

Rauchfrei jetzt!

Ein Leitfaden für Lehrpersonen und Schulsozialarbeiter/innen zur Kurzintervention bei rauchenden Schülerinnen und Schülern



Impressum

Herausgeber: Landesinitiative "Leben ohne Qualm" in NRW

Autor: Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR Berlin

Druck: ginko Stiftung für Prävention Mit freundlicher Genehmigung von



Fachstelle für Tabakprävention, Züri Rauchfrei, Zürich. Die Erprobung des Programms in der Schweiz wurde unterstützt durch das Eidgenössische Departement des Innern EDI, Bundesamt für Gesundheit BAG, Tabakpräventionsfonds

Inh	Seite	
	Einführung	03
A.	Einführung des Vorhabens im schulischen Rahmen	04
В.	Rekrutierung der Teilnehmenden	07
C.	Überblick über die Intervention	09
D.	Kontaktaufnahme mit der Schülerin/dem Schüler	10
E.	Das Klärungsgespräch	11
F.	Die Ausstiegshilfe	20
G.	Das Reflexionsangebot	26
Н.	Materialien und Medien	28
I.	Materialbestellung und Unterstützung vor Ort	37

Pädagoginnen und Pädagogen, die eine Kurzintervention mit rauchenden Schülerinnen/Schülern durchführen, benötigen folgendes Material:

- 1. das vorliegende Manual, das die Rauchfrei-Intervention Schritt für Schritt anleitet
- 2. das dazu gehörige Begleitheft für Jugendliche, das der Schülerin und dem Schüler ausgehändigt wird. Ohne dieses Heft, das Fragebögen und Übungen enthält, ist die Intervention nicht durchführbar.
- 3. die Broschüre "Tabak Basisinformationen" (Hrsg.: DHS) bzw. die Internetseite der BZgA www.rauchfrei-info.de/informieren/, falls die durchführende Lehr- bzw. Fachkraft eine inhaltliche Vorbereitung auf das Thema "Rauchen" für sinnvoll oder notwendig erachtet (siehe Seite 28).

Die Fachkraft für Suchtprävention Ihrer Region (siehe Seite 37) hält diese Materialien für Sie bereit.

Einführung

Tabakkonsum ist ein jugendtypisches Verhalten: Neugier und Gruppenerleben sind zunächst typische Motive, Zigaretten zu rauchen. Fast alle Jugendlichen befinden sich, wenn sie Zigaretten probieren, im schulpflichtigen Alter. In der Schule treffen sie ihre Freunde. Das Verhalten der Peers ist für die Frage "Rauchen oder Nichtrauchen" von entscheidender Bedeutung.

Problematisch wird der Konsum von Zigaretten dann, wenn das experimentelle Motiv in den Hintergrund tritt und sich Konsummuster im Alltag verfestigen. Mit steigender Zahl konsumierter Zigaretten wird es immer schwieriger, das Rauchen wieder zu beenden. Die gesundheitlichen Gefahren, die mit dem Rauchen einhergehen, wachsen: Kein anderer Substanzkonsum fordert auch nur annähernd so viele Todesopfer wie das Rauchen. Ca. 120.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr an den Folgen des Tabakkonsums.

Moralische Appelle oder Drohungen gegenüber rauchenden Jugendlichen erweisen sich meist als wirkungslos. In diesem Verhalten von Pädagoginnen und Pädagogen zeigt sich aber deutlich, dass vielen von ihnen der Rauchstopp ihrer rauchenden Schülerinnen und Schüler am Herzen liegt.

Dieser Leitfaden will Lehrpersonen sowie Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeitern die Möglichkeiten eröffnen, Schülerinnen und Schülern auf professionelle Weise dabei zu unterstützen, das Rauchen aufzugeben. Als Lehrperson oder Sozialarbeiter/in sind Sie eine wichtige Bezugsperson für Ihre Schülerin/Ihren Schüler. Die Thematisierung des Rauchens kann für den (frühzeitigen) Ausstieg aus dem Tabakkonsum von ausschlaggebender Bedeutung sein. Studien zeigen: Je früher ein Rauchstopp erfolgt, desto erfolgreicher ist er und desto größer ist der gesundheitliche Nutzen (Sargent 1998).

Ausstiegsmaßnahmen im schulischen Kontext sind zusätzliche Belastungen der Pädagoginnen und Pädagogen und müssen daher zeitlich so kurz wie möglich konzipiert sein. "Rauchfrei jetzt" erfüllt diese Anforderung. Die Untersuchungen von Fiore (Fiore et al, 2000) zeigen, dass auch zeitlich kurze Beratungsangebote wirksam sind.

A. Einführung des Vorhabens in den schulischen Rahmen

Mit Schülerinnen und Schülern, die mit dem Rauchen begonnen haben, sollte im schulischen Rahmen ein **Klärungsgespräch** geführt werden, um zu prüfen, ob eine Bereitschaft zum Rauchstopp bzw. zur Inanspruchnahme der **Ausstiegshilfe** "Rauchfrei jetzt!" besteht.

Klärungsgespräch und Ausstiegshilfe sollten im schulischen Kontext "in der Breite" und dauerhaft umgesetzt werden, um möglichst viele betroffene Schülerinnen und Schüler zu erreichen. Diese Interventionen sollten als **strukturelle Elemente der schulischen Gesundheitsförderung**, d.h. als verbindlicher schulischer Standard festgelegt werden, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen.

Die im Vorfeld stattfindenden Abstimmungen zwischen Kollegium, Eltern und Schülerschaft bieten die Chance, einen gemeinsamen Umgang mit rauchenden Schülerinnen und Schülern zu entwickeln.

Beispielformulierung für das Regelwerk der Schule:

"Allen Schülern/Schülerinnen, die mit dem Rauchen begonnen haben, wird ein Gespräch angeboten, das von dafür bestimmten Lehrpersonen oder von Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeitern durchgeführt wird. Wenn eine Schülerin/ein Schüler mit dem Rauchen aufhören möchte, wird ihr/ihm die Ausstiegshilfe "Rauchfrei jetzt!" angeboten."

Verstöße gegen Rauchverbote sollten Konsequenzen haben. Klärungsgespräch und Ausstiegshilfe sind jedoch nicht als Maßnahmen innerhalb eines Sanktionskatalogs geeignet,

- weil sie eventuell bereits durchgeführt wurden, bevor es zum Vorfall kam
- weil es sich um Maßnahmen handelt, die im Grunde einen "helfenden" bzw. "kooperativen" Charakter tragen und letztendlich freiwillig sein müssen (keine "Zwangstherapie")
- weil das Image der Maßnahme in der Schülerschaft und damit die Inanspruchnahme gefährdet wären, wenn es eine Verpflichtung gäbe.

Der schulische **Maßnahmenkatalog** könnte bei Verstoß gegen die schulischen Rauchverbote allerdings folgendermaßen ergänzt werden:

1. Vorfall: "Schülerinnen und Schülern, die erstmals gegen die Rauchverbote verstoßen haben, wird ein Gespräch angeboten, das von einer Lehrperson oder der Schulsozialarbeiterin/dem Schulsozialarbeiter durchgeführt wird. In diesem Gespräch wird gemeinsam geprüft, ob bei der Schülerin/dem Schüler die Bereitschaft zum Rauchstopp und ggf. zur Inanspruchnahme einer Ausstiegshilfe besteht. Ein Klärungsgespräch und ggf. weitergehende Rauchstopp- oder Reflexionsmaßnahmen sind freiwillig".

Da das Klärungsgespräch und das Ausstiegsangebot "Rauchfrei jetzt!" letztendlich **freiwillige Angebote** darstellen, hängt deren Erfolg auch davon ab, wie dafür "geworben" wird. Eine Möglichkeit, Schülerinnen und Schülern das Angebot nahe zu bringen, ist die Vorstellung des Programms in den Klassen und Jahrgangsstufen im Unterricht oder in anderen schulischen Zusammenhängen. Für diese Werbeaktionen eignen sich z.B. fortgebildete Schüler/innen (Mentoren bzw. Peers).

Alle Kolleginnen und Kollegen können sich nach ihren Möglichkeiten an der Umsetzung der Kurzintervention beteiligen, indem sie sich entweder als durchführende Lehrperson engagieren und/oder indem sie in ihren Klassen oder anderen Zusammenhängen rauchende Schüler/innen zur Inanspruchnahme der Maßnahme auffordern oder für das Programm werben.

Für das Bekanntmachen der Kurzintervention sollten alle Medien genutzt werden, mit denen Sie die schulische Öffentlichkeit erreichen können:

- Machen Sie das Angebot auf der Homepage der Schule und am schwarzen Brett bekannt.
- > Informieren Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen über die Kurzintervention.
- > Stellen Sie das Programm in der Klasse und am Elternabend vor und wiederholen Sie dies zu Beginn jedes Schuljahres.
- Erstellen Sie einen Flyer, mit dem Sie die Schülerinnen und Schüler über das Angebot in verschiedenen schulischen Zusammenhängen informieren können.

Flyer/Aushang

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die gesundheitlichen Gefahren, die mit dem Rauchen einhergehen, sind Besorgnis erregend: Kein anderer Substanzkonsum fordert auch nur annähernd so viele Todesopfer wie das Rauchen: Ca. 120.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr an den Folgen des Tabak-konsums.

Wer in jungen Jahren mit dem Rauchen beginnt, kommt meist über Jahrzehnte nicht mehr vom Rauchen los. Schon nach wenigen Monaten, in denen täglich geraucht wird, entsteht eine Abhängigkeit vom Nikotin. Es ist also sehr sinnvoll, gar nicht erst anzufangen oder den Ausstieg möglichst frühzeitig in Angriff zu nehmen.

Unsere Schule hat daher in den vergangenen Jahren eine Reihe von Maßnahmen zur Förderung des Nichtrauchens eingeführt (Beispiele). Wir wollen eine rauchfreie Schule werden und rauchende Schülerinnen und Schüler beim Aufhören oder Reduzieren unterstützen.

Deshalb wurde in der Schulkonferenz vom ... mit Zustimmung der Schüler/innen- und der Elternvertretung beschlossen, dass in unserer Schule jeder rauchenden Schülerin und jedem rauchenden Schüler ein **Gespräch** angeboten wird. Anschließend besteht die Möglichkeit, ein Ausstiegsangebot zum **Rauchstopp** in Anspruch zu nehmen.

Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele von euch dieses Angebot nutzen würden.

Das Gespräch und das Rauchstopp-Angebot sind übrigens keine Bestrafung und selbstverständlich erfährt auch keine außenstehende Person davon...

Unterschrift der Schulleitung	
Hier die Personen, an die Ihr euch wenden könn	t:
Klasse 7:	

Klasse 8: usw.

