



## Ausstiegshilfen für Jugendliche. Information für Lehrpersonen und Eltern.<sup>1</sup>

Ein Ausstiegsangebot basiert stets auf Freiwilligkeit: Die Schülerin oder der Schüler entscheidet selber darüber, ob er oder sie das Rauchen beendet. Etwas mehr als die Hälfte der 14- bis 20-jährigen rauchenden Jugendlichen will mit dem Rauchen aufhören. Aber nur ein Viertel hat die Absicht, mit dem Rauchstopp innerhalb eines halben Jahres zu beginnen.

Rauchende Jugendliche unterschätzen die Schwierigkeit eines Rauchstopps: So glaubt knapp die Hälfte von ihnen, in zwei Jahren nicht mehr zu rauchen. Es zeigt sich jedoch, dass der Raucheranteil mit zunehmendem Alter ansteigt und es nur fünf Prozent im Jugendalter gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören. Dies nicht zuletzt deshalb, weil die gesundheitlichen Folgen für die Jugendlichen noch nicht so abschätzbar sind.

Rauchfreie Schulen fördern das Nichtrauchen und den Ausstieg im Jugendalter. In einer rauchfreien Umgebung wirken die Angebote zum Rauchstopp glaubhafter (vgl. [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)).

Nicht alle SchülerInnen, die das Zigarettenrauchen beenden wollen, benötigen dafür Hilfe. Die Mehrheit der kleinen Zahl von Jugendlichen, die das Rauchen erfolgreich aufgeben, erreicht dies ohne professionelle Unterstützung. Dazu kommt, dass Jugendliche professionellen Ausstiegsangeboten und fremdem Rat eher skeptisch gegenüberstehen.

Es ist bei Jugendlichen besonders wichtig, immer wieder zu prüfen, welche Angebote im Einzelfall sinnvoll sind und akzeptiert werden und wie viel Eigenständigkeit oder externe Hilfe für die Betroffenen günstig oder nötig sind. Ausstiegsangebote für Jugendliche müssen individuell abgestimmt sein. Ein älterer Schüler, der schon seit längerer Zeit täglich grössere Mengen Zigaretten raucht, zeigt wahrscheinlich eine wesentlich stärkere Abhängigkeit als eine jüngere Schülerin, die erst seit kurzem und nur gelegentlich raucht. Für SchülerInnen mit deutlicher Abhängigkeit sind schulische bzw. pädagogische Angebote oftmals nicht ausreichend, um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu bewirken. In diesen Fällen sollten auf Nikotinabhängigkeit spezialisierte Angebote vermittelt werden, wie nachfolgend beschrieben. Aufgabe der Schule muss es sein, die Palette der verschiedenen Angebote zu kennen und SchülerInnen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, die nötige Unterstützung zukommen zu lassen.

### **1. Persönliche Begleitung: Ausstiegsurse und Einzelberatung für Jugendliche**

Ausstiegsurse für Jugendliche finden in der Regel in kleinen Gruppen von sechs bis zwölf Teilnehmenden statt. Sie umfassen im Durchschnitt zwischen fünf und acht Sitzungen. Die Interventionen basieren auf kognitivverhaltenstherapeutischen Methoden. Sie werden durch speziell ausgebildete Fachpersonen geleitet. Ziele sind, die Motivation zu stärken, die Selbstwahrnehmung zu fördern, den Ausstieg vorzubereiten und die Abstinenz aufrechtzuerhalten. Bei den Sitzungen werden auch Kohlenmonoxid-Messungen durchgeführt, die eine unmittelbare Rückmeldung auf den aktuellen Rauchstatus geben. Wenn Sie Rauchstopp-Programme für Jugendliche in der Schule anbieten wollen, fragen Sie nach bei: [herrmann@zurismokefree.ch](mailto:herrmann@zurismokefree.ch)

Die Bestandteile der Gruppenurse unterscheiden sich von denen der Einzelberatung nicht. Was in der Einzelberatung wegfällt, sind das stellvertretende Lernen und die Unterstützung von Gleichaltrigen der Gruppe. Auch ist der Aufwand bei Einzelsitzungen gegenüber der Gruppenarbeit grösser. Dafür ist Einzelberatung für diejenigen Jugendlichen eher geeignet, für die Gruppenprogramme nicht angezeigt sind oder die sich die Arbeit in einer Gruppe nicht vorstellen können. Erfahrungsgemäss werden Grup-

<sup>1</sup> Aus: [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch): Leitfaden. Kapitel III: Nicht mehr rauchen.

penangebote und Einzelberatung von Jugendlichen selten aus eigenen Stücken in Anspruch genommen. Es ist daher von grosser Bedeutung, dass die Lehrpersonen Ihrer Schule die Angebote in der Region kennen, die rauchenden SchülerInnen auf die Angebote hingewiesen werden und sich eine verbindliche Kooperation zwischen Schule und Fachstelle entwickelt.

