

# **Rauchfrei jetzt!**

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

## **Impressum**

Herausgeberin: Fachstelle für Tabakprävention, Züri Rauchfrei, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

Projektleiterin: Dr. Ute Herrmann

Text: Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR Berlin

Zürich, Februar 2013

Der Leitfaden und das Pilotprojekt wurden vom Tabakpräventionsfonds unterstützt.

## Einführung

Tabakkonsum ist ein jugendtypisches Verhalten: Neugier und Gruppenerleben sind zunächst die Motive, Zigaretten zu rauchen. Jugendliche befinden sich, wenn sie Zigaretten probieren, im schulpflichtigen Alter. In der Schule treffen sie ihre Freunde und haben Kontakt zu Peers, die für die Frage „Rauchen oder Nichtrauchen“ von entscheidender Bedeutung sind. Die Mehrheit der erwachsenen Raucher/-innen hat denn auch als Teenager mit dem Rauchen begonnen.

Problematisch wird der Konsum von Zigaretten dann, wenn das experimentelle Motiv in den Hintergrund tritt und sich der Konsum im Alltag verselbständigt, in der Regel ohne dass es der/die Jugendliche so wahrnimmt. Mit steigender Zahl konsumierter Zigaretten wird es immer schwieriger, das Rauchen wieder zu beenden. Die gesundheitlichen Gefahren, die mit dem Rauchen einhergehen, wachsen: Kein anderer Substanzkonsum fordert auch nur annähernd so viele Todesopfer wie das Rauchen. Ca. 9.000 Menschen sterben in der Schweiz pro Jahr an den Folgen des Konsums. Die meisten von ihnen haben in ihrer Schulzeit mit dem Rauchen begonnen.

Moralische Appelle oder Drohungen erweisen sich meist als wirkungslos, zeigen aber, dass vielen Pädagoginnen und Pädagogen die Gesundheit ihrer Schüler/-innen am Herzen liegt. Dieser Leitfaden will Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, die mit dem Rauchen begonnen haben, auf professionelle Weise dabei unterstützen können, das Rauchen wieder aufzugeben. Als Lehrperson oder Sozialarbeiter/-in sind Sie eine wichtige Bezugsperson für Ihre Schülerin/Ihren Schüler. Die Thematisierung des Rauchens kann für den (frühzeitigen) Ausstieg aus dem Tabakkonsum von ausschlaggebender Bedeutung sein. Studien zeigen: Je früher ein Rauchstoppversuch erfolgt, desto erfolgreicher ist er und desto grösser ist der gesundheitliche Nutzen.

In der Beratung von Personen mit Substanzmissbrauch hat sich gezeigt, dass auch zeitlich kurz angelegte Interventionen sehr wirksam sein können, wenn bestimmte Regeln berücksichtigt werden (Fiore et al., 2000). Diese Vorgaben wurden bei der Entwicklung dieses Leitfadens berücksichtigt. Das Konzept wurde im Rahmen eines Pilotprojekts in Zusammenarbeit mit Schulsozialarbeitern/Schulsozialarbeiterinnen und einer Fachlehrerin erprobt und es zeigte sich, dass es im schulischen Alltag praktikabel ist. Sie werden mit diesem Manual in die Lage versetzt, sich mit begrenztem Aufwand und dennoch effektiv für die Rauchfreiheit Ihrer Schüler/-innen zu engagieren.

Dabei wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Mit Fragen zur praktischen Umsetzung wenden Sie sich bitte an uns:

Ute Herrmann

Fachstelle für Tabakprävention Züri Rauchfrei  
Tel. 0442626966, [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
Wie nutzen Sie dieses Manual am besten?	04
A. Basisinformationen	05
A.1 Tabak und seine Wirkungen	05
A.2 Tabakkonsum Jugendlicher	06
A.3 Schulische Tabakprävention	09
A.4 Ausstiegshilfen für Jugendliche	11
B. Vorbereitung der Intervention	14
B.1 Einführung des Vorhabens im schulischen Rahmen	14
B.2 Verbindlichkeit der Massnahmen	16
B.3 Früherkennung	17
B.4 Aufgabenteilung im Kollegium	17
B.5 Anforderungen an die Lehrpersonen/Sozialarbeiter/-innen	18
B.6 Gesprächsführung	18
C. Die Intervention	18
- Überblick über Schritte und Alternativen	19
C.1 Rekrutierung der Schüler/-innen	20
C.2 Das Klärungsgespräch	21
C.3 Die Ausstiegshilfen	26
C.4 Das Reflexionsangebot	35
Angebote und Materialien zur schulischen Tabakprävention	37
Information zur „Kurzintervention mit rauchenden Schüler/-innen“	40
<b>Das Begleitmaterial „Heft zum Ausstieg“ hat folgende Inhalte:</b>	
- Der Fragebogen zum Rauchen	03
- Auswertung des Fragebogens	05
- Vorteile für Nichtraucher/-innen	06
- Mein Gewinn	06
- Meine Ressourcen	07
- Mein Plan zum Nichtrauchen	07
- Situationen, in denen ich rauche	08
- Die „Wenn-Dann-Liste“	09
- Tipps und Tricks	10
- Das Zuversichtsthermometer	11
- Der Wissenstest zum Rauchen	11
- Chemische Substanzen im Tabakrauch	13
- Todesfälle durch Rauchen	13
- Vor- und Nachteile des Rauchens	14
- Die Kosten-Nutzen-Waage	15
- Auflösung des Wissenstests	16
- Infos, Adressen, Hinweise	17

