



Handlungsleitfaden für die Jugendarbeit

Impressum

Inhalt: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
A-8010 Graz | Zimmerplatzgasse 13/I
T 0316 / 82 33 00 | F 0316 / 82 33 00-5
vivid@stmk.volkshilfe.at | www.vivid.at | www.rauchfrei-dabei.at

Text und Redaktion: Mag.^a Tanja Schartner | DSA Wolfgang Zeyringer

Illustrationen: © Jörg Pagger   07/08 www.joergpagger.at

Layout: Werbeagentur Bucher [Daniel Bucher] | www.werbebucher.at

Druck: Pfeiffer Druck

Graz, August 2008

1.	Einleitung	04
2.	Fakten zum Thema Jugend und Rauchen	06
3.	Gesetzliche Grundlagen	10
4.	Warum ist Tabakprävention notwendig?	13
5.	Argumente für Tabakprävention in der Jugendarbeit	18
6.	Auf dem Weg zur rauchfreien Jugendeinrichtung	20
7.	Wie fit ist Ihre Einrichtung im Umgang mit dem Thema Tabak?	23
8.	Rauchfreie Zonen und Räume	25
9.	Vorbildwirkung	27
10.	Regelwerke und Konsequenzen	29
11.	Positive Anreize fürs Nichtrauchen	34
12.	Ideen für suchtpräventive Aktivitäten und Methoden	37
13.	Gespräche mit Jugendlichen	45
14.	Materialien & Links	61
15.	Mustervorlagen als Download	64
16.	Literaturliste	65

Einleitung

Tabak stellt neben Alkohol das Suchtmittel Nr. 1 in unserer Gesellschaft dar. Nach wie vor gibt es in Österreich im europäischen Vergleich eine besonders hohe Zahl jugendlicher RaucherInnen. Trotz der in jüngster Zeit laut werdenden kritischen Stimmen zu den gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen des Rauchens, ist dieses Thema in der Jugendarbeit bislang eher distanziert wahrgenommen worden. Vollständig rauchfreie Einrichtungen bilden derzeit noch die Ausnahme. Kampagnen wie z.B. die „rauchfreie Schule“ werden in der Jugendarbeit teilweise skeptisch betrachtet. Verdrängungseffekte (wie z.B. die Verlagerung des Rauchens vom Schuleingang weg hin auf die andere Gehsteigseite), und die erzieherische Wirkung von Verboten werden gerade in der Jugendarbeit immer wieder kritisch hinterfragt.

Wie können dann aber suchtpreventive Zielsetzungen in Bezug auf das (Nicht-)Rauchen innerhalb der Jugendarbeit gefördert werden? Notwendig ist dafür ein vermehrter Diskurs und Austausch

unter Jugendlichen, aber auch unter Fachkräften der Jugendarbeit. Der eigene Umgang mit Tabak und eine klare Position und Haltung haben für Jugendliche im Sinne der persönlichen Vorbildwirkung eine zentrale Bedeutung.

Die vorliegende Broschüre liefert Ihnen praktische Anregungen, wie Sie Tabakprävention in Ihrer Jugendeinrichtung zum Thema machen und mit einfachen Maßnahmen in Ihr eigenes Handlungskonzept einbinden können.

Ausgehend von den neuesten steirischen Zahlen und Fakten zum Thema Jugend und Tabak bietet Ihnen die Broschüre einen Überblick über die aktuellen suchtpreventiven Leitlinien in der Tabakprävention. Konkrete Beispiele geben zudem einen Einblick in Umsetzungsmöglichkeiten und sollen zu einer weiteren, vertiefenden Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen anregen.

Da Jugendarbeit vor allem Beziehungsarbeit ist, ist dem Themenbereich Kommunikation ein eigenes Kapitel gewidmet. In diesem finden Sie Faktoren und Beispiele für eine gelungene Gesprächsführung. Hinweise auf nützliche Arbeitsmaterialien sowie eine Liste mit wichtigen (Web-) Adressen bilden den Abschluss. Zusätzliche

Impulse und Anregungen zur suchtpreventiven Arbeit mit Jugendlichen erhalten Sie im Praxispackage „High genug?“, das Sie bei VIVID, der steirischen Fachstelle für Suchtprevention, und beim steirischen Dachverband der offenen Jugendarbeit bestellen können.

Wir freuen uns über eine angeregte und kritische Auseinandersetzung!

Fakten zum Thema Jugend und Rauchen



TABAK SPIELT IN UNSEREM KULTURKREIS
SCHON SEIT CIRKA DEN SAURIERN EINE
GROSSE ROLLE. NUN JA...
SICHER ABER SEIT DEM ROTKÄPPCHEN
UND DEM BÖSEN WOLF.

Tabak spielt in unserem Kulturkreis schon lange eine große Rolle. Neben Alkohol zählt er zu den am häufigsten konsumierten legalen Drogen in Österreich und anderen westlichen Industrienationen.

Im gängigen Sprachgebrauch werden Zigaretten meist nur auf den Inhaltsstoff Nikotin reduziert und nur dieser als Schadstoff angeführt.

Tatsächlich sind neben dem Nikotin derzeit rund 4800 weitere Inhaltsstoffe bekannt, die die/der RaucherIn mit dem Hauptstromrauch, also jenem Rauch, der beim Zug an der Zigarette entsteht, inhaliert. Die meisten dieser Stoffe sind lungengängige Feinstaubpartikel. Das bedeutet, dass sie beim Einatmen aufgrund ihrer geringen Größe bis in die Lunge vordringen können. Über 70 dieser Substanzen sind nachweislich krebserregend bzw. stehen – unabhängig vom Ausmaß des Konsums – im Verdacht, Krebs zu erzeugen.

Das im **Tabak** enthaltene psychoaktive **Nikotin** gilt als eine der stärksten suchterzeugenden und -erhaltenden Substanzen. Nikotin setzt im Gehirn verschiedene Nervenbotenstoffe frei, die sich auf die psychische und körperliche Befindlichkeit der Raucherin/ des Rauchers auswirken.

Obwohl vorrangig das Nikotin den „Belohnungsmechanismus“ im Gehirn auslöst und damit primär für die Abhängigkeitsentwicklung verantwortlich ist, spielen auch soziale, kulturelle, geschlechtsspezifische und individuelle Rauchgewohnheiten sowie deren symbolische Bedeutungen eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entwicklung einer Abhängigkeit. (Nutt et al., 2007; sta/ispa, 2004)

Dazu zählt zum Beispiel die gemeinsame Rauchpause mit netten Kolleginnen und Kollegen ebenso, wie die für viele RaucherInnen obligate Zigarette nach dem Essen oder die Tatsache, dass Männer eher zu starken Zigaretten greifen als Frauen. Zudem kommt, dass Zigarettenrauchen nach wie vor vielfach mit Unabhängigkeit, Coolness und Freiheit verbunden wird. Als sichtbares Zeichen des Erwachsenseins und der Gruppenzugehörigkeit erfreut sich das Rauchen leider auch unter Jugendlichen ungebrochener Beliebtheit.

Fast alle RaucherInnen wissen um die gesundheitlichen Risiken des Rauchens. Das Angebot an Tabakwaren ist jedoch groß und der Zugang dazu leicht.

Ein Fünftel (21,5%) der SteirerInnen ab 15 Jahren raucht regelmäßig. (VIVID, Factsheet 1, 2008)

Einige Kinder und Jugendliche haben ihre erste Zigarette bereits im Volksschulalter probiert. Die meisten befragten Jugendlichen geben jedoch 12 Jahre als jenes Alter an, in dem sie das erste Mal eine Zigarette geraucht haben. Damit liegen sie klar unter dem gesetzlich vorgeschriebenen Alter von 16 Jahren. (VIVID, Factsheet 4, 2008)

Mehr als ein Drittel (37,3%) der befragten SchülerInnen im Alter von 11 bis 15 Jahren hat bereits einmal Zigaretten probiert, bei den 15-jährigen waren es fast zwei Drittel (61,9%).

(VIVID, Factsheet 4, 2008)

Das Einstiegsalter ist in den letzten Jahren immer weiter gesunken. Je früher ein Kind bzw. eine Jugendliche/ein Jugendlicher anfängt zu rauchen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit als Erwachsene/Erwachsener zu einer/einem GewohnheitsraucherIn zu werden (vgl. nls 2001, S.13).

Mehr als 90% der rauchenden Erwachsenen haben vor ihrem 18. Lebensjahr zu rauchen begonnen.

Etwa ein Fünftel der befragten 15-Jährigen (20,7%) greift in der Steiermark täglich zur Zigarette, 27,6% zumindest gelegentlich (10,7% einmal pro Woche oder öfter und 16,9% seltener) (VIVID, Factsheet 4, 2008)

Nicht nur der Anteil der RaucherInnen wächst von Beginn der Pubertät bis zur Adoleszenz an, sondern auch die Häufigkeit des Rauchens nimmt zu, d.h. es rauchen immer mehr Jugendliche täglich und immer weniger beschränken das Rauchen auf besondere Gelegenheiten.

Bei den 16- bis 25-Jährigen rauchten im Jahr 2006 43,8% der Befragten (davon 30,1% täglich und 13,7% gelegentlich).

(VIVID, Factsheet 1, 2008)

Jugendliche, die mit dem Rauchen beginnen, haben zumeist Freundinnen und Freunde oder Eltern, die ebenfalls rauchen, wobei der Einfluss der Peers auf das eigene Rauchverhalten stärker ist, als jener der Eltern. Auch in der Studie für die Steiermark hat sich gezeigt, dass das Rauchen für die befragten 15-jährigen Mädchen und Burschen ein soziales Phänomen ist: Je mehr die beste Freun-

din/der beste Freund raucht und je mehr Freundinnen und Freunde rauchen, desto größer ist die Neigung der Jugendlichen selbst zur Zigarette zu greifen. Wer einer Gruppe angehört, in der die Mehrzahl raucht, wird selbst eher auch zu rauchen beginnen. Die „Schuld“ dafür auf die „Verführung der anderen“ zu schieben, wäre aber entschieden zu einfach. Schließlich suchen sich Jugendliche die Gruppe selbst aus, zu der sie gehören wollen. *(vgl. nls 2001, S.9)*

RaucherInnen wissen, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist. Man kann davon ausgehen, „dass ein Raucher sein gesamtes Krebsrisiko gegenüber einem Nichtraucher verdoppelt und ein starker Raucher es sogar vervierfacht“. *(Adlkofer 2000)*

Hinsichtlich der Auswirkungen des (aktiven) Rauchens wissen die befragten 11- bis 15-Jährigen ähnlich gut Bescheid wie die Erwachsenen. Dass Rauchen Krebs erzeugen (87,0% stimmen dem eher bis sehr zu) und Herzerkrankungen bewirken (80,5%) kann, ist demnach ausreichend bekannt. Der überwiegenden Mehrheit ist auch bewusst, dass dies – egal wie viel geraucht wird – ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben kann. (VIVID, Factsheet 4, 2008)

Mehr als die Hälfte der befragten steirischen Jugendlichen unter 16 Jahren hat bereits einmal versucht, das Rauchen aufzugeben und denkt ernsthaft daran, innerhalb des nächsten halben Jahres das Rauchen aufzugeben.

Die befragten steirischen Jugendlichen gaben an, dass ihnen der Tabakrauch, wenn jemand in ihrer Nähe raucht, zumindest manchmal in den Augen brenne (50,5%), ihnen im Hals kratze (40,9%) oder ihnen Kopfschmerzen verursache (34,2%). Fast die Hälfte stört der Tabakrauch um sie herum aufgrund des Gestanks immer bzw. häufig (49,5%) und mehr als ein Drittel (38,2%) hat manchmal bis immer Angst, vom Rauch anderer krank zu werden. *(VIVID, Factsheet 4, 2008)*

Die Auswirkungen des Passivrauchens auf Kinder und Jugendliche sind vielfältig. Dies belegen auch die folgenden Angaben: mehr als ein Fünftel der NichtraucherInnen fühlt sich sehr stark belästigt, und beinahe die Hälfte gibt an, an unterschiedlichen Orten dem Tabakrauch anderer ausgesetzt zu sein.

Kinder und Jugendliche atmen in einem Raum, in dem geraucht wird, innerhalb einer Stunde genauso viele Giftstoffe ein, als ob

sie selbst eine Zigarette geraucht hätten. Bei täglicher Belastung durch Passivrauch nimmt ihr Körper auf diese Weise innerhalb kurzer Zeit das Gift einiger hundert Zigaretten auf. Zudem fördert Passivrauchen im Kindesalter nachweislich die Entwicklung einer späteren Nikotinabhängigkeit. *(BZgA, 2007; dkfz, 2005; Initiative Ärzte gegen Raucher-schäden, 2007)*

NichtraucherInnenschutz ist daher klarerweise auch in Jugendeinrichtungen immer häufiger ein Thema, und zwar nicht nur aus gesetzlichen Gründen, sondern auch aus Sicht der Prävention und des Jugendschutzes.

Gesetzliche Grundlagen

Das steiermärkische Jugendschutzgesetz besagt, dass der Konsum von Tabakwaren für Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr verboten ist. Auch die Abgabe von Tabakwaren an Personen unter 16 ist untersagt (§ 9 Abs. 1 und 4 StJSchG).

Erwachsene, die gegen diese Bestimmung verstoßen, begehen eine Verwaltungsübertretung und sind mit einer Geldstrafe bis zu 2.500 Euro bzw. einer Ersatzfreiheitsstrafe von bis zu drei Wochen zu bestrafen (§ 16 Abs.1).

Öffentliche Orte

Seit dem 1. Jänner 2005 besteht in Österreich – abgesehen von einzelnen Bereichen – ein gesetzliches Rauchverbot an geschlossenen öffentlichen Orten (§12 und § 13 Tabakgesetz).

Als „öffentlicher Ort“ gilt jeder Ort, der ständig oder zu bestimmten Zeiten von einem vorher nicht beschränkten Personenkreis betreten werden kann (§ 11 Tabakgesetz). Darunter fallen beispielsweise Amtsgebäude, Gesundheitseinrichtungen, Einkaufszentren, Hallenbäder, Busse, Züge, aber auch Schulen oder Jugendzentren, die zu gewissen Öffnungszeiten für alle interessierten Jugendlichen offen stehen.

Laut Tabakgesetz (§ 13a) müssen Räume, die unter diese Regelung fallen, deutlich als solche gekennzeichnet sein. Dies kann sowohl schriftlich, als auch mittels Symbolen erfolgen. Die Nichteinhaltung der Ausschilderungspflicht stellt eine Verwaltungsübertretung dar und ist mit einer Geldstrafe bis zu 720 Euro zu ahnden.

Ausnahme: Eigene Räumlichkeiten

Sollten die örtlichen Gegebenheiten die Einrichtung eines separaten RaucherInnenraumes erlauben, kann das Rauchen in diesen abgetrennten Bereichen gestattet werden. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Tabakrauch aus den RaucherInnenräumen nicht in die Rauchverbotszone gelangen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Sonderregelung sind Einrichtungen, in denen Kinder und Jugendliche „beaufsichtigt, aufgenommen oder beherbergt werden“ wie z.B. Schulen, Internate, Wohngemeinschaften, Jugendzentren, Kindergärten, Horte etc. Für die meisten Jugendeinrichtungen gibt es daher laut Tabakgesetz keinen Spielraum für RaucherInnenbereiche oder RaucherInnenräume in den Einrichtungen.

„Schlupflöcher“ ergeben sich aus rechtlicher Sicht somit nur für Vereinslokale (z.B. Sportverein, freiwillige Feuerwehr etc.) oder für Jugendcafés, die als Gastronomiebetriebe mit entsprechender Konzession geführt werden.

Unterrichts- und Fortbildungsveranstaltungen

Ausnahmsloses Rauchverbot herrscht in all jenen Räumen, in denen Unterrichts- und Fortbildungsveranstaltungen oder schulische Aktivitäten stattfinden.

