>
<p><b>Geselligkeit</b>          socializing          sociabilidad          sosyalleşme          Towarzyskość          Общительность          التواصل الاجتماعي</p>	<p><b>Kondition lässt nach</b>          condition drops          La forma física decae          Kondisyon azalır          Spadek kondycji          Состояние ухудшается          انخفاض الحالة</p>
<p><b>Zeit für mich selbst</b>          Take time for myself          Tiempo para mi          Kendim için zaman ayırım          Poświęć czas na mnie          Найдите время для меня          ل نفسك وقت تاي سد تغرق</p>	<p><b>Krebsrisiko steigt</b>          cancer risk rises          El riesgo de padecer cancer de pulmón          aumenta          Akciger kanseri riski artar.          Wzrasta ryzyko zachorowania na raka płuc          Риск заболевания раком возрастает          يرتفع خطر الإصابة بسرطان الرئة</p>
<p><b>Etwas zum (Fest-)halten haben</b>          having something to hold on to          Tener algo que sujetar          tutacak bir şeyin olması          Mieć się czego trzymać          Наличие земли под ногами          لديه شيء يتشبث به</p>	<p><b>Höhere Infekt- Anfälligkeit</b>          higher susceptibility to infection          Mayor probabilidad de padecer una          infección          Enfeksiyona karşı artan duyarlılık          Większa podatność na infekcje          Высокая вероятность инфаркта          زيادة التعرض للمعدوى</p>

<p><b>Regt Verdauung an</b>  stimulating digestion  estimular la digestión  sindirimi teşvik etmek  Wzmagać trawienie  Стимуляция пищеварения  تحفيز الهضم</p>	<p><b>Schädlich für Kinder</b>  Harmfull for kids  Perjudicial para los ninos  Pasif içicilik cocuklara zarar verir  Bierne palenie szkodzi dzieciom  Пассивное курение вредит детям  التدخين السلبي يؤثر على الأطفال</p>
<p><b>Weniger Appetit/ reduziert Gewicht</b>  to whet one's appetite  comer menos  daha az yemek  Jeść mniej  Меньше есть  التقليل من تناول الطعام</p>	<p><b>Stinkt</b>  Smelly  Oloroso / oler mal  Kötü kokar  Śmierzący  Воняет  كريه الرائحة</p>
<p><b>Gelbe Finger</b>  yellow teeth/yellow fingers  dientes amarillos/dedos amarillos  sarı dişler / sarı parmaklar  Żółte zęby/żółte palce  Желтые зубы / желтые пальцы  الأسنان الصفراء \ الأصابع الصفراء</p>	<p><b>Schlechte Haut</b>  Poor skin  piel manchada  Kötü / lekelenmiş cilt  Złe/ skazy skóry  поврежденных кожи  الم لطح الجلد</p>

**Mittelohrentzündung**

**Nebenhöhlen-  
Vereiterung**

**Erhöhte  
Infekt-Anfälligkeit**

**Husten/Bronchitis**

**Bindehautentzündung**

**Plötzlicher Kindstod**

**Asthma**

**Konzentrationsstörungen**

**Allergien**

**Erblindung**

**Ohnmacht**

**Blinddarm-Reizung**

**Knochenschwund**

Außerhalb der Wohnung rauchen.	Außerhalb der Wohnung rauchen.
Bitten Sie andere Erwachsene, nicht in der Wohnung zu rauchen.	Bitten Sie andere Erwachsene, nicht in der Wohnung zu rauchen.
Nie im Auto rauchen. Lieber Pausen im Freien machen!	Nie im Auto rauchen. Lieber Pausen im Freien machen.
Nicht im Beisein von Schwangeren und Kleinkindern rauchen.	Nicht im Beisein von Schwangeren und Kleinkindern rauchen.
Wenn rauchen, dann oben im Haus - der Rauch steigt aufwärts!	Wenn rauchen, dann oben im Haus - der Rauch steigt aufwärts!
Immer im Freien rauchen, z.B. auf dem Balkon.	Immer im Freien rauchen, z.B. auf dem Balkon.
Im Schuppen oder in der Garage rauchen.	Im Schuppen oder in der Garage rauchen.
Bei den (kinderlosen) Nachbarn rauchen.	Bei den (kinderlosen) Nachbarn rauchen.
Einmal um den Block gehen.	Einmal um den Block gehen.
Im Park auf der Bank rauchen.	Im Park auf der Bank rauchen.
Festlegen, wo geraucht werden darf, wo nicht und wo auf gar keinen Fall!	Festlegen, wo geraucht werden darf, wo nicht und wo auf gar keinen Fall!

