

Be Smart – Don't Start wird gefördert durch

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

AOK AOK-Bundesverband, AOK Baden-Württemberg, AOK Bremen/Bremerhaven, AOK Hessen, AOK NordWest, AOK Rheinland/Hamburg, AOK PLUS

ZSL Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg

Mecklenburg Vorpommern Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION, MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT

LGA Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg

Niedersächsisches Kultusministerium

ZPG Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

NICHT RAUCHEN. TIEF DURCHATMEN. Die Initiative des Gesundheitsministeriums Schleswig-Holstein

Valeo e.V. Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, BERLIN

IQ.SH Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein

bls Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Land Brandenburg Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz, Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

SEESTADT BREMERHAVEN Schulamt

SAARLAND Ministerium für Bildung und Kultur, Landesinstitut für Pädagogik und Medien SAARLAND, P. SACHSEN PRÄVENTION AUF DEN PUNKT GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

LS Landesstelle für Suchtfragen Fachausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.

SAARLAND Ministerium für Bildung und Kultur, Landesinstitut für Pädagogik und Medien SAARLAND

HAMBURG Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

SACHSEN-ANHALT Ministerium für Bildung

Freistaat Thüringen Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

impuls Präventionszentrum der Suchtschritte in Thüringen gemeinnützige GmbH

HESSEN Hessisches Kultusministerium

Freistaat Thüringen Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

HLS Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Schule & Gesundheit

Rheinland-Pfalz LANDESAMT FÜR SOZIALES, JUGEND UND VERSORGUNG, MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, TRANSFORMATION UND DIGITALISIERUNG, MINISTERIUM FÜR BILDUNG

Kontaktadressen

WETTBEWERBSZENTRALE

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH (IFT-Nord)
Sabine Jastrob, Simone Leuckfeld,
Dr. Barbara Isensee, Prof. Dr. Reiner Hanewinkel
Harmsstr. 2
24114 Kiel
Tel.: (0431) 570 29 70
Fax: (0431) 570 29 29
E-Mail: besmart@ift-nord.de

ANSPRECHPERSONEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

Baden-Württemberg
Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
Magdalene Obenhuber
Nordbahnhofstr. 135
70191 Stuttgart
Tel.: (0711) 90 43 94 06
Fax: (0711) 90 43 73 05
E-Mail: magdalene.obenhuber@rps.bwl.de

Bayern
Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Christina Schoyerer
Pfarstr. 1-3
80538 München
Tel.: (09131) 68 08 45 07
Fax: (09131) 68 08 45 12
E-Mail: Christina.Schoyerer@igl.bayern.de

Berlin
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
Wiebke Zech
Bernhard-Weiße-Str. 6
10178 Berlin
Tel.: (030) 90227-6514
E-Mail: wiebke.zech@senbjf.berlin.de

Brandenburg
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Landeskoordination Suchtprävention
Ulli Gröger
Behlertstr. 3A, Haus H1
14467 Potsdam
Tel.: (0331) 58 13 80 22
Fax: (0331) 58 13 80 25
E-Mail: ulli.groeger@blsev.de

Bremen
Landesinstitut für Schule-Gesundheit und Suchtprävention -
Dr. Oliver Peters
Am Weidedamm 20
28215 Bremen
Tel.: (0421) 361 83 14
Fax: (0421) 496 83 14
E-Mail: opeters@lis.bremen.de

Magistrat der Stadt Bremerhaven
Schulamt – Abteilung Schulentwicklung und Fortbildung –
Jutta Redlich
Friedrich-Ebert-Straße 33
27570 Bremerhaven
Tel.: (0471) 590-38 17
Fax: (0471) 590-38 13
E-Mail: jutta.redlich@magistrat.bremerhaven.de

Hamburg
Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
SuchtpräventionsZentrum (SPZ)
Nicola Vogel
Felix-Dahn-Str. 3
20357 Hamburg
Tel.: (040) 428 84 29 11
Fax: (040) 427 31 42 69
E-Mail: nicola.vogel@bsb.hamburg.de

Hessen
Staatliches Schulamt für die Stadt Frankfurt am Main
Pia Hack
Stuttgarter Straße 18-24
60316 Frankfurt
Tel.: (069) 38 98 91 19
Fax: (069) 38 98 91 18
E-Mail: Pia.Hack@schule.hessen.de

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Kirsten Bolte
Friedrichsplatz 14
34117 Kassel
Tel.: (0561) 78 92-111
Fax: (06152) 85 49 98 36 30
E-Mail: Kirsten.Bolte@he.aok.de

Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern
Institut für Qualitätsentwicklung
Petra Keil
Schmiedestr. 08
19053 Schwerin
Tel.: (0385) 588 178 68
Fax: (0385) 178 01
E-Mail: p.keil@iq.bm.mv-regierung.de

Niedersachsen
Niedersächsisches Kultusministerium
Dierk Ohlde
Hans-Böckler-Allee 5
30173 Hannover
Tel.: (0511) 120 72 90
Fax: (0511) 120 99 72 90
E-Mail: dierk.ohlde@mk.niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen
Für das Rheinland
AOK Rheinland/Hamburg
Susanne Eckai-Nicolaus
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Tel.: (0211) 87 91 28 335
Fax: (0211) 87 91 26 89
E-Mail: susanne.eckai-nicolaus@rh.aok.de