Dieses Verbot hat somit nicht nur für Schulen, Kindergärten und Horte Gültigkeit, sondern auch für Einrichtungen, in denen zusätzlich zum Angebot für Kinder und Jugendliche Erwachsenenbildungsmaßnahmen durchgeführt werden. Wird eine Einrichtung ausschließlich von Erwachsenen besucht, kann von der Ausnahme Gebrauch gemacht und ein RaucherInnenzimmer eingerichtet werden (§ 12 Abs. 1. Z 1 und 3 Tabakgesetz).

Mehrzweckhallen und Räume, die nicht nur zu reinen Unterrichtszwecken dienen, unterliegen für die Dauer der Nutzung zu Unter-

richts- oder Fortbildungszwecken, sowie für jenen Zeitraum, der für eine Entlüftung des Raumes notwendig ist, dem gesetzlichen Rauchverbot. In Räumen, in denen Kinder und Jugendliche aufgenommen, beaufsichtigt oder beherbergt werden, wie beispielsweise in Schulen, Kindergärten und Horten, gilt ein so genanntes „ausnahmsloses Rauchverbot“. Das bedeutet, dass in solchen Einrichtungen selbst die Installierung eines RaucherInnenraumes untersagt ist (§ 13 Abs. 3 Tabakgesetz).

Ausführlichere Informationen zum Thema „NichtraucherInnenschutz in Schulen“ unter www.bmukk.gv.at/ministerium/rs/2006_03.xml

Arbeitsplatz

Der NichtraucherInnenschutz am Arbeitsplatz wird nicht im Tabakgesetz geregelt. Zu diesem Zweck gibt es in verschiedenen anderen Gesetzestexten Absätze und Paragraphen, die sich dieser Thematik annehmen.

So haben etwa laut ArbeitnehmerInnenschutzgesetz die ArbeitgeberInnen dafür zu sorgen, dass NichtraucherInnen vor den Einwirkungen des Tabakrauches geschützt werden. Zum Tragen kommt

das Rauchverbot bereits, wenn sich eine/ein NichtraucherIn und eine/ein RaucherIn gemeinsam einen Büroraum oder einen vergleichbaren Arbeitsraum teilen. Darüber hinaus gelten die Rauchverbote am Arbeitsplatz auch in Sanitäts- und Umkleieräumen. Ausgenommen davon sind Aufenthalts- und Bereitschaftsräume, wobei auch hier der NichtraucherInnenschutz im Vordergrund steht.

Folgende Gesetzespassagen beschäftigen sich mit dem NichtraucherInnenschutz am Arbeitsplatz:

- § 30 des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes 1994 (ASchG)
- § 30 des Bundes-Bedienstetenschutzgesetzes 1999 (B-BSG)
- § 4 Abs. 6 des Mutterschutzgesetzes 1979 (MSchG)
- § 121 der steiermärkischen Landarbeitsordnung 2001
- § 24 des steiermärkischen Bedienstetenschutzgesetzes 2000

Die genauen Gesetzestexte und eventuelle Änderungen der Bestimmungen finden Sie unter www.ris2.bka.gv.at

Warum ist Tabakprävention notwendig?

Die Zahl der erwachsenen RaucherInnen ist in den letzten Jahren leicht gesunken, doch die Anzahl der rauchenden Jugendlichen bleibt konstant hoch. Um dieses Problem in den Griff zu bekommen, ist es notwendig, vor allem im pädagogischen Bereich (Schulen, Jugendeinrichtungen, Vereine,...) einiges zu tun. Prävention und strukturelle Maßnahmen sind deshalb auch in Jugendeinrichtungen unumgänglich.

Gesetzliche Bestimmungen alleine reichen nicht, das belegen die bestehenden Rauchverbote in öffentlichen Räumen und auf Plätzen, die in den seltensten Fällen eingehalten werden, ein-drucksvoll. Genauso gut wissen wir, dass es Jugendlichen unter 16 Jahren von Gesetzes wegen zwar nicht gestattet ist zu rauchen, nichtsdestotrotz werden es immer mehr Kinder und Jugendliche, die schon mit 11 oder 12 Jahren zur Zigarette greifen.

Es sind vor allem strukturelle und verhaltensbezogene Maßnahmen, die Wirkung zeigen. Darum ist es wichtig, dass vor allem in der Jugendarbeit im Bereich Tabak und Tabakprävention früh an-gesetzt wird.

Im Laufe einer RaucherInnenkarriere kommt es durch Lernprozesse wie Konditionierung, Modelllernen sowie kognitives Lernen zu

einer starken Verfestigung des Rauchverhaltens. So kann auch der Besuch einer Jugendeinrichtung oder eines Vereines, ein bestimmter Ort oder ein Treffen mit bestimmten Leuten ein Anlass oder Auslöser sein, eine Zigarette zu rauchen.

Eine Möglichkeit für Jugendeinrichtungen diese Anreize zu unterbinden ist ein teilweises oder gänzlich Rauchverbot. Ein solcher Schritt setzt jedoch voraus, dass die Entscheidung rauchfrei zu werden von allen Beteiligten mitgetragen und Rauchen nicht nur als Sucht begriffen wird, der man hilflos ausgeliefert ist, sondern der man sich aktiv entgegen stellen kann.

JugendbetreuerInnen rechtfertigen oft ihr eigenes Rauchen und ihre Bequemlichkeit in der Arbeit zu rauchen mit Aussagen wie: *„Jugendliche brauchen das Nikotin! Wenn ihnen der Raum zum Rauchen genommen wird, bleiben sie weg und kommen nicht mehr in die Jugendeinrichtungen.“*

Das stimmt nur bedingt, denn es ist notwendig nicht NUR Rauchverbote durchzusetzen, sondern auch für die entsprechende Betreuung und die notwendigen Begleitmaßnahmen zu sorgen.

Die Bekämpfung der Entzugssymptome ist für RaucherInnen nicht der einzige Grund um sich die nächste Zigarette anzuzünden...



GENUSS.

Rauchen als...

Kommunikationsmittel – Durch das Anbieten einer Zigarette oder der Frage nach Feuer tritt man in Kontakt mit anderen. Rauchen kann den Wunsch nach Nähe oder Zugehörigkeit, aber auch nach Distanz signalisieren.

Stressbewältigung – Rauchen wird als Reaktion auf Stress und negative Emotionen immer wieder eingesetzt und von den Raucherinnen und Rauchern als wirksame Hilfe bei der Problembewältigung angesehen. Dabei geht es weniger um die Kompensation negativer Stimmungen, als eher um die Kontrolle „durch eine gezielte Stabilisierung des eigenen emotionalen Zustandes“.

Genuss – Das Inhalieren des Rauches in einem Moment der Ruhe und Entspannung, die bewusste geschmackliche Wahrnehmung des Tabakaromas, die Belohnung nach einer erledigten Aufgabe – diese Beispiele werden von vielen Raucherinnen und Rauchern als Entspannung empfunden.

Zeitstrukturierung – Zeit und Handlungsabläufe können durch das Rauchen von Zigaretten strukturiert werden, man schafft sich Pausen oder überbrückt Wartezeiten.

Gewichtskontrolle – Gerade für viele Frauen und Mädchen stellt die Angst vor einer Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp einen gefährlichen Grund dar, das Rauchen nicht aufzugeben. Da Nikotin appetithemmend wirkt und damit das Hungergefühl reduzieren kann, wird das Rauchen vielfach als Mittel zur Gewichtskontrolle eingesetzt.

Diese Funktionen des Rauchens machen sich nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche gerne zu Nutzen.

Einstiegsalter & Abhängigkeit

Wer seine Jugendzeit bis zum 20. Lebensjahr „rauchfrei“ durchsteht, hat die besten Voraussetzungen, zeitlebens NichtraucherIn zu bleiben.

Ein frühes Einstiegsalter erhöht die Gefahr der Abhängigkeit und des Missbrauchs mit zunehmendem Alter erheblich. Je jünger die Jugendlichen, desto schwerwiegender sind die gesundheitlichen Schäden und desto höher ist auch der Grad der Abhängigkeit; das geht einher mit stärkerem und häufigerem Konsum im Jugendalter. Je jünger die Jugendlichen sind, wenn sie das erste Mal an einer Zigarette ziehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie beginnen täglich zu rauchen und eine größere Anzahl an Zigaretten zu konsumieren.

Abhängigkeitsdefinition (nach ICD-10)

Um von einer bestehenden Tabakabhängigkeit sprechen zu können, müssen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens drei der folgenden sechs Kriterien innerhalb eines Jahres gegeben sein:

1. Es herrscht ein starker Wunsch oder eine Art Zwang vor, Zigaretten zu konsumieren.
2. Es liegt eine verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge der konsumierten Zigaretten vor (z.B. wird über einen längeren Zeitraum mehr konsumiert als geplant, möglicherweise verbunden mit erfolglosen Versuchen aufzuhören oder dem anhaltenden Wunsch, den Konsum zu verringern).
3. Es kommt zur Entwicklung eines körperlichen Entzugssyndroms (z.B. Unruhe, Ängstlichkeit, Ärger, Ungeduld, starkes Verlangen nach Zigaretten).
4. Es muss mehr geraucht werden, um dieselbe Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).
5. Andere Vergnügungen werden zugunsten des Tabakkonsums vernachlässigt.

6. Es wird trotz des eindeutigen Nachweises schädlicher Folgen körperlicher, psychischer und/oder sozialer Natur weitergeraucht. *(DHS, 2003)*

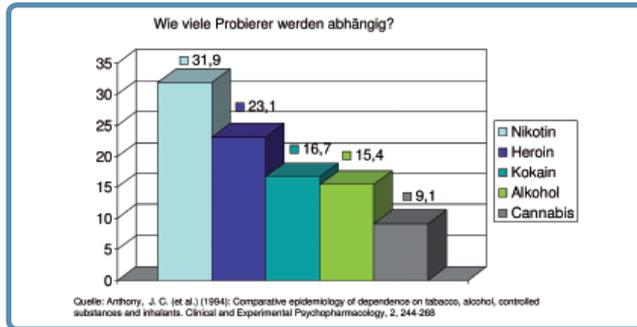
Die Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen (wie Nikotin) besteht in der Regel lebenslang. Auf der Basis neurobiologischer und klinischer Forschungsergebnisse ist davon auszugehen, dass bei abhängigen Raucherinnen und Rauchern der kontrollierte Konsum von Tabakprodukten zeitlebens nicht mehr möglich ist.

Die beträchtliche Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung, die sich durch einen hohen Zigarettenkonsum in der Jugend ergibt, rechtfertigt die frühe Intervention bei Kindern und Jugendlichen, auch wenn die Abhängigkeitskriterien noch nicht erfüllt sind. *(vgl. Moolchan et al., 2000)*

Vielfach wird angenommen, dass sich eine Nikotinabhängigkeit erst nach längerem Zigarettenkonsum entwickelt. Insbesondere Jugendliche sind der Meinung, jederzeit wieder mit dem Rauchen aufhören zu können. Untersuchungsergebnisse aus den USA machen deutlich, dass diese Vermutungen korrigiert werden müssen: Jugendliche, die mit dem Rauchen beginnen, werden schneller vom Nikotin abhängig als erwartet. Dabei setzt die Abhängigkeits-

entwicklung bei Mädchen sogar noch schneller ein, als bei Jungen (vgl. BZgA, 2007). Wie hoch das Abhängigkeitspotential von Nikotin ist, soll anhand folgender Grafik dargestellt werden.

Vergleich des Abhängigkeitspotentials verschiedener psychoaktiver Substanzen



NichtraucherInnenschutz

Rauchen in geschlossenen Räumen bedeutet nicht nur eine gesundheitliche Belastung der eigenen Person, sondern auch der Personen, die ebenfalls den Raum/die Räumlichkeiten benutzen und sich darin aufhalten.

Unter Passivrauchen versteht man das Einatmen von Tabakrauch, der von einer anderen Person „verursacht“ wurde. Dazu zählt sowohl jener Rauch, den die rauchende Person ausatmet (Hauptstromrauch), als auch jener Rauch, der durch die glimmende Zigarette zwischen den Zügen entsteht (Nebenstromrauch).

Die Raumluft in Räumen, in denen geraucht wurde, besteht zu 85% aus Nebenstromrauch und zu 15% aus Hauptstromrauch. Da es sich beim Zigarettenrauch um sehr kleine Partikel handelt, sind diese in der Raumluft, aber auch in Polstern, Vorhängen, Tapeten, Wänden, Böden, Kleidung, etc. vorhanden und lagern sich dort ab. Diese Partikelträger geben die mikroskopisch kleinen Teilchen ständig wieder ab, auch wenn aktuell nicht geraucht wird.

Passivrauchen verursacht neben der akuten Schädigung der Atemwege (u.a. Reizungen, Kurzatmigkeit) und der Beeinflussung des Allgemeinbefindens (u.a. Kopfschmerzen, Augenbrennen, Schlafstörungen), auch chronische Erkrankungen und Schädigungen der Blutgefäße. Man geht davon aus, dass die gesundheitlichen Risiken beim Passivrauchen dieselben sind wie jene beim Aktivrauchen.

Argumente für Tabakprävention in der Jugendarbeit

Neben gesundheitlichen Aspekten gibt es auch eine Vielzahl anderer Argumente, die gegen das Rauchen in der Jugendarbeit sprechen. Hier die wichtigsten Gründe auf einen Blick:

Gesundheitlich:

- Risiken des Passivrauchens werden vermieden
- Durch rauchfreie Freizeit in Jugendeinrichtungen wird die Abhängigkeitsentwicklung bei jungen „Freizeitraucherinnen und -rauchern“ erschwert
- Der Ausstieg aus dem Konsum wird gefördert (besonders bei Gelegenheitsraucherinnen und -rauchern) – was ein positives Signal für Aufhörwillige bildet

Pädagogisch:

- Programme zur Rauchfreiheit können auch eine erste Reduktion anderer Regelverstöße und Auffälligkeiten bewirken
- Weniger Jugendliche beginnen mit dem Rauchen – was einen wichtigen Beitrag zur Senkung der RaucherInnenquote und zur Verzögerung des Einstiegsalters darstellt
- Klare Regeln verhindern Konflikte zwischen Raucherinnen/Rauchern und Nichtraucherinnen/Nichtrauchern

- Durch die Gewöhnung an eine rauchfreie Umgebung während der Freizeit wird das Bewusstsein der Jugendlichen gestärkt, dass Rauchen als Stilelement zur Persönlichkeitsausstrahlung nicht nötig ist
- Multiplikatorinnen-/Multiplikatoreffekt im Freundeskreis und in der Familie: rauchfreie Jugendliche können auch andere dazu animieren, auf ihren Tabakkonsum zu verzichten
- Durch Rauchfreiheit während einiger Stunden der Aktivzeit wird das Bewusstsein gestärkt, wie einfach es ist ohne (oder nachmittags ohne) Zigaretten auszukommen. Nichtraucher wird allmählich zur Gewohnheit
- Eine konsequente Umsetzung von Regeln und Maßnahmen verleiht den Regeln selbst mehr Gewicht und stärkt insgesamt die Glaubwürdigkeit einer Einrichtung und ihrer MitarbeiterInnen

Strukturell:

- Fehlzeiten der MitarbeiterInnen gehen zurück
- Reinigungs- und Renovierungskosten sinken

- Eine rauchfreie Jugendeinrichtung ist auch ein Beitrag zur Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen, die dann weniger rauchen oder sogar ganz aufhören bzw. keinem Passivrauch ausgesetzt sind
- Das Image der Einrichtung verbessert sich (z.B. in der Gemeinde, bei Eltern,...)
- Das Vertreten einer einheitlichen Linie verhindert gegenseitiges Ausspielen im Team

Da Rauchverbote alleine zu keinen weitreichenden Veränderungen führen, sondern Information und Begleitmaßnahmen notwendig sind, um eine entsprechende Wirkung zu erzielen, sollte Prävention in jeder Einrichtung eine wichtige Rolle spielen.