## Wie nutzen Sie dieses Manual am besten?

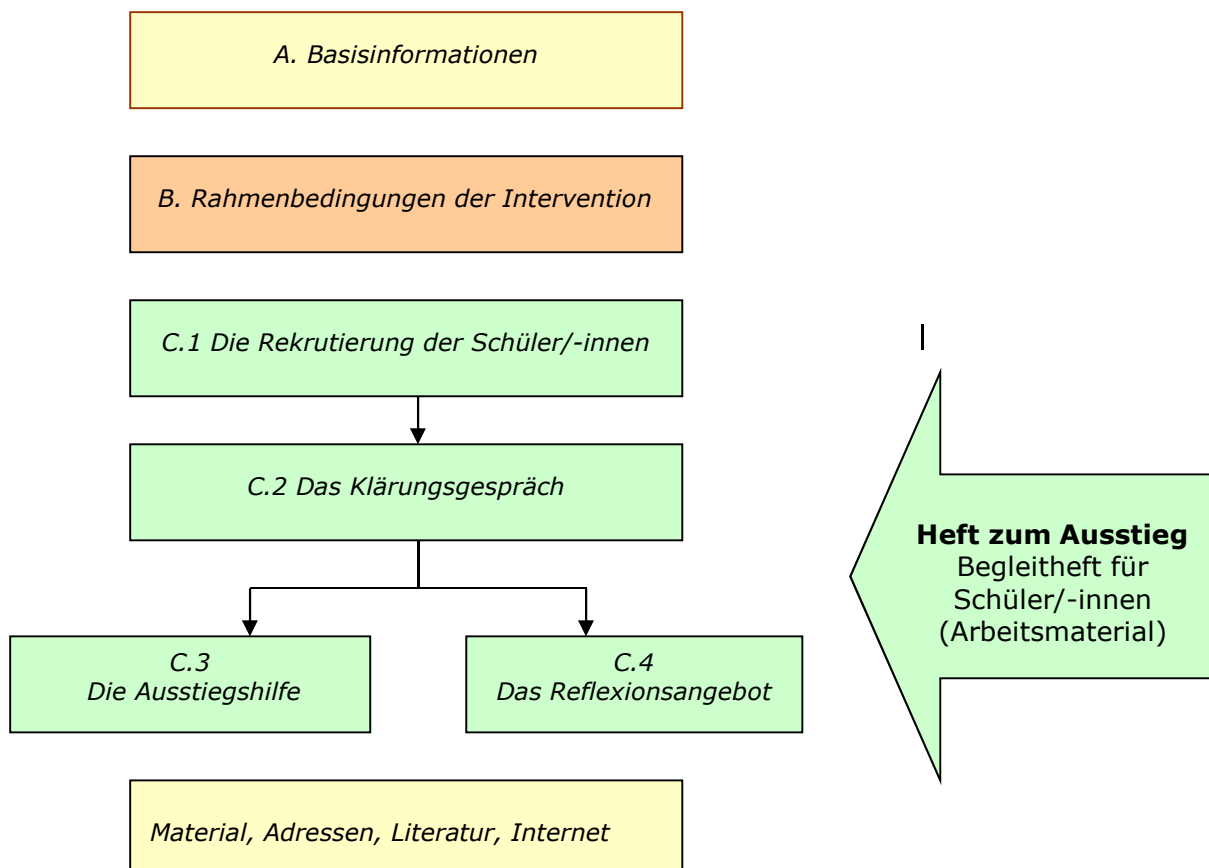
Die Länge dieses Leitfadens ist darauf zurückzuführen, dass die einzelnen Handlungsschritte der Intervention mit den möglichen Alternativen sehr detailliert beschrieben werden, um Ihnen die Umsetzung in der Praxis zu erleichtern. Ausserdem haben wir einen Abschnitt mit Basisinformationen vorangestellt, so dass Sie auf weitere Informationsquellen zum Thema Rauchen weitgehend verzichten können. Falls Sie bereits über das Thema Rauchen gut informiert sind, können Sie diesen Abschnitt übergehen und direkt mit der Intervention bzw. deren Vorbereitung beginnen.

Der Abschnitt A. dieses Leitfadens bietet Ihnen Informationen zum Thema Rauchen und Tabakprävention. Er soll Ihnen die Einarbeitung in das Thema erleichtern und Sie fachlich auf Gespräche mit Ihren Schülerinnen und Schülern vorbereiten.

In Abschnitt B. werden die Rahmenbedingungen der Intervention genannt, die Sie zur Vorbereitung der Intervention in Ihrer Schule berücksichtigen sollten.

Der Abschnitt C. beschreibt detailliert die Rauchstopp-Intervention, alternativ das Reflexionsangebot für rauchende Schülerinnen und Schüler, die Empfehlung für ein Gruppenrauchstoppangebot für stärker rauchende Jugendliche, den Ausstieg des Schülers/der Schülerin in Eigenregie und den Umgang mit der Beendigung der Zusammenarbeit durch die Schülerin/den Schüler. Viele Schritte der Intervention werden durch Gesprächsbeispiele veranschaulicht.

Das „Heft zum Ausstieg“ ist als Begleitmanual Material, das der Schüler im Rahmen der Intervention benötigt.



## **A. Basisinformationen**

### **A.1 Tabak und seine Wirkungen**

Ursache für die gesundheitlichen Folgeprobleme des Rauchens ist die im Tabakrauch enthaltene Vielzahl von schädlichen Substanzen. Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus über 4.800 Stoffen, darunter zahlreiche giftige. Bisher wurden 90 Bestandteile als krebserregend oder möglicherweise krebserregend eingestuft (siehe „Heft zum Ausstieg“ Seite 13).

Tabakkonsum ist in der Schweiz gegenwärtig das grösste vermeidbare Gesundheitsrisiko. 9.000 Menschen sterben jedes Jahr vorzeitig an den direkten Folgen des Rauchens. Damit verursacht der Tabak mehr Todesfälle als zusammen genommen: Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Suizide.

Die Risiken des Tabakkonsums zeigen sich in vielfältigen Erkrankungen, insbesondere Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislauf-Systems und diversen Krebserkrankungen. Jugendliche und Kinder ebenso wie Embryos sind besonders anfällig für die schädigenden Wirkungen des Tabakrauchs.

Tabakrauch ist der bedeutendste vermeidbare Innenraumschadstoff und die führende Ursache von Luftverschmutzung in Innenräumen. Die Risiken für diese Erkrankungen sind für Passivrauchende deutlich erhöht (DKFZ, 2006). Deshalb sterben mehrere hundert Menschen in der Schweiz an Passivrauch.

Eine risikolose Konsumform von Tabak ist nicht bekannt. Das Gefahrenpotential von als „light“ oder „mild“ bezeichneten Zigaretten unterscheidet sich nicht von anderen Zigaretten. Das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas), das junge Menschen oftmals für harmlos halten, ist gesundheitlich nicht weniger riskant als das Zigarettenrauchen.