Klärungsgespräche und Ausstiegshilfen erfordern einen gewissen Mehraufwand, der mit der Schulleitung abgestimmt werden muss.

Planen Sie für das Klärungsgespräch pro Schüler/in 20 Minuten, für die anschließende Ausstiegshilfe pro Teilnehmer/in max. drei Gespräche à 20 Minuten ein.

> Klären Sie mit der Schulleitung die organisatorischen Rahmenbedingungen ab.

Vorkenntnisse/Qualifikationen

Für die Durchführung der Intervention kommen sowohl Lehrpersonen als auch Schulsozialarbeiter/innen in Frage. Es ist auch eine **Aufgabenteilung** denkbar, bei der die Lehrpersonen den Schwerpunkt auf das Ansprechen der Schüler/innen bzw. auf das Klärungsgespräch legen, während es den Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeitern obliegt, die Rauchstopphilfe durchzuführen. Rauchende Schüler/innen würden den Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeitern von den Lehrpersonen "überwiesen".

Wenn im Klärungsgespräch zwischen Lehrperson und Schülerin/Schüler bereits ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden konnte, so ist ein Wechsel der Betreuungsperson für die anschließende Rauchstopphilfe nicht zu empfehlen.

Klären Sie zwischen Lehrpersonen und der Sozialarbeiterin/dem Sozialarbeiter eine mögliche Aufgabenteilung.

"Rauchfrei jetzt!" ist kein Angebot von Spezialisten für Raucherberatung. Die Kurzintervention kann fast jede Lehrperson und jede Sozialarbeiterin/jeder Sozialarbeiter durchführen. Sie benötigen also keine besonderen **Qualifikationen**. Günstig ist es, wenn Sie bereits eine positive Beziehung zur Schülerin/zum Schüler aufgebaut haben. Außerdem sollten Sie ein Engagement für das Thema "Nichtrauchen" mitbringen. Nichtrauchende Betreuungspersonen wirken glaubwürdiger!

Günstig ist es auch, über gewisse **Grundkenntnisse** zu den Themen "Inhaltsstoffe des Tabakrauchs", "gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens", "Konsummuster und Abhängigkeit" sowie "Prävention des Tabakkonsums" zu verfügen. Wenn Sie sich diese Kenntnisse vor dem Kurs aneignen wollen, empfehlen wir Ihnen die Broschüre **Tabak - Basisinformationen** (Hrsg.: DHS) oder die Internetseite der BZgA www.rauchfreinfo.de/informieren/. Material erhalten Sie von der Präventionsstelle Ihrer Region oder bei der BZgA (siehe Seite 28ff).

Klärungsgespräch und Ausstiegshilfe erfordern keine Änderung der Art der **Gesprächsführung.** Versuchen Sie nicht, im Gespräch mit der Schülerin/dem Schüler eine andere Haltung einzunehmen als bisher. Es würde die Schülerin/den Schüler eher irritieren, wenn Sie sich als "anderer Mensch" präsentieren.

> Bleiben Sie "authentisch" und nutzen Sie Ihre kommunikativen Stärken.

Die Gesprächsführung liegt in Ihrer Hand. Die Gespräche sollen in **Vereinbarungen** mit der Schülerin/dem Schüler münden. Der Charakter der Zusammenarbeit ist somit eher partnerschaftlich.

Folgende Aspekte der Gesprächsführung sollten im Klärungsgespräch und in der Ausstiegshilfe beachtet werden:

- Arbeiten Sie lösungs- statt problemorientiert (vermeiden Sie möglichst "Warum-Fragen").
- Respektieren Sie die Entscheidungen der Schülerin und des Schülers. Dies gilt auch für den Wunsch nach Beendigung des Ausstiegsvorhabens (keine Vorwurfshaltung).

- Gehen Sie ein Arbeitsbündnis mit der Schülerin/dem Schüler ein und entwickeln Sie gemeinsam Lösungswege.
- > Hören Sie der Schülerin/dem Schüler zu, zeigen Sie Verständnis.
- > Verzichten Sie auf moralischen und disziplinarischen Druck.
- > Äußern Sie immer wieder Anerkennung und Ermutigung und heben Sie die positiven Aspekte und Entwicklungsschritte hervor.

B. Rekrutierung der Teilnehmenden

Den Zugang zur Maßnahme können Schüler/innen, die mit dem Rauchen begonnen haben, auf unterschiedliche Weise finden:

1. Teilnahme aus eigener Initiative

Dies ist die eleganteste Form der Rekrutierung. Die Schülerin/der Schüler meldet sich an, weil sie/er gerne mit dem Rauchen aufhören möchte und das Angebot "Rauchfrei jetzt!" als für sich angemessen und vielversprechend ansieht.

Voraussetzung ist, dass dem Jugendlichen die Risiken des Rauchens deutlich sind und dass er die angebotene Maßnahme als attraktiv und hilfreich einschätzt.

Dieser Zugangsweg erfordert eine wirksame Öffentlichkeitsarbeit im schulischen Rahmen, sowohl in Form von "Aufklärung" über die Folgen des Rauchens als auch durch Werbung für das Ausstiegsprogramm.

Die Akzeptanz der Schüler/innen wird oftmals dadurch gesteigert, dass positive Erfahrungen durch Mitschüler/innen weitergegeben werden. Es sollte daher nicht einfach nur auf Initiativen von Schülerinnen/Schülern "gewartet" werden.

2. Ansprechen von rauchenden Schülerinnen und Schülern

Sinnvoll ist es, Schülerinnen und Schüler, die beim Rauchen beobachtet oder bei denen Hinweise wie z.B. Tabakgeruch wahrgenommen wurden, anzusprechen und auf mögliche Unterstützung beim Ausstieg hinzuweisen. Die Schülerin/der Schüler wird offen und wohlwollend mit seinem Rauchverhalten konfrontiert und erhält ein Hilfsangebot, das er natürlich auch ablehnen kann.

Schüler/innen verlieren ihr anfängliches Unbehagen in diesem Kontakt rasch, wenn die Ansprache sachlich und respektvoll ist und auf Vorhaltungen verzichtet wird. Es wird ein ernsthaftes Interesse der Lehrperson an der Schülerin/dem Schüler sichtbar, das nur selten zurückgewiesen wird (Näheres zur Ansprache vgl. Seite 10).

Das Ansprechen der Schülerin/des Schülers ist kein ausführliches Gespräch zum Thema "Rauchen". Es wird lediglich das beobachtete Rauchen angesprochen und ein Termin für ein Klärungsgespräch vereinbart. Falls eine andere Person für die Durchführung des Klärungsgesprächs zuständig ist, wird diese informiert bzw. die Schülerin/der Schüler wird gebeten, sich an diese Person zu wenden.

3. Verstöße gegen Rauchverbote in der Schule

Verstöße gegen Rauchverbote stellen eine Chance dar, mit der Schülerin/dem Schüler ein Klärungsgespräch zu verabreden, in dem u.a. Möglichkeiten eines Ausstiegs erörtert werden.

4. Be Smart - Don't Start (in der Regel nicht in Berufsbildenden Schulen)

Falls sich ihre Schule am Programm "Be Smart - Don't Start" beteiligt, werden Sie eventuell frühzeitig auf rauchende Schüler/innen aufmerksam und können sie in einem "Klärungsgespräch" motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Erfolgschancen der Klasse im Wettbewerb bleiben so gewahrt (siehe Seite 33).

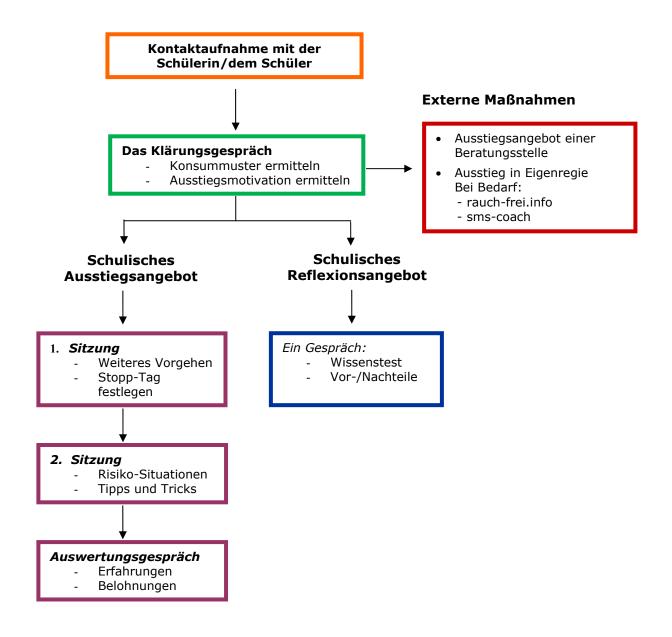
5. Befragungen von Schülerinnen und Schülern im Unterricht

Durch Befragungen oder Tests in Unterrichtseinheiten zum Thema "Rauchen" erhalten Sie Hinweise darauf, ob Ihre Schüler/innen rauchen. Sie können dann gezielt auf die Rauchstopp-Hilfe hinweisen.

C. Überblick über die Intervention

Die Maßnahme "Rauchfrei jetzt!" setzt sich zusammen aus dem Klärungsgespräch und - falls mit dem Schüler/der Schülerin darüber Einverständnis erzielt wurde - der Rauchstopp-Hilfe, die zwei oder drei Gespräche umfasst, oder dem Reflexionsangebot (ein Gespräch).

Die Schüler/innen entscheiden sich nach dem Klärungsgespräch, ob sie zu einer weiteren Zusammenarbeit bereit sind.



D. Kontaktaufnahme

D. Kontaktaufnahme mit der Schülerin oder dem Schüler

Wenn Sie eine Raucherin/einen Raucher (z.B. nach dem Unterricht oder in der Pause auf dem Schulhof) auf das Rauchen ansprechen, ist damit zu rechnen, dass diese zunächst abwehrend reagieren ("Ich bin doch nicht abhängig", "Das machen doch alle"). Der Schülerin/der Schüler ist vielleicht überrascht und weiß nicht genau, wie sie/er sich am besten verhalten soll. Ein inhaltliches Gespräch zum Thema "Rauchen" ist in dieser Situation selten sinnvoll.