Prävention meint in diesem Sinne vor allem die Stärkung folgender Punkte:

- Erwerb von Fertigkeiten, um dem sozialen Einfluss gleichaltriger RaucherInnen zu widerstehen
- Kritische Haltung gegenüber Werbestrategien der Zigarettenindustrie
- Modifikation allgemein akzeptierter Normen und Standards

(„fast alle Gleichaltrigen rauchen hie und da eine Zigarette“, „RaucherInnen sind cool“, „Rauchen macht mich stark“)

- Informationen über die Funktionsfähigkeit eines gesunden Körpers
- Eventueller Einsatz von Meinungsführerinnen/-führern („peers“) gegen das Rauchen
- Förderung der Selbstkontrolle
- Vermittlung von Wissen über die alternative Bewältigung von Stress- und Spannungszuständen
- Erlernen von Strategien zur Problem- und Konfliktlösung (Haustein 2001, S.375)

Auf dem Weg zur rauchfreien Jugendeinrichtung

Eine „rauchfreie Jugendeinrichtung“ ist ein Ziel, das nicht einfach durch Verbote und Vorschriften erreicht werden kann. Der gesetzliche Rahmen (siehe Kapitel: „Gesetzliche Grundlagen“) ist eine wichtige Voraussetzung für Klarheit und Verbindlichkeit, aber er bietet keine Garantie für eine rauchfreie Einrichtung. Auch die bloße Abschaffung von RaucherInnenzimmern oder RaucherInnenecken verspricht wenig Erfolg.

Sinnvoller ist es ein Konzept zu entwickeln, das auf die spezifischen Bedingungen der eigenen Einrichtung Rücksicht nimmt und von allen Beteiligten kommuniziert und beschlossen wird. Maßnahmen sollten Schritt für Schritt in Teilbereichen umgesetzt werden und Übergangsphasen festgelegt werden.

Von wesentlicher Bedeutung für das Gelingen sind in diesem Zusammenhang die Rolle und das Engagement der Einrichtungsleitung: Kann diese sich mit dem geplanten Vorhaben nicht identifizieren und diese nicht mittragen, wird viel Energie investiert und das Ergebnis ist gleich Null.



Tipps und Anregungen für die einzelnen Arbeitsphasen:

Vorbereitungsphase:

- Setzen Sie das Thema (Nicht-)Rauchen auf die Tagesordnung Ihrer Besprechungen und legen Sie dafür einen genauen Zeitrahmen fest

- Sensibilisieren Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen bzw. Ihre MitarbeiterInnen für die Wichtigkeit des Themas
- Machen Sie eine gemeinsame Standortbestimmung (siehe Kapitel: „Wie fit ist Ihre Einrichtung im Umgang mit dem Thema Tabak?“). Ist (Nicht-)Rauchen bereits ein zentrales Thema in Ihrer Einrichtung?
- Benennen Sie gemeinsame aktuelle Probleme und Konflikte, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen

Beispiele:

- Trotz Rauchverbots gibt es immer mehr heimlich rauchende Jugendliche
- Ermahnungen werden ignoriert und zeigen keine Wirkung. Sie nehmen wahr, dass das Einstiegsalter der Jugendlichen in punkto Rauchen sinkt
- Der Anteil der RaucherInnen unter den Jugendlichen nimmt stetig zu
- Nichtraucherliche Jugendliche werden in Ihrer Einrichtung nach einer gewissen Zeit zu rauchenden
- Ihr Team ist sich bei diesem Thema uneinig bzw. geht nicht einheitlich vor
- Das Image der Einrichtung in der Öffentlichkeit ist negativ besetzt

- Reflektieren Sie gemeinsam, wie Konflikte rund ums Rauchen derzeit ausgetragen werden
- Gründen Sie bei mehreren Beteiligten eine Arbeitsgruppe und legen Sie Arbeitsschwerpunkte fest
- Holen Sie für Ihr Vorhaben die Unterstützung Ihres Vorstands, Trägers etc. ein
- Binden Sie die Jugendlichen Ihrer Einrichtung frühzeitig in Ihre Arbeitsschritte ein (z.B. über Hausversammlungen, Informationsplakate, Fragebögen zum Rauchverhalten etc.)

Durchführungsphase:

- Das Thema Rauchen ist und bleibt ein kontroversielles Thema – versuchen Sie daher Entscheidungen möglichst im Konsens zu treffen
- Formulieren Sie Ziele, die eindeutig, ethisch vertretbar und umsetzbar sind
- Legen Sie Zeitpunkte (Meilensteine) fest, zu denen Sie den Erfolg Ihrer Maßnahmen messen wollen
- Informieren Sie die Eltern der Jugendlichen z.B. mittels eines Elternbriefes über Ihr Vorhaben (siehe [Mustervorlage unter www.vivid.at/de/service/download](http://www.vivid.at/de/service/download))

- Suchen Sie sich PartnerInnen, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen können (z.B. **Fach- und Beratungsstellen, lokale Medien,...**)
- Auch wenn es anfangs wahrscheinlich Rückschläge geben mag: Bleiben Sie dran, motivieren und unterstützen Sie sich gegenseitig!

Nachbereitungsphase:

- Überprüfen Sie die Auswirkungen Ihrer Maßnahmen (zu festgelegten Zeitpunkten)
- Erheben Sie die Meinung von Jugendlichen, Eltern, Kooperationspartnerinnen/-partnern zu den durchgeführten Maßnahmen (z.B. Änderung der Hausordnung, Entwöhnangebote, positive Anreize fürs Nichtrauchen etc.)
- Orientieren Sie sich an den Grundsätzen „Wenn etwas funktioniert mach mehr davon“ bzw. „Wenn etwas nicht funktioniert probiere etwas Anderes“. Was hat sich in der Praxis besonders bewährt? Was ist notwendig, um erreichte Erfolge auch weiterhin zu ermöglichen? Was sollten wir ändern?
- Bereiten Sie Ihre Ergebnisse auf und präsentieren Sie diese der Öffentlichkeit (z.B. im Rahmen des Jahresberichtes, als Presseartikel etc.)

- Teilen Sie Ihr Wissen. Beteiligen Sie sich an Veranstaltungen, wo Sie Ihre Erfahrungswerte einbringen können, z.B. Vernetzungstreffen, Arbeitskreise, Seminare, Tagungen u.ä.

Mögliche Leitfragen für eine Selbstevaluation könnten sein:

- Wie viele Jugendliche haben in einem bestimmten Zeitraum gegen die Vereinbarungen verstoßen, wie viele davon mehrmals?
- Wie hat sich die RaucherInnenquote in den einzelnen Altersstufen entwickelt?
- Wie ist die Einstellung der Jugendlichen zur rauchfreien Einrichtung?
- Welche Akzeptanz findet die rauchfreie Einrichtung im Team?
- Welche Rückmeldungen gibt es aus der Öffentlichkeit?

Im nächsten Abschnitt können Sie anhand eines Fragebogens überprüfen, wo Ihre Einrichtung im Bezug auf die Förderung des Nichtrauchens derzeit steht.

Wie fit ist Ihre Einrichtung im Umgang mit dem Thema Tabak?

Die folgenden Aussagen dienen zur Überprüfung, wie kompetent, sicher und angemessen Sie in Ihrer Arbeit mit rauchenden wie nichtrauchenden Jugendlichen handeln. Je mehr Aussagen von Ihnen mit „Ja“ beantwortet werden können, desto besser ist Ihre Einrichtung auf dieses Thema vorbereitet.

Rauchfreie Zonen und Räume:

- In unserer Einrichtung gibt es gut sichtbare Hinweise, in welchen Bereichen nicht geraucht werden darf
- In unserer Einrichtung sind alle Räume rauchfrei
- Rund um unsere rauchfreie Einrichtung ist ein Bereich festgelegt, in dem nicht geraucht werden darf und der für alle (Jugendliche und MitarbeiterInnen) gültig ist

Regeln und Konsequenzen:

- Zum Thema Rauchen gibt es Regeln, die für unterschiedliche Geltungsbereiche (innerhalb der Einrichtung, vor der Einrichtung, in der näheren Umgebung) festgelegt sind
- Die Kontrolle und Einhaltung der Regeln rund ums Rauchen passiert regelmäßig und funktioniert gut
- Wenn Jugendliche gegen die geltenden Rauch-Regeln verstoßen, gibt es je nach Häufigkeit und Schweregrad abgestufte Konsequenzen

Vorbildwirkung:

- In der Gegenwart von Kindern und Jugendlichen ist jede/jeder MitarbeiterIn (auch Honorarkräfte) verpflichtet nicht zu rauchen
- Zum Thema Rauchen gibt es bei uns eine einheitliche Haltung, jede/jeder Jugendliche wird von jeder/jedem MitarbeiterIn diesbezüglich gleich behandelt
- Nicht nur wir als JugendarbeiterInnen haben eine Vorbildwirkung beim Thema Rauchen. Auch andere relevante Beteiligte (z.B. HausmeisterIn, Reinigungskraft, Eltern,...) werden von uns diesbezüglich auf ihre Verantwortung hingewiesen

Positive Anreize fürs Nichtrauchen:

- Alternative Angebote zum Rauchen (z.B. Pausengestaltung, Spiele, sportliche Aktivitäten,...) werden regelmäßig angeboten und von den Jugendlichen wahrgenommen
- Für nicht (mehr) rauchende Jugendliche gibt es von unserer Seite Vergünstigungen oder Belohnungen
- Jugendlichen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, werden von uns entsprechende Entwöhnangebote zur Verfügung gestellt

Gespräche mit Jugendlichen:

- Die Vor- und Nachteile des (Nicht-)Rauchens sind immer wieder Thema in Gesprächen, die wir mit Jugendlichen führen
- Auch wenn Jugendliche nicht immer ihr Rauchverhalten ändern, bleiben wir in Kontakt und suchen mit ihnen regelmäßig das Gespräch zu diesem Thema
- Wir wissen darüber Bescheid, wie wir die Eigenmotivation von Jugendlichen in Bezug auf ihr Rauchverhalten fördern können

Auswertung

0 bis 3 „Ja“-Antworten:

(Nicht-)Rauchen ist in Ihrer Einrichtung zumindest zeitweise ein Thema. Stellen Sie sich selbst die Frage: Haben Jugendliche eine echte Chance NichtraucherIn zu bleiben oder zu werden? Überlegen Sie gemeinsam, was verbessert werden könnte. Sie finden in den folgenden Themenabschnitten viele Anregungen, die Ihnen dabei behilflich sein können.

4 bis 8 „Ja“-Antworten:

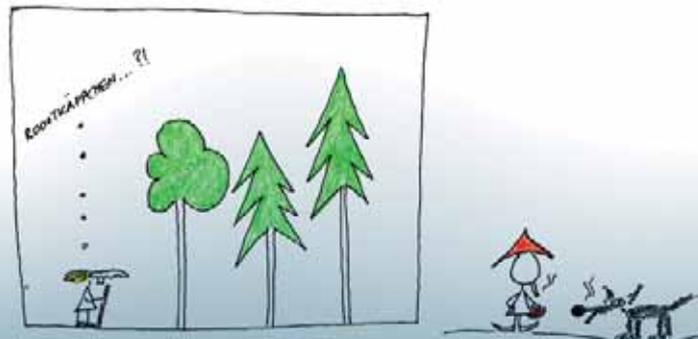
Sie sind um eine Förderung des Nichtrauchens bemüht. In vielen Bereichen gibt es jedoch noch Entwicklungsmöglichkeiten, um Jugendliche in Ihrer Einrichtung vor dem Rauchen zu schützen. Holen Sie sich auf den folgenden Seiten vor allem zu jenen Themenbereichen Impulse, bei denen Sie nur selten oder gar nicht mit „Ja“ geantwortet haben.

9 bis 12 „Ja“-Antworten:

Sie verfolgen einen sehr konsequenten Weg in Richtung „rauchfreie Jugendeinrichtung“. Sie schöpfen Ihren Gestaltungsspielraum schon fast voll aus. Halten Sie in diesem Leitfaden nach Hilfestellungen zu noch offenen Fragen Ausschau.

Mehr als 12 „Ja“-Antworten

Gratulation: Sie haben ein umfassendes Konzept zur „rauchfreien Jugendeinrichtung“ entwickelt. Vermitteln Sie doch Ihre guten Erfahrungen an andere Einrichtungen bzw. Personen! Viele wollen sich verändern und sind dankbar für Ihre wertvollen Anregungen.



BEFÜRCHTUNG: WENN ICH DEN WALD RAUCHBEI MACHE, KÖNNEN DER BÖSE WOLF UND DAS RUTSCHÄPPCHEN NICHT STEHE.

Rauchfreie Zonen und Räume

Räume sind Orte, deren Gestaltung sich direkt auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen auswirkt. Aus suchtpräventiver Sicht sind rauchfreie Räume klar zu befürworten: die negativen gesundheitlichen Auswirkungen des Passivrauchs können vermieden werden, Kinder und Jugendliche lernen, dass eine rauchfreie Umgebung der Normalzustand in der Einrichtung ist.

Doch auch wenn eine Jugendeinrichtung rauchfrei ist, stellen sich in der Praxis immer wieder solche oder ähnliche „Gretchenfragen“:

„Wenn ich alle Räume rauchfrei mache, kommt mir niemand mehr in die Einrichtung.“

Eine Befragung unter Berliner Jugendzentren hat gezeigt, dass dies die häufigste Befürchtung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern war, wenn es um das Thema rauchfreie Jugendeinrichtung ging.

Interessanterweise war diese Sorge bei bereits rauchfreien Jugendzentren überhaupt kein Thema mehr: Dort, wo die Jugendlichen bei der Umstellung auf rauchfreie Räume miteinbezogen wurden, gab es nur wenig Widerstände und die BesucherInnenzahlen stiegen zum Teil sogar an.

„Manche Jugendliche meiner Einrichtung meinen, dass sie so süchtig sind, dass sie mit dem Rauchen nicht aufhören können und dass sie daher nicht mehr in die Einrichtung kommen werden. Ich möchte diese Jugendlichen aber nicht verlieren!“

Jugendliche nehmen beim Thema Rauchen schnell eine Opferrolle ein. Tatsächlich sind es meist nur wenige, die sich mit dem Aufhören wirklich schwer tun. Für diese Gruppe ist es wichtig, dass Sie entsprechende Angebote wie z.B. Entwöhnkurse parat haben.

Weiters kann festgelegt werden, dass es für abhängige RaucherInnen (Jugendliche wie MitarbeiterInnen) außerhalb des festgelegten NichtraucherInnenbereiches einen Platz gibt, wo geraucht werden darf. Diese Lösung ist zwar nicht optimal, dient aber zumindest dem Schutz der jüngeren Jugendlichen. Dieser Ort sollte sich jedoch nicht unmittelbar vor dem Eingang bzw. in Sichtweite der Einrichtung befinden.

