

## Ausstiegshilfen für Jugendliche. Information für PädagogInnen und JugendleiterInnen<sup>1</sup>

Ein Ausstiegsangebot basiert stets auf Freiwilligkeit: Der oder die Jugendliche 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. Immerhin noch 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 ca. 7 Prozent im Jugendalter ohne Hilfe gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören. Dies nicht zuletzt deshalb, weil die gesundheitlichen Folgen für die Jugendlichen noch nicht so abschätzbar sind.

Rauchfreie Schulen, Heime oder Freizeiteinrichtungen 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 hierbei 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, auf die verschiedenen Altersgruppen ebenso wie den Grad der Abhängigkeit, der sehr unterschiedlich sein kann. 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. Aufhören nach Mass. Ausstiegskurs für Jugendliche

In der Schweiz gibt es nun einen Ausstiegskurs, der speziell für Jugendliche entwickelt und mit ihnen erprobt wurde. Die Intervention basiert auf kognitivverhaltenstherapeutischen Methoden und umfasst sechs Sitzungen. Ziele sind: die Motivation zu stärken, die Selbstwahrnehmung zu fördern, neue Bewältigungsstrategien zu lernen, den Ausstieg vorzubereiten und die Abstinenz aufrecht zu erhalten. Der Kurs wird durch speziell ausgebildete Fachpersonen geleitet. Wenn mindestens fünf Jugendliche in Ihrer Institution an einem solchen Kurs interessiert sind, können Sie diese Gruppe anmelden unter: [www.fittoquit.ch](http://www.fittoquit.ch). Nachfragen richten Sie an: [herrmann@zurismokefree.ch](mailto:herrmann@zurismokefree.ch) oder 044 262 69 66.

Die Bestandteile der Gruppenkurse 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 Gruppenangebote 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 **«Schluss mit der Zigarette»** bietet Strategien und Tipps, mit denen Jugendliche ihre Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg aus dem Rauchen vergrössern können. Die deutsche Bundeszentrale für

<sup>1</sup> Aus: [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch): Leitfaden. Kapitel III: Nicht mehr rauchen, aktualisiert 5/2011.

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, Arbeit, Stress, Selbstvertrauen, Alkohol, Bewegung und Sport, Ernährung, Liebe und Sexualität etc. Es richtet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Im Rauchprogramm [www.feelok.ch/weiter/rauchstopp](http://www.feelok.ch/weiter/rauchstopp) 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.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de)

Das deutsche Internetportal [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de) bietet ein niederschwelliges Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene an, das vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung IFT-Nord/Kiel in Kooperation mit dem deutschen Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte sowie der Bundesärztekammer durchgeführt wird. Jugendliche RaucherInnen erhalten auf der Website Informationen, können ihre Nikotinabhängigkeit testen und sie können sich individuell oder als Gruppe mit anderen aufhörwilligen Jugendlichen schriftlich für das Programm anmelden. Sie erhalten dann kostenlos eine Materialmappe mit Anmelde- und Informationsbroschüren. Darin werden Themen wie etwa Identifikation ihrer Risikosituation, Alternativen zum Rauchen, Selbstverstärkung für geschaffte Schritte und der Umgang mit Rückfällen behandelt. Zusätzlich sieht das Programm den Einsatz von MultiplikatorInnen vor, die rauchende Jugendliche bei der Reduktion oder beim Rauchstopp unterstützen sollen. Unter den angemeldeten TeilnehmerInnen werden als Anreiz rauchfrei zu bleiben und zu werden, regelmässig Geldpreise verlost.

#### [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

Auf der Website <http://www.rauch-frei.info/de/aussteigerspecial/index.html> der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Deutschland) finden Jugendliche ebenfalls ein Rauchstopp-Programm. Es hilft Jugendlichen, ihr Rauchverhalten richtig einzuschätzen, und unterstützt sie beim Ausstieg. Dabei werden mehrere Schritte in ein rauchfreies Leben vorgeschlagen: Zunächst wird ein Rauchprofil der Jugendlichen erstellt. Anschliessend können die Jugendlichen ihr persönliches Ziel festlegen, das mit dem Programm erreicht werden soll, und den Tag X fixieren, an dem das Rauchen beendet oder der Konsum reduziert werden soll. Es folgt eine «Vorbereitungstour» auf den Tag X, da der Wille allein oft nicht ausreicht, um mitunter jahrelange Rauchgewohnheiten zu verändern. Sie entwickeln ihre persönliche Ausstiegsstrategie mit Hilfe der Tipps und Tricks zum Aufhören. Die Jugendlichen werden weitere vier Wochen nach dem Rauchstopp regelmässig per E-Mail eingeladen, das Programm wieder zu besuchen. In der «Rauchfrei»-Community können sie während und nach dem Ausstieg mit anderen ihre Erfahrungen austauschen.

### 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 (4 – 8 Rappen pro Minute ab Festnetz).