- Versuchen Sie in dieser Situation nicht, mit dem Jugendlichen ein ausführliches Gespräch zum Thema Rauchen zu führen. Fassen Sie sich kurz – die pädagogische Auseinandersetzung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt, der geeigneter ist.
- Vermeiden Sie Drohungen und Moralpredigten, damit provozieren Sie meist Widerstand. Es wird dann in den folgenden Gesprächen schwerer, eine konstruktive Arbeitsbeziehung herzustellen.
- > Vermeiden Sie Rechtfertigungen, zeigen Sie Ihr Interesse.
- > Vereinbaren Sie mit der Schülerin/dem Schüler einen Termin für das Klärungsgespräch in den nächsten Tagen.
- Wenn das Klärungsgespräch von der Schulsozialarbeiterin/dem Schulsozialarbeiter oder einer Lehrkraft durchgeführt werden soll, fordern Sie die Schülerin/den Schüler auf, sich dort zu melden. Vergessen Sie nicht, die durchführende Person zu benachrichtigen, damit die Schülerin/der Schüler von ihr/ihm angesprochen werden kann.
- > Stellen Sie klar, dass es sich um eine Maßnahme handelt, die allen Schülerinnen und Schülern der Schule/Klasse angeboten wird, die mit dem Rauchen begonnen haben. Weisen Sie z.B. auf die entsprechenden Beschlüsse hin.

Beispiel: "Kontaktaufnahme"

Guten Morgen, Andy. Wie geht es dir?

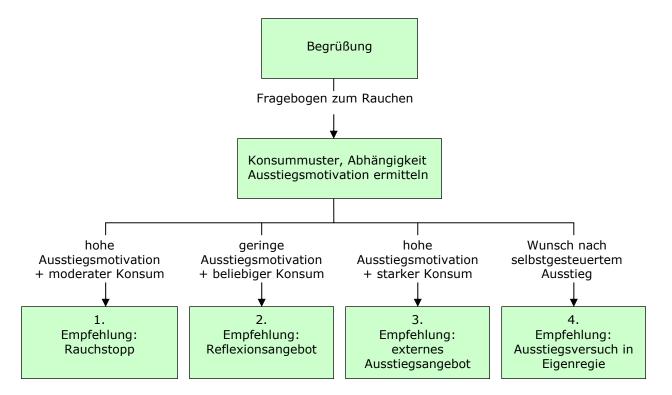
Ganz gut, danke.

Das freut mich. Ich habe dich gestern vor der Schule mit deinen Freunden gesehen. Dabei ist mir aufgefallen, dass ihr geraucht habt. Ich habe ja neulich in der Klasse bekannt gegeben, dass allen Schülerinnen und Schülern, die mit dem Rauchen begonnen haben, ein Gespräch angeboten wird.

a. Ich schlage vor, dass wir dieses Gespräch morgen nach der 6. Stunde führen. Wir machen dann einen kurzen Test zum Rauchen und ich stelle dir unser Unterstützungsangebot vor. Das Gespräch dauert etwa 20 Minuten. Hast du morgen nach der 6. Stunde Zeit?

oder

b. Diese Gespräche führt bei uns Frau/Herr x, unser/e Schulsozialarbeiter/in. Ich möchte dich bitten, dich bei ihr/ihm noch in dieser Woche zu melden und einen Termin zu vereinbaren. Ich werde sie/ihn über unser Gespräch informieren.



Das Klärungsgespräch dauert in der Regel nicht länger als 20 bis maximal 25 Minuten.

Es soll Klarheit darüber verschaffen, in welchem Stadium der Konsumentwicklung sich die Schülerin/der Schüler befindet und ob sie/er motiviert ist, einen Rauchstopp-Versuch jetzt in Angriff zu nehmen. Je nach Status der Schülerin/des Schülers werden ihr/ihm Maßnahmen empfohlen: die Rauchstopp-Hilfe, das Reflexionsangebot, eine externe Ausstiegshilfe der Präventions- bzw. Beratungsstelle oder es wird der Ausstiegsversuch in Eigenregie unterstützt.

In den Gesprächen können auch persönliche Belange zur Sprache kommen. Der Schülerin/dem Schüler sollte zugesichert werden, dass ihre/seine Eltern oder andere Dritte nichts von dem Gespräch erfahren.

Auf den folgenden Seiten wird das Klärungsgespräch Schritt für Schritt dargestellt und durch Beispiele verdeutlicht.

Begrüßung

- > Begrüßen Sie die Schülerin freundlich und zeigen Sie ihr/ihm, dass Sie sich über ihr/sein Kommen freuen.
- Informieren Sie die Schülerin/den Schüler über Dauer (ca. 20 Min.) und Ablauf des Gesprächs.

Beispiel Klärungsgespräch: Einstieg und Befragung

"Schön, dass du gekommen bist, Andy. Wie geht es dir?"

Ganz gut.

"Du hast neulich erzählt, dass du im Fußballverein bist. In welchem Verein spielst du?"

BSV 92. Nachher muss ich gleich zum Training.

"Finde ich toll. Unser Gespräch dauert nur etwa 20 Minuten. Schaffst du das dann noch zum Training?"

Ja, kein Problem.

"Hat dich schon mal ein anderer Erwachsener auf das Rauchen angesprochen?"

Nein, auch meine Eltern wissen nicht, dass ich manchmal rauche.

"Dann ist die Situation erstmal fremd für dich. Das Gespräch bleibt übrigens unter uns. Ich werde dich nicht zu etwas zwingen oder überreden. Du musst nichts befürchten und kannst dich also entspannen."

Ich habe ja schon von Marco gehört, dass das Gespräch gar nicht so schlecht ist.

"Es freut mich, dass Marco so denkt. Ich sage dir zunächst einmal, was ich heute gern mit dir besprechen möchte.

Zuerst machst du einen Test, in dem es um dein Rauchverhalten und deine Einstellung zum Rauchen geht. Wir schauen uns das Ergebnis dann zusammen an und überlegen, wie das zu bewerten ist. In Abhängigkeit von deinen Ergebnissen mache ich dir dann einen Vorschlag, wie es weitergehen könnte. Du musst heute dazu keine endgültige Entscheidung treffen, wenn du das nicht willst.

Hier in dem Heft, das du gerne behalten kannst (Begleitheft wird ausgehändigt), findest du auf Seite 4 und 5 einen Fragebogen. Ich bitte dich, den jetzt auszufüllen. Wenn du möchtest, können wir auch die einzelnen Fragen zusammen durchgehen. Wenn du irgendetwas nicht verstehst, frag bitte. Kann es losgehen?"

Andy füllt im Begleitheft den Fragebogen zum Konsummuster, zur Abhängigkeit und zur Ausstiegsmotivation aus.

"Lass uns mal die Ergebnisse anschauen."

Konsummuster, Abhängigkeit und Ausstiegsbereitschaft ermitteln

- Bitten Sie die Schülerin/den Schüler den "Fragebogen zum Rauchen" auszufüllen (Begleitheft Seite 4 und 5).
- Die Fragebögen können selbstständig von der Schülerin/dem Schüler ausgefüllt werden. Danach schauen Schüler/in und Lehrkraft gemeinsam das ausgefüllte Material an und werten es aus.
- Alternativ kann die Lehrkraft aus einem eigenen Exemplar des Begleitheftes die Fragen vorlesen und die Schülerin/der Schüler gibt laut an, welche Antwortmöglichkeit er wählt. Beide kreuzen diese Antwortmöglichkeit in ihrem Exemplar an. Ein Vorteil bei dieser Vorgehensweise besteht darin, dass die Lehrkraft ihre Unterlagen zur Verfügung stellen kann, falls die Schülerin/der Schüler seine/ihre Unterlagen vergisst.
- Werten Sie die Fragebögen mit der Schülerin/dem Schüler aus und ermitteln Sie dessen/deren Konsummuster, ihren/seinen Grad der Abhängigkeit und ihre/seine Ausstiegsmotivation (Begleitheft Seite 6).
- Fragen Sie die Schülerin/den Schüler, ob sie/er mit dem Ergebnis einverstanden ist oder ob sie/er sich selbst in bestimmten Aspekten anders einschätzt.

Empfehlung geben

Es sind in Abhängigkeit vom Ergebnis vier unterschiedliche Empfehlungen möglich:

- Ausstiegshilfe "Rauchfrei jetzt!"
- Reflexionsangebot
- externe Ausstiegshilfe der Präventions- bzw. Beratungsstelle
- Ausstiegsversuch in Eigenregie

In Abhängigkeit vom ermittelten Konsum- und Motivationsmuster wird eine entsprechende Empfehlung ausgesprochen.

Möglich ist auch, dass die Schülerin/der Schüler keine Empfehlung annehmen und die Zusammenarbeit nicht weiterführen will, weil der Rauchstopp für sie/ihn z.Z. kein Thema ist oder sie/er die Unterstützung durch die Schule ablehnt.

Empfehlung A.: Ausstiegshilfe "Rauchfrei jetzt!"

Schülerinnen und Schülern mit hinreichender Ausstiegsbereitschaft wird der Ausstieg aus dem Rauchen empfohlen, unabhängig davon, wie viel sie/er konsumiert oder wie abhängig sie oder er ist. Wenn der Konsum noch nicht stark ist und die Abhängigkeit sich noch nicht verfestigt hat, sollte "Rauchfrei jetzt!" empfohlen werden.

Die Maßnahme "Rauchfrei jetzt!!" ist angezeigt bei:

Konsummuster: Alle Muster bis auf "starker Raucher/in" (E).

Abhängigkeit: Keine oder nur geringe Abhängigkeit (weniger als 4 Punkte

im Abhängigkeitstest)

Ausstiegsbereitschaft: Ausreichend hohe Motivation aufzuhören (17 oder mehr

Punkte im Fragebogen

Oftmals scheuen starke Raucher/innen bzw. solche mit einer starken Abhängigkeit den Gang in eine Beratungsstelle oder aber ein solches Angebot steht nicht zur Verfügung. Wenn in diesen Fällen Schüler/innen eine Unterstützung durch die Lehrkraft oder die/den Schulsozialarbeiter/in wünschen, ist es sinnvoll, ihnen "Rauchfrei jetzt!" anzubieten. Ein Ausstiegsversuch mit Unterstützung ist in der Regel erfolgreicher als einer ohne jegliche Hilfe.

- Empfehlen Sie Schülerinnen und Schülern mit hoher Ausstiegsbereitschaft den sofortigen Ausstieg.
- > Sind Konsummuster und Abhängigkeit nicht zu stark ausgeprägt, empfehlen Sie der Schülerin/dem Schüler die Teilnahme an der "Rauchfrei jetzt!"-Intervention.

Beispiel: Probier-/gelegentlicher Konsum, geringe Abhängigkeit, hohe Ausstiegsbereitschaft

"Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen:

Du rauchst nicht regelmäßig. Rauchen ist bei dir noch nicht zu einer festen Gewohnheit geworden. Hinweise auf eine Abhängigkeit haben sich bei dir noch nicht gezeigt. Eine Sucht kann sich jedoch schnell entwickeln, dann wird es sehr schwer, wieder aufzuhören. Du hast jetzt noch sehr gute Chancen, den Ausstieg zu schaffen. Da du dir sicher bist, dass du nicht weiter rauchen willst, empfehle ich dir: Höre jetzt mit dem Rauchen auf.

