



SNUS? Check the facts!

Gesprächs Anregungen für die Arbeit mit Jugendlichen

Dieses Plakat bietet Anlass für ein Gespräch über Snus und Nikotin.

Plakat kostenlos bestellbar auf www.suchtpraevention-zh.ch

Bevor das Plakat aufgehängt wird

Einschätzung: Wo stehen die Jugendlichen?

- Wie verbreitet ist Snus? Konsumieren viele oder nur einzelne?
- Gibt es Gespräche darüber? Gilt es als «normal»?
- Wissen die Jugendlichen über die Risiken Bescheid?

→ Je nach Einschätzung kann das Gespräch passend gestaltet werden:

A) Wenn Snus kaum oder gar nicht konsumiert wird

Jugendliche in Ihrer Haltung bestärken:

«Gut, dass Snus bei euch kein Thema ist – es macht schnell abhängig und schadet der Gesundheit.»

B) Wenn Snus für viele ein Thema ist

Gruppenphänomene aufgreifen:

Wenn im Umfeld viel gesnust wird, kann das als «normal» wahrgenommen werden und den Druck erhöhen, es selbst auszuprobieren. Fact ist: Bei den 15-Jährigen haben im letzten Monat im Durchschnitt nur 7% Snus konsumiert (HBSC 2022), Jungen häufiger als Mädchen.

Gesprächsimpulse:

- «Wie gehst du damit um, wenn viele etwas machen, das du nicht unbedingt tun willst?»
- «Kennt ihr Beispiele, die euch beeindruckt haben, wo jemand etwas nicht mitmacht, das viele andere machen?»
- Falls die Rückmeldung kommt, dass die 7% zu tief seien: Durchschnittswerte thematisieren: «Wenn bei euch mehr snusen, heisst das, dass in anderen Gruppen noch weniger als 7% snusen.»

→ **Hinweis:** Hören Sie zunächst zu, stellen Sie Fragen und zeigen Sie Interesse. Erst nachdem die Jugendlichen ihre Erfahrungen und Meinungen geteilt haben, können Fakten und Risiken behutsam eingebracht werden.

Produkte und Sucht thematisieren:

Snus-Pouches können sogar mehr Nikotin als Zigaretten enthalten und machen schnell süchtig. Die Tabak- und Nikotinindustrie verdient daran, dass Menschen süchtig werden.

Gesprächsimpulse:

- «Mit Nikotinsüchtigen lässt sich viel Geld verdienen: Was meint ihr zu dieser Aussage?»
- «Habt ihr schon mal überlegt, was eigentlich genau in so einem Pouch drin ist?»
- «Welche Nachteile hat es, süchtig zu sein?»
- «Welche Vorteile siehst du, wenn man nicht snust?»
- «Was kann man sich mit dem Geld kaufen, das man spart, wenn man nicht snust?»

Mehr Infos und Material dazu:

www.feel-ok.ch – auch direkt mit Jugendlichen nutzbar

www.befreelance.net Unterrichtsmaterialien

Ausstieg ansprechen:

Je länger man konsumiert, desto schwieriger wird der Ausstieg. Je jünger man mit dem Konsum beginnt, desto stärker wird man süchtig. Das heisst auch: Je früher man aufhört, desto einfacher!

Gesprächsimpulse:

- «Welche Vorteile hat es, früh aufzuhören?»
- «Was könnte dir helfen, aufzuhören?»

Hilfsangebote

www.stopsmoking.ch

www.nicotinefreecoach.ch (ab 16 Jahren)

Mehr Angebote:

Die Stellen für Suchtprävention beraten Schulen, Gemeinden und Jugendarbeit kostenlos.

- suchtmittelspezifische Angebote
- Früherkennung und Frühintervention, um gefährdete Jugendliche zu erkennen und zu unterstützen.
- Stärkung von Lebenskompetenzen
- Fortbildungen und Veranstaltungen für Teams und für Eltern
- Materialien
- Vernetzung und Triage
- Und vieles mehr...

Wenden Sie sich an die Stelle Ihrer Region: www.suchtpraevention-zh.ch

Snus und Nikotin-Pouches

Umgangssprachlich werden Snus und Nikotin-Pouches oft synonym verwendet. Beides sind kleine Beutel, die man sich in den Mund steckt – unter die Lippe oder zwischen Wange und Zahnfleisch. Sie unterscheiden sich aber in der Zusammensetzung: Snus enthält fein gemahlene Tabak. Nikotin-Pouches enthalten Pflanzenfasern mit Nikotin und Geschmack. Beide Produkte enthalten viel Nikotin, das über die Mundschleimhaut aufgenommen wird und schnell über das Blut ins Gehirn gelangt. Die gesundheitlichen Folgen unterscheiden sich teilweise. Mehr dazu auf: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suchtmittel/info/nikotin/produkte/snus_nikotinbeutel.cfm

SNUS?

Check the facts!

- **Nur 7 % aller Jugendlichen haben im letzten Monat gesnust (HBSC).**
- **Das ist gut, denn Snus macht schnell süchtig.**

