



1. Interview mit Personen aus dem persönlichen Umfeld

Eine Möglichkeit, sich den Einstiegsfragen zu nähern, sind Interviews mit Personen aus dem persönlichen Umfeld. So erhältst du Einblicke in die Erfahrungen dieser Menschen und kannst – gemeinsam mit anderen – darüber nachdenken.

Durchführen des Interviews

Mögliche Fragen für ein Interview sind:

- Wie war und ist es bei dir? Hast du früher regelmässig geraucht/gedampft? Rauchst/dampfst du heute? Warum?/Warum nicht?
- Hast du es schon einmal ausprobiert? Wann? Warum?/Warum nicht?
- Was hat dich daran fasziniert?/Was hat dich davon abgehalten?
- Wie ging es weiter? Warum hast du aufgehört zu rauchen/dampfen? Warum rauchst/dampfst du immer noch?
- Was war/ist für dich herausfordernd? Wie bist du damit umgegangen? Wie gehst du damit um?
- Was bedeuten (E-)Zigaretten für dich? Was geben sie dir? Warum sind sie für dich wichtig?
- Was möchtest du mir in Bezug auf das Rauchen/Dampfen mit auf den Weg geben?

Hinweise für die Umsetzung:

- Je nach Antworten der Personen, musst du die Fragen etwas anpassen (es ergibt z. B. keinen Sinn, eine Nichtraucherin zu fragen, was ihr die Zigaretten bedeuten). Vielleicht fallen dir auch während des Interviews noch neue Fragen ein, die du beantwortet haben möchtest. Dann kannst du sie spontan stellen.
- Notiere dir die Antworten und bringe die Notizen mit ins Auswertungsgespräch (siehe unten).

Auswertung in der Gruppe

In der Gruppe wertet ihr die Interviews gemeinsam aus: Das heisst, ihr schaut, welche Antworten ihr bekommen habt und ob es ähnliche Aussagen gibt. Vielleicht findet ihr so Antworten auf die Fragen: Warum rauchen Menschen? Und warum nicht?

Diese Fragen helfen euch bei der Auswertung:

- Was ist euch aus dem Interview am meisten in Erinnerung geblieben? Was hat euch beeindruckt? Was beschäftigt euch?
- Welche Gründe haben die Interviewpartner:innen angegeben, warum sie rauchen/nicht rauchen? Sind es oft ähnliche/gleiche oder ganz unterschiedliche Gründe?



2. Antworten von Fachexpert:innen

Welche Antworten haben Fachpersonen auf die Frage gefunden, warum Menschen rauchen? Auf der Website von feel-ok kannst du nachlesen, aus welchen Gründen Jugendliche Zigaretten konsumieren:

 **Trotzdem gibt es Raucher*Innen**

Vergleicht die Aussagen mit den Ergebnissen aus euren Interviews:

- Was ist gleich/ähnlich?
- Was ist anders?
- Womit könnte das zusammenhängen?

3. Zusatzaufgabe: Aussagen von Jugendlichen

Lest die möglichen Aussagen von jugendlichen Raucher:innen/Dampfer:innen:

Hanna: «Ich rauche, weil ich mir von niemandem etwas vorschreiben lassen will.»

Ibrahim: «Dampfen gibt mir ein Gefühl von Freiheit. Ich bin jung, will feiern und das Leben geniessen. Brav sein kann ich später.»

Joelle: «Die Schule stresst mich. Die Rauchpausen sind Oasen der Ruhe und der Entspannung.»

Diskutiert in der Gruppe

- Welche Rauchmotive liegen den Aussagen zugrunde? Könnt ihr diese Motive für das Rauchen/Dampfen nachvollziehen?
- Was wären alternative Verhaltensweisen, mit denen man allenfalls das gleiche Gefühl oder Ziel erreichen könnte?
- Was wären mögliche Entgegnungen (was könntet ihr den Jugendlichen sagen)?



4. Und ich?

Möchtest du abschliessend über deine eigene Situation nachdenken? Hier sind ein paar Fragen für dich:

Fragen für Nichtraucher:innen/Nichtdampfer:innen:

- Wie gehe ich mit den genannten Aspekten um (z. B. Stress, Langeweile, ...)?
- Wie gelingt mir ein guter Umgang damit?

Fragen für (gelegentliche) Raucher:innen/Dampfer:innen:

- Welche der aufgezählten Punkte spielen bei meinem Tabakkonsum eine wichtige Rolle?
- Was würde mir gegebenenfalls helfen, mit diesen Aspekten (z. B. Stress, Langeweile, ...) anders umzugehen?