Wenn du möchtest, unterstütze ich dich beim Rauchstopp.

Ich stell dir unsere Rauchstopp-Hilfe einmal kurz vor, du kannst dir dann überlegen, ob das für dich ein geeigneter Weg wäre, mit dem Rauchen aufzuhören."

Beispiel: Regelmäßiger Konsum, deutliche Abhängigkeit, hohe Ausstiegsmotivation

"Sind die Ergebnisse und meine Empfehlung für dich überraschend?"

Eigentlich nicht. Ich wollte sowieso mit dem Rauchen aufhören.

"Das macht Sinn. Rauchen ist für dich zur Gewohnheit geworden. Es zeigen sich deutliche Anzeichen einer Abhängigkeit. Wenn du jetzt nichts gegen das Rauchen unternimmst, verfestigt es sich immer mehr. Es hilft nicht, den Rauchstopp noch länger vor sich her zu schieben.

Ich rate dir zu unserem "Rauchfrei jetzt!" - Programm. Vor allem, weil du selbst mit deinem Rauchen so unzufrieden bist und am liebsten aufhören möchtest, wäre das jetzt der richtige Schritt.

Ich stell dir unsere Rauchstopp-Hilfe einmal kurz vor. Du kannst dir dann überlegen, ob das für dich die geeignete Methode wäre, aufzuhören."

Beschreiben Sie nun kurz den Ablauf von "Rauchfrei jetzt!"

Beispiel: Vorstellung der Rauchstopp-Intervention

"Wenn du damit einverstanden bist, gebe ich dir einige Informationen zur Rauchstopp-Hilfe, damit du dir ungefähr vorstellen kannst, was auf dich zukommen würde."

Okay.

"Die Kurzintervention besteht aus zwei oder drei Sitzungen à ca. 20 Minuten. Das ist freiwillig und das, was wir besprechen, wird nicht nach außen getragen.

In der 1. Sitzung wird der Stopp-Tag festgelegt. Das ist der erste Tag, an dem du keine Zigarette mehr rauchst. Dann wird herausgearbeitet, welche Vorteile du durch den Rauchstopp hast, wer dich unterstützen könnte und welche Belohnungen möglich sind.

In der 2. Sitzung geht es um deine Risikosituationen – also um die Situationen, in denen du bisher häufig geraucht hast. Die Frage ist: Wie kannst du diese Situationen am besten ohne Zigaretten meistern. Du erhältst eine Reihe von Tipps, die nützlich sind, um sich auf den Ausstieg vorzubereiten. Das alles wird dann in einem Ausstiegsplan zusammengefasst.

Es folgt der Rauchstopp. Du setzt deinen Plan dann um.

Zwei oder drei Wochen nach dem Rauchstopp-Tag gibt es eine Nachbesprechung und deine Erfahrungen werden ausgewertet. Vielleicht gibt es einige Dinge, die man nachbessern sollte. Hast du dazu noch eine Frage?"

Eigentlich nicht. Mir scheint das nur ziemlich umständlich. Wenn man seinen Willen einsetzt, braucht man das doch nicht.

"Kennst du jemanden, der das so geschafft hat?"

Keine Ahnung.

"Untersuchungen haben gezeigt, dass Ausstiegs-Hilfen die Chancen wesentlich verbessern, beim Rauchstopp erfolgreich zu sein. Es ist deine Entscheidung, ob du mitmachen willst. Mein Vorschlag ist, dass wir uns in einer Woche wieder hier treffen."

Was ist, wenn ich mich dagegen entscheide oder das später machen will?

"Ich werde deine Entscheidung akzeptieren. Das wird keine Nachteile für dich haben. Wir können auch schauen, ob es andere Unterstützungsmöglichkeiten gibt oder ob wir uns auf später vertagen."

Beenden des Gesprächs/Verabschiedung

- Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- > Drücken Sie Ihre Freude über die zukünftige Zusammenarbeit aus.
- Vereinbaren Sie einen neuen Gesprächstermin in ca. einer Woche.
- > Bedanken Sie Sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.

Okay, Ich bin dabei. Das Rauchen stinkt mir schon seit langem.

"Gut, dann können wir uns ja für die erste Sitzung von "Rauchfrei jetzt!" verabreden. Dein Konsummuster spricht dafür und dein Wunsch, endlich aufzuhören, ebenso. Wie sieht es aus mit einem Termin um dieselbe Zeit in einer Woche.

Ja, das würde passen.

Danke, dass du heute so offen mit mir über das Rauchen gesprochen hast. Ich freue mich, dass wir weiter zusammenarbeiten werden. Viel Spaß beim Fußball."

Empfehlung B.: Reflexion

Wenn eine Schülerin/ein Schüler nur geringe Ausstiegsbereitschaft zeigt, wird ihr/ihm trotzdem empfohlen, möglichst bald mit dem Rauchen aufzuhören. Ein konkreter Ausstiegsversuch wird jedoch nicht initiiert. Stattdessen sollte eine Intervention folgen, die ihre/seine Bereitschaft zur Veränderung erhöht und vom Stadium der "Absichtslosigkeit" in das Stadium der "Absichtsbildung" führt, um eine eigene Entscheidung für den Rauchstopp zu ermöglichen.

Dieses "Reflexionsangebot" (siehe Seite 26) ist angezeigt, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Konsummuster: Alle (Fragebogen-Auswertung: A bis E) **Abhängigkeit:** Beliebiger Grad der Abhängigkeit

Ausstiegsbereitschaft: Geringe Bereitschaft/Ambivalenz (weniger als 17 Punkte)

Mit der Schülerin/dem Schüler wird ein weiteres Gespräch vereinbart oder aber das Reflexionsangebot beschränkt sich auf Infomaterial bzw. Hinweise auf Internetseiten.

Laden Sie die Schülerin/den Schüler zu einem Gespräch ein, in welchem sie mit ihr/ihm über das Thema "Rauchen" sprechen (siehe Seite 26).

Beenden des Gesprächs/Verabschiedung

- Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- > Vereinbaren Sie einen Termin für das Reflexionsgespräch in ca. einer Woche.
- Falls die Schülerin/der Schüler kein Interesse an einem weiteren Gespräch hat, händigen Sie ihr/ihm Infomaterial aus (Infomaterial bzw. Hinweis auf geeignete Internetseiten: siehe Seite 29ff). Bieten Sie ihr/ihm an, dass sie/er sich zu einem späteren Zeitpunkt an Sie wenden kann, wenn sie/er dies möchte
- > Bedanken Sie sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich.

Beispiel: Regelmäßiger Konsum, deutliche Abhängigkeit, geringe Ausstiegsmotivation

"Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen:

Rauchen ist für dich zur Gewohnheit geworden. Es besteht die Gefahr, dass sich deine Rauchgewohnheiten immer weiter verfestigen. Ich empfehle dir, möglichst bald aufzuhören. Allerdings bist du im Moment noch nicht so recht entschieden. Sehe ich das richtig?"

Eigentlich schon.

"Ich schlage dir deshalb vor, dass wir uns in einem weiteren Gespräch etwas genauer die Vor- und die Nachteile des Rauchens anschauen. Außerdem würde ich gerne noch einen anderen Test mit dir machen. Das dauert zusammen etwa 20 Minuten. Was hältst du davon."

Hm, ja gut, das können wir machen. Ist ja freiwillig, oder?

"Absolut. Wie sieht es aus mit einem Termin um dieselbe Zeit in einer Woche.

Ja, das würde passen.

Ich freue mich, auf das Gespräch in einer Woche."

Empfehlung C.: "Externe Ausstiegshilfe"

Jugendliche, die *starke Raucher/innen* sind und eine deutliche Abhängigkeit aufweisen, benötigen u.U. mehr Unterstützung als eine Pädagogin/ein Pädagoge im schulischen Rahmen bieten kann – auch wenn die Schülerin/der Schüler eine hinreichende Ausstiegsbereitschaft mitbringt.

Falls in Ihrer Region die Drogenberatungsstelle, die Fachstelle für Suchtprävention oder eine Präventionsfachkraft Entwöhnungsangebote macht, empfehlen Sie der Schülerin/dem Schüler, diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

> Empfehlen Sie starken Raucherinnen/Rauchern, die eine hohe Bereitschaft zum Ausstieg mitbringen, den sofortigen Rauchstopp und die Teilnahme an einer externen Ausstiegshilfe (angeboten durch eine regionale Fachstelle oder eine Krankenkasse).

Falls keine professionelle Ausstiegshilfe verfügbar ist und die Schülerin/der Schüler den Ausstiegsversuch gerne mit Ihnen angehen würde, sollten Sie sie/ihn nicht zurückweisen. Die Erprobung des Programms hat gezeigt, dass "Rauchfrei jetzt!" auch bei Jugendlichen die häufig und/oder stark rauchen erfolgreich sein kann.

Eine externe Ausstiegshilfe ist angezeigt sein, wenn folgende Bedingungen zutreffen:

Konsummuster: "Starke Raucherin/starker Raucher" (Fragebogen-

Auswertung: E)

Abhängigkeit: Deutliche Abhängigkeit (4 oder mehr Punkte im

Abhängigkeitstest)

Ausstiegsbereitschaft: Hohe Motivation aufzuhören (17 oder mehr Punkte)

Beispiel: Empfehlung eines externen Ausstiegskurses

"Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen, Andi: Du bist ein "starker Raucher", d.h. du rauchst oft und viel und hast auch bereits eine deutliche Abhängigkeit entwickelt. Gleichzeitig möchtest du gerne aufhören.

Mein Vorschlag: Du nimmst teil am Ausstiegsangebot der Fachstelle/Beratungsstelle. Das ist ein Programm, das von einer geschulten Fachperson angeboten wird. Es umfasst 6 Treffen, die dabei helfen, sich auf den Ausstieg vorzubereiten und die erste Zeit ohne Zigaretten zu bewältigen.

Ich kenne die Fachleute dort sehr gut. Sie sind kompetent und auch sehr nett. Kannst du dir vorstellen, den Kurs mitzumachen?"

Na ja - müsste man sich einmal anschauen.

"Wenn du dich für den Rauchstopp entscheidest, würde ich mich mit der Fachstelle in Verbindung setzen. Du kannst dort erst einmal ein Vorgespräch führen und schauen, ob das für dich passend ist."

Okay.