Für Westfalen-Lippe
AOK NORDWEST
Kerstin Berszuck
Edisonstr. 70
24145 Kiel
Tel.: (0800) 26 55 50 51 09
Fax: (0800) 26 52 50 51 09
E-Mail: kerstin.berszuck@nw.aok.de

Rheinland-Pfalz
Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung
Suchtprävention
Caroline Reusch
Rheinallee 97-101
55118 Mainz
Tel.: (06131) 967-703
Fax: (06131) 967-125 27
E-Mail: reusch.caroline@lsjv.rlp.de

Saarland
Ministerium für Bildung und Kultur
Patrick Maurer
Trierer Str. 33
66111 Saarbrücken
Tel.: (0681) 501 74 22
Fax: (0681) 501 74 42
E-Mail: p.maurer@bildung.saarland.de

Sachsen
Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen
Bereich Lebenskompetenzförderung | universelle Suchtprävention
Anne Kretschmar
Könneritzstr. 5
01067 Dresden
Tel.: (0351) 50 19 36 83
Fax: (0351) 50 19 36 99
E-Mail: kretschmar@slfg.de

Sachsen-Anhalt
Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)
Helga Meeßen-Hühne,
Jacqueline Lingner,
Ann-Kristin Eschenberg
Halberstädter Str. 98
39112 Magdeburg
Tel.: (0391) 543 38 18, (0391) 531 76 31
Fax: (0391) 562 02 56, (0391) 531 76 30
E-Mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de, a-k.eschenberg@web.de

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. **Be Smart – Don't Start** wird nicht aus Mitteln der Tabakindustrie gefördert und ist qualitätsgeprüft. Das Logo **Be Smart – Don't Start** ist im Besitz des Transport for London und ein eingetragenes Warenzeichen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



INFORMATIONEN FÜR ELTERN

Schleswig-Holstein
IQSH – Zentrum für Prävention
Gesunde Schule | Sucht- und Gewaltprävention
Kathrin Hecht
Schreiberweg 5
24119 Kronshagen
Tel.: (0431) 540 33 46
Fax: (0431) 540 32 29
E-Mail: Kathrin.Hecht@iqsh.landsh.de

AOK NORDWEST
Kerstin Berszuck
Edisonstr. 70
24145 Kiel
Tel.: (0800) 26 55 50 51 09
Fax: (0800) 26 52 50 51 09
E-Mail: kerstin.berszuck@nw.aok.de

Thüringen
Präventionszentrum der SIT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH
Tommy Rupprecht
Löderstr. 37
99096 Erfurt
Tel.: (0361) 654 88 86
Fax: (0361) 212 80 81
E-Mail: t.rupprecht@sit-online.org

Informationen zu den weiteren Angeboten und Aktivitäten zur Förderung des Nichtrauchens unserer Hauptförderer:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Katrin Baumeister
Maarweg 149-161
50825 Köln
Tel.: (0221) 899 24 73
Fax: (0221) 899 23 00
E-Mail: katrin.baumeister@bzga.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Stefanie Scheider
Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel.: (0228) 72 99 02 76
Fax: (0228) 729 90 11
E-Mail: scheider@krebshilfe.de

DA FEHLT
DAS
Z



BE SMART – DON'T START 2021-2022 Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen



Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt mit seiner Klasse vom 15. November 2021 bis 29. April 2022 an dem Wettbewerb zum Nichtraucher **Be Smart – Don't Start** teil. Glückwunsch, das ist eine tolle Sache!

Be Smart – Don't Start ist das in Deutschland am weitesten verbreitete Programm zur Vorbeugung des Rauchens in Schulen. Seit 2017 engagiere ich mich als Schirmherr von **Be Smart – Don't Start**. Diese Aufgabe liegt mir sehr am Herzen, denn der Wettbewerb ist nachgewiesen wirksam und kann daher die Gesundheit Ihrer Kinder positiv beeinflussen. Die Entscheidung, rauchfrei zu leben, ist die gesündeste, die Ihre Kinder treffen können. Denn mit aller Medizin dieser Welt können wir vielen Menschen nicht helfen, die ein Leben lang geraucht haben und dann mit den Folgen zu tun haben. Gemeinsam können wir unsere Kinder darin bestärken, rauchfrei zu bleiben.

Daher bitte ich Sie: Unterstützen Sie Ihr Kind bei seinem Vorhaben. Denn auch wenn es manchmal nicht so scheint: Eltern haben einen großen Einfluss darauf, ob ihre Kinder mit dem Rauchen beginnen und zu regelmäßigen Rauchern werden. Für Ihre Unterstützung danke ich Ihnen!

Übrigens: Mit dem Rauchen gar nicht erst anzufangen, hat einen riesigen Vorteil für später – man muss auch nicht damit aufhören!