Die negativen Folgen des Zigarettenkonsums sind unzweifelhaft wissenschaftlich belegt. Vor diesem Hintergrund ist die Förderung des Nichtrauchens, besonders bei Kindern und Jugendlichen, eine wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

In Folge des Tabakkonsums entwickelt sich bei vielen Raucherinnen und Rauchern eine Tabakabhängigkeit. Die WHO definiert Abhängigkeit als eine Art Zwang zu rauchen, der u.a. gekennzeichnet ist von verminderter Kontrollfähigkeit des Konsums.

Für die Entwicklung einer Abhängigkeit ist die psychoaktive Wirkung von Nikotin im Zentralnervensystem verantwortlich. Nikotin übernimmt eine wichtige Rolle im Belohnungssystem. Der Körper ist nicht mehr ohne weiteres in der Lage, Belohnungsreize selbst zu generieren. Beim Absetzen der Substanz kommt es zu Entzugserscheinungen, die als unangenehm erlebt werden. Es entsteht ein starkes Bedürfnis bzw. ein Zwang zu rauchen. Zu den Entzugserscheinungen gehören u.a. Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Verstopfung, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen. Weitere Abhängigkeitsmerkmale sind die steigende Dosis sowie die Unfähigkeit, aus eigener Kraft ohne das Suchtmittel auszukommen bzw. den Konsum zu kontrollieren. Nicht bei jedem Rauchstopp treten diese Entzugssymptome auf, oft sind sie nur von kurzer Dauer und spätestens nach drei oder vier Wochen vorüber.

Körperliche Abhängigkeit geht einher mit psychischer. Diese hängt beim Rauchen eng mit den Situationen des Konsums zusammen. Insbesondere in emotional positiven Situationen wird gelernt, dass Zigaretten „dazu gehören“. Immer mehr situative Reize, etwa die Pausenglocke, Gefühle oder Gedanken werden zu Auslösern für den Konsum.

Das Suchtpotential von Nikotin ist hoch, viel höher als die meisten Jugendlichen vermuten. Weder unter Heroin- noch Kokainkonsumenten/-konsumentinnen ist der Anteil derer, die nach dem Erstkonsum später abhängig werden, so hoch wie unter Raucherinnen und Rauchern. Es spricht vieles dafür, mit Raucherinnen und Rauchern gezielt in einer möglichst frühen Phase der Konsumententwicklung an einem Ausstieg aus dem Rauchen zu arbeiten, da die Chancen beim Rauchstopp erfolgreich zu sein, dann wesentlich günstiger sind, als wenn der Konsum bereits zur Gewohnheit geworden ist.

## A.2 Tabakkonsum Jugendlicher

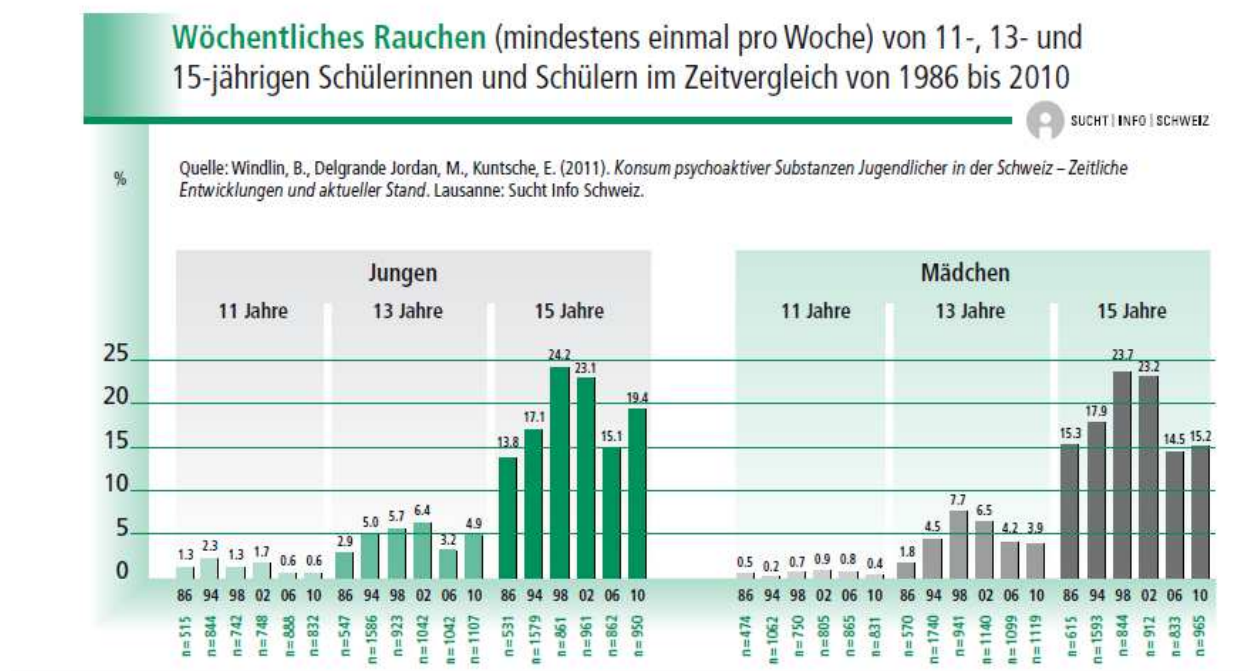
### Einstiegsalter

Das Alter, das Jugendliche für den Konsum ihrer ersten Zigarette angeben, liegt in der Schweiz im Durchschnitt zwischen 12 und 13 Jahren. Untersuchungen aus Deutschland zeigen, dass mit dem täglichen Konsum durchschnittlich 1,5 Jahre später begonnen wird.

Tabak ist meist die erste psychoaktive Substanz, die von Kindern bzw. Jugendlichen probiert wird. Kinder und Jugendliche, die rauchen, sind später weitaus häufiger Alkohol- oder Cannabiskonsumenten als nicht rauchende. Wenn es also gelingt, den Einstieg Jugendlicher in das Zigarettenrauchen zu verhindern, ist dies gleichzeitig auch ein Beitrag zur Vorbeugung gegen den Konsum anderer Substanzen.