„Seit unsere Einrichtung rauchfrei ist, treffen sich die Jugendlichen vor dem Eingang und rauchen in Gruppen. Was sollen wir tun? Wegschicken wollen wir sie ja nicht.“

RaucherInnenecken vor und innerhalb der Einrichtung sind nicht nur aus rechtlicher Sicht bedenklich (siehe Kapitel: „Gesetzliche Grundlagen“), sondern auch aus präventiver Sicht kritisch zu betrachten. Zwar werden damit Risiken des Passivrauchens weitgehend vermieden, jedoch gibt es andere, negative Auswirkungen:

- Jüngere Jugendliche gesellen sich (oft unbemerkt) zu den RaucherInnengruppen, was den Einstieg ins Rauchen erheblich begünstigen kann
- Die älteren Jugendlichen bleiben als negative Vorbilder für die jüngeren wirksam
- Die Auslegung von Regelwerken ist inkonsequent. Während innerhalb der Einrichtung zum Teil mit hohem Aufwand auf die Einhaltung der Rauchfreiheit geachtet wird, kann nur wenige Meter entfernt uneingeschränkt gequalmt werden
- Das Rauchen vor der Einrichtung zieht oft noch andere Probleme nach sich (z.B. Verschmutzung durch Zigarettenstummeln, Konflikte mit Anrainerinnen und Anrainern etc.)
- Für Eltern, Gäste und Nachbarinnen und Nachbarn sind die jugendlichen RaucherInnen in der Nähe der Einrichtung deutlich wahrnehmbar. Der Ruf der Einrichtung kann dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden

Tipps und Anregungen:

- Setzen Sie Maßnahmen zur Rauchfreiheit auch in der Umgebung Ihrer Einrichtung um. Dehnen Sie Ihre Regelwerke auf einen klar definierten Bereich rund um die Einrichtung aus und tragen Sie Sorge dafür, dass die Erweiterung der Regeln auch von Ihnen kontrolliert werden kann
- Sorgen Sie für deutlich erkennbare optische Hinweise, mit denen auf die rauchfreien Zonen innerhalb und außerhalb Ihrer Einrichtung hingewiesen wird
- Treffen Sie keine Sonderregelungen für MitarbeiterInnen oder ältere Jugendliche. Die Regeln zur Rauchfreiheit sollten für alle Beteiligten gleichermaßen gelten
- Wandeln Sie bisherige RaucherInnenbereiche in kommunikative Räume mit angenehmer Atmosphäre um (helle und freundliche Ausstattung, animierende Angebote, Decken und Kissen,...) (siehe Kapitel: „Ideen für suchtpräventive Aktivitäten und Methoden“)
- Gestalten Sie mit Jugendlichen gemeinsam eine Themenwand, auf der neben den geltenden Regelungen zum Rauchen aktuelle Neuigkeiten (z.B. Termine für Entwöhnkurse), Informationsmaterialien, Humorvolles zum Thema etc. zu finden sind
- Bieten Sie RaucherInnenentwöhnprogramme für Ihre Jugendlichen an (siehe Kapitel: „Ideen für suchtpräventive Aktivitäten und Methoden“)

Rauchen ist auch unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Jugendeinrichtungen weit verbreitet. Der persönliche Umgang mit Tabakprodukten hat wiederum starken Einfluss auf die Beziehung zu Jugendlichen und auf die gemeinsam verbrachte Zeit. Jugendeinrichtungen und Vereine sind Plätze, die dafür prädestiniert sind, um als junger Mensch Vorbilder zu finden. Auch wenn man als JugendarbeiterIn selbst raucht, kann man ein gutes Vorbild abgeben.

Jugendliche beobachten Erwachsene in ihrem Konsumverhalten sehr genau. Sie sehen z.B., dass sich Erwachsene entspannen, wenn sie eine Zigarette rauchen. Die Vorbildwirkung von Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeitern wird in der Praxis daher stärker wahrgenommen als „pädagogische Erklärungen“. Durch ihre Beobachtungen erlernen Jugendliche einen möglichen Umgang mit dem Rauchen.

„Ich möchte Jugendliche doch nicht in ihrer Freiheit einschränken und ihnen das Rauchen verbieten. Schließlich rauche ich ja selber und möchte damit nicht aufhören.“

Je unkritischer die Einstellung der Erwachsenen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder und Jugendliche zu rauchen beginnen. Die normative Ablehnung des Rauchens seitens der Erwachsenen hat einen größeren Einfluss auf das Nichtrauchen von Jugendlichen als die Tatsache, ob sie als Erwachsene selbst rauchen oder nicht!

Und: Die Konsumintensität steigert sich noch, wenn Jugendliche zuhause oder in Jugendeinrichtungen rauchen dürfen.

„Wir sind uns im Team nicht ganz einig was das Rauchen betrifft. Manche meinen, dass Nikotin im Vergleich zu anderen Suchtmitteln ja relativ harmlos sei. Andere wiederum sehen das Rauchen als Hauptproblem unserer Jugendlichen.“

Unterschiedliche Meinungen sind für eine konstruktive Diskussion wertvoll. Dennoch ist es notwendig, dass Sie sich unabhängig von Ihrer persönlichen Meinung auf eine gemeinsame fachliche Haltung verständigen können, an der Sie Ihr Handeln ausrichten. Die Risiken des Rauchens werden in diesem Zusammenhang oft unterschätzt.

Wussten Sie z.B., dass Nikotin noch vor Heroin oder Alkohol über das höchste Suchtpotential aller Drogen verfügt? Dies ist ein wesentlicher Grund dafür, warum manche Jugendliche schon nach wenigen Wochen des Zigarettenkonsums abhängig sind und ohne externe Unterstützung nur schwer mit dem Rauchen aufhören können (siehe Kapitel: „Fakten zum Thema Jugend und Rauchen“).

„Mit manchen Jugendlichen komme ich viel leichter ins Gespräch, wenn wir gemeinsam eine rauchen.“



Zigaretten sind häufig eine nützliche „Krücke“ zur Anbahnung von Kontakten. Tatsache ist, dass suchtpräventive Effekte schwächer sind, wenn auch JugendarbeiterInnen rauchen und dass präventive Maßnahmen ihre Glaubwürdigkeit verlieren, wenn in Gegenwart von Jugendlichen geraucht wird.

- Überlegen Sie mit welchen anderen Mitteln und Wegen Sie einen Zugang zu Jugendlichen finden können
- Fragen Sie Ihre nichtrauchenden Kolleginnen und Kollegen, welche Strategien diese verfolgen

„Wir sind im Team sehr konsequent mit dem Nichtrauchen und versuchen gute Vorbilder zu sein. Leider werden unsere Bemühungen von unserem Hausmeister und von einigen Eltern unterwandert.“

Eine Jugendeinrichtung stellt ein System mit vielen Beteiligten dar, die miteinander in Beziehung stehen. Vereinbarungen (z.B. rauchfreie Räumlichkeiten) müssen von allen mitgetragen und eingehalten werden. Eltern, die z.B. die Einrichtung besuchen, können sowohl im Vorfeld als auch während der Zeit ihres Aufenthalts auf geltende Regeln aufmerksam gemacht werden. Dazu eignen sich z.B. Elternbriefe, Hinweise auf Einladungen, gute Beschilderungen im Eingangsbereich, Informationsabende oder Schwerpunktprojekte,...

Regelwerke und Konsequenzen

Klare Regeln bieten Orientierung und helfen ruhig, sicher und einheitlich zu reagieren. Die Glaubwürdigkeit und Sicherheit pädagogischer Interventionen wird durch eindeutige Regeln erhöht.



REGELN MÖGLICHT EINFACH FORMULIEREN,
SODASS SIE FÜR JEDERWOLF ODER -KÄPPCHEN
NACHVOLLZIEHBAR SIND.

Bei der Aufstellung von Rauch-Regeln sollte folgendes berücksichtigt werden:

- möglichst einfach formulieren, sodass sie für jedermann nachvollziehbar sind
- so genau formulieren, dass der Geltungsbereich klar erkennbar ist
- gut sichtbar kennzeichnen bzw. aushängen (z.B. über die Hausordnung, Rauchverbot-Schilder oder Aufkleber etc.)

Negativbeispiele:

„Es ist verboten in unserer Einrichtung zu rauchen.“

„Niemals darf den Jugendlichen erlaubt werden, dass sie rauchen.“

Positivbeispiel:

„Unser Jugendhaus ist eine rauchfreie Einrichtung. Als BesucherIn rauche ich nicht in der Einrichtung und nicht in unmittelbarer Nähe. Zigaretten und Feuerzeug lasse ich zuhause. Ich muss mit Konsequenzen rechnen, wenn ich im Gebäude, am Gelände und vor dem Eingang des Jugendhauses rauche, jemandem Zigaretten anbiete bzw. mich in RaucherInnengruppen aufhalte oder diese warne.“

Das Austesten und Überschreiten von geltenden Regelwerken wird von Jugendlichen häufig als Reibebaum benutzt und ist ein wichtiger Teil jugendlicher Identitätsbildung. Gerade beim Thema Rauchen zeigen sich in der Praxis vielfältige Regelverstöße (z.B. unter 16 Jahren rauchen, heimlich rauchen, mit Feuerzeugen spielen, Zigaretten an Jüngere weitergeben etc.). Wenn es dabei an transparenten Konsequenzen fehlt bzw. diese in der Praxis nicht oder nur uneinheitlich umgesetzt werden, schwächt dies die Auseinandersetzung mit Jugendlichen erheblich.

Was mache ich, wenn Jugendliche gegen die neuen Vereinbarungen rebellieren und ständig Regeln verletzen?

Werden bestehende (Nicht-)Rauch-Regelungen in Richtung rauchfreie Einrichtung abgeändert, bedeutet dies anfangs zwar oft pädagogische Mehrarbeit, die sich aber im Laufe der Zeit bezahlt macht.

Blieben Sie in Ihrer Handhabung konsequent. Wenn Sie sich als Team nicht auseinander dividieren lassen und die vereinbarten Konsequenzen durchsetzen, werden Regelverstöße von selbst zurückgehen.

Laut einer Untersuchung bei Jugendzentren in Baden-Württemberg gaben 80% der 38 befragten Einrichtungen an, dass der Aufwand zur Einhaltung der (Nicht-)Rauch-Regelungen für sie gering ist, nur 3% waren der Ansicht, dass der Aufwand hoch sei. Außerdem werden die Regeln zur Rauchfreiheit von der Mehrheit gut angenommen:

„Anfangs sehr viele und sehr intensive Diskussionen, nach wenigen Monaten weitgehend problemlos.“

„Es gab selten Probleme, außer bei größeren Veranstaltungen (Konzerten etc.) mussten einige Gäste auf das Rauchverbot aufmerksam gemacht werden... trotz Murren wurde das Verbot aber dann doch beachtet.“ (Arbeitsgemeinschaft

Jugendfreizeitstätten Baden-Württemberg e.V., Landesjugendring Baden-Württemberg e.V.: Nichtrauchererschutz in offenen Einrichtungen der Jugendarbeit)

„Manchmal gibt es Situationen, wo ich nicht eindeutig feststellen kann, ob Jugendliche tatsächlich rauchen.“

Oft ist es schwierig zu erkennen, ob Jugendliche heimlich rauchen, Zigaretten an Jüngere weitergeben oder andere Dinge tun. Dies kann oft eine Hemmschwelle darstellen, um Jugendliche anzuzeigen.

Es kann immer wieder vorkommen, dass Jugendliche z.B.

- in der Gruppe zusammenstehen, aber nicht klar ist, wer von ihnen raucht und wer nicht
- mit einer nicht angezündeten Zigarette in der Hand vor einem stehen
- so tun, als ob sie an einer Zigarette ziehen würden
- mit dem Feuerzeug spielen
- die Einrichtung verlassen und die Ungewissheit bleibt, ob dies wegen des Rauchens passiert

Patentrezepte zum Umgang mit solchen Situationen können an dieser Stelle nicht gegeben werden. Legen Sie eine gemeinsame Vorgehensweise für diese kritischen Situationen fest, die für Sie und Ihr Team am besten passt.

„Was sollte ich bei Regelverstößen beachten?“

Regelverstöße sind häufig sehr emotionale Situationen. In diesem Moment macht es daher meistens wenig Sinn, Jugendliche zu überzeugen, dass sie ihr Verhalten ändern sollen. Zielführender ist viel eher ein Reflexionsgespräch zu einem späteren Zeitpunkt.

- Die Verantwortung für Interventionen bei Regelverstößen liegt bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (egal ob RaucherIn oder NichtraucherIn)
- Die Kontrolle der Regelungen sollte im Team untereinander abgestimmt werden, wobei es sich empfiehlt, auch die Leitung mit einzubeziehen, da diese im Rahmen ihrer Arbeitsabläufe für gewöhnlich zu anderen Zeitpunkten intervenieren kann als der Rest des Teams
- Sprechen Sie die Nichtbeachtung oder Verletzung von Regeln und die sich daraus ergebenden Konsequenzen direkt an
- Setzen Sie statt Strafen – deren Wirkung bekanntlich umstritten ist – pädagogische Maßnahmen um, die einen Bezug zum Thema Rauchen haben und die die Entwicklung von Jugendlichen fördern
- Nehmen Sie eine differenzierte Abstufung von Konsequenzen vor, z.B. je nach Häufigkeit der Regelverletzungen

Beispiel für pädagogische Maßnahmen bei Regelverstößen:

1. Regelverstoß: gemeinsames Gespräch mit der/dem Jungendlichen zum Thema positive und negative Aspekte des persönlichen Rauchverhaltens
2. Regelverstoß innerhalb eines Monats: Time-Out (Hausverbot) für einen Tag, danach gemeinsames Gespräch, Weitergabe von Informationsmaterialien sowie Ausfüllen eines Fragebogens zum Rauchverhalten (siehe [Musterfragebogen für Jugendliche unter www.vivid.at/de/service/download](http://www.vivid.at/de/service/download))
3. Regelverstoß innerhalb eines Monats: Time-Out für drei Tage, danach gemeinsames Gespräch sowie Verpflichtung zur Ableistung eines sozialen Dienstes (z.B. Mitarbeit an der Bar, Säubern des Eingangsbereiches...)
4. Regelverstoß innerhalb eines Monats: Time-Out für eine Woche, danach gemeinsames Gespräch, Information der Eltern und Angebot eines Entwönnkurses

„Wir haben nach einer Diskussion im Team beschlossen eine rauchfreie Einrichtung zu werden. Die Jugendlichen sind davon aber überhaupt nicht begeistert und brüskieren uns an allen Ecken und Enden.“

Die Akzeptanz von Regeln steigt, wenn alle Beteiligten wissen, dass es sich nicht um Ordnungsmaßnahmen handelt, die „oben“ entwickelt und „unten“ ausgeführt werden, sondern um Spielregeln, die allen bekannt und verständlich sind und das Miteinander in einer erträglichen Form gestalten helfen. Das damit verbundene Ziel ist, dass Jugendliche lernen, sich für ihr eigenes Verhalten verantwortlich zu fühlen und Konflikte konstruktiv auszutragen. Die aktive Einbeziehung von Jugendlichen in die Entwicklung von Regeln sollte daher oberste Maxime pädagogischer Bemühungen sein. Zu unterscheiden sind dabei verhandelbare und nicht verhandelbare Regeln.

Über Befragungen (siehe [Musterfragebogen für Jugendliche unter www.vivid.at/de/service/download](http://www.vivid.at/de/service/download)), Gespräche und Diskussionen (z.B. Hausversammlungen) bietet sich die Möglichkeit in einen gemeinsamen Dialog über Für und Wider des Rauchens zu treten. Unterschiedliche Standpunkte können ausgetauscht und Möglichkeiten für die Umsetzung besprochen werden. In weiterer Folge

können Jugendliche bei der Umgestaltung von Räumen, der Entsorgung von Aschenbechern, dem Formulieren von neuen Regeln etc. eingebunden werden. Dabei können terminliche Absprachen zur Umsetzung der rauchfreien Einrichtung getroffen werden, wie das folgende Beispiel des Jugendkulturcafés Boing zeigt:

„Die fünfzehn Jugendlichen setzten sich über mehrere Wochen mit dem Thema auseinander und diskutierten es kontrovers. Am Ende der Diskussion stand die Abstimmung, bei der selbst rauchende Jugendliche sich für ein Rauchverbot aussprachen.“ (Arbeitsgemeinschaft Jugendfreizeitstätten Baden-Württemberg e.V., Landesjugendring Baden-Württemberg e.V.: Nichtraucherschutz in offenen Einrichtungen der Jugendarbeit)

Eine weitere Möglichkeit der Partizipation ist die Einbindung von älteren Jugendlichen bzw. ehrenamtlich wirkenden (Mentorensystem). Bei diesen besteht die Bereitschaft, Verantwortung für die Einhaltung der geltenden Regeln mitzutragen und sich aktiv an der Lösung von Problemen zu beteiligen. Ältere Jugendliche werden in der Regel von jüngeren anerkannt.

Das aktive Eintreten der Älteren bzw. Ehrenamtlichen für eine rauchfreie Einrichtung stärkt die Akzeptanz des Nichtrauchens bei allen und fördert gleichzeitig das Selbstbewusstsein der Mentorinnen und Mentoren.