"Gibt es noch andere in deinem Freundeskreis, die aufhören wollen? Ihr könntet den Kurs in einer Gruppe machen. Der Rauchfrei-Trainer kommt in unsere Schule, wenn mindestens fünf mitmachen."

Da würden mir schon einige einfallen. Soll ich die mal fragen?

"Ich habe hier einen Flyer, den könnt ihr euch mal anschauen… Ich schlage vor, dass diejenigen, die mitmachen wollen, die Anmeldung in dem Flyer ausfüllen und dass ihr mir das Formular bis Ende der Woche abgebt. Ich melde euch dann an. Was meinst du, geht das?"

Ja klar.

Gut. Ich nehme dann Kontakt zur Fachstelle auf und melde mich dann bei dir. Wenn du inzwischen deine Freunde fragst, können wir den nächsten Schritt gehen.

Empfehlung D.: Ausstieg in Eigenregie

Auf eine Rauchstopp-Hilfe kann verzichtet werden, wenn die Schülerin/der Schüler erklärt, dass sie/er den Rauchstopp in Eigenregie ohne fremde Hilfe durchführen will. Wenn sich allerdings bereits deutliche Abhängigkeitssymptome entwickelt haben, sollten Sie darauf hinweisen, dass eine Rauchstopp-Hilfe möglicherweise erfolgversprechender ist.

- Akzeptieren Sie die Entscheidung von Schülerinnen und Schülern, die aus eigenen Kräften aufhören wollen und die Zusammenarbeit nicht fortsetzen wollen.
- Bieten Sie der Schülerin/dem Schüler Unterstützung an bei ihrem/seinen Versuch, den Ausstieg in Eigenregie zu schaffen.
- ➤ Bieten Sie der Schülerin/dem Schüler Medien und Material an, das sie/ihn bei einem Ausstiegsversuch in Selbsthilfe unterstützen kann.

Sinnvoll ist es, ihr/ihm die Ausstiegsbroschüre "Stopp Smoking Boys/Girls" auszuhändigen und auf die Internetseite "www.rauch-frei.info" hinzuweisen. Bei Schülerinnen und Schülern ab 15 Jahre bietet sich der Hinweis auf das kostenlose Programm "sms-coach" an. Das Programm motiviert Jugendliche zu einem Rauchstopp und begleitet sie über 12 Wochen mit Tipps und individuellen Rückmeldungen beim Aufhören (siehe Materialien/Medien zur Förderung des Rauchstopps Seite 34).

Vereinbaren Sie einen Termin, der ca. 14 Tage nach dem Stopp-Tag liegt und werten Sie die Erfahrungen zusammen mit der Schülerin/dem Schüler aus.

Falls es der Schülerin/dem Schüler dann nicht gelungen ist, das Rauchen zu beenden, schlagen Sie ihr/ihm vor, einen weiteren Anlauf zu unternehmen und dabei eine Rauchstopp-Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beispiel: Ausstieg in Eigenregie

"Du rauchst noch nicht so lange und nicht sehr viele Zigaretten. Es wäre klug, jetzt aufzuhören, um nicht in eine Gewohnheit hinein zu rutschen, aus der man schwer wieder herauskommt. Da du dir ziemlich sicher bist, dass du aufhören willst, empfehle ich dir, den Ausstieg sehr bald in Angriff zu nehmen. Je länger man raucht, umso schwieriger wird es, aufzuhören.

Um dich auf den Ausstieg vorzubereiten, kannst du unsere Rauchstopp-Hilfe in Anspruch nehmen. Das kann dir helfen, schwierige Situationen zu bewältigen. Ich bin zuversichtlich, dass du es dann schaffen kannst."

Na ja - ich glaube eigentlich, dass ich das auch allein schaffe. Mein Freund Paul will auch aufhören, wir wollen das zusammen probieren.

"Das ist eine tolle Idee. Zu zweit kann man sich gegenseitig unterstützen, das kann sehr hilfreich sein. Ich habe hier ein Heft mit einer Menge guter Tipps, die ihr vielleicht gebrauchen könnt. Nach meiner Erfahrung ist es sehr nützlich, sich ein bisschen vorzubereiten. Dazu gibt es auch eine Internetseite, www.rauch-frei.info, die euch mit Infos, Spielen und einem Ausstiegsprogramm helfen kann. Auch den "sms-coach", der euch per SMS beim Aufhören unterstützt, kann ich sehr empfehlen."

Vielen Dank, das können wir uns ja mal anschauen.

"Wann wollt ihr denn aufhören?"

Das haben wir noch nicht festgelegt.

"Wenn ihr den Rauchstopp immer weiter vor euch herschiebt, wächst auch der Zeitraum in dem ihr immer abhängiger werdet. Legt den Stopp-Tag bald fest, dann könnt ihr euch darauf einstellen und es wird konkret. Falls Ihr Fragen habt oder Unterstützung braucht, könnt ihr mich gern ansprechen. Ich drücke euch jedenfalls ganz fest die Daumen. Ich schlage vor, dass wir uns in ein paar Wochen noch einmal zusammensetzen. Paul ist auch herzlich eingeladen. Mich interessiert einfach, welche Erfahrungen ihr gemacht habt."

Okav. können wir machen.

Beendigung der Zusammenarbeit durch die Schülerin/den Schüler

Es ist damit zu rechnen, dass einige Schüler/innen, die nur eine geringe Bereitschaft zeigen, mit dem Rauchen aufzuhören, die Hilfe durch Sie bzw. die Schule ablehnen. Da eine Teilnahme nach dem Klärungsgespräch immer freiwillig ist, muss das akzeptiert werden.

Akzeptieren Sie die Entscheidung Ihrer Schülerin/Ihres Schülers, keine weitere Intervention in Anspruch zu nehmen und versichern Sie, dass dies keine negativen Konsequenzen hat.

In diesem Fall kommt die Zusammenarbeit nicht über das Klärungsgespräch hinaus. Das Klärungsgespräch kann trotzdem einen wichtigen Prozess anstoßen: Die Überzeugung, das Rauchen sei unproblematisch, kann ebenso ins Wanken kommen wie der Glaube, jederzeit mit dem Rauchen aufhören zu können. Die Schülerin/der Schüler hat außerdem die Erfahrung gemacht, dass es möglich ist, das Thema sachlich zu behandeln und dass es Unterstützungsmöglichkeiten gibt, die in Betracht kommen.

Häufig ist die Absage einer Schülerin/eines Schülers nicht endgültig. Sie verschafft ihr/ihm Zeit, die eigene Haltung zum Rauchen nochmals in Ruhe zu überprüfen. Es kann sein, dass die/der Betroffene erst später bereit ist, an dem Thema zu arbeiten.

- Teilen Sie Ihrer Schülerin/ihrem Schüler mit, dass Sie weiterhin gesprächsbereit sind, falls sie/er später einen Ausstieg versuchen will und dabei Unterstützung benötigt.
- > Empfehlen Sie die Internetseite <u>www.rauch-frei.info</u>, www.loq.de und ggf. www.drugcom.de und geben Sie der Schülerin/dem Schüler die Infobroschüre "Let's talk about smoking" (siehe S. 29) mit.
- Bedanken Sie sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.

1. Sitzung

Begrüßung

- Begrüßen Sie die Schülerin/den Schüler freundlich und zeigen Sie ihr/ihm, dass Sie sich über ihr/sein Kommen freuen.
- > Stellen Sie ihr/ihm kurz Dauer (ca. 20 Min.) und Ablauf des Gesprächs vor.

Die Entscheidung für oder gegen den Rauchstopp

Fragen Sie den die Schülerin/den Schüler, ob seine/ihre Entscheidung für den Rauchstopp und für die Teilnahme am Programm "Rauchfrei jetzt!" noch Gültigkeit hat:

- Falls der die Schülerin/der Schüler unsicher geworden ist, fragen Sie nach, was ihn an einer Entscheidung für den Rauchstopp hindert. Wenn Sie den Eindruck haben, die Unsicherheit ist zu stark, um mit dem Rauchstopp-Programm zu beginnen, können Sie den Start um eine Woche verschieben und zunächst zum Reflexionsangebot übergehen (siehe Seite 26) und ggf. anschließend mit dem Rauchstopp-Programm beginnen.
- Falls die Entscheidung für den Ausstieg und für die Inanspruchnahme der Rauchstopp-Hilfe weiterhin feststeht, sagen Sie der Schülerin/dem Schüler, dass Sie sich auf die Zusammenarbeit freuen und zuversichtlich sind, diese Aufgabe mit ihr/ihm erfolgreich zu bewältigen.

Festlegen des Stopp-Tages

Grundsätzlich ist die "Schlusspunkt-Methode" zu empfehlen. Eine Reduktion – z.B. auf die Hälfte des bisherigen Konsums – bewirkt meist keine stabile Verhaltensänderung und ist in der Regel schwer aufrecht zu erhalten. Reduktion sollte nur dann in Betracht gezogen werden, wenn der die Schülerin/der Schüler für einen kompletten Verzicht nicht zu motivieren ist. Falls die Reduktion misslingt, kann später auf die "Schlusspunkt-Methode" gewechselt werden.

Fragen Sie die Schülerin/den Schüler, welches für sie/ihn der geeignete Stopp-Tag wäre. Prüfen Sie mögliche Alternativen.

Günstig sind Tage, an denen die Schülerin/der Schüler normalerweise wenig raucht oder es ihm relativ leicht fällt, auf das Rauchen zu verzichten. Der Termin sollte möglichst innerhalb der nächsten ein bis drei Wochen liegen.

Legen Sie den Stopp-Tag fest und legen Sie den nächsten Gesprächstermin kurz vor oder auf diesen Tag.

Vorteilsliste/Mein Gewinn

Die Liste "Vorteile für Nichtraucher/innen" (Begleitheft Seite 7) bietet der Schülerin/dem Schüler eine Auswahl von möglichen positiven Folgen des Nichtrauchens. Diese Aufgabe soll die Motivation zum Ausstieg stärken, indem die Gründe für den Ausstieg vergegenwärtigt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wie wahrscheinlich es ist, dass diese Vorteile eintreten, sondern wie wichtig es für die Schülerin/den Schüler wäre, wenn sie einträten.

- Fordern Sie die Schülerin/den Schüler auf, in der Liste anzukreuzen, wie wichtig die aufgeführten Vorteile des Nichtrauchens für sie/ihn sind.
- > Bitten Sie die Schülerin/den Schüler, die drei wichtigsten Vorteile zu bestimmen und in das Formular "Mein Gewinn" einzutragen.

Beispiel: 1. Sitzung Ausstiegshilfe

"Was ging dir letzte Woche durch den Kopf zum Thema Rauchstopp"?