Herzlichst

Ihr



Dr. Eckart von Hirschhausen

Schirmherr von **Be Smart – Don't Start**

Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftungen „HUMOR HILFT HEILEN“ und „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“



Be Smart – Don't Start („Sei schlau – fang nicht an“)

... ist ein Klassenwettbewerb zum Nichtrauchen, der Schülerinnen und Schüler motiviert, sich für ein rauchfreies Leben zu entscheiden und im besten Fall gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen. **Be Smart – Don't Start** vermittelt auf positive Weise, dass sich Nichtrauchen lohnt. Das Programm erfordert einen sehr geringen zeitlichen Aufwand und beeinträchtigt das alltägliche Unter richtsgeschehen nur minimal. Die Teilnahme ist für die Schulen vollkommen kostenfrei.

Die Regeln

- ✗ Wenn mindestens 90% der Schülerinnen und Schüler einer Klasse für die Teilnahme stimmen, kann die Lehrkraft die Klasse anmelden.
- ✗ Die Schülerinnen und Schüler entscheiden sich, ein halbes Jahr lang rauchfrei zu sein.
- ✗ Rauchfrei sein heißt: Die Klasse sagt „Nein“ zu Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas, E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form.
- ✗ Die Klassen, die ein halbes Jahr lang rauchfrei bleiben, können attraktive Preise gewinnen. Der Hauptpreis ist eine Klassenreise.
- ✗ Klassen, die während des Wettbewerbs kreative Aktionen zum Thema Nichtrauchen und Gesundheit durchführen, können zusätzliche Preise gewinnen.

Kinder brauchen die Unterstützung ihrer Eltern

Dass Rauchen schädlich ist, ist allgemein bekannt. Forschungsergebnisse zeigen außerdem, dass Kinder und Jugendliche sehr viel schneller vom Rauchen abhängig werden als lange angenommen wurde. Sie als Eltern können – unabhängig davon, ob Sie selbst rauchen oder nicht – Ihr Kind unterstützen, rauchfrei zu bleiben. Was Sie aus anderen Lebensbereichen kennen, bestätigten Untersuchungen auch im Hinblick auf das Rauchen:

REGELN HELFEN IHREN KINDERN, SICH ZURECHTZUFINDEN.

Untersuchungen zeigen:

- ✗ Kinder fangen seltener mit dem Rauchen an, wenn die Eltern deutlich machen, dass sie nicht wollen, dass ihre Kinder rauchen.
- ✗ Kinder greifen seltener zur Zigarette, wenn es für alle Familienmitglieder klare Regeln zum Rauchen gibt.
- ✗ Dies gilt sowohl für Familien, in denen die Eltern rauchen, als auch für Familien, in denen die Eltern nicht rauchen.

Hilfreiche Regeln

Zu einem gesunden Aufwachsen gehört auch, weder zu Hause noch anderswo Tabakrauch ausgesetzt zu sein, also nicht passiv mitrauchen zu müssen. Denn Passivrauchen ist für viele Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mitverantwortlich.

Sie könnten beispielsweise folgende Regeln aufstellen:

- ✗ In Anwesenheit Minderjähriger wird grundsätzlich nicht geraucht.
- ✗ Die Wohnung ist ein rauchfreier Bereich. Es wird also weder drinnen noch draußen geraucht, das gilt auch für Gäste.

- ✗ Ausnahmen werden klar festgelegt, allerdings nur für erwachsene Raucherinnen und Raucher. Beispiele:
 - Geraucht wird nur auf dem Balkon, im Garten oder vor der Haustür (hier sollte Rücksicht auf die Nachbarn und die Umwelt (Müllentsorgung) selbstverständlich sein).
 - Es wird nur in Räumen geraucht, die den Kindern nicht zugänglich sind. Denn einen Raum nach dem Rauchen zu lüften, reicht nicht aus, um ihn vollständig von den Schadstoffen zu befreien.
 - Im Auto wird gar nicht geraucht.
 - Nicht nur Kinder haben Vorteile durch Regeln zum Rauchen: Viele erwachsene Raucherinnen und Raucher sehen selbst die positiven Auswirkungen solcher Regeln. Statt automatisch zur Zigarette zu greifen, überlegen sie bei jeder Zigarette erst einmal, ob sie diese wirklich rauchen möchten. Und alle anderen Familienmitglieder werden vor dem Passivrauchen geschützt.

Sie rauchen selbst und suchen Hilfe beim Rauchstopp?

Das Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) steht Ihnen montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter **0 800 8 31 31 31** (kostenfreie Servicenummer) zur Verfügung.

Die BZgA bietet zudem unter www.rauchfrei-info.de ein Online-Programm zum Rauchstopp an.

WENN SIE FRAGEN ZU **BE SMART – DON'T START** ODER ZUM RAUCHEN UND RAUCHSTOPP ALLGEMEIN HABEN:

Wir sind gerne für Sie da. Wenden Sie sich an die Ansprechpersonen in Ihrer Region oder an das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord), das den Wettbewerb koordiniert. Die Adressen finden Sie in diesem Faltblatt. Weitere Informationen finden Sie außerdem auf der Webseite: www.besmart.info