Voraussetzung dafür ist, dass Jugendliche sich freiwillig dafür entscheiden können und ihr Wirkungsbereich klar umrissen ist. Es ist z.B. nicht zielführend, wenn Mentorinnen/Mentoren Konsequenzen und Sanktionen bei Regelverstößen aussprechen. Diese Verantwortung obliegt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Einrichtung.

Weiters empfiehlt es sich den Wirkungsbereich von Mentorinnen/Mentoren nicht ausschließlich auf das Thema Rauchen zu beschränken. Partizipation sollte im Gesamtkonzept einer Einrichtung ihren festen Platz haben und auch bei anderen Themenbereichen wie z.B. dem Konfliktmanagement Anwendung finden. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA): Auf dem Weg zur rauchfreien Schule)

„Die Eltern unserer Jugendlichen befürworten, dass ihr Kind raucht und verstehen nicht, warum wir in der Einrichtung so streng sind. Was kann ich tun?“

Jugendliche befinden sich beim Thema Rauchen häufig in einem Loyalitätskonflikt zwischen ihren Eltern und Ihnen als Bezugspersonen. Dieses Dilemma kann auch nicht mit den Jugendlichen direkt gelöst werden. Suchen Sie das Gespräch mit den Eltern und werben Sie um Verständnis für Ihr Anliegen. Erläutern Sie ihnen warum Ihnen die Förderung des Nichtrauchens wichtig ist. Versuchen Sie die Eltern dafür zu sensibilisieren, was sie selbst (auch als rauchende Elternteile) zur Rauchfreiheit beitragen können.

Positive Anreize fürs Nichtrauchen

Maßnahmen zur Prävention des Rauchens sind besonders dann wirksam, wenn neben strukturellen Maßnahmen, wie z.B. der Änderung der Hausordnung, Aktivitäten umgesetzt werden, die eine Belohnung des Nichtrauchens verfolgen. Die zugrundeliegende Botschaft ist simpel: Nichtrauchen ist erwünscht – Jugendliche, die sich daran halten, werden für ihr Verhalten und die damit verbundene Leistung belohnt.

Auf diese Weise kann der Einstieg ins Rauchen verhindert oder zumindest verzögert werden. Denn wer mit 16 Jahren täglich raucht, wird dies mit 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit auch mit 20 Jahren noch tun.

Wer es schafft, einige Wochen oder Monate in der Einrichtung nicht zu rauchen, kann dafür auf unterschiedliche Weise belohnt werden. Möglichkeiten wären z.B.:

- Freizeitaktivitäten – Gutscheine für Kino, Ausflüge, Konzerte, Kurzurlaube,... (es sollten Orte sein, die rauchfrei sind)
- Aktivitäten intensivieren (alles was vom Rauchen abhält)
- Obstkorb und Wasserkrüge in den Räumen (siehe Kapitel: „Ideen für suchtpreventive Aktivitäten und Methoden“)
- Essensgutscheine (ein besonderes Lokal, ...)

- Vergünstigte (zuckerfreie) Süßigkeiten
- Ein Konzert, Theaterstück, Kabarett, das sich die Jugendlichen schon lange gewünscht haben



POSITIVE ANREIZE FÜR'S NICHTRAUCHEN.

Wichtig sollte hierbei sein, dass nicht nur die aufhörwilligen RaucherInnen belohnt werden, sondern alle nichtrauchenden, also auch die jüngeren Jugendlichen, die nie mit dem Rauchen angefangen haben.

Wichtige Eckpunkte bei der Umsetzung von positiven Anreizen

Ziel:

Jugendliche werden motiviert rauchfrei zu bleiben. Das Nichtrauchen bzw. Aufhören wird gefördert und am Ende eines definierten Zeitraumes belohnt.

Voraussetzung:

Die Jugendlichen verpflichten sich während eines genau definierten Zeitraums rauchfrei zu bleiben. Die Abmachungen sind für die Beteiligten verbindlich.

Selbstverantwortung:

Die Jugendlichen übernehmen durch ihre Verpflichtung für sich selbst und für andere Verantwortung. Die Unterzeichnung eines Vertrages bildet auch eine Stärkung nach außen hin. Werden Jugendlichen z.B. Rauchwaren angeboten, können sie die Ablehnung mit dem Hinweis begründen, dass sie die in Aussicht gestellte Belohnung nicht verlieren wollen.

Freiwilligkeit:

Die Teilnahme an einem Bonussystem obliegt allein den beteiligten Jugendlichen. Sie selbst haben es in der Hand zu entscheiden, ob sie daran teilnehmen wollen oder nicht. Sie selbst entscheiden, ob und wann sie abrechen. Dennoch ist eine kommunikative Unterstützung (siehe auch Kapitel: „Gespräche mit Jugendlichen“) seitens der Erwachsenen bei der Durchführung sehr wichtig.

Eigeninitiative:

Jugendliche identifizieren sich stärker mit einem Ziel, wenn man sie in die Ausgestaltung der Zielsetzung mit einbezieht. Ist die Belohnung des Nichtrauchens beispielsweise ein gemeinsamer Ausflug zu einem Wunschziel, so löst die gemeinsame Planung, Finanzierung und Vorbereitung in der Regel viel Eigeninitiative aus.

Die Jugendlichen unterbreiten Vorschläge, klären ab, wägen Vor- und Nachteile ab, diskutieren untereinander und kommen schließlich zu einer Übereinstimmung. Dadurch wird der Ausflug zu „ihrem Ausflug“, auf den sie sich freuen und den sie nicht leichtfertig aufs Spiel setzen wollen.

Zusammenhalt:

Ein gemeinsames Ziel vermag den Zusammenhalt einer Gruppe zu stärken. NichtraucherInnenverträge können einen Beitrag dazu leisten. Allerdings kann ein Ausscheren einer/eines Jugendlichen oder mehrerer Jugendlicher die Gruppe auch spalten. NichtraucherInnenverträge haben die besten Chancen in Gruppen, in denen ein gutes Vertrauensverhältnis sowohl unter den Jugendlichen selbst, als auch zu den Erwachsenen besteht (siehe [Nicht-raucherInnenvertrag unter www.vivid.at/de/service/download](#)).

Stärkung des Selbstwertgefühls:

Das Erreichen eines gemeinsamen Zieles stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und lässt die Beteiligten am Gruppenerfolg teilhaben. Man ist stolz auf die gemeinsam erbrachte Leistung. Das wiederum stärkt unweigerlich das Selbstwertgefühl. Als „deklarierte“ NichtraucherInnen heben sich Jugendliche außerdem von ihren rauchenden Kolleginnen und Kollegen ab, ohne auf eine eigene Gemeinschaft verzichten zu müssen.

Andererseits kann ein Ausscheren aus dem Vertrag das Gefühl des Versagens auslösen, was sich negativ auf das Selbstwertgefühl auswirkt. Hier gilt es in der kommunikativen Begleitung gut darauf zu schauen, dass Befürchtungen oder Ängste vor dem Scheitern abgefangen werden (siehe auch Kapitel: „Gespräche mit Jugendlichen“).

Gefahren:

Es wäre Schönfärberei, wenn man die Probleme ausklammern würde, die mit der Umsetzung von Bonussystemen verbunden sind. Diese ergeben sich mitunter, wenn einzelne ihren Vertrag brechen.

Je stärker sich eine Gruppe mit dem Gruppenziel identifiziert, desto größer wird der Druck auf jeden einzelnen, sich dem Gruppenziel unterzuordnen. In solchen Situationen sind vor allem die Erwachsenen gefordert.

Ohne begleitende Gespräche mit der Gruppe über Toleranz und AußenseiterInnentum birgt das Experiment ein hohes Gefahrenpotential. Nur in einem Klima der Offenheit und des gegenseitigen Respekts lässt es sich rechtfertigen. Sind die Voraussetzungen dafür ungünstig und ist ein Scheitern wahrscheinlich, ist von Verträgen abzusehen.

Ideen für suchtpräventive Aktivitäten und Methoden

Für eine konstruktive und attraktive Gestaltung einer rauchfreien Jugendeinrichtung braucht es ebenso attraktive Methoden und Aktivitäten, um Jugendliche für das Thema zu gewinnen. Wenn Jugendliche nicht bewusst auf das Thema Rauchen und NichtraucherInnenenschutz aufmerksam gemacht werden, wird sich am derzeitigen Stand in Ihrer Einrichtung/Ihrem Verein mit hoher Wahrscheinlichkeit nichts ändern.

Gerade am Beginn des Rauchens stehen soziale Gründe im Vordergrund. Rauchen kann für Jugendliche sowohl als Zeichen der Abgrenzung (von Erwachsenen und Bezugspersonen) als auch als Zeichen der Zugehörigkeit (zur Gruppe der gleichaltrigen RaucherInnen oder der Erwachsenen) dienen.

Das Reflektieren und Bewusstmachen der eigenen (meist unbewussten) Motive sowie der Einflüsse durch Gleichaltrige und Werbung, ist für viele junge Menschen der erste Schritt in eine rauchfreie Zukunft.

Meist befinden sich Jugendliche bezüglich ihres Rauchverhaltens noch in der Phase der „Absichtslosigkeit“ (siehe auch Kapitel: „Gespräche mit Jugendlichen“). Das heißt, sie interessieren sich nicht

besonders für das Thema und wollen ihr Verhalten nicht ändern. Über gemeinsam durchgeführte Aktionen können sie jedoch dazu gebracht werden, über das Thema Rauchen nach zu denken, die Pros und Contras zu verstehen und zu „prüfen“.

Dazu können Sie suchtpräventive Aktivitäten in vier verschiedenen Bereichen setzen:

1. Aufmerksam machen
2. Reflexion des (Eigen-)Konsums fördern
3. Kontinuierliche Aktivitäten
4. Beratungs- und Entwöhnungsangebote für Jugendliche

Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten bietet für die Mitglieder des steirischen Dachverbandes der offenen Jugendarbeit das Projektbüro Suchtprävention sowie für alle übrigen Jugendeinrichtungen VIVID, die steirische Fachstelle für Suchtprävention.

Aufmerksam machen

Um das Rauchen auch bei Jugendlichen zum Thema zu machen, braucht es ein großes Maß an Engagement und noch mehr Kreativität. Eine einseitig negative Darstellung des Rauchens und Verbote wecken bei jungen Menschen meist nur Widerstand und erschweren eine konstruktive Weiterarbeit.

Es gilt daher attraktive Angebote zur Verfügung zu stellen, die Jugendliche ansprechen und sie animieren, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Mögliche Aktivitäten

Forumtheater

Ziel: Reflexion von Handlungsalternativen

Das Forumtheater ist eine kreative Möglichkeit, Alltagssituationen zu spielen, dabei verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu finden und auszuprobieren. Erfahrungen mit dieser Methode in der Jugendarbeit hat insbesondere der Verein für schulbegleitende Suchtvorbeugung.

Kontakt: Verein für schulbegleitende Suchtvorbeugung
Waltraut Wagner, Tel. 0664-266 67 16
suchtvorbeugung.schule@aon.at

Geruchskimspiel

Ziel: spielerisch die Sinne schärfen

Dazu benötigen Sie mehrere kleine Döschen (z.B. Filmrollen, Kosmetiktiegel), die man jeweils mit unterschiedlich „duftenden“ Dingen füllt (z.B. Tee, getrocknete Gewürze, Kräuter, Tabak, Kaffeepulver etc.). Nun gilt es mit verbundenen Augen die jeweiligen Düfte zu erraten.

Videoabende

Ziel: Sensibilisierung für die Strategien der Tabakindustrie

Im Rahmen von Schwerpunktaktivitäten zum Thema Rauchen kann der Einsatz von (Spiel-)Filmen dann zielführend sein, wenn im Anschluss daran eine gemeinsame Diskussion und eine Reflexion der Inhalte erfolgt. Einen humorvollen und zugleich kritischen Blick auf die Mechanismen der Tabakindustrie wirft z.B. der Spielfilm „Thank You for Smoking.“

Eine Ausstellung gestalten

Ziel: kritische Auseinandersetzung mit dem Thema

Rauchen ist in unserer Gesellschaft so präsent, dass in Medien und in unseren Köpfen eine Vielzahl an Bildern dazu existiert. Mittels Bildmaterial, Plakaten, Freecards, leeren Zigarettenpackungen, etc. lassen sich kreative Werke gestalten, die zu einer bewussteren Auseinandersetzung mit diesem Thema anregen.

Themenparty Rauchen

Ziel: Förderung einer attraktiven Feier- und Partykultur

Das Thema Rauchen könnte bei der nächsten Party oder dem nächsten Fest eine große Rolle spielen. Ein Beispiel - bei der Party sollten nur Lieder gespielt werden, in denen die Wörter „Rauchen“ oder „Zigaretten“ vorkommen. Wichtig ist hierbei, dass sich alle mit dem Thema beschäftigen und anschließend auch die Texte gemeinsam bearbeiten und reflektieren.

Eine außergewöhnliche Art auf das Thema Passivrauchen in Ihrer Einrichtung aufmerksam zu machen wäre z.B. die Veranstaltung einer „Gasmaskenparty“.

Weniger-Rauch-Zonen

Ziel: Sensibilisierung für den NichtraucherInnenschutz in Räumen

Diese Zonen können farblich durch verschiedenfarbige Tischtücher, Markierungen, Schilder oder durch Kärtchen gekennzeichnet werden. Je freundlicher die Aufforderung zum eingeschränkten Rauchen, desto eher wird sie angenommen werden. Auch sollten in diesen Arealen nur wenige Aschenbecher an ausgesuchten Plätzen aufgestellt werden.



EINE AUSSERGEWÖHNLICHE ART AUF DAS THEMA PASSIVRAUCHEN AUFMERKSAM ZU MACHEN.

Infomaterial

Ziel: Sensibilisierung und adäquate Informationsvermittlung (Jugendgerechte) Informationsmaterialien und Plakate können eine ideale Gesprächsgrundlage bieten. Viele Materialien können Sie kostenlos unter www.vivid.at bestellen.

Reflexion des (Eigen-)Konsums fördern

Um eine Veränderung des Rauchverhaltens herbei zu führen, ist es besonders wichtig, das eigene Rauchverhalten zu kennen und sich mit (seinen eigenen) Konsummustern auseinander zu setzen.

Auch hierzu gibt es eine Reihe von Übungen, Methoden und Anregungen, die Sie in Ihrer Einrichtung durchführen können:

(Online-)Fotostorys kreieren

Ziel: Eigenen Erfahrungen und Wünsche reflektieren

Wie kommen Jugendliche ins Erzählen? Fotostorys am PC sind ein guter Zugang, da Jugendliche diese Erzähl- und Gestaltungsform von diversen Zeitschriften her bereits kennen. Neben dem Entwickeln und Umsetzen eigener Rauch-Geschichten in Gruppenarbeit (4 bis 8 Personen) wird nebenbei auch die Technik erlernt und die Manipulierbarkeit von Fotos bewusst gemacht.

Was Sie dazu brauchen: Digitalkamera, PC, Bildbearbeitungssoftware, MD-Rekorder (sofern die Fotostory auch noch mit Geräuschen unterlegt werden soll), Mikro und Soundschnittprogramm. Um das Ganze dann auch noch ins Internet zu stellen, reicht ein einfacher HTML-Editor völlig aus.

Rauchzonen kreativ verändern

Ziel: Lustvolle Variation von Regelwerken und Normen

Im Rahmen eines Schwerpunktprojektes können für die Dauer der Projektzeit die für die Jugendlichen gültigen „Hausregeln“ verändert werden, z.B. darf nur in durch Klebeband oder Absperrungsbänder markierten Zonen geraucht werden. Was tun, wenn in dieser Zone gerade mal zwei Jugendliche Platz haben oder sich diese Zone direkt zwischen den stinkenden Mistkübeln befindet? Diese Veränderung der gewohnten Regeln ruft erfahrungsgemäß Widerspruch bei Jugendlichen hervor und bietet gleichzeitig Anknüpfungspunkte für eine weitere thematische Auseinandersetzung.