Außerhalb der Wohnung rauchen.	Außerhalb der Wohnung rauchen.
Bitten Sie andere Erwachsene, nicht in der Wohnung zu rauchen.	Bitten Sie andere Erwachsene, nicht in der Wohnung zu rauchen.
Nie im Auto rauchen. Lieber Pausen im Freien machen!	Nie im Auto rauchen. Lieber Pausen im Freien machen.
Nicht im Beisein von Schwangeren und Kleinkindern rauchen.	Nicht im Beisein von Schwangeren und Kleinkindern rauchen.
Wenn rauchen, dann oben im Haus - der Rauch steigt aufwärts!	Wenn rauchen, dann oben im Haus - der Rauch steigt aufwärts!
Immer im Freien rauchen, z.B. auf dem Balkon.	Immer im Freien rauchen, z.B. auf dem Balkon.
Im Schuppen oder in der Garage rauchen.	Im Schuppen oder in der Garage rauchen.
Bei den (kinderlosen) Nachbarn rauchen.	Bei den (kinderlosen) Nachbarn rauchen.
Einmal um den Block gehen.	Einmal um den Block gehen.
Im Park auf der Bank rauchen.	Im Park auf der Bank rauchen.
Festlegen, wo geraucht werden darf, wo nicht und wo auf gar keinen Fall!	Festlegen, wo geraucht werden darf, wo nicht und wo auf gar keinen Fall!



[www.loq.de](http://www.loq.de)

# LoQ

## WÖRTERQUIZ



F	G	J	K	L	Ö	Ä	Y	X	C	V	B	N	M	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	Ü	Ä
R	T	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Y	X	C	V	B	N	R	A	U	C	H	E	R	W
T	A	B	A	K	P	F	L	A	N	Z	E	Ä	Ö	L	K	J	H	G	F	D	S	A	W	E
R	B	U	T	N	I	K	O	T	I	N	T	Z	U	I	O	P	Ü	Ä	Ö	L	K	J	H	G
X	A	D	C	G	H	Z	R	E	T	N	J	U	T	J	E	L	C	V	B	N	M	M	F	G
D	K	G	H	H	K	Z	I	G	A	R	E	T	T	E	N	A	U	T	O	M	A	T	K	B
A	S	D	F	R	V	S	F	G	H	J	N	B	V	V	C	X	V	N	M	L	N	M	U	O
W	E	S	R	T	Z	E	U	I	O	F	P	Ü	Ä	Ö	L	S	K	C	J	H	G	G	D	F
H	F	E	V	B	N	N	R	M	Y	X	E	C	V	B	N	P	F	E	I	F	E	E	D	N
W	O	L	B	E	L	T	F	B	J	Q	W	U	E	R	T	Z	U	K	K	O	Ö	Ü	P	R
E	I	B	F	R	K	W	H	J	O	Z	F	T	E	J	Q	W	E	R	T	Z	U	O	P	F
R	I	S	D	T	H	Ö	H	H	J	T	I	R	T	R	U	V	E	V	T	Z	L	K	R	T
T	U	T	S	Z	G	H	K	G	K	Z	L	E	G	H	Z	S	H	I	S	H	A	K	I	Z
Z	Z	G	S	Z	F	N	F	F	L	H	T	W	G	G	O	E	E	V	S	H	Ä	J	T	Z
U	Z	E	U	U	D	U	K	D	Ö	F	E	S	B	G	O	B	U	B	C	N	Ö	H	U	H
I	T	D	C	I	S	N	K	S	Ä	D	R	E	J	F	K	N	S	G	H	N	L	G	A	N
O	R	R	H	J	A	G	N	A	Ü	E	D	R	K	D	J	M	Q	U	A	L	M	G	L	J
P	E	E	T	H	Y	S	N	Y	P	G	F	T	L	A	G	Ä	A	N	C	W	K	F	E	K
Ü	W	H	A	G	X	W	J	X	O	F	G	Z	G	S	F	Ö	S	M	H	W	H	D	H	L
Ü	A	T	Y	F	C	L	U	N	G	E	N	K	R	E	B	S	D	D	T	E	T	S	F	S
Ä	R	E	X	D	V	W	J	V	I	V	H	U	X	Z	S	L	F	D	E	R	E	A	D	T
Ö	F	H	C	D	H	R	I	B	Z	I	G	A	R	E	T	T	E	C	L	Z	E	A	E	E
L	G	G	V	S	V	T	K	N	G	V	J	U	F	Z	S	K	G	V	N	T	R	A	D	U
A	S	C	H	E	N	B	E	C	H	E	R	U	D	G	A	J	H	B	N	T	H	A	S	E
U	N	B	B	X	M	U	U	M	S	H	K	J	F	G	C	V	J	N	M	G	V	S	X	R



**„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßen Gebrauch zum Tode führt.“**  
( Patrick Reynolds, Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößten Tabakkonzerns)

**„Die Zigarre ist die duftende Gefährtin der Einsamkeit.“**  
(William Makepeace Thackeray)

**„Tabak verwandelt Gedanken in Träume.“** (Victor Hugo)

**„Alle sind Nichtraucher, viele erst nach ihrem Tode.“**  
(Erhard Horst Bellermann)

**„Er hustete so hohl, dass man in jedem Laut den doppelten Resonanzboden Brust und Sarg mitzuhören glaubte.“** (Georg Christoph Lichtenberg)

**„Es gibt nichts Leichteres, als mit dem Rauchen aufzuhören. Ich selbst habe es schon 137-mal geschafft.“**  
(Mark Twain)