### Raucherquote

Die Daten der repräsentativen HBSC Studie, 2010 (Health Behavioral in School-aged Children) seit 1984 zeigen, dass Rauchen unter Jugendlichen in der Schweiz immer weniger „angesagt“ ist. Nichtrauchen wird zunehmend als „Normfall“ betrachtet. Die Raucherquote unter Jugendlichen in der Schweiz ist bei den 15-Jährigen seit 1998 von 24% auf 17% (2010) zurückgegangen. In der letzten Erhebung im Jahre 2010 setzte sich dieser positive Trend jedoch nicht fort (Windlin et al., 2011). Im Jahre 2010 rauchten 4.5% der 13-Jährigen und 17% der 15-Jährigen. 12% der 15-Jährigen rauchten täglich. Dies ist ein deutliches Signal, dass die gesellschaftlichen Anstrengungen zur Tabakprävention nicht zurückgefahren werden dürfen.



### Geschlecht

In der Altersgruppe der 11- bis 15-Jährigen unterscheiden sich Mädchen bezogen auf die Raucherquote nur unwesentlich von Jungen.

### Sozioökonomischer Status

Unter den Personen mit einer tieferen Schulbildung raucht ein wesentlich grösserer Teil täglich Zigaretten (obligatorische Schulzeit, 26%) als unter Personen mit höherer Schulbildung (Gymnasium, 15%). Die Prävalenz des Rauchens spiegelt die Erkenntnis, dass Gesundheit auch ein soziales Problem darstellt. Tabakpräventive Massnahmen in der Volksschule haben somit Priorität.

## **Konsummotive**

Jugendliche entwickeln in der Pubertät das Bedürfnis nach einer eigenen Identität. Sie suchen nach eigenen Wegen und Bewältigungsstrategien für ihre alltäglichen Probleme. In dieser Phase des Lebens sind Jugendliche häufig besonders empfänglich für Suchtmittel. Rauchen kann eine wichtige subjektive Funktion für die Bewältigung jugendspezifischer Lebensanforderungen erlangen (Engel & Hurrelmann, 1993).

### *Neugierde und Ausprobieren*

Das Ausprobieren von Neuem und das Annehmen von Herausforderungen sind für Jugendliche wichtige Aufgaben auf dem Weg, erwachsen zu werden. Die Neugierde, die dazu führt, die erste Zigarette zu rauchen, ist für sich betrachtet normal. Dieser *experimentelle Konsum* wird von den meisten bald beendet.

### *Weil die Freunde rauchen*

Jugendliche beginnen mit dem Konsum von Zigaretten, weil sie den Eindruck haben, dass „jeder raucht“ oder „die meisten Freunde rauchen“. In der Regel hängt der Einstieg in das Rauchen mit dem Wunsch zusammen, zu einer Gruppe zu gehören. Der Verzicht auf Zigaretten bedeutet subjektiv ein höheres Risiko (Angst vor Ausschluss aus der Gruppe) als die möglichen gesundheitlichen Folgeschäden, die meist noch nicht spürbar sind. Jugendliche, deren enger Freundeskreis raucht, werden besonders häufig Raucher/-in. Da der Freundeskreis sich in der Regel aus Schüler/-innen der eigenen Klasse/Schule zusammensetzt, ist davon auszugehen, dass die schulische Situation wesentlich darüber entscheidet, ob ein Jugendlicher Raucher/-in wird.

### *Imagegewinn*

Ein wichtiges Konsummotiv kann das Image sein, das Jugendliche mit dem Rauchen verbinden. Heranwachsende wollen durch den Konsum einen „coolen“ oder „angesagten“ Lebensstil demonstrieren, der die Zugehörigkeit zu einer attraktiven sozialen Gruppe verspricht. Die Werbung greift diese Wünsche auf: Menschen, die rauchen, erscheinen als jung, modern, extravagant, kommunikativ, sportlich oder abenteuerlustig. Untersuchungen zeigen, dass Zigarettenwerbung sowohl den Einstieg in das Rauchen als auch den Übergang zum regelmässigen Rauchen bei Jugendlichen begünstigt. Das Gleiche gilt für das Rauchen in Filmen bzw. Fernsehfilmen.

### *Rebellion oder Protest*

Das Rauchen kann auch Protest gegen Erwachsene ausdrücken. Im Vordergrund stehen dabei die vorsätzliche Verletzung von Regeln oder gesellschaftlichen Erwartungen und die damit erhoffte Anerkennung durch die Peergroup.

### *Substanzkonsum als Hilfe bei der Alltagsbewältigung*

Wird der einmal begonnene Tabakkonsum regelmässig fortgesetzt, gewinnt er häufig eine wichtige Stellung für die Bewältigung des Alltags. Er kann dazu dienen, Langeweile zu überbrücken, sich selbst zu belohnen, Spannungen, Frustration und Nervosität abzubauen, Kontakt aufzubauen. Durch die Integration in den Alltag verselbständigt sich der Konsum, es entsteht eine Gewohnheit und es wächst die Gefahr der Entwicklung einer Abhängigkeit.

## Die Erwachsenen

Rauchende Eltern oder Lehrpersonen suggerieren Kindern und Jugendlichen mit ihrem Verhalten, dass Rauchen akzeptiert ist und scheinbar zum Erwachsensein dazugehört. Für Kinder rauchender Eltern erhöht sich das Risiko, Raucherin oder Raucher zu werden um das Doppelte im Vergleich mit Kindern, deren Eltern nicht rauchen. Allerdings haben Studien gezeigt, dass auch Eltern die rauchen, wirkungsvoll den Einstieg ihrer Kinder in das Rauchen verhindern können, wenn sie ihren Kindern gegenüber deutlich gegen das Rauchen Stellung nehmen (Elterninformation: <http://rauchfreieschule.ch/de/?q=node/174>).

### Wann wird der Konsum zum Problem?

Das Erlernen des Rauchverhaltens vollzieht sich in Phasen: In der *Vorbereitungsphase* werden über das Beobachtungslernen erste Erfahrungen mit dem Rauchen gesammelt und Erwartungen darüber ausgebildet – noch bevor die erste Zigarette geraucht wurde. So werden spezifische Rauchsituationen und die damit verbundenen Effekte (z.B. die vom Vater genussvoll zum Kaffee gerauchte Zigarette) frühzeitig gespeichert.