Befragung zum eigenen Konsumverhalten

Ziel: Stellenwert des Rauchens zu hinterfragen

Neue Medien wie Videokamera oder MP3-Rekorder sind bei Jugendlichen beliebte Mittel um auf „Spurensuche“ zu gehen. Wo treffen wir bei Jugendlichen bzw. Erwachsenen auf widersprüchliche Botschaften zum Thema Rauchen (z.B. in der Schule, in der Gastronomie, in Trafiken, bei der Polizei,...), welches Bild wird uns vermittelt, wie sieht die Realität aus? Interviews und Aufzeichnungen dokumentieren die dabei gemachten Erfahrungen.

Kontrollierte Abgabe von Zigaretten

Ziel: Beobachtung und Reflexion des eigenen Rauchverhaltens
Jugendliche geben in der Jugendeinrichtung am Beginn ihres Besuchs (alternativ: bei Wohneinrichtungen am Morgen) ihre Zigaretten ab, können aber jederzeit wenn sie eine rauchen wollen, von der zuständigen Kontaktperson eine Zigarette beziehen. Diese führt genaue Aufzeichnungen, wie viele Zigaretten jede/jeder Jugendliche im Laufe des Tages/Abends abgeholt hat. Am Ende des Besuchs bzw. des Tages schätzen die Jugendlichen wie viele Zigaretten sie geraucht haben. Überraschende Ergebnisse sind dabei garantiert!

Rauchmotive und Rauchgewohnheiten Erwachsener beobachten

Ziel: Einschätzung des Abhängigkeitspotenzials von Nikotin
Der Schwerpunkt hierbei liegt auf der Bewusstmachung des Abhängigkeitspotenzials von Nikotin. Es gilt die eigene Unabhängigkeit zu bestärken und die Selbstbestimmung von Jugendlichen zu fördern.

Jugendliche nehmen auf diese Weise die Rauchgewohnheiten Erwachsener in ihrer unmittelbaren Umgebung bewusst wahr und erkennen Gründe und Motive, warum Erwachsene rauchen.

Mögliche Fragen:

- Wie viele RaucherInnen gibt es in deinem engeren Umfeld (Eltern, Verwandte, Nachbarinnen und Nachbarn)?
- Wie viele sind NichtraucherInnen?
- War es eher schwierig/leicht, RaucherInnen zu finden?

Punktuelle Rauchfrei-Zonen

Ziel: NichtraucherInnenschutz fördern

Da sich der schädliche Zigarettenrauch mit dem Luftstrom verteilt, sind punktuelle Rauchverbote eher vom Lerngewinn als vom gesundheitlichen Aspekt her sinnvoll. Für traditionelle „RaucherInnen-Veranstaltungen“ sind Einschränkungen jedoch schon ein Schritt in die richtige Richtung.

Bei Konzerten oder Kabarettis bietet es sich an, das Rauchen während der künstlerischen Darbietung zu untersagen, sofern es nicht schon von Gesetzes wegen untersagt ist (siehe Kapitel: „Gesetzliche Grundlagen“).

Rauchfreie Plätze umgestalten

Ziel: Höhere Akzeptanz von NichtraucherInnenzonen schaffen

Um rauchfreie Plätze für Jugendliche attraktiv zu machen, sollte man die Jugendlichen sie selbst gestalten lassen. Es sollten Plätze sein, wo sich Jugendliche wohl fühlen, sie sich zurückziehen und auch Kontakt mit anderen pflegen können.

Beispiele: Duftoasen, Kissenburgen, Mädchen-/bzw. Burschenzimmer etc.

Gemüsebar

Ziel: Entdecken von Alternativen

Um Raucherinnen und Rauchern das Nichtrauchen zu erleichtern, bietet sich die Einrichtung von Knabber- oder Gemüsebars an. Stellen Sie im NichtraucherInnenbereich oder in Wenigerrauchzonen Schalen mit Knabbergebäck bereit.

Idealerweise platziert man frisches Gemüse in Form von Fingerfood. Dafür eignen sich am besten in Streifen geschnittene Karotten, Sellerie etc. kombiniert mit frischen Dips.

Duftoasen

Ziel: Angenehme Alternativen schaffen

Um eine auch für NichtraucherInnen angenehme Atmosphäre zu schaffen, können Duftoasen angeboten werden. In diesen Arealen wird nicht geraucht. Anstelle von Aschenbechern werden Duftkerzen, Duftlämpchen oder Räucherstäbchen in verschiedenen Duftrichtungen aufgestellt. Exotische Gerüche sind eine angenehme Alternative zu Tabak – ohne die Gefahren des Passivrauchens. Duftoasen können z.B. in einer Chillout-Zone installiert werden.

Laufende Aktivitäten

Da sich das Rauchverhalten von Jugendlichen nicht von heute auf morgen verändern lässt, sind kontinuierliche und langfristig angelegte Maßnahmen zielführender als einmalige Aktivitäten.

Angebote, die jederzeit verfügbar sind und Alternativen zum Rauchen bieten, werden zwar anfangs manchmal zögerlich angenommen, entwickeln sich aber im Laufe der Zeit zumeist zu unverzichtbaren „Selbstläufern“.

Mögliche Aktivitäten

Obstkorb und Wasserkrüge

Ziel: Entdecken von Alternativen

Oft werden Zigaretten geraucht, um die momentane Tätigkeit unterbrechen zu können. Diese Pause lässt sich aber ebenso mit ein paar Schluck Wasser gut nutzen. Auch der Griff zu einem frischen Apfel ist schnell getan und noch dazu gesund. Deshalb sollte in Gemeinschaftsräumen immer genügend Wasser und Obst zur Verfügung stehen.

Vergünstigte, zuckerfreie Süßigkeiten

Ziel: Entdecken von Alternativen

In vielen Jugendeinrichtungen gibt es die Möglichkeit Süßigkeiten zu erwerben. Ähnlich wie beim Obstkorb und dem Wasserkrug sind Süßigkeiten meist attraktive, aber nicht unbedingt gesunde Alternativen zum Rauchen. Deshalb sollten insbesondere zuckerfreie Süßigkeiten günstiger angeboten werden. Denn nur so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass zuckerfreie Kaugummis, Lollys oder Bonbons die Zigarette (zumindest zeitweilig) ersetzen.

Chill-out Zonen

Ziel: Möglichkeiten zur bewussten Entspannung bieten

Eine ideale Raumgestaltung bietet neben lauten und aktiven Bereichen auch Rückzugsmöglichkeiten. Neben der Ausgelassenheit braucht es Platz zur Entspannung (Chill-out Zonen). Beruhigte Bereiche, wo wenig Stress herrscht, sind beliebte Aufenthaltsorte – diese können sich auch im Freien befinden.

Strohballen, Sitz-Säcke, Polster, Decken, Liegestühle, Hängematten und gedämpftes Licht laden zum erholsamen Herumlümmeln ein. Ausreichende Abstellflächen für Getränke erhöhen die Verweildauer und ermöglichen es, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Anreizsysteme

Ziel: Förderung einer längerfristigen Abstinenz

Da es durch die Einschränkung des Rauchens oft zu Rückfällen ins alte Rauchverhalten kommt, ist es sinnvoll, Anreizsysteme zu schaffen, um Jugendliche nicht nur kurzfristig zu motivieren, sondern auch auf längere Sicht mit ihnen den Weg in Richtung Rauchfreiheit zu gehen. (siehe auch Kapitel: „Positive Anreize fürs Nichtrauchen“).

Beratungs- und Entwöhnungsangebote für Jugendliche

Rauchertelefon

Das Rauchertelefon ist eine Motivations- und Informationsquelle für alle, die sich für Tabakentwöhnung interessieren. Anrufende erhalten Informationen zum Thema Nichtrauchen sowie Unterstützung bei der konkreten Planung und Umsetzung des Rauchstopps.

Infos unter www.rauchertelefon.at und T 0810 810 013

feelok

Feel ok ist ein internetbasiertes Computerprogramm, das es sich zum Ziel gemacht hat, die Gesundheit und das Wohlbefinden Jugendlicher interaktiv zu fördern. Es soll junge Menschen motivieren NichtraucherInnen zu bleiben, weniger zu rauchen oder mit dem Rauchen aufzuhören bzw. es unterstützt sie bei der Entwöhnung mit konkreten Tipps. Infos unter www.feelok.at

VIVID - take control

Der take control Weniger Rauchen Kurs richtet sich an steirische Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Der Kurs dauert vier Wochen, jede Woche findet ein 1½-stündiges Treffen der Kursgruppe statt. Diese Gruppe sollte aus mindestens 12 Jugendlichen bestehen.

Der Kurs ist für Einrichtungen und Jugendliche kostenlos. Infos unter www.vivid.at/de/angebot/take_control

Gespräche mit Jugendlichen

„Rauchen ist nicht das Thema Nummer eins für uns. Unsere Jugendlichen haben viel wesentlichere Probleme, wie z.B. Arbeitslosigkeit, Geldmangel, schwierige Familienverhältnisse etc. Warum sollten wir uns diesem Thema widmen?“

Das Rauchverhalten von Jugendlichen ist oft eine Ausdrucksform für vielfältige Schwierigkeiten in ihrem Leben. Studien belegen, dass sozial benachteiligte Jugendliche häufiger und regelmäßiger rauchen als andere.

Nimmt man das Thema ernst und beschränkt sich z.B. nicht nur auf die Verabschiedung von neuen Hausregeln, wird man feststellen, dass man bei der kommunikativen Auseinandersetzung mit Jugendlichen schnell bei weiteren Themen wie Beziehung (Zigarette als Kontaktmittel), Problemen in der Schule (Zigarette als Beruhigungsmittel) oder Schwierigkeiten in der Familie (Zigarette als Stresslöser) landet. Diese sozialen Probleme können zwar nicht alle auf einmal gelöst werden, der Einstieg über das Thema Rauchen erleichtert jedoch das Ansprechen der vorhandenen Probleme und ihre weitere Aufarbeitung.



*BIS 12-JÄHRIGE BOYER KLEINE WÖLFE -
KRITISCHE HALTUNG STÄRKEN !*

Rauchen stellt für 11-Jährige etwas anderes dar als für 17-Jährige. Kinder und jüngere Jugendliche sind neugierig und haben vielleicht schon heimlich eine Zigarette probiert. Ältere Jugendliche hingegen rauchen eventuell regelmäßig bzw. sind davon schon abhängig. In den Gesprächen mit Jugendlichen zum Thema Rauchen sollte darauf Rücksicht genommen werden. Die Art der Kommunikation unterscheidet sich demnach auch je nach Alter.

Bis 12-Jährige: die kritische Haltung stärken

Jüngere Jugendliche weisen in der Regel eine kritische Haltung gegenüber dem Rauchen auf. Für viele ist Rauchen gefährlich für die Gesundheit, es riecht schlecht, es „bringt nichts“ etc. In gemeinsamen Gesprächen geht es darum, diese kritische Haltung zu stärken und über die negativen Auswirkungen des Rauchens zu sprechen. Ebenso wichtig ist es, Ängste von Jugendlichen (z.B. in Bezug auf das Rauchverhalten der eigenen Eltern) ernst zu nehmen und gut zuzuhören.

12- bis 15-Jährige: über Motive und Nachteile sprechen

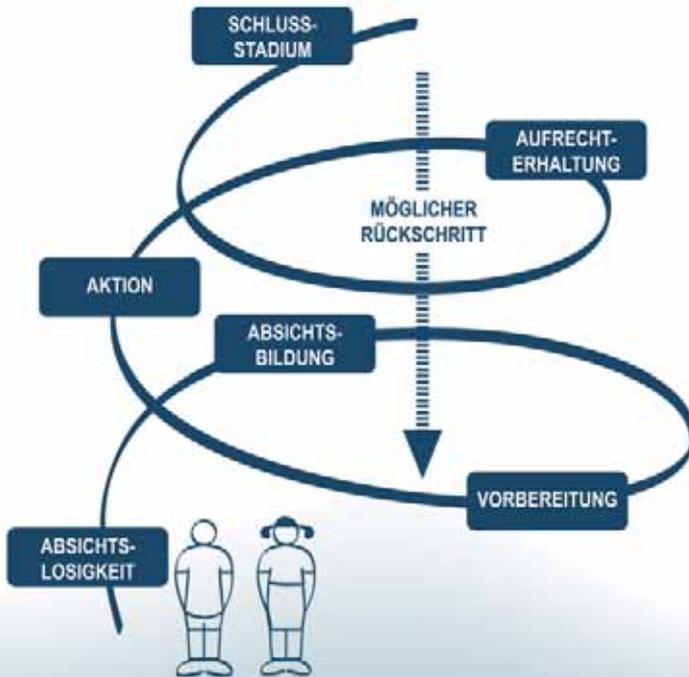
Diese Altersgruppe befindet sich in der Zeit des Experimentierens. Die Lust, das Rauchen auszuprobieren, nimmt zu. Viele Jugendli-

che erhoffen sich dadurch erwachsener zu wirken. Moralische Gesundheits- oder Jugendschutz-Appelle fruchten bei dieser Altersgruppe nur bedingt bis gar nicht. Risiken wie Krebserkrankungen erscheinen weit weg und das Rauchen wird v.a. positiv wahrgenommen (z.B. Zusammensein mit Freunden, Entspannung etc.). Im Vordergrund der Gespräche sollte das wohlwollende Interesse an der/dem Jugendlichen stehen. Es geht vor allem darum, vermeintliche Vorteile des Rauchens kritisch zu hinterfragen und sich mit den Nachteilen (Abhängigkeit, Kosten, Geruch etc.) auseinanderzusetzen. Aus Jugendschutzgründen sollten Regeln und deren Einhaltung auch immer wieder Inhalt der Gespräche sein.

Über 16-Jährige: Risiken des Rauchens offen ansprechen

Mit dem Ende der Pubertät sind Jugendliche wieder offener für die Argumente Erwachsener, wie z.B. im Hinblick auf die Risiken des Rauchens. Einige nehmen in diesem Alter wahr, dass sie bereits vom Nikotin abhängig sind bzw. dass sich Beeinträchtigungen auf körperlicher Ebene bemerkbar machen. Die Jugendlichen reagieren somit sensibler auf Risiken des Rauchens und können bei Verhaltensänderungen (z.B. Aufhörversuche) kommunikativ begleitet werden. Es gilt diese Versuche zu unterstützen und wertzuschätzen bzw. nicht rauchende Jugendliche positiv zu bestärken.

Stufen der Verhaltensänderung



Das sogenannte transtheoretische Modell (siehe Grafik) ist ein Konzept zur Beschreibung, Erklärung und Beeinflussung von Verhaltensänderungen. Dabei werden sechs Phasen unterschieden, die in weiterer Folge am Beispiel Rauchen bei Jugendlichen dargestellt werden. Anregungen und beispielhafte Fragen sollen Ihnen dabei helfen herauszufinden, in welchem Stadium der Verhaltensänderung sich die/der Jugendliche befindet.

Anhaltspunkte für alle Begleitpersonen während der einzelnen Phasen sollten sein:

- **Akzeptierende Begleitung** der Person (nicht des Konsums) anstelle von Konfrontation
- **Wahrung der Autonomie** anstelle von Machtausübung
- **Respekt und Einfühlungsvermögen** anstelle von dominierendem Fachwissen
- **Klare Rückmeldungen** anstelle von Themen offen lassen

Jedes Stadium der Veränderung beinhaltet für Jugendliche *bestimmte Motivationsaufgaben* und erfordert für Sie als begleitende Person *spezifische Interventionsstrategien*.

Die Stufe der Absichtslosigkeit

In diesem Stadium denken Jugendliche noch nicht über eine mögliche Veränderung ihres Verhaltens nach und besitzen kein Problembewusstsein. Wenn Jugendliche in diesem Stadium darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie ein „Problem“ mit dem Rauchen haben, reagieren sie möglicherweise überrascht oder abwehrend. Das heißt, jemand Außenstehender (z.B. Eltern, JugendarbeiterInnen, Freunde und Freundinnen etc.) hat ein Problem erkannt, nicht jedoch die betreffende Person selbst.