**„Am schwersten beim Rauchen ist der Anfang, ist der erst mal geschafft, steht dem Schaden nichts mehr im Weg“.**  
(Manfred Hirsch)

**„Rauchen ist ein Ritual um böse Geister, wie zum Beispiel Nichtraucher, zu vertreiben.“** (Wolfram Weidner)

**„Die meisten Menschen geben ihre Laster erst dann auf, wenn sie ihnen Beschwerden bereiten.“**  
(William Somerset Maugham)

**„Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer wieder von der Gefahr des Rauchens für seine Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen.“**  
(Winston Churchill)

**„Die Zigarette ist das vollendete Urbild des Genusses: Sie ist köstlich und lässt uns unbefriedigt.“**  
(Oscar Wilde)

**„Wenn die Anti-Raucher und ihre Lobbyisten es demnächst schaffen, dass Restaurants eine spezielle Raucher-Ecke für Raucher einzurichten haben, sollten dann nicht auch in Schwimmbädern spezielle Ecken für Pisser eingerichtet werden?“**  
(Willy Meurer)





**LoQ**  
Leben ohne Qualm

**PAFFEN – PFEIFEN – PUSTEBLUME**  
Über das Rauchen und Passivrauchen

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

2. Passivrauchen – was bedeutet das?

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

2.1 Folgen für passivrauchende Kinder

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

3. Was kann ich tun?  
Auch wenn ich selbst rauche?

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

Rauchen / Schutz vor Passivrauch

**Paffen – Pfeifen – Pustebblume**

- Tabakrauch – was ist das?**
  - Folgen für Rauchende**
- Passivrauchen – was bedeutet das?**
  - Folgen für passivrauchende Kinder**
- Was kann ich tun? auch wenn ich selbst rauche?**

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

Rauchen / Schutz vor Passivrauch

2. Passivrauchen – was bedeutet das?

**Hauptstromrauch**

...entsteht beim Ziehen an der Zigarette und beim Rauchausstoß durch den Raucher

**Nebenstromrauch**

...entsteht in der Glimmphase. Schadstoffe sind zunächst höher konzentriert da niedrigere Temperatur...

(Bz 2010, Rolle Seite 04 14, Schutz der Familie vor Tabakrauch, S. 11)

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

Rauchen / Schutz vor Passivrauch

**Auswirkungen des Passivrauchs auf den kindlichen Körper**

**HAARE**  
• Spruch  
• Mundschleimhäute

**OHREN**  
• Mittelohrentzündungen

**HERZ-KREISLAUF**  
• Sauerstoffmangel und Entzündung der Arterien  
• verminderte körperliche Leistungsfähigkeit

**BLUT**  
• veränderte Zusammensetzung mit Lymphknoten

**ERHÖHTE STERBlichkeit IM BALDGLEICHALTER**  
• erhöhter Blutzucker

**WIRKUNG AUF DAS GEBIHN / KOPFFREGION**  
• erhöhter Risiko für Kopfschmerzen und Schwindel  
• Kopfschmerzen

**AUGEN**  
• Rötung und Tränen

**ATMUNG UND LUNGEN**  
• Atemwegsreizung (Bronchien und Lungenentzündung)  
• Schwellung und Verengung von Bronchien  
• Abwehrkräfte Abwehrschwäche  
• Verengung der Lungenarterien  
• Lungentumorrisikosteigerung

**Gefahren des Passivrauchens für Säuglinge, im Kleinkindalter und während der Kindheit.**

Deutsche Krebsforschungsanstalt, Österreichische Krebsforschungsanstalt

**LoQ**  
Leben ohne Qualm

Rauchen / Schutz vor Passivrauch

**Kinder vor Passivrauch schützen:**

- Rauchen Sie auf keinen Fall im Auto. Hier ist die Schadstoffbelastung besonders konzentriert!
- Halten Sie die Räume und Ihr Haus rauchfrei. Rauchen Sie – wenn möglich – im Freien (Balkon, Terrasse, Park).
- Achten Sie darauf, dass Schule, Kindergarten, Spielplätze rauchfrei sind.
- Bitten Sie Großeltern, Babysitter, Freunde und Gäste, in Anwesenheit des Kindes nicht zu rauchen.

Beispiel: ZUFALL „10“...

Zufall	Allgemeines	Zahlen und Fakten	Stimmt oder stimmt nicht	Montagsmaler	Bühne traf!
<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>
<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>
<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>50</u>

Nennen Sie fünf Situationen, in denen typischerweise geraucht wird!

Beispiel: DATEN UND FAKTEN...

Wie finden Inhaltsstoffe, die in Tabak enthalten sind, noch weitere Verwendung? Nennen Sie mindestens drei Zwecke!

Nennen Sie fünf Kriterien, an denen man eine Tabakabhängigkeit erkennen kann!

Beispiel: BÜHNE FREI ...

zum Rauchen nach draußen gehen

# www.loq.de



**Kontakt:**

ginko Stiftung für Prävention  
Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW  
Kaiserstr. 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208/30069-31  
Fax: 0208/30069-49