#### Entwicklung des Rauchverhaltens in Phasen

<b>experimenteller Konsum</b>	Die ersten Zigaretten werden aus Neugierde geraucht - meist mit den Freunden. Da deren Wirkung selten positiv erlebt wird und die Neugierde rasch befriedigt ist, bleibt es oft beim einmaligen oder seltenen Konsum.
<b>Gelegenheitskonsum</b>	Das Rauchen findet öfter statt, allerdings nicht regelmässig oder täglich. Es wird häufig mit Freunden mitgeraucht.
<b>Gewohnheitskonsum</b>	Der Konsum findet regelmässig oder täglich statt. Es hat sich eine Gewohnheit entwickelt, die im Tagesablauf verankert ist.
<b>Abhängigkeit</b>	Der Konsum ist nicht mehr kontrollierbar. Es kommt zu Entzugserscheinungen beim Verzicht. Der Konsum wird fortgesetzt, obwohl der Raucher/die Raucherin um die schädlichen Folgen weiss und aufhören möchte.

Viele Jugendliche rauchen aus Neugier die erste Zigarette. Dies ist ein normales Entwicklungsereignis. Erst der weitere Umgang mit Zigaretten entscheidet darüber, ob sich ein Missbrauch entwickelt. Jugendliche, die das Rauchen nicht bald einstellen, werden mit hoher Wahrscheinlichkeit regelmässige Raucher/-innen und entwickeln Abhängigkeitssymptome bevor sie täglich rauchen (DiFranza et al., 2002).

### Die Bereitschaft, das Rauchen zu beenden

Das Rauchen im Jugendalter ist oft kein stabiles Phänomen. Viele Jugendliche sind Gelegenheitskonsumentinnen/-konsumenten und rauchen nur wenige Zigaretten und sind oftmals ohne weiteres fähig, längere Zeit nicht zu rauchen (Sargent et al., 1998).

Die soziale Akzeptanz des Rauchens unter Jugendlichen geht zurück. Unter Jugendlichen ist das Image von Rauchenden negativer als das von Nichtrauchenden: Sie gelten bei den Gleichaltrigen als nervöser, unzufriedener, unsicherer und aggressiver (<http://www.tabakmonitoring.ch/ErgebnisseJugendliche.html>).

Die Mehrzahl der rauchenden 14- bis 19-Jährigen (53%) gibt in einer repräsentativen Studie an, das Rauchen beenden zu wollen. Einer von drei Rauchenden hat bereits ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Dies ist einerseits ein Zeichen der grossen Unzufriedenheit Jugendlicher mit ihrem Zigarettenkonsum, andererseits zeigt sich hier, wie schwer es vielen Jugendlichen fällt, beim Rauchstopp langfristig erfolgreich zu sein.

Als wichtigste Gründe für einen Rauchstopp gaben 12- bis 19-jährige Deutsche, die das Rauchen in den nächsten 6 Monaten aufgeben wollten, an: „Rauchen schadet der Gesundheit“ (94 %), „Rauchen verringert die körperliche Fitness“ (86 %) und „Rauchen ist teuer“ (84 %) (BZgA, 2006).



## **A.3 Schulische Tabakprävention**

### **Verhaltensbezogene Massnahmen**

Zu den verhaltensbezogenen Massnahmen zählen alle Angebote, die direkt auf das Verhalten oder die Einstellung von Schülerinnen und Schülern einwirken. Hierzu gehören etwa Programme, die den Einstieg in das Rauchen verhindern sollen (z.B. Lebenskompetenztraining) und Angebote für rauchende Schüler/-innen, die den Ausstieg fördern (z.B. Rauchstopp-Kurse).

#### *Aufklärung*

Das Wissen von Kindern und Jugendlichen über die Substanz Tabak und die Folgewirkungen des Konsums ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Jugendliche einen Einstieg in das Rauchen vermeiden. Auch die Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören, hängt nicht unwesentlich davon ab, ob das Rauchen in seiner Schädlichkeit realistisch eingeschätzt wird. Informationen zum Thema Rauchen sollten u.a. im Unterricht erfolgen. Unterrichtsmodule zum Thema Rauchen sind notwendige Bestandteile schulischer Tabakprävention. Durch Integration in das schulische Curriculum werden diese Inhalte verbindlich und erlangen damit Nachhaltigkeit. Da der Zigarettenkonsum ab dem 12. Lebensjahr eine relevante Verbreitung hat, sollte die Auseinandersetzung mit diesem Thema spätestens in der 7. Klasse ansetzen. Allerdings hat sich gezeigt, dass Informationsvermittlung als alleinige Massnahme von geringer präventiver Wirkung ist. Sinnvoll ist sie, wenn sie eingebettet ist in Massnahmen zur Förderung der Lebenskompetenz und in strukturelle Massnahmen.

#### *Lebenskompetenztraining*

Um den Einstieg von Kindern und Jugendlichen in den Zigarettenkonsum zu verhindern, wurden Programme zur Förderung der Lebenskompetenz und der Standfestigkeit von Kindern und Jugendlichen gegenüber dem Konsum von Suchtmitteln in der Peergruppe entwickelt. Lebenskompetenzprogramme, die sich im schulischen Zusammenhang bewährt haben, wie beispielsweise „ALF“ (Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten, Walden et al., 1998) können in die Curricula bestimmter Jahrgänge integriert werden.

#### *Projekte*

Bei der Informationsvermittlung an Schüler/-innen, sollte darauf geachtet werden, dass Schüler/-innen selbst aktiv beteiligt sind. Mit Projekten und Aktionen wie Wettbewerben, Ausstellungen usw. gelingt es leichter, das Interesse von Schülerinnen und Schülern und ihr Engagement für die Rauchfreiheit zu wecken.

Hinweise auf Materialien zur Durchführung von Projekten, zur Information und Aufklärung von Jugendlichen, zum Lebenskompetenztraining sowie Hinweise auf andere Materialien siehe Seite 37/38.