## 2. Broschüre

Jugendliche bevorzugen beim Ausstieg aus dem Rauchen häufig einen eigenen Weg ohne Hilfe durch Erwachsene. Dieses Bemühen sollte von der Schule akzeptiert und unterstützt werden. Die Aufhörhilfe **«Genug vom blauen Dunst?»** bietet Strategien und Tipps, mit denen Jugendliche ihre Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg aus dem Rauchen vergrössern können. Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat zwei Broschüren für rauchende Jugendliche entwickelt, die eine für Jungen, die andere für Mädchen (**«Stop smoking Girls», «Stop smoking Boys»**). Sie können diese unter [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) (Menüleiste «Bestellservice») herunterladen.

Es ist sinnvoll, die Broschüren Jugendlichen, die eine Bereitschaft zum Ausstieg signalisieren, auszuhändigen und gleichzeitig deutlich zu machen, dass eine Lehrperson in der Schule bei Nachfragen für Gespräche zur Verfügung steht.

## 3. Internetangebote

Internetangebote sind, im Unterschied zu den oben genannten schriftlichen Materialien, «interaktiv»: Auf der Grundlage eines ermittelten persönlichen «Raucherprofils» oder Rauchverhaltens eines Jugendlichen werden ihm individuell «passende» Ausstiegsstrategien vorgeschlagen. Der Ausstiegsversuch wird durch das Programm über längere Zeit begleitet und unterstützt, manchmal auch mit Hilfe von E-Mails. Internetprogramme haben bei Jugendlichen eine hohe Akzeptanz und eine niedrige Eintrittsschwelle.

### [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Das internetbasierte Computerprogramm auf der Schweizer Website [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) wurde vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich entwickelt. Es handelt sich um ein Interventionsprogramm mit einer Reihe von Themen zur Gesundheitsförderung und Prävention, ausser Rauchen auch Cannabis, Stress, Alkohol, Bewegung, Ernährung und Sexualität. Es richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Im Rauchprogramm bietet «feelok» interaktive Inhalte an, die rauchende Jugendliche, abhängig von ihren Eingaben bzw. Antworten, individuell durchs Programm führen. Die Jugendlichen bekommen auf sie zugeschnittene Informationen, die sie beim Rauchstopp unterstützen. Das Programm hilft bei der Entscheidung zum Aufhören, beim Aufhören selber und in der Zeit danach, etwa durch das Erarbeiten von Alternativen zum Rauchen, durch das Reflektieren der Vor- und Nachteile des Konsums und durch Stärkung der Selbstwirksamkeit. Neben Informationen gibt es in «feelok» auch Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.

### [www.emox.ch](http://www.emox.ch)

Die interaktive Website [www.emox.ch](http://www.emox.ch) der Berner Gesundheit richtet sich an 16 – 30-Jährige, welche Informationen und Unterstützung zum Thema Rauchen und Rauchstopp suchen. Rauchende können herausfinden, wie abhängig sie bereits vom Nikotin sind, Ex-Raucher/innen erhalten Tipps, wie sie beim Nichtmehrtrauchen bleiben können und Rückfällige erfahren, wie sie die Chancen für ihren nächsten Rauchstopp erhöhen können. Aufhörwillige Rauchende erhalten zudem eine umfassende Übersicht über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten (v.a Kanton Bern), Infos zu Nikotinersatzpräparaten oder zu alternativen Therapien. Als Auflockerung dient das EMOX-Game, bei dem es darum geht, andere vom Rauchen abzuhalten.

## 4. Beratungstelefon

In vielen Fällen ist es sinnvoll, SchülerInnen (oder deren Eltern) auf die nationale Rauchstopplinie aufmerksam zu machen. Dort stehen ExpertInnen zur Verfügung, die bei der Suche nach einer geeigneten Ausstiegsmöglichkeit für den einzelnen Jugendlichen helfen können: 0848 000 181 Rauchertelefon (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).