In der Kommunikation mit Jugendlichen, die sich in dieser Phase befinden, geht es vor allem darum, ihr Vertrauen zu gewinnen bzw. es weiter auszubauen. Um das Problembewusstsein von Jugendlichen zu fördern, gilt es einerseits über die Risiken des Rauchens zu informieren und andererseits die Jugendlichen anzuregen, ihr eigenes Konsumverhalten zu beobachten und zu hinterfragen.

Entwickeln Sie Widersprüchlichkeiten!

Eine akzeptierende Grundhaltung in Gesprächen bedeutet nicht nur, Menschen so anzunehmen wie sie sind, sondern verfolgt

auch das Ziel mit Jugendlichen mögliche Widersprüchlichkeiten bezüglich ihres Verhaltens und ihrer Werte bzw. Wünsche zu entwickeln.

Je besser diese entwickelt werden, umso mehr scheint bei Jugendlichen der Wunsch zu entstehen, etwas am eigenen Verhalten ändern zu wollen – Argumente für Veränderung sollen von den Jugendlichen selbst kommen.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Mit dem Rauchen habe ich kein Problem.“
- „Mir gefällt es, mit meinen Freunden unterwegs zu sein. Rauchen und trinken gehören da einfach mit dazu.“
- „Wenn ich will, kann ich jederzeit mit dem Rauchen aufhören. Aber im Moment interessiert mich das nicht.“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Wenn du so weitermachst, wirst du große gesundheitliche Probleme bekommen.“
- „Es wird dir noch leidtun, nicht auf mich gehört zu haben.“

- „Warum versuchst du nicht einfach jetzt gleich mit dem Rauchen aufzuhören?“

Beispiele für konstruktive Fragestellungen:

- „Was weißt du über die Risiken des Rauchens?“
- „Was sind für dich die Vorteile beim Rauchen?“
- „Inwiefern hilft dir das Rauchen um...?“
- „Was sind negative Effekte?“
- „Wie wäre es für dich, wenn du dein Rauchverhalten komplett umstellen würdest?“
- „Verstehe ich das richtig – für dich ist das Rauchen also gar kein Problem?“

Greifen Sie Widerstand in Gesprächen auf bzw. lenken Sie diesen um!

In Gesprächen sollte es nicht darum gehen, dass es VerliererInnen und SiegerInnen gibt! Jugendliche sind keine Gegner, die ausge-trickst oder besiegt werden müssen, sondern ihr Widerstand kann Veränderungen herbeiführen.

Man „fließt“ oder rollt mit Jugendlichen in Gesprächen mit, formuliert Fragen zu ihren Aussagen oder macht Informationsangebote. Eine akzeptierende und offene Haltung vermittelt Jugendlichen, dass sie es sind, die die richtige Lösung für sich finden werden.

Widerstand signalisiert, dass man anders auf die Jugendlichen zugehen sollte – Widerstand ist ein direktes Feedback, auf das es zu reagieren gilt!

MERKE: Je mehr man versucht jugendlichen Widerstand zu bekämpfen und ihm zu entgegnen, desto eher ruft man zusätzlichen Widerstand hervor.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Ich bin doch nicht wie die anderen! Ich habe mit dem Rauchen kein Problem...“
- „Rauchen entspannt mich und ist cool. Ich will wirklich nicht aufhören...“
- „Ich kann nicht verstehen, weshalb ihr alle so auf das Rauchen fixiert seid. Warum schauen wir nicht auch auf die Probleme von euch Erwachsenen? Du hast doch sicher auch mal geraucht!“



BEISPIEL FÜR EINE WENIG KONSTRUKTIVE
RÜCKMELDUNG.

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Das glaubst du. Andere sehen die Dinge etwas anders.“
- „Das ist doch eine billige Ausrede.“
- „Cool sein wird doch auch ohne Zigarette möglich sein, oder?“
- „Mach´ was du willst, es ist dein Leben.“

Beispiele für konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Du möchtest nicht mit anderen verglichen werden, die große Probleme durch das Rauchen haben.“
- „Du hast keine Schwierigkeiten zu sehen, dass das Rauchen dir schadet, aber du möchtest auf keinen Fall von anderen abgestempelt werden.“
- „Stell dir eine Skala von 1 bis 10 vor. Wenn 1 dafür steht, dass du ausschließlich durch das Rauchen cool sein kannst und 10 dafür, dass du völlig ohne Zigarette cool sein kannst, wo stehst du dann heute?“

- „Ja, das ist so und dieser Punkt, dass auch viele Erwachsene rauchen, scheint mir wichtig. Ich habe da vielleicht nicht genügend darauf geachtet. Ich bin damit einverstanden, dass wir niemandem die Schuld zuschieben sollten. Da glaube ich, hast du absolut Recht.“

Gehen Sie auf Erwartungshaltungen von Dritten (z.B. Eltern) ein!

Oft haben Jugendliche kein (explizites) Problem und dennoch kommt es zu Gesprächen – sei es, weil sie von jemandem geschickt wurden oder weil jemand das Gespräch beauftragt hat. Da kein konkretes Anliegen vorliegt, das behandelt werden kann, fehlt auf den ersten Blick die Grundlage für ein sinnvolles Gespräch. Kooperation ist unwahrscheinlich, wenn Jugendliche meinen, dass sie kein Gespräch nötig haben.

Im konkreten Fall kann man jedoch nach der Maxime handeln „Keine Regeln ohne Ausnahme“, z.B. weil ein anderes Anliegen spürbar ist oder weil eine fehlende Mitwirkung eventuell negative Folgen für die Betroffene/den Betroffenen hätte. Eine solche Ausnahme bestünde in der Einladung zur gemeinsamen Interaktion, die wieder in Form von Fragen kommuniziert wird.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Ich sitze ja nur wegen meinen Eltern hier. Sie wollen nicht, dass ich zuhause rauche, aber das ist mir egal. Ich möchte mein eigenes Leben führen.“
- „Mein Vater meint, ich sei schon nikotinabhängig oder so. Da täuscht er sich aber gewaltig.“
- „Wozu sitzen wir jetzt zusammen? Wollen Sie mich etwa zum Aufhören zwingen?“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen:

- „Ich finde, dass deine Eltern absolut Recht haben. Da gehört etwas getan.“
- „Ich glaube auch, dass dein Vater überzogen reagiert hat. Von einer Abhängigkeit sind wir ja noch weit entfernt.“
- „Bitte, wenn du nicht mit mir reden willst, dann werde ich das deinen Eltern so weiterleiten.“

Beispiele für konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Es ist für mich nicht wichtig, ob dein Vater dich als nikotinabhängig einschätzt oder nicht. Mich interessiert, was in deinem Leben im Moment so alles passiert. Ich wäre froh, wenn du mir mehr davon erzählen würdest.“
- „Hast du eine Idee, warum deine Eltern möchten, dass wir miteinander ins Gespräch kommen? Und was hältst du selber von dieser Idee?“
- „Wenn wir jetzt einmal unterstellen, dass dein Vater es wirklich gut meint, was könnten wir dann zusammen Sinnvolles tun, damit es dir tatsächlich etwas bringt?“
- „Wenn du den Umstand, dass wir jetzt schon mal zusammensitzen, für ein eigenes Anliegen nutzen wolltest, was könnte das am ehesten sein?“

Die Stufe der Absichtsbildung

In dieser Stufe sind Jugendliche bereit, über ihr Rauchverhalten nachzudenken, ohne jedoch bereits etwas ändern zu wollen. Jugendliche stehen in dieser Phase ihrem Verhalten häufig mit ge-

mischten Gefühlen gegenüber: Sie erwägen Veränderung und werfen sie zugleich. Sie schwanken zwischen Besorgnis und Sorglosigkeit hin und her. Die negativen Folgen ihres Rauchverhaltens sind ihnen bewusst, andererseits wollen sie auf die Vorteile, die damit verbunden sind, nicht verzichten. Im Rahmen von Gesprächen gilt es nun, diesen Reflexionsprozess zu unterstützen und den Widerspruch zwischen den unvereinbaren Wünschen deutlich zu machen.

Drücken Sie Empathie und Akzeptanz aus!

Ein offenes und wohlwollendes Gesprächsklima erleichtert es Jugendlichen, Konflikte und Schwierigkeiten in Angriff zu nehmen. Nach Carl Rogers basiert Empathie auf Wärme, einfühlsamem Verstehen und Wertschätzung durch Aufrichtigkeit. Empathie bringt eine unvoreingenommene Akzeptanz mit sich, ohne Kritik, Urteile oder Tadel.

Empathisch zu sein heißt in erster Linie den Menschen zu akzeptieren und ihn in seinen Aussagen ernst zu nehmen. Wäre der Wunsch da den Menschen verändern zu wollen, hätte dies den Effekt, dass dieser sein Verhalten umso stärker beibehalten wür-

de. Akzeptanz dagegen schafft keine Abwehr sondern öffnet bei Menschen Türen!

Akzeptanz heißt aber nicht, einer Meinung zu sein oder jegliches Verhalten für gut zu heißen, sondern den Wunsch zu haben, die Perspektiven von Jugendlichen zu verstehen. Diese respektvolle Akzeptanz – Jugendliche so anzunehmen, wie sie sind – erhöht ihren Selbstwert und spornt sie dazu an, über Veränderungen nachzudenken.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Ich mache mir schon manchmal Gedanken über die Risiken des Rauchens.“
- „Ich möchte, dass meine Eltern mir wegen des Rauchens nicht mehr auf die Nerven gehen.“
- „Ohne Zigarette stehe ich die Woche einfach nicht durch, der ganze Stress in der Schule und zuhause...“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen

- „Du hast ein Problem, das es zu lösen gilt.“

- (Augenzwinkernd): „Deine Situation kenne ich gut, mir sind meine Eltern auch immer auf den Wecker gegangen.“
- „Ich kann dir sagen, wie sich deine Probleme lösen. Triff dich einfach weniger mit deinen Freunden.“
- „Vor der Schularbeit eine zu rauchen hilft dir wahrscheinlich auch nicht weiter.“

Beispiele für konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Was meinst du genau mit...?“
- „Ich bin sehr beeindruckt, wie genau du deine Situation schilderst.“
- „Du beginnst Dinge wahrzunehmen, die dir nicht mehr so recht sind.“
- „Inwiefern macht dich diese Situation unruhig?“
- „Was macht dir Sorgen?“
- „Wenn du dich dafür entscheiden würdest deinen Zigarettenkonsum zu reduzieren, was würde sich dadurch ändern?“
- „Falls ein Wunder geschehen würde und der Stress hätte sich einfach so aufgelöst, was würdest du dann anders machen?“

Die Stufe der Vorbereitung

In diesem Stadium haben sich Jugendliche bereits für eine Veränderung entschieden. Offen ist jedoch meist, wie und wann die Verhaltensänderung genau umgesetzt werden soll. Das Stadium der Vorbereitung (der Entschlussbildung) kann man sich als Zeitfenster vorstellen, das für verschiedene Möglichkeiten eine gewisse Zeit lang geöffnet ist. Werden Jugendliche in dieser Zeit aktiv, hält der Veränderungsprozess an, wenn nicht, fallen sie in das Stadium der Absichtsbildung zurück. In dieser Phase unterstützen Sie Jugendliche daher am besten dadurch, dass Sie ihnen dabei helfen Vorsätze zu formulieren, die so konkret wie möglich sind. Dadurch werden große Ziele überschaubarer und das Vertrauen der Jugendlichen in ihre Entscheidungs- und Steuerungsfähigkeit wird gestärkt.

Fördern Sie Zuversicht und Veränderungsbereitschaft!

Wenn Jugendliche bei sich Widersprüchlichkeiten erkannt haben, scheidet ein Gespräch vor allem dann, wenn sie sich keine Ver-

änderung zutrauen. Eine offene und motivierende Einstellung der Gesprächspartnerin/des Gesprächspartners wirken wie selbst erfüllende Prophezeiungen und sind notwendig, damit Jugendliche bezüglich ihrer Veränderungsmöglichkeiten zuversichtlich sein können.

Die endgültige Entscheidung in Richtung Veränderung können die Jugendlichen jedoch nur selbst treffen. Sie selbst sind es, die Verantwortung übernehmen müssen. Sie als GesprächspartnerIn sollten ihnen dabei lediglich Ihre Hilfe anbieten. An Stelle von „ich möchte dich ändern“ sollte die Botschaft hierbei lauten: „Wenn du möchtest, kann ich dir helfen dich zu ändern.“

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Ich bin mir nicht sicher, ob ich das schaffe...“
- „Das wird mir nie gelingen, dass ich ab nächster Woche weniger rauche.“
- „Was mache ich denn dann, wenn alle meine Freunde rauchen und ich nicht?“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen:

- „Ich habe ja schon immer gewusst, dass du dazu nicht imstande bist.“
- „Siehst du, das ist genau das, was ich auch getan hätte.“
- „Ich glaube, dein wirkliches Problem liegt in deiner Entscheidungsschwäche.“

Beispiele für konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Was genau möchtest du an deinem Rauchverhalten ändern?“
- „Was gibt dir die Kraft zu glauben, dass du es schaffen kannst?“
- „Was wäre der erste kleine Schritt in Richtung dieses Zieles?“
- „Was muss passieren, damit du das, was du willst, bekommst?“
- „Woran würdest du merken, dass du auf dem richtigen Weg bist?“
- „Wenn du nicht mehr in Gegenwart deiner Freunde rauchst, was würdest du dann stattdessen tun?“

- „Stell dir eine Skala von 1 bis 10 vor. Wenn 1 dafür steht, dass du nächste Woche weniger rauchen möchtest, aber keine Ahnung hast, wie du das anstellen sollst und 10 dafür steht, dass du dir völlig im Klaren bist, wie du das schaffen wirst, wo befindest du dich im Moment auf dieser Skala?“
- „Mich überrascht, dass du schon auf 4 bist. Wie hast du das geschafft? Was hat dazu beigetragen?“

Die Stufe der Handlung

In dieser Phase nehmen Jugendliche konkrete Schritte zur Veränderung in Angriff (z.B. das Rauchen einzuschränken). Häufig zeigen sich dabei Unsicherheiten oder Probleme bei der Umsetzung im Alltag. Stärken Sie in dieser Phase das Selbstbewusstsein der Jugendlichen, indem Sie die Aufmerksamkeit auf bereits gemachte Fortschritte lenken. Auch kleine Erfolge sollten nicht übersehen, sondern wertgeschätzt werden.

Nehmen Sie Bezug auf einen konstruktiven Umgang mit Tabak in anderen Lebenssituationen!

Ressourcenorientierung in Gesprächen bedeutet vor allem, dass jene Umgangsformen mit Tabakprodukten, die kein Problem dar-

stellen, die sozusagen den funktionierenden Lebensbereich von Jugendlichen repräsentieren und für die Ressourcen von Jugendlichen stehen, fokussiert werden und nicht jene, die das Problem aufrecht erhalten oder begünstigen.

Weil bekannt ist, dass Probleme und Schwierigkeiten (z.B. ein hoher Zigarettenkonsum) nicht immer und in unterschiedlicher Stärke auftreten, wird nach den Ausnahmen gefragt (z.B. nach den Zeiten, in denen nicht bzw. nur wenig geraucht wird). Damit wird es Ihnen als GesprächspartnerIn ermöglicht, eine neue Sicht einzunehmen. Zu jedem Problem gibt es eine Ausnahme, nichts ist immer gleich. Ausnahmen deuten auf Lösungen hin, ja sie sind die Lösungen.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Beim letzten Treffen mit meinen Freunden habe ich auf das Rauchen verzichtet, aber ob ich das das nächste Mal auch wieder schaffe?“
- „Unter der Woche ist die Zigarette ja kein Thema für mich, aber beim Fortgehen am Wochenende darauf verzichten? Das kann ich mir nur schwer vorstellen.“
- „Wenn meine Freundin dabei ist, rauche ich wesentlich weniger. Sie mag das nicht besonders, wenn alles nach Rauch stinkt.“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „So wie ich dich kenne, gelingt dir das sicher nicht.“
- „Das ist ja schön und gut, aber meinst du nicht, dass du Probleme bekommen wirst, wenn du am Wochenende so weitermachst?“
- „Ich glaube es wäre ganz gut, wenn du öfter auf deine Freundin hören würdest.“

Beispiele für konstruktive Fragestellungen:

- „Was ist anders, wenn du Spaß hast und dabei nicht rauchst?“
- „Wie schaffst du es, den Großteil der Woche ohne Zigarette klar zu kommen?“
- „Was müsste passieren, damit dies öfter geschieht?“
- „Welche Veränderungen hast du an dir bemerkt, seitdem du weniger rauchst?“
- „Was fällt deiner Freundin deiner Meinung nach auf, wenn du weniger rauchst?“
- „Inwiefern war das hilfreich für dich?“

Die Stufe der Aufrechterhaltung

In dieser Phase wird das „neue“ Verhalten bereits einige Zeit angewendet. Die Hauptaufgabe für JugendarbeiterInnen liegt in diesem Stadium in der Festigung der erzielten Veränderungen bei den Jugendlichen und in der Vorbeugung von Rückfällen. Offenheit für eventuell aufkommende Zweifel der Jugendlichen an der Richtigkeit ihres Vorhabens ist hier ebenfalls erforderlich.