## **Strukturelle Tabakprävention**

Strukturelle Massnahmen der Tabakprävention sind langfristig angelegt und regelhaft im Schulleben bzw. im Schulprogramm verankert. Schulische Regeln und Massnahmen, die dazu dienen, die Schule bzw. die Schulumgebung rauchfrei zu gestalten, sind eine wichtige strukturelle Grundlage für alle anderen tabakpräventiven Vorhaben. Es ist evident, dass für Jugendliche ein erhöhtes Risiko besteht, mit dem Rauchen zu beginnen, wenn sie ihre Pausen überwiegend in Rauchergruppen verbringen. Die konsequente Umsetzung eines schulischen Rauchverbots ist daher ein wichtiger Schritt.

Eine Zielsetzung schulischer Tabakprävention besteht daher darin, das Nichtrauchen zu „normalisieren“. Die subjektive Wahrnehmung von Jugendlichen bezogen auf die Verbreitung des Rauchverhaltens in der Schule hat direkte Auswirkungen auf deren Tabakkonsum. Gelingt es, die Wahrnehmung „alle rauchen“ abzuschwächen oder gar in das Gegenteil zu verkehren („keiner raucht“), verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche mit dem Rauchen anfangen (Clark et al., 2002). Strukturelle Massnahmen der Tabakprävention dienen daher in erster Linie dem Schutz derjenigen Schülerinnen und Schüler, die noch nicht mit dem Rauchen begonnen haben.

Typische Massnahmen, die sich auf die schulische Struktur richten, sind beispielsweise:

- Umsetzung von Rauchverboten in der Schule, in der unmittelbaren Schulumgebung einschliesslich detaillierter Regeln für den Umgang mit Verstössen
- Wettbewerb „Experiment Nichtrauchen“, an dem alle Klassen bestimmter Jahrgänge teilnehmen mit dem Ziel rauchfrei zu bleiben und sich für Belohnungen zu qualifizieren
- Verbesserung von Pausenangeboten, um den Verbleib von Schülerinnen und Schülern in der Schule attraktiver zu gestalten als das Rauchen in der Schulumgebung

Die Kombination struktureller und verhaltensbezogener Massnahmen hat sich als der erfolgreichste Weg der Tabakprävention in Schulen erwiesen (Centers for Disease Control and Prevention, 1994; Evans-Whipp, 2004; Hanewinkel, 2003; Hamilton et al., 2003).

Die Einführung des Ausstiegsprogramms „Rauchfrei jetzt!“ kann ein Anlass sein zu prüfen, ob die eigene Schule strukturell für Tabakprävention gut aufgestellt ist oder ob in dieser Hinsicht Handlungsbedarf besteht. Weitere Massnahmen und praxisbezogene Hilfen unter [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch) (Leitfaden).

## A.4 Ausstiegshilfen für Jugendliche

Beim Umgang mit Schülern/Schülerinnen, die bereits mit dem Rauchen begonnen haben, stehen zwei Fragestellungen im Vordergrund:

- „Wie können wir erreichen, dass diese Schüler/-innen eine Bereitschaft entwickeln, das Rauchen wieder zu beenden?“
- „Was können wir tun, um den Ausstieg zu unterstützen, wenn Schülerinnen und Schüler bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören?“

Die Förderung des Ausstiegs kann also entweder aus einem **Angebot zur Reflexion des Rauchens** bestehen, das eine Stärkung der Motivation zum Rauchstopp bewirken soll. Oder aber es handelt sich um eine **Hilfe beim Rauchstopp**, sofern die Bereitschaft des Schülers/der Schülerin für einen Erfolg versprechenden Ausstiegsversuch gegeben ist. Studien zeigen, dass Rauchstopphilfen die Chance auf einen Rauchstopp erheblich verbessern (Sussman & Sun, 2009).

### Frühintervention

Mit Beginn des regelmässigen Konsums wird es schwieriger, das Rauchen beenden zu können (DiFranza et al., 2002). Jugendliche, die nur gelegentlich konsumieren, sind dagegen in ihrem Konsumverhalten weniger festgelegt und besitzen bessere Chancen, den Konsum wieder zu beenden (Schmidt & Knaus, 1999).

Diese Erkenntnisse haben dazu geführt, dass „Frühintervention“ zunehmende Bedeutung im Bereich der Suchtprävention erlangt hat. Frühintervention bietet einen hohen Grad an Effizienz, weil nur Personen mit problematischem Verhalten schon bei ersten Anzeichen angesprochen werden.

Massnahmen der Frühintervention richten sich in der Regel an Personen, deren Problemverhalten zwar noch relativ gut beeinflussbar ist, deren „Leidensdruck“ bzw. deren Antizipation verhaltensbedingter Schäden jedoch oft nicht besonders ausgeprägt ist. Dies gilt auch für rauchende Jugendliche, die zunächst nur geringe Einschränkungen durch das Rauchen spüren und die Risiken des Konsums meist nicht realistisch einschätzen. Die Aufgabe der Frühintervention besteht daher oftmals vor allem darin, Motivation zu schaffen und die Bereitschaft zum Rauchstopp zu fördern.

Lehrpersonen oder schulische Sozialarbeiter/-innen haben mit Jugendlichen in dem Zeitfenster Kontakt, in dem mit dem Rauchen normalerweise begonnen wird und in dem damit auch die Chance zur Frühintervention besteht. Da beim Rauchen eine Abhängigkeit meist rasch entsteht, ist das Zeitfenster für eine Frühintervention relativ schmal (DiFranca, 2002). Nach Möglichkeit sollte daher möglichst bald nach den ersten Erfahrungen mit dem Rauchen eine Hilfe zum Rauchstopp angeboten werden.

Der vorliegende Leitfaden ist als eine Massnahme der Frühintervention konzipiert. Für den schulischen Rahmen ist dieser Ansatz auch deshalb geeignet, weil das Rauchverhalten in einer frühen Phase noch mit Mitteln der Pädagogik zu beeinflussen ist. Ausgeprägte Formen der Abhängigkeit erfordern in stärkerem Masse psychologische oder medizinische Interventionen und kommen somit für den schulischen Bereich nicht in Frage.

Wer früh intervenieren will, muss das Problemverhalten möglichst frühzeitig erkennen. Unter der Prämisse „Hinschauen statt Wegschauen“ sollten Lehrpersonen gegenüber dem Rauchstatus ihrer Schüler/-innen aufmerksam sein (Möglichkeiten der Früherkennung siehe Seite 17).