Manchmal hatte ich Panik. Aber inzwischen habe ich mich eigentlich an den Gedanken gewöhnt, Nichtraucher/in zu werden. Ist eigentlich sogar ganz cool, die Vorstellung nicht mehr zu rauchen

"Das freut mich. Hast du das Gefühl, dass du dabei ein wenig Unterstützung gut gebrauchen kannst oder willst du das lieber in Eigenregie durchziehen?"

Ich habe das schon mal probiert. Das ist nicht so einfach. Ich würde das Programm mal probieren. Das hört sich ganz gut an. Es sind bestimmte Situationen, die mir Schwierigkeiten machen.

"Gut. Ich denke, dass wir gut zusammenarbeiten werden. Ich bin zuversichtlich, dass du diese Aufgabe erfolgreich bewältigst. Dann fangen wir am besten gleich an. Als Erstes sollten wir den Stopp-Tag festlegen. Hast du dir schon überlegt, wann du genau aufhören willst?"

Nein.

"Günstig sind Tage, an denen du normalerweise eher wenig rauchst oder an denen es dir relativ leicht fällt, auf das Rauchen zu verzichten. Am besten wir legen den Rauchstopp auf einen Tag unmittelbar nach der nächsten Sitzung, dann haben wir die noch zur Vorbereitung."

Das Wochenende wäre ganz gut. Am Sonntag bin ich beim Fußball und dann bei meinen Großeltern, da ist die Verführung eher gering.

"Sonntag, der ist dann dein erster Tag ohne Zigaretten. Korrekt?"

Ja, genau.

"Wunderbar. Jetzt würde ich von dir gerne wissen, welche Vorteile du siehst, wenn du nicht mehr rauchst. Auf Blatt 7 des "Hefts zum Ausstieg" findest du eine Liste mit Vorteilen, die Ex-Raucher/innen genannt haben, nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Je weiter rechts du auf der Skala das Kreuz setzt, umso wichtiger ist dir der Vorteil. Los geht's."

Schülerin/Schüler bearbeitet den Fragebogen "Vorteile des Nichtrauchens"

"Ich sehe, dass es eine Menge Positives gibt, das du mit dem Nichtrauchen verbindest. Such unter den Vorteilen diejenigen heraus, die dir besonders wichtig sind - die drei "Topvorteile" - und trage diese in das Formular "Mein Gewinn" ein.

Ressourcen ermitteln

Fordern Sie die Schülerin/den Schüler auf, die Liste "Meine Ressourcen" (Begleitheft Seite 8) zu bearbeiten.

Fortsetzung 1. Sitzung Ausstiegshilfe

Als Nächstes würde ich gerne wissen, wer und was dich bei dem Ausstiegsversuch unterstützen kann. Natürlich kommt der Hauptteil des Einsatzes von dir selbst – aber es gibt vielleicht auch andere Personen, die hilfreich sein könnten. Ich möchte dich bitten, in diese Liste sowohl die eigenen Fähigkeiten als auch die Unterstützungsmöglichkeiten durch andere Personen einzutragen und schließlich auch die Belohnungen, die dir vorschweben, wenn du es geschafft hast aufzuhören.

Schüler/Schülerin bearbeitet den Fragebogen "Meine Ressourcen".

1. Soziale Unterstützung

Die Unterstützung von Freunden/Familienangehörigen kann zum Erfolg des Vorhabens beitragen. So können Freunde darauf verzichten, Zigaretten anzubieten oder sie stellen sich als Ansprechpartner/innen für "Notfallsituation" zur Verfügung. Möglicherweise gibt es sogar Freundinnen und Freunde, die ebenfalls mit dem Rauchen aufhören wollen, so dass man sich gegenseitig motivieren und helfen kann.

> Gehen Sie mit der Schülerin/dem Schüler die Liste durch und prüfen Sie, welche Personen sie/ihn beim Rauchstopp aktiv unterstützen können.

2. Belohnungen

Die Möglichkeiten der Selbstbelohnung sind bei Jugendlichen aufgrund mangelnder finanzieller Mittel meist begrenzt. Wenn jedoch auf teure Zigaretten verzichtet wird, erweitern sich die Möglichkeiten und das eingesparte Geld kann für Belohnungen eingesetzt werden.

> Prüfen Sie mit der Schülerin/dem Schüler die "eigenen Belohnungsmöglichkeiten".

Größere Belohnungen sind in der Regel nur möglich, wenn sich die Eltern engagieren. Eltern ist der Rauchstopp ihres Kindes oftmals ein wichtiges Anliegen. Sie sind daher oftmals bereit, den Ausstieg durch eine attraktive Belohnung zu unterstützen, z.B. wenn der Jugendliche einen Monat oder ein Vierteljahr rauchfrei ist.

- Prüfen Sie mit dem der Schülerin/dem Schüler die Möglichkeit, dass die Eltern sich mit einer Belohnung in den Ausstiegsversuch einbringen.
- 3. Selbstwirksamkeit der Schülerin/des Schülers

Die Überzeugung eines Jugendlichen von der eigenen "Wirksamkeit", d.h. von der Fähigkeit, eigene Ziele zu erreichen, spielt beim Rauchstopp eine zentrale Rolle.

Frfragen Sie Kompetenzen und "Erfolgsgeschichten" der Schülerin/des Schülers in anderen Bereichen und weisen Sie darauf hin, dass diese Fähigkeiten auch für einen erfolgreichen Ausstieg wichtig sein können (z.B. Ausdauer, Ziele verfolgen, sich anstrengen, Nein-Sagen, ein Vorbild sein).

Ausblick und Verabschiedung

Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs zusammen, geben Sie einen Ausblick auf die nächsten Schritte, vereinbaren Sie einen neuen Termin in ca. einer Woche und bedanken Sie sich für das gute Gespräch.

2. Sitzung Ausstiegshilfe

Begrüßung

> Begrüßen Sie die Schülerin/den Schüler freundlich und zeigen Sie ihr/ihm, dass Sie sich über ihr/sein Kommen freuen.

Risikosituation

Für das Gelingen des Ausstiegs ist es von Bedeutung, dass die Schülerin/der Schüler sich auf die Situationen vorbereitet, in denen sie/er bisher häufig geraucht hat.

- Fordern Sie die Schülerin/den Schüler auf, die Liste "Situationen, in denen ich rauche" zu bearbeiten (Begleitheft Seite 9).
- > Bitten Sie den Jugendlichen, die Situationen, in denen er immer oder häufig raucht, in die "Wenn-Dann-Liste" (Begleitheft Seite 10) zu übertragen.
- > Suchen Sie gemeinsam nach Verhaltensmöglichkeiten, die den Zigarettenverzicht in diesen Situationen erleichtern und tragen Sie diese in die rechte Spalte ein.
- Falls es sich um Situationen handelt, in denen der Schülerin/ dem Schüler eine Zigarette angeboten wird, suchen Sie mit ihr/ihm nach dem Satz, mit dem das Angebot zurückgewiesen werden kann (z.B. "Danke, aber ich rauche nicht mehr" "Warum das denn?" oder "Wenn ich rauche, bin ich einfach nicht so fit, wie ich gerne sein möchte, außerdem stinkt der Rauch und meine Klamotten").

Tipps und Tricks

Ausstiegsversuche scheitern manchmal an Kleinigkeiten, die man nicht bedacht hat.

Arbeiten Sie mit der Schülerin/dem Schüler die Liste "Tipps und Tricks" durch (Begleitheft Seite 11) und bereiten Sie sie/ihn auf den Ausstieg vor.

Das Zuversichts-Thermometer

Der Jugendliche ist nun gut auf den Rauchstopp vorbereitet. Ob noch ein Problem besteht, das bearbeitet werden sollte, kann das "Zuversichts-Thermometer" zeigen:

> Gehen Sie zum "Zuversichts-Thermometer" (Begleitheft Seite 11) und lassen Sie Frage 8 nochmals von der Schülerin/ von dem Schüler einschätzen.

Wenn die Zuversicht bei einem Wert von 8, 9 oder gar 10 liegt, können Sie den die Schülerin/den Schüler ermutigen, den Rauchstopp jetzt in Angriff zu nehmen. Wenn der Wert bei 7 oder niedriger liegt, gehen Sie folgendermaßen vor:

Frage 1: "Warum hast du den Wert x und nicht den nächst niedrigeren Wert gewählt?"

Die Schülerin/Der Schüler wird wichtige Ressourcen nennen, die sie/ihn befähigen, den Ausstieg zu schaffen. Dies ist eine positive Bestätigung seines Vorhabens.

Frage 2: "Was müsste passieren, damit du statt x, den nächst höheren Wert wählst?"

Die Antwort auf diese Frage kann einen wichtigen Hinweis geben, welcher Umstand es der Schülerin/dem Schüler erschwert, den Ausstieg zu bewältigen.

Beispiel: 2. Sitzung Ausstiegshilfe

- "Bitte schätze jetzt noch einmal ein, wie zuversichtlich du bist, den Ausstieg zu schaffen. " Schülerin/Schüler füllt das Formular aus
- "Okay, du bist jetzt bei 6, Kannst du mir sagen, warum du die 6 gewählt hast und nicht die 5?"

 Ich will unbedingt Nichtraucher/in werden. Das kostet mich zu viel Geld. Die Reise, die mir meine Eltern spendieren wollen, reizt mich auch. Ich gehe einfach nicht so naiv ran wie das letzte Mal
- "Du bist besser vorbereitet und es würde sich für dich durchaus lohnen aufzuhören. Was müsste passieren, damit du im Zuversichts-Thermometer die 7 ankreuzt und nicht die 6?"
 - Ich kann mir noch nicht vorstellen, wie das mit meiner Freundin/meinem Freund laufen soll, wenn die mir etwas vorqualmt. Das wird total schwer. Ich habe Angst, dass ich dann schwach werde.
- "Es ist nicht einfach, wenn die Freundin/der Freund raucht. Ist das der einzige Punkt, der dich skeptisch macht?"
 - Ja, eigentlich schon. Ansonsten bin ich ziemlich sicher, dass ich das schaffen kann.
- "Hast du mit deiner Freundin/deinem Freund schon einmal über den Rauchstopp gesprochen?"
 - Nein. Das setzt mich zu sehr unter Druck. Nachher schaffe ich das nicht, das wäre peinlich.
- "Gibt es denn irgendetwas, was du mit ihr/ihm gerne klären würdest?"
 - Ich glaube, in den ersten Wochen wäre es toll, wenn sie/er nicht rauchen würde, wenn wir zusammen sind. Aber dann kann sie/er ja auch gleich ganz aufhören.
- "Kommt das für deine Freundin/deinen Freund in Frage? Habt ihr darüber schon mal gesprochen? Vielleicht möchte sie/er ja mitmachen. Und wenn sie/er nicht mitmacht, vielleicht will sie/er dich wenigstens unterstützen."
 - Das Beste wäre, wenn ich mit ihr/ihm drüber rede.
- "Willst du den Rauchstopp lieber ein paar Tage verschieben? Ich habe den Eindruck, das ist ein wichtiger Punkt, den du vorher noch klären könntest."

