

# Be smart - don't start

Der Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen

## Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

### Programminformationen

---

#### Ziel

Das Thema „Nichtrauchen“ in die Schulen zu bringen und attraktiv für Schülerinnen und Schüler zu machen. Den Schülerinnen und Schülern soll ein Anreiz gegeben werden, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen:

- Verzögerung bzw. Verhinderung des Einstiegs in das Rauchen;
- Motivierung zur Reduktion und Einstellung des Konsums bei Schülerinnen und Schülern, die bereits mit dem Rauchen experimentieren;
- Durchführung begleitender gesundheitsfördernder Maßnahmen.

#### Zielgruppe

Klassen der Klassenstufen 6 bis 8, in denen noch nicht geraucht wird oder nur wenige Schülerinnen und Schüler rauchen. Der Wettbewerb kann auch bereits in der 5. Klasse durchgeführt werden, wenn Rauchen schon ein Thema in der Klasse ist, ältere Klassen können teilnehmen, wenn sie keine oder nur wenige rauchende Schülerinnen oder Schüler haben.

Wenn in der Klasse bereits mehr als 10% der Schülerinnen und Schüler regelmäßig rauchen, ist von einer Teilnahme abzuraten.

#### Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

Unmittelbar nach den Sommerferien werden Informationsmaterialien zu Be Smart (u.a. ein Faltblatt für Lehrkräfte mit angehängter Postkarte für die Anmeldung) in alle Bundesländer versandt. Klassen, die am Wettbewerb teilnehmen möchten, müssen von ihrer Lehrkraft bei der Wettbewerbszentrale angemeldet werden. Die Schülerinnen und Schüler der Klasse entscheiden selbst, ob sie an dem Wettbewerb teilnehmen möchten. In anonymer oder offener Abstimmung müssen sich mindestens 90% der Schülerinnen und Schüler dafür aussprechen. Nach Anmeldung der Klasse durch eine Lehrkraft werden die notwendigen Materialien zur Durchführung des Wettbewerbs zugeschickt.

Die Schülerinnen und Schüler unterschreiben einen Vertrag, in dem sie sich verpflichten, in der Zeit vom November bis April des laufenden Schuljahres nicht zu rauchen. Sie geben einmal wöchentlich an, ob sie geraucht haben oder nicht. Wenn mehr als 10% der Schülerinnen und Schüler einer Klasse rauchen, scheidet die Klasse aus dem Wettbewerb aus. Am Ende jedes Monats sendet die Klasse eine Postkarte an die Wettbewerbsleitung oder meldet sich online zurück, um zu bestätigen, dass sie noch im Rennen ist. Eine regelmäßige Rückmeldung der Klassen ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Gewinnziehungen am Ende des Wettbewerbs.

Alle Klassen, die während der gesamten Wettbewerbsdauer rauchfrei sind, erhalten für die erfolgreiche Teilnahme ein Klassenzertifikat. Als Hauptpreis des Wettbewerbs wird eine Klassenreise vergeben. Darüber hinaus vergeben einzelne Bundesländer Geld- und Sachpreise. In vielen Bundesländern gibt es außerdem Sonderpreise für Klassen, die eine besonders kreative Aktion durchgeführt haben. Unter Schulklassen, die sich zum wiederholten Male zum Wettbewerb anmelden, werden zusätzliche Preise ausgelost.

#### weiteres zur Zielgruppe

Ganze Schulklassen der Jahrgangsstufen 6 bis 8, ggf. auch 5 und 9 sind Zielgruppe, sofern nicht mehr als 10 % der Schülerinnen und Schüler bereits rauchen. In diesen Fällen bietet sich die Teilnahme an "Just be Smokefree" an.

Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [Be Smart-Don't Start- Der Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

#### Material

Faltblatt für Lehrkräfte mit angehängter Postkarte für die Anmeldung,  
Aktionsmappe für die Klasse,  
Informationsmaterial für die Eltern.

#### Kosten und Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Es entstehen keine Kosten für die Programmdurchführung. Es ist keine Fortbildung erforderlich.

**weitere Programminformationen**

[www.besmart.info](http://www.besmart.info)

**Ansprechperson**

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH (IFT-Nord)  
Sabine Jastrob, Dr. Barbara Isensee, Prof. Dr. Reiner Hanewinkel  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel  
Tel.: (0431) 5 70 29 70  
E-Mail: [besmart@ift-nord.de](mailto:besmart@ift-nord.de)  
<https://www.besmart.info/>

**Evaluation**

Isensee, B., Morgenstern, M., Stoolmiller, M., Maruska, K., Sargent, J.D., Hanewinkel, R. (2012a). Effects of Smokefree Class Competition 1 year after the end of intervention: a cluster randomized controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66, 334-341.

Isensee, B., Hanewinkel, R., (2012b). Meta-Analysis on the Effects of the Smoke-Free Class Competition on Smoking Prevention in Adolescents. *European Addiction Research*, 18, 110-115.

## Programmbewertung

---

**Konzeptqualität**

Kriterien sind erfüllt.

**Evaluationsmethode und –ergebnisse**

Isensee et al. 2012a:

Experimentelles Design mit Prä-, Post- und 2 Follow-up-Messungen (5 und 12 Monate nach dem Wettbewerb) an 84 Schulen in Sachsen-Anhalt mit 3440 (baseline) bzw. 2159 (alle vier Messungen) Schülerinnen und Schülern.

Schülerinnen und Schüler der Interventionsgruppe, die bei der Baseline-Messung nur gelegentlichen Tabakkonsum angaben, rauchten nach der Teilnahme an dem Wettbewerb seltener als nicht-teilnehmende Schülerinnen und Schüler. Die Teilnehmenden entwickelten sich auch seltener von "probierend" zu "regelmäßig" rauchend.

**Ergebnisbewertung**

überwiegend positiv

**Evaluationsniveau und Beweiskraft**

5 Sterne, starke Beweiskraft

**Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Programmumsetzung

---

**erforderliche Kooperationen**

IFT-Nord in Kiel, Schulen

**Unterstützung bei der Umsetzung**

Kurzsteckbrief der Antworten des Programmanbietenden auf eine Umfrage des Landespräventionsrates Niedersachsen.

**Programm probiert in**

Europaweit, in Deutschland seit dem Schuljahr 1997 / 98

**Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.**  
Die Initiative

Xchange Prevention Registry

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen

### CTC-Risikofaktoren

#### Kinder / Jugendliche

Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

Anerkennung von Peers für Problemverhalten

früher Beginn des Problemverhaltens: Alkohol- und Drogenkonsum

zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

### CTC-Schutzfaktoren

#### Kinder / Jugendliche

Interaktion mit pro-sozialen Peers

#### Schule

Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung

Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Das Programm wurde am 09.03.2012 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 07.11.2024 geändert.