Nehmen Sie Bezug auf gesetzte Ziele und damit verbundene Erfolge!

Bei Folgeterminen bzw. Folgegesprächen beginnt wieder eine neue Gesprächsrunde mit den Jugendlichen. Auch inhaltlich beginnt etwas Neues. Es geht jetzt um die Identifizierung und wertschätzende Bewertung dessen, was sich in der direkten oder indirekten Folge des ersten Kontakts/Gesprächs an förderlichen Veränderungen im Leben der Jugendlichen ereignet hat.

Im Prinzip besteht keine Notwendigkeit mehr, auf die Ausgangssituation des Themas direkt einzugehen. Als GesprächspartnerIn

sollten Sie sich voll und ganz auf all jene Veränderungen konzentrieren, die durch formulierte Ziele oder durch andere Umstände bewirkt wurden und die den Anfang einer kleinen oder größeren Erfolgsgeschichte darstellen. Fokussiert werden dabei vor allem Verbesserungen, ganz gleich, wodurch diese bewirkt wurden.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „So schlecht lief es in der letzten Woche mit dem Aufhören gar nicht.“
- „Ich weiß auch nicht, aber meine Eltern machen in letzter Zeit wegen des Rauchens weit weniger Stress.“
- „Da gibt es etwas, das ich unbedingt erzählen möchte...“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen:

- „Aber so gut anscheinend auch nicht. Was mir deine Eltern so berichtet haben...“
- „Also, wenn wir uns jetzt nochmals an jene Probleme erinnern, von denen wir beim letzten Mal gesprochen haben...“
- „Jetzt habe ich keine Zeit dafür. Komm´ bitte morgen wieder zu mir.“

Beispiele für konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Was ist seit unserem letzten Gespräch besser geworden?“
- „Was ist inzwischen geschehen, von dem du möchtest, dass es weiterhin in dieser Weise geschieht?“
- „Was hat sich seither schon an Positivem entwickelt, sodass du jetzt das Gefühl hast, einen Schritt weiter zu sein?“
- „Was von dem, das sich seit unserem letzten Gespräch verändert hat, hältst du für das Wichtigste?“
- „Wie bist du darauf gekommen, es genau so zu machen?“
- „Was hat zum Gelingen beigetragen?“
- „Wie hat sich das weiter positiv ausgewirkt?“
- „Worüber hast du dich am meisten gefreut?“

Sollte Jugendlichen – wider Erwarten – spontan wenig an positiven Veränderungen einfallen, könnte folgendes Nachfragen hilfreich sein:

- „Was war denn der beste Tag der letzten Woche?“

- „Wenn du dich wie ein Detektiv auf die Suche nach etwas Positivem machen würdest, was könntest du da vielleicht entdecken?“

Der Rückfall

Ausrutscher und Rückfälle sind normale und zu erwartende Ereignisse. Insgesamt sind in der Regel etwa drei bis sieben Versuche notwendig, bis es zu einem dauerhaften Ausstieg aus der Nikotinsucht bzw. zur Aufrechterhaltung der Veränderung kommt. Rückfälle stellen eine wichtige Informationsquelle dar, um die persönliche Strategie der Verhaltensänderung weiter zu verbessern. Die Aufgabe von Jugendlichen ist es, erneut in den „Kreislauf“ der Veränderung einzutreten und nicht in diesem Stadium zu verharren.

Fördern Sie die Zuversicht der Jugendlichen, um die Rückkehr in den Kreislauf der Veränderung zu erleichtern!

Einstellungsänderungen und Veränderungen des Verhaltens verlaufen in der Regel nicht linear. Häufig ist es so, dass Jugendliche

sich selbst überschätzen und sich ihre Ziele zu hoch stecken. Daher gelingt es ihnen bisweilen nur schwer oder gar nicht, das neue Verhalten im Alltag längerfristig umzusetzen. Die Folge davon sind persönliche Frustrationserlebnisse und Schlussfolgerungen wie „Ich schaffe es sowieso nicht mit dem Rauchen aufzuhören.“

Hoffnung und Glaube spielen auch hier wieder eine wesentliche Rolle. Demonstrieren Sie den Jugendlichen als GesprächspartnerInnen Ihre Zuversicht und bestärken Sie sie dabei, den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren.

Typische Aussagen von Jugendlichen:

- „Mir ist es einfach nicht gelungen das Rauchen einzuschränken. Beim letzten Streit mit meinen Eltern musste ich meinen Ärger damit lösen.“
- „Neulich war ich mit meinen Freunden unterwegs und konnte einfach nicht widerstehen als mir eine Zigarette angeboten wurde.“
- „Das Spötteln der anderen über meine Aufhörversuche habe ich nicht mehr ausgehalten. Jetzt bin ich wieder bei meinem täglichen Packerl.“

Beispiele für wenig konstruktive Rückmeldungen:

- „Es scheint so als ob du nicht wirklich weitergekommen bist.“
- „Ich hab es ja von Anfang an gewusst, dass das nichts werden kann.“
- „Wieso hast du nicht schon früher auf meine Ratschläge gehört?“

Beispiele für konstruktive Rückmeldungen und Fragestellungen:

- „Was kannst du aus deinem Rückfall lernen?“
- „Ich sehe, du bist in einer wirklich schwierigen Situation. Was hast du dir in der Zwischenzeit schon überlegt, womit du deine Strategie künftig verbessern kannst?“
- „Wenn du mit dem Aufhören noch einmal von vorne beginnen könntest, was würdest du dann anders machen?“
- „Was hat dich dabei bestärkt hierher zu kommen und mit mir darüber zu reden?“
- „Was kannst du das nächste Mal in Gegenwart deiner Freunde anders machen, damit es dir künftig gelingt, nicht zu rauchen?“

- „Wie kommt es, dass deine Situation nicht noch schlechter geworden ist?“
- „Dann kann es ja nur noch besser werden!“

Weiterführende Literatur:

- William R. Miller, Stephen Rollnick: Motivierende Gesprächsführung, Lambertus Verlag, 2005, ISBN 3784 115667
- Günter G. Bamberger: Lösungsorientierte Beratung, Beltz Psychologie Verlags Union, 2005, ISBN 3621 275762

Bücher & Videos

„Günter, der innere Schweinehund, wird Nichtraucher“

Ein Buch mit 100 illustrierten Tipps wie unser „innerer Schweinehund“ endlich auf Zigaretten verzichten kann. Thilo Baum & Stefan Frädriich, 2006, ISBN3-89749-625-9

„Kippen – Leben ohne Zigaretten“

Ein Buch, das mit starken Bildern und direkter Sprache die/den LeserIn nachdenklich stimmt und dabei auf den erhobenen Zeigefinger verzichtet. Es gibt Tipps zum Aufhören und verdeutlicht, dass ein Leben ohne Zigaretten Spaß macht. Achim Wüsthof und Verena Böning, 2002, ISBN 3-437-47460-X

„Die Rauchgiftfalle“

In diesem Buch versucht der Autor humorvoll alte Denkmuster und falsche Ansichten von Raucherinnen und Rauchern zu hinterfragen. Klar und verständlich beleuchtet er die Nikotinabhängigkeit in völlig neuer Weise. Franz Wilhelm Bauer, 2005, ISBN 3-8334-3945-9

DVD „Take 5“

Videoclips aus dem Alltag von Jugendlichen zu den Themen Alkohol, Nikotin, Cannabis, Ecstasy und Essstörungen.

„Thank You for Smoking“

Der brillante Redner Nick Naylor (Aaron Eckhart) arbeitet als PR-Experte für die Zigarettenindustrie. Mit aalglatter Eloquenz quasselt er jedes Anti-RaucherInnen-Argument nieder. So sieht er auch die Gesundheitskampagne des Senators Finistirre (William H. Macy) zunächst nicht als Bedrohung. Problematisch wird Nicks Job erst, als ihm die emsige Reporterin Holloway (Katie Holmes) ins Handwerk pfuscht. Rabenschwarze Satire um die Machenschaften der Tabakindustrie. Komödie: USA, 2005

Diese Bücher und Videos sind in der Fachbibliothek von VIVID, der steirischen Fachstelle für Suchtprävention, entlehnbar. Nähere Infos dazu finden Sie unter www.vivid.at/service/bibliothek

Weitere Informationsmedien

It's UP 2 U

Informationsflyer für Jugendliche zum Thema Rauchen unter dem Titel „Smoke free“, gratis erhältlich bei VIVID

Zieh mit!

„ZigarettenpackerIn“, gefüllt mit praktischen Tipps und Tricks für den Einstieg in den Rauch-Ausstieg, gratis erhältlich bei VIVID

Tabak

Info-Flyer für Erwachsene herausgegeben von der ARGE Suchtvorbeugung mit Zahlen, Fakten, Wirkung, gesundheitlichen Risiken des Tabaks etc., gratis erhältlich bei VIVID

Rauchen und Krebs

Broschüre der österreichischen Krebshilfe

Auf der Kippe...?

Informationsfolder zum Thema Rauchen für Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen, herausgegeben von der Aktion Jugendschutz, gratis erhältlich bei VIVID

LoQ - Leben ohne Qualm - Plakatserie

4 verschiedene Motive im Set; Motive anzusehen unter www.loq.de, gratis erhältlich bei VIVID

Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen

Info-Flyer für Erwachsene mit Tipps wie man mit Kindern und Jugendlichen über das Thema Rauchen ins Gespräch kommt und einigen Informationen zum Thema Tabak, gratis erhältlich bei VIVID

Fact Sheets zum Thema Nikotin

- Rauchen (allgemeine Infos)
- NichtraucherInnenenschutz
- Tabakentwöhnung
- Kinder und Jugendliche
- Frauen und Tabakkonsum
- Prävention des Rauchens
- Tabak, Wirtschaft und Politik
- NichtraucherInnenenschutz in der Gastronomie
- Passivrauchen

als Download unter www.rauchfrei-dabei.at

Links

feelok – Internetprogramm für Jugendliche zu Themen wie Rauchen, Alkohol, Cannabis, Stress, Sexualität etc. mit vielen Informationen, Spielen, Selbsttests u.v.m.;

www.feelok.at

Drugcom – Alles über Nikotin – Internetseite für Jugendliche mit zahlreichen Fragen und Informationen zu Nikotin und anderen Substanzen;

www.drugcom.de

Endlich Aufatmen – Rauchstoppprogramm der STGKK, mit nützlichen Infos für den Einstieg in den Ausstieg, Gewinnrechner und Chatforum, indem sich angehende NichtraucherInnen mit Exraucherinnen und -rauchern sowie Expertinnen und Experten austauschen können;

www.endlich-aufatmen.at

Österreichische Krebshilfe – Internetseite mit Informationen zum Thema Rauchen, zu Beratungs- und Hilfsangeboten, sowie zu verschiedenen Kampagnen;

www.krebshilfe.net

Frauengesundheitszentrum Steiermark – Hier werden spezielle Risiken für rauchende Frauen angeführt;

www.fgz.co.at/Rauchen.293.0.html

Institut für Therapie und Gesundheitsforschung – Beschreibung einiger Präventions- und Rauchstoppprogramme für Jugendliche in Deutschland;

www.ift-nord.de

Rauchertelefon – 0810/810013

Am Rauchertelefon erhält man Informationen zum Thema Nicht- rauchen sowie Unterstützung bei der konkreten Planung und Umsetzung des Rauchstopps;

www.rauchertelefon.at

RaucherInnenentwöhnung – Sämtliche aktuelle Informationen zur RaucherInnenentwöhnung in der Steiermark finden Sie unter

www.rauchfrei-dabei.at

www.vivid.at

- Adlkofer, Franz: Tabak. In: Uchtenhagen, Ambros, Ziegelgänsberger, Walter: Suchtmedizin, 2000, S.39 ff.
- Arbeitsgemeinschaft Jugendfreizeitstätten Baden-Württemberg & Landesjugendring Baden-Württemberg e.V. (Hrsg.): Nichtraucherschutz in offenen Einrichtungen der Jugendarbeit, Stuttgart, 2007
- Batra, Anil (Hrsg.): Tabakabhängigkeit. Wissenschaftliche Grundlagen und Behandlung, Kohlhammer, Stuttgart 2005
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hrsg.): Die rauchfreie Schule. Informationen und Projektbeispiele, Wien, 2007
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Auf dem Weg zur rauchfreien Schule, Köln, 2007
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) (Hrsg.): Tabakabhängigkeit, suchtmedizinische Reihe, Band 2, Köln, 2003
- Haustein, Knut-Olaf: Tabakabhängigkeit, Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen, Deutscher Ärzte-Verlag, Köln, 2001
- Kolte, Birgitta: Rauchen zwischen Sucht und Genuss. VS Verlag, Wiesbaden, 2006
- Kunze, Michael, Schoberger, Rudolf: Nikotinabhängigkeit. Diagnostik und Therapie, New York, Wien, Springer, 1999
- Landesinstitut für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung, SuchtPräventionsZentrum (SPZ) (Hrsg.): Auf dem Weg zur rauchfreien Schule, Hamburg, 2005
- Moolchan, Eric T., et al.: A review of tobacco smoking in adolescents. Treatment Implications. In: Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2000, S.682-693.
- Niedersächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren (nls) (Hrsg.): I lost my lung, Bob! Prävention des Tabakkonsums. Ein Konzept zur schulischen Suchtprävention, 2001
- Nutt David, King, Leslie A., Sausbury, William, Blakemore, Colin: Development of a rationale scale to assess the harm of drugs of potential misuse. In: Lancet 2007 vol. 369 issue: 9566, S.1047 ff.
- Schul- und Wohnzentrum Schachen, <http://www.schachen.ch/index.html?main=9>, 23.04.2008

- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (sfa/ispa) (Hrsg.): Rauchen. Mit Jugendlichen darüber sprechen, Lausanne, 2004
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Alkohol. Handlungsleitfaden für die Jugendarbeit, 2007
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Factsheet 1 – Rauchen. Hintergründe und steirische Fakten, 2008
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Factsheet 2 – NichtraucherInnenschutz. Hintergründe und steirische Fakten, 2008
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Factsheet 4 – Rauchen bei Kindern und Jugendlichen. Hintergründe und steirische Fakten, 2008
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Factsheet 6 – Prävention des Rauchens. Hintergründe, 2008
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Factsheet 9 – Passivrauchen. Hintergründe und steirische Fakten, 2008
- VIVID, Fachstelle für Suchtprävention (Hrsg.): Handout zum Seminar movin´ - Motivational Interviewing in der Suchtprävention, 2006





Handlungsleitfaden für die Jugendarbeit

VIVID
suchtprävention

www.rauchfrei-dabei.at
**RAUCHFREI
DABEI**
100. RAUCHE 100!

volkshilfe.

Caritas
DIESSER GIBT BESSER

Im Auftrag von:
**Das Land
Steiermark**
Wissenschaft und Forschung,
Berufshilfe und Pflegeversicherung