Der Ausstiegsplan

Die Eckdaten des Ausstiegs können in einem "Ausstiegsplan" zusammengefasst werden. Die Unterschrift der Schülerin/des Schülers verleiht dem Plan Verbindlichkeit.

Erstellen Sie mit der Schülerin/dem Schüler einen "Plan zum Nichtrauchen" und nutzen Sie dabei das Formular auf Seite 8 im Begleitheft.

Ausblick und Verabschiedung

- > Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- Wünschen Sie der Schülerin/dem Schüler Erfolg beim Ausstieg.
- Vereinbaren Sie ein Auswertungsgespräch ca. zwei Wochen nach dem Stopp-Tag.
- > Bedanken Sie Sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.

Das Auswertungsgespräch

Das Auswertungsgespräch wird durchgeführt, wenn Sie den Eindruck haben, die Schülerin/der Schüler benötigt nach dem Rauchstopp noch weitere Unterstützung oder einfach, weil Sie wissen möchten, wie sich der Ausstiegsversuch entwickelt hat.

Begrüßung

- Begrüßen Sie die Schülerin/den Schüler freundlich.
- Fragen Sie, ob es ihr/ihn gelungen ist, rauchfrei zu bleiben.

Alternative 1: Der Schülerin/dem Schüler ist es gelungen, rauchfrei zu bleiben

- > Zeigen Sie Ihre Anerkennung und Freude darüber, dass sie ihre/er seine ihre Ziele erreicht hat.
- Erfragen Sie, ob es Situationen gab, in denen es ihr/ihm schwergefallen ist, auf Zigaretten zu verzichten und erarbeiten Sie Strategien, wie die Schülerin/der Schüler zukünftig diese Situationen bewältigen kann.
- ➤ Bearbeiten Sie mit der Schülerin/dem Schüler die Liste "Vorteile für Nichtraucher" (Begleitheft Seite 7).
- Fragen Sie sie/ihn nach den bisherigen/zukünftigen Belohnungen.

Alternative 2: Der Schülerin/dem Schüler ist es nicht gelungen, rauchfrei zu bleiben

- Fifragen Sie, wie viele Zigaretten die Schülerin/der Schüler geraucht hat und wie lange sie/er es geschafft hat, nicht zu rauchen.
- Ermutigen Sie die Schülerin/den Schüler zur Fortsetzung des Programms bzw. zum Neustart.
- Falls sie/er weiterhin zum Rauchstopp bereit ist, suchen Sie mit ihr/ihm nach Strategien, wie die Situationen, in denen sie/er nicht auf Zigaretten verzichten konnte, in Zukunft bewältigt werden können.

Die aufgetretenen Probleme bieten die Chance, zu lernen, wie man zukünftig erfolgreicher das Ziel erreichen kann. Manche Schwierigkeiten beim Rauchstopp sind schwer vorhersehbar. Zum Rückfall kommt es oft, wenn Zigaretten leicht verfügbar sind, also meist in sozialen Situationen. Es ist dann sinnvoll, sich auf diese Situationen noch gründlicher vorzubereiten und Verhaltensalternativen detailliert festzulegen.

- Falls die Schülerin/der Schüler trotz Ihrer Ermutigung das Rauchstopp-Vorhaben aufgeben will, akzeptieren Sie dies.
- Frmutigen Sie sie/ihn, bald einen neuen Versuch zu starten, bei dem sie/er die Erfahrungen dieses Ausstiegsversuchs positiv nutzen kann.
- ➤ Bieten Sie sich ihr/ihm als Ansprechperson für den Fall an, dass sie/er Fragen hat und/oder einen neuen Anlauf rauchfrei zu werden starten will.

Verabschiedung

- Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- Wünschen Sie der Schülerin/dem Schüler weiterhin Erfolg und bedanken Sie sich für die gute Zusammenarbeit.

G. Das Reflexionsangebot

Begrüßung

Begrüßen Sie die Schülerin/den Schüler freundlich und zeigen Sie ihr/ihm, dass Sie sich über ihr/sein Kommen freuen.

Das Zuversichts-Thermometer

Möglicherweise ist die relativ geringe Ausstiegsbereitschaft der Schülerin/des Schülers auf deren/dessen mangelnde Zuversicht zurückzuführen.

> Führen Sie deshalb zunächst die Übung "Zuversichts-Thermometer" durch.

Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

Lassen Sie die Schülerin/den Schüler die Zuversicht zwischen 0 und 10 ankreuzen (Begleitheft Seite 11).

Stellen Sie der Schülerin/dem Schüler zunächst die Frage "Warum hast du X (gewählte Zahl) angekreuzt und nicht Z (die nächst niedrigere Zahl)?"

Stellen Sie der Schülerin/dem Schüler dann die Frage "Was müsste passieren, damit du nicht X (gewählte Zahl), sondern Y ankreuzt (die nächst höhere Zahl)?"

Durch die erste Frage erhalten Sie Hinweise auf Ressourcen, z.B. "Ich bin schon zuversichtlicher, weil ich sehr willensstark sein kann. Beim Ausdauertraining bin ich in unserer Klasse der Beste".

Durch die zweite Frage erfahren Sie, welches Hindernis vor allem dafür verantwortlich ist, dass ein Rauchstopp-Versuch skeptisch gesehen wird (z.B. "Wenn mein/e Freund/in raucht, werde ich bestimmt schwach. Deshalb bin ich nur auf der 6").

Möglicherweise kann eine Bearbeitung des Hindernisses dazu führen, dass nicht nur die Zuversicht steigt, den Rauchstopp zu schaffen, sondern auch die Bereitschaft, den Ausstieg konkret in Angriff zu nehmen (z.B. "Wenn mein/e Freund/in mitmachen würde beim Rauchstopp, wäre das eine ganz andere Sache. Ich könnte sie/ihn ja mal fragen.")

Der Wissenstest

Führen Sie mit der Schülerin/dem Schüler den Wissenstest durch.

Der **Wissenstest** (Begleitheft Seite 12/13) vermittelt Erkenntnisse zum Thema "Rauchen" und bringt die Schülerin/den Schüler dazu, sich dem Thema sachlich zuzuwenden. Oftmals sind Raucherinnen/Raucher sehr viel schlechter über das Rauchen informiert als sie selbst glauben.

Wenn Sie nach der Auswertung des Tests die Liste **mit den Substanzen**, die im Tabakrauch enthalten sind, mit der Schülerin/dem Schüler durchgehen, kann das ein weiterer Impuls sein, über das eigene Rauchen nachzudenken (Begleitheft Seite 13).

> Bleiben Sie dabei sachlich und vermeiden Sie Dramatisierungen.

G. Das Reflexionsangebot

Vor- und Nachteile des Rauchens

Voraussetzung dafür, dass ein Jugendlicher mit dem Rauchen aufhört, ist seine Überzeugung, dass ihr/ihm der Rauchstopp deutlich mehr Vorteile als Nachteile einbringt. Es ist daher sinnvoll, den Jugendlichen zu fördern, Vor- und Nachteile (Liste im Begleitheft Seite 15) miteinander abzuwägen.

➤ Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler zunächst auf, das Blatt "Vor- und Nachteile des Rauchens" zu bearbeiten und dort die Vor- und Nachteile einzutragen, die für sie eine Rolle spielen – gleichgültig, ob sie wichtig oder eher nebensächlich sind.

Ziel der anschließenden Übung "Kosten-Nutzen-Waage" (Begleitheft Seite 14) ist es, die kritische Reflexion der Schülerin/des Schülers in Bezug auf das eigene Rauchen zu fördern. Die Auseinandersetzung mit den Kosten und dem subjektiven Nutzen des Rauchens ermöglicht einen selbstbestimmten Schritt in Richtung Rauchstopp.

Je anschaulicher Sie vorgehen, umso besser. Falls Ihre Schule (z.B. im Physikraum) über eine zweiarmige Waage verfügt, können Sie diese für diese Übung nutzen. Als "Gewichte" können Sie 1-Cent, 2-Cent oder 5-Cent-Münzen nutzen. Es werden nun nacheinander zuerst die Vorteile der Vorteilsliste aufgerufen. Die Schülerin/der Schüler "gewichtet" die subjektiven Vorteile, d.h. sie/er kann zwischen 1 und 5 Cent auf die (Vorteil-)Seite der Waage legen, je nachdem wie wichtig der jeweilige Vorteil für sie/ihn ist und wie viel Bedeutung dem jeweiligen Vorteil beigemessen wird. Anschließend werden die Nachteile des Rauchens aufgerufen und auf dem anderen Arm der Waage ebenso gewichtet.

Wenn Sie keine Waage haben, können Sie zwei Schälchen nehmen, in die die Geldstücke gelegt werden. Sie zählen zum Schluss, auf welcher Seite sich mehr Geld befindet.

Die Einschätzung der Vor- und Nachteile des Rauchens/Nichtrauchens ist immer subjektiv und kann sich von der Beurteilung durch einen Außenstehenden vollkommen unterscheiden. Falls die Waage sich nicht in Richtung "Nachteile" senkt, ist die Schülerin/der Schüler persönlich noch nicht von der Wichtigkeit oder Richtigkeit des Rauchstopps überzeugt. Dies sollte nicht negativ kommentiert werden, denn es ist eine wichtige Voraussetzung für die Übung, dass die Schülerin/der Schüler nicht unter Druck gesetzt wird. Nur eine akzeptierende Einstellung erlaubt es der Schülerin/dem Schüler, seine eigene Position transparent zu machen, ohne befürchten zu müssen, bei "unerwünschten" Antworten sanktioniert zu werden.

Frmutigen Sie die Schülerin/den Schüler, zukünftig weiter darauf zu achten, welche positiven und welche negativen Aspekte das Rauchen für sie/ihn hat.

Die folgenden Materialen und Medien sowie weiteres Material erhalten Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder bei der nordrheinwestfälischen Landesinitiative "Leben ohne Qualm". Die Bestelladressen finden Sie auf Seite 37.

Basisinformationen für Pädagogen

Die Broschüre der DHS "Tabak - Basisinformationen" (siehe unten) bietet grundlegende Informationen zum Thema Rauchen und ist für Pädagoginnen und Pädagogen eine gute Möglichkeit, das erforderliche Sachwissen in den Rauchfrei-Kurs oder in Unterrichtseinheiten zum Thema "Rauchen" einzubringen.