## Kurzintervention

Schulische Rahmenbedingungen lassen eine zeitlich umfangreiche Ausstiegsintervention für rauchende Schüler/-innen meist nicht zu. Weder Lehrpersonen noch schulische Sozialarbeiter/-innen, aber auch die betroffenen Schüler und Schülerinnen können nicht über Gebühr zusätzlich zeitlich belastet werden.

Aktuelle Studien mit Erwachsenen zeigen, dass auch sehr kurz angelegte Interventionen erfolgreich sein können. Kurzinterventionen, die in der Regel aus nicht mehr als drei Sitzungen à 10 bis 60 Minuten bestehen (John et al., 2002), werden seit Jahren durchgeführt und erzielen beachtliche Ergebnisse (Fiore et al., 2000; West et al., 2000). Sie schneiden im Vergleich nahezu ebenso gut ab wie ausführliche Interventionen (Silagy, 2000). Vor allem bei Menschen mit leichten bis mittelschweren Substanz-Problemen (um die es hier ja geht) gibt es hinreichende Evidenz für die Wirksamkeit von Kurzinterventionen.

Vorrangiges Ziel der Kurzintervention ist es, einen Rauchstoppversuch zu initiieren und ggf. zu unterstützen. Das Beratungskonzept gründet auf den sogenannten 5 „As“ (Fiore et al., 2000; Glynn & Manley, 1989; Schmidt, 2001):

1. Abfragen des Rauchstatus („**A**sk“)
2. Anraten des Rauchverzichts („**A**dvice“)
3. Erkennen der Aufhörmotivation („**A**ssess“)
4. Unterstützung beim Rauchverzicht („**A**ssist“)
5. Nachbetreuung zur Rückfallprophylaxe („**A**rrange“)

Im 3. Schritt („Assess“) wird geklärt, ob der Schüler/die Schülerin bereit ist, unmittelbar einen Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Wenn dies der Fall ist, sollte passende Hilfe angeboten werden („Assist“). Wenn er/sie **nicht** bereit ist aufzuhören, kommen motivierende Massnahmen zum Einsatz. Ziel ist es, einen Prozess der Abwägung der Vor- und Nachteile des Rauchens zu initiieren und den Übergang in eine Phase der Absichtsbildung zu fördern. In vielen Fällen werden diese Raucher/-innen zu einem späteren Zeitpunkt die Absicht entwickeln, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine Kurzintervention kann also auch dann erfolgreich sein, wenn es keinen unmittelbaren Rauchstopp gibt, sondern wenn die Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören, gesteigert werden konnte.

Schülerinnen und Schülern mit ausgeprägter Tabakabhängigkeit, die eine Bereitschaft zum Rauchstopp zeigen, sollten externe Massnahmen angeboten werden. Hierfür bietet sich die Kooperation mit einer Fachstelle für Tabak- oder Suchtprävention bzw. einer Suchtberatungsstelle in der Region an. Im Kanton Zürich kann das Gruppenprogramm „Aufhören nach Mass“ von den Schülern/Schülerinnen aller Schulen kostenlos genutzt werden. Bei fünf und mehr interessierten Schülern/Schülerinnen wird die Massnahme auch schulintern mit ausgebildeten Trainern/Trainerinnen durchgeführt.

Die Frage, wie Sie das Konsummuster eines Jugendlichen ermitteln und bewerten können, wird auf Seite 22 behandelt.

Weitere Hinweise auf Ausstiegshilfen (Gruppenprogramm, Internetadresse, Broschüre) siehe Seite 39 sowie Beratungsangebote und Fachstellen siehe [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch).

## Akzeptanz von Ausstiegshilfen

Die Nachfrage Jugendlicher nach Ausstiegshilfen ist erfahrungsgemäss eher gering. Viele Jugendliche wollen in dieser Frage keine Hilfe von Erwachsenen. Sie gehen davon aus, dass sie den Ausstieg aus eigener Kraft bewältigen können – und unterschätzen dabei oftmals das Suchtpotential von Nikotin. Untersuchungen zeigen, dass durch Ausstiegshilfen die Quote derjenigen, die das Rauchen erfolgreich beenden, erheblich gesteigert werden kann.

Da Jugendliche erfahrungsgemäss mit Kampagnen schwer erreicht werden, ist es sinnvoll in der Schule eine Auseinandersetzung der rauchenden Schüler/-innen mit dem Rauchen in einer verpflichtenden und standardisierten Form zu implementieren. Auch in einem von der Schule angebotenen Gespräch können wichtige Impulse zur Förderung der Ausstiegsbereitschaft gesetzt werden.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, einige Voraussetzungen zu berücksichtigen, die für die Akzeptanz der Massnahmen von Bedeutung sind:

- Zeitliche Überschaubarkeit: Rauchende Schüler/-innen sind eher bereit, sich auf eine Beratung einzulassen, wenn diese zeitlich kurz gehalten ist.
- Sachlichkeit und Professionalität: Schüler/-innen rechnen beim Thema „Rauchen“ mit moralischen Vorhaltungen. Eine sachbezogene, professionelle Methodik mit nachvollziehbaren Schritten verbessert das „Image“ der Intervention.
- Gleichbehandlung: Die Massnahme sollte als Standard implementiert werden, der für alle Schüler/-innen, die mit dem Rauchen begonnen haben, gleichermassen gilt.
- Partizipation: Bei der Implementierung sollte die Zustimmung der Schülervertretung gesucht werden. Den Schülerinnen und Schülern wird so die Chance gegeben, Verantwortung für die Gesundheitsförderung mit zu tragen.

Der Teil der Intervention, der als Standard eingeführt wird, der also für alle Raucher/-innen verpflichtend ist, sollte auf ein **Klärungsgespräch** (siehe Seite 21) beschränkt werden. Im Rahmen dieses Gesprächs im Umfang von ca. 20 Minuten können die ersten drei Phasen (Abfragen des Rauchstatus, Anraten des Rauchverzichts und Ansprechen der Aufhörmotivation) bewältigt werden. Ob und wie es dann weitergeht, hängt von den Ergebnissen ab und wird zwischen Lehrperson/Schulsozialarbeiter/-in und Schüler/-in vereinbart. Eine anschliessende Rauchstopp-Hilfe setzt Freiwilligkeit auf Seiten des Schülers/der Schülerin voraus.

Die Teilnahme am Klärungsgespräch ist auch für diejenigen Raucher/-innen, die keinerlei Änderungsbereitschaft zeigen, durchaus sinnvoll. Rauchertest, Empfehlung und Infomaterial können eine Auseinandersetzung mit dem Thema einleiten, die langfristig die Bereitschaft fördert, das Rauchen aufzugeben.

## B. Vorbereitung der Intervention

### B.1 Einführung des Vorhabens im schulischen Rahmen

Die Kurzintervention zum Rauchstopp sollte in eine Gesamtstrategie der Schule integriert sein (vgl. strukturelle Tabakprävention, Seite 10) und durch entsprechende Beschlüsse der zuständigen Gremien als verbindlicher Standard festgelegt werden.

- *Ergreifen Sie die Initiative und stellen Sie das Vorhaben der Schulleitung vor. Sie können hierzu auch das Informationsblatt im Anhang (Seite 40) verwenden, falls Sie schriftliche Unterlagen verwenden wollen.*
- *Stellen Sie das Vorhaben dem Kollegium vor. Gewinnen Sie andere Lehrpersonen und die Schulsozialarbeit für eine Zusammenarbeit.*
- *Bemühen Sie sich um eine Unterstützung durch die Schüler- und Elternvertretung.*

Schlagen Sie vor, dass grundsätzlich mit allen Schülerinnen und Schülern, die beim Rauchen beobachtet wurden oder von denen bekannt ist, dass sie rauchen, ein Klärungsgespräch geführt wird. Anders ist eine Gleichbehandlung nicht zu realisieren.

#### **Beschluss der Schulkonferenz vom ....**

Wegen der besonderen gesundheitlichen Risiken des Rauchens und weil unsere Schule dem Ziel der Gesundheitsförderung verpflichtet ist, wird beschlossen, dass allen Schülern und Schülerinnen, die mit dem Rauchen begonnen haben, eine Hilfe zum Ausstieg angeboten wird. Ein Gespräch, in dem geklärt wird, ob eine Ausstiegshilfe angeraten ist, wird mit jedem Schüler/jeder Schülerin durchgeführt, der/die beim Rauchen beobachtet wurde oder bei dem/der auf andere Weise bekannt wurde, dass er/sie raucht.

Dieses Klärungsgespräch ist für alle Raucher/-innen obligatorisch und wird von einer hierfür bestimmten Lehrperson/einem Sozialarbeiter/einer Sozialarbeiterin durchgeführt. Welche Lehrpersonen/Sozialarbeiter/-innen für welche Jahrgänge/Klassen zuständig sind, regelt die Schulleitung/das Kollegium.

Protokoll der Schulkonferenz vom .....

Die Durchführung von Klärungsgesprächen und Ausstiegshilfen erfordert einen gewissen Mehraufwand, der mit der Schulleitung abgestimmt werden sollte.

Planen Sie für das Klärungsgespräch pro Schüler/-in 20 bis 30 Minuten, für die anschließende Ausstiegshilfe pro Teilnehmer/-in max. 3 mal 30 Minuten. Darüber hinaus kann es nützlich sein, wenn Sie an der Fortbildung einer Fachstelle für Sucht- bzw. Tabakprävention teilnehmen, um sich auf die Intervention vorzubereiten.

- *Klären Sie mit der Schulleitung die organisatorischen Rahmenbedingungen ab.*

An der praktischen Umsetzung können sich Lehrpersonen ebenso wie Schulsozialarbeiter beteiligen. Denkbar ist z.B., dass Lehrpersonen sich auf die „Klärungsgespräche“ fokussieren, während Sozialarbeiter/-innen für die Umsetzung der Ausstiegshilfen zuständig sind.

- *Klären Sie zwischen Lehrpersonen und Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeitern eine mögliche Aufgabenteilung im Rahmen des Vorhabens.*

Schulische Sozialarbeiter/-innen sind mit einer Vielzahl von Schülerinnen und Schülern konfrontiert, die Hilfen benötigen. Die Aufgaben im Bereich der Tabakprävention sollten als regulärer Arbeitsbereich von der Schulleitung bestätigt werden.

- *Klären Sie als schulische/r Sozialarbeiter/-in im Vorfeld ab, dass die Rauchstopphilfe als Teil Ihres regulären Aufgabenspektrums anerkannt wird.*

Falls die Kurzintervention auf schulischer Ebene noch nicht umsetzbar ist, können Sie eine vergleichbare Regelung auf Klassen- bzw. Jahrgangsebene anstreben. In diesem Fall sollten Sie das Vorgehen mit den Eltern, den in diesen Klassen unterrichtenden Lehrkräften, den zuständigen Sozialarbeitern und Sozialarbeiterinnen und den Schülerinnen und Schülern der betroffenen Klasse(n) abstimmen.

Alle schulischen Gruppen sollten über das Vorhaben informiert sein und die Chance erhalten, es zu unterstützen. Rauchende Schüler/-innen können sich für die

Ausstiegshilfe aus freien Stücken entscheiden. Alle Kollegen/-innen können sich nach ihren Möglichkeiten an der Umsetzung der Kurzintervention beteiligen, indem sie sich entweder als durchführende Lehrperson engagieren oder indem sie in ihren Klassen oder anderen Zusammenhängen rauchende Schüler/-innen zur Inanspruchnahme der Massnahme auffordern oder für das Programm werben.

- *Klären Sie mit der Schulleitung, wie das Angebot in der Schulöffentlichkeit – insbesondere unter den Schülerinnen und Schülern – bekannt gemacht werden kann.*

Für das Bekanntmachen der Kurzintervention für rauchende Schüler/innen sollten alle Medien genutzt werden, mit denen Sie die schulische Öffentlichkeit erreichen können.

- *Machen Sie das Angebot auf der Homepage Ihrer Schule oder am schwarzen Brett bekannt.*
- *Informieren Sie Ihre Kolleg/-innen über die Kurzintervention (siehe Informationsblatt im