

Angebote zum Rauchstopp für die 8.-12. Klassen

Nicht alle SchülerInnen, die das Zigarettenrauchen beenden wollen, benötigen Hilfe durch Fachleute. Dazu kommt, dass Jugendliche professionellen Ausstiegsangeboten und dem Rat von Erwachsenen eher skeptisch gegenüberstehen. Daher sind zwei der drei Angebote für Schulen Selbsthilfeprogramme. Demgegenüber schaffen professionelle Hilfen eine höhere Verbindlichkeit und geben den Jugendlichen angepasste und persönliche Unterstützung.

1. Broschüre „Genug vom blauen Dunst“ mit Schul-Wettbewerb

Diese Broschüre bietet Strategien und Tipps, mit denen Jugendliche ihre Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg aus dem Rauchen verbessern können. Ein gemeinsamer Rauchstopp-Tag mit Wettbewerb soll die Abgabe begleiten und den Rauchstopp zusätzlich unterstützen. Es ist geplant, die Teilnahme an einen 6-wöchigen Rauchstopp rund um den internationalen Tag des Nichtrauchens 31.5.2008 zu organisieren. Geldpreise in Höhe von 10 x Fr. 500 werden unter den Teilnehmenden bzw. teilnehmenden Gruppen verlost. Sofern sie mit einem Paten oder einer Patin teilgenommen haben, partizipiert auch diese Person am Gewinn.

2. Internetbasiertes Programm

Eingeführt wird das Rauchstopp-Programm von www.feelok.ch (Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, eher für Sek I) oder www.emox.ch (Berner Gesundheit, für ältere Jugendliche). Die Jugendlichen werden interaktiv und individuell durch diese Programme geführt. Das heisst abhängig von ihren Eingaben erhalten rauchende Jugendliche unterschiedliche Antworten. Sie bekommen auf sie zugeschnittene Informationen, die sie beim Rauchstopp unterstützen. Neben Informationen gibt es in «feelok» und «emox» auch Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen. Die Lehrpersonen erhalten eine 2-stündige Instruktion, wie sie das Rauchstopp-Programm und feelok im Unterricht einsetzen können.

3. Intensives Kursprogramm

Ausstiegskurse für Jugendliche finden in der Regel in kleinen Gruppen von sechs bis zwölf Teilnehmenden statt. Professionell geleitete Gruppenprogramme umfassen bis zu acht Sitzungen. Die Interventionen basieren auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden. Die Teilnehmenden erkennen dabei ihre kritischen Rauchsituationen und erlernen verhaltensbezogene und mentale Strategien zur Veränderung. Im Rahmen des Projekts wird ein Ausstiegsprogramm entwickelt und erprobt. Das Programm wird durch speziell ausgebildete Fachpersonen geleitet, die zudem mit den besonderen Bedürfnissen der Altersgruppe vertraut sind. Es wird sowohl in Form von Einzelberatung als auch für Kleinstgruppen (Freunde) und Gruppen angeboten. Durch die persönliche Begleitung sollen die Motivation gestärkt, die Selbstwahrnehmung und Erfolgszuversicht gefördert, der Ausstieg vorbereitet und die Abstinenz aufrechterhalten werden.

4. Gesamtangebot

Sieben der teilnehmenden Schule erhalten das gesamte Angebot, das heisst die Broschüre, das internetbasierte Feelok Programm sowie Ausstiegskurse für Gruppen, Kleinstgruppen oder Einzelne.

5. Aufwand für die Schulen

Die Einführung der Rauchstopp-Hilfen in den Klassen dauert in etwa eine Unterrichtsstunde. Darüber hinaus variiert der Aufwand, je nach Programm und Ressourcen der Schule.

Kontakt:

Dr. phil. Ute Herrmann, Züri Rauchfrei, 044
262 69 66, herrmann@zurismokefree.ch,
www.rauchfreieschule.ch