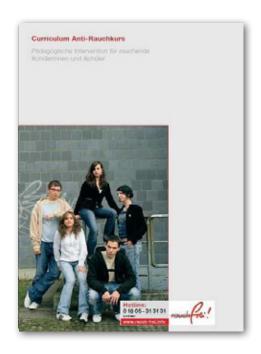
Falls Sie sich lieber im Internet über das Thema "Rauchen" informieren wollen, gehen Sie auf die Seite <u>www.rauchfrei-info.de/informieren/</u> der BZgA, (siehe unten).

Unterrichtsmaterial und Reflexionsangebote

Die Handreichung der BZgA "Rauchen - Materialien für die Suchtprävention" (siehe unten) bietet Sachinformationen zum Thema "Rauchen" in Form von Cartoons, Rollen- und Planspielszenarien und Interviewleitfäden. Sie erhalten Tipps für die Planung und Realisierung von Ausstellungen, Befragungen, Veranstaltungen und Internet-Recherchen.



Das "Curriculum Anti-Rauchkurs - Pädagogische Intervention für rauchende Schülerinnen und Schüler" der BZgA (siehe oben) bietet schulischen Pädagoginnen und Pädagogen einen strukturierten Ablauf von Übungen und Lerninhalten, die im schulischen Rahmen (Unterricht, Reflexionskurs) mit rauchenden Schülerinnen und Schülern bearbeitet werden können, um deren Motivation zum Rauchstopp zu fördern und erste Schritte zum Ausstieg zu initiieren.

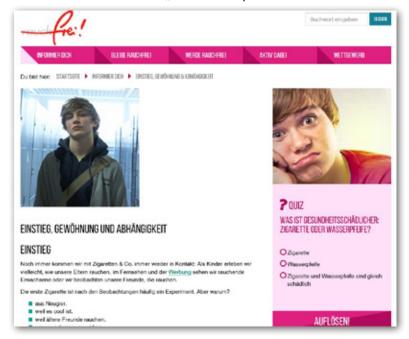


Informations- und Reflexionsangebote für Jugendliche

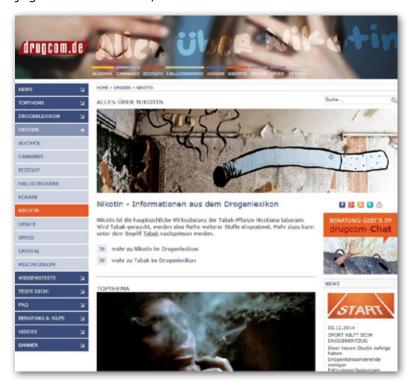
Das Heft der BZgA "Let's talk about smoking!" (siehe unten) spricht rauchende und nicht rauchende Jugendliche an, bietet Informationen über Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs, Nikotinabhängigkeit und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens und liefert kritischen Gesprächsstoff rund um das Thema Rauchen bzw. Nichtrauchen. Darüber hinaus werden die Gefahren des Passivrauchens thematisiert.



Für Jugendliche, die sich zum Thema Rauchen informieren wollen, wurde von der BZgA die Internetseite <u>www.rauch-frei.info</u> (siehe unten) eingerichtet, die jugendspezifisch gestaltet ist und vielfältige Informationen, Neuigkeiten, Selbsttests und Möglichkeiten des Austauschs in der "Community" bietet.



Auch die Internetseite <u>www.drugcom.de</u> enthält Informationen und Tests, die für jugendliche Raucher/innen interessant sind.



Info-Cards der Landesinitiative "Leben ohne Qualm" (LoQ) informieren konsumierende Jugendliche über das Rauchen und Shisha-Rauchen.





Plakate der Landesinitiative "Leben ohne Qualm" (LoQ) mit vier verschiedenen Motiven machen auf unkonventionelle Weise auf das Thema "Nichtrauchen" aufmerksam und eignen sich für die Dekoration von Schulgebäude und Klassenräumen.



Mit der kostenlosen **App "Tabak-Talk"** können Jugendliche ab 12 Jahre über das Thema Rauchen ins Gespräch kommen können – egal ob sie rauchen oder nicht. Der "Tabak-Talk" eignet sich als "Warming up" und angeleitete schulische Aktivität und steht kostenlos zur Verfügung für (Android)-Smartphones (https://play.google.com/nrw.loq.tabaktalk) oder im Browser unter www.loq.de/tabaktalk/





 $\label{thm:continuous} Tabak-Talk\ Raucher/innen-Typenbilder\ zum\ Download\ unter \\ \underline{www.loq.de/kids/downloads.aspx}.$

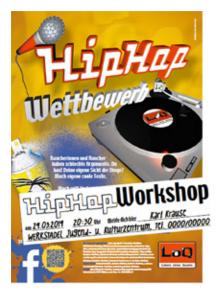
Aktionen/Wettbewerbe (Beispiele)

Der europaweite Wettbewerb "Be Smart – Don't Start" bietet Schulklassen die Möglichkeit, interessante Preise zu gewinnen, wenn es ihnen in einem Schuljahr gelingt, rauchfrei zu bleiben, d.h. keine Schülerin/kein Schüler wird in dieser Zeit zur Raucherin/zum Raucher (Material und Anmeldung unter www.besmart.info)





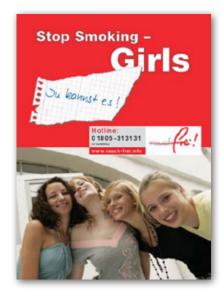
Der landesweite **Hiphop-Wettbewerb** zum Nichtrauchen regt Jugendliche an, sich kreativ mit dem Thema "Nichtrauchen" zu beschäftigen. Alle Schulen in Nordrhein-Westfalen sind eingeladen mitzumachen. Mit Plakaten, Handzetteln und Workshop-Ankündigungen können Sie an Ihrer Schule auf diese jährliche Aktion aufmerksam machen: www.log.de und www.log.de</a



Weiteres Material für Aktionen zum Thema "Rauchen"/"Nichtrauchen" erhalten Sie von Ihrer Fachkraft für Suchtprävention. (www.suchtvorbeugung.de, vgl. Seite 37)

Jugendspezifische Materialien/Medien zur Förderung des Rauchstopps

Jugendliche bevorzugen häufig einen eigenständigen Weg aus dem Rauchen – ohne die Hilfe durch Erwachsene. Die Broschüren "Stop Smoking – Girls" und Stop-Smoking – Boys" der BZgA (siehe unten) bieten Ausstiegshilfen für Jugendliche. Die geschlechtsspezifische Gestaltung erhöht die Attraktivität für Mädchen und Jungen. Lehrkräfte können diese Broschüren insbesondere den Jugendlichen in die Hand geben, von denen Sie wissen, dass eine konkrete Ausstiegsabsicht besteht.





Der Ausstieg Jugendlicher aus dem Rauchen kann durch **Internetprogramme** wirksam unterstützt werden. Sie knüpfen an den Gewohnheiten und Vorlieben von Jugendlichen an und nutzen die Attraktivität des Mediums. Auch die Niedrigschwelligkeit des Zugangs ist ein wichtiger Vorteil dieser Angebotsform.

Das "www.rauch-frei.info"-Portal der BZgA begleitet jugendliche Raucherinnen und Raucher, die mit dem Rauchen aufhören wollen, bei Ihrem Rauch-Ausstieg und unterstützt Sie mit individuellen Tipps und Informationen. Das Programm ist kommunikativ gestaltet und bietet in der "Rauchfrei-Community" die Möglichkeit, Erfahrungen mit anderen Jugendlichen auszutauschen.





Das sms-gestützte **Ausstiegsprogramm "sms-coach"** eignet sich für Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahre. Das Programm begleitet Jugendliche über rund 12 Wochen beim Reduzieren und/oder beim Ausstieg. Es stützt sich dabei auf die individuelle Motivationslage und das individuelle Rauchverhalten und bietet viele Hilfen. Die Anmeldung zum "sms-coach" erfolgt über https://loq.de/sms-coach/. Der "sms-coach" kann auch klassenweise, z.B. im Rahmen eines Gesundheitstages, durchgeführt werden (Infos über https://loq.de/sms-coach/).

Mit Plakaten und Visitenkarten (siehe unten) können Sie Schülerinnen und Schüler Ihrer Schule auf das Angebot aufmerksam machen.



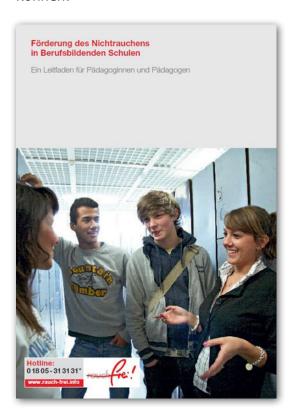


Manuale zur Umsetzung der rauchfreien Schule

Das Manual von LoQ "Rauchfreie Schule – Ein Programm in fünf Schritten" (siehe unten) zeigt in nachvollziehbaren Schritten den Weg, wie in einer Schule die Rauchfreiheit erreicht werden kann.



Der Leitfaden der BZgA "Förderung des Nichtrauchens in Berufsbildenden Schulen" (siehe unten) beschreibt auf der Grundlage praktischer Erfahrungen Wege und Methoden, wie auch Berufsbildende Schulen, die in der Regel vor größeren Problemen mit rauchenden Schülerinnen und Schülern stehen, rauchfrei werden können.



I. Materialbestellung, Unterstützung vor Ort

Materialbestellung

Die genannten Materialen und Medien sowie weiteres Material erhalten Sie bei

- ▶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Fax +49 2218992-300, E-Mail: order@bzga.de.
- Landesinitiative "Leben ohne Qualm" (LoQ): www.loq.de/multiplikatoren/logmittel.html
- > Fachstelle für Suchtprävention/Prophylaxefachkraft in Ihrer Region (siehe unten)

Die meisten Materialien können Sie aus dem Internet herunterladen oder sie werden Ihnen auf Anforderung in der Regel kostenlos zugeschickt.

Unterstützung durch die örtlichen Prophylaxefachkräfte



Im nordrhein-westfälischen Raum sind über 100 Prophylaxefachkräfte bei den Suchtund Drogenberatungsstellen in allen Kreisen und Kommunen tätig. Sie unterstützen Schulen, Jugendeinrichtungen, Kitas und Betriebe und koordinieren die Suchtprävention vor Ort. Sie sind regional vernetzt und arbeiten mit evaluierten am jeweiligen Setting orientierten - Programmen.

Die für die Regionen zuständigen Präventionsfachkräfte finden Sie unter: www.suchtvorbeugung.de.



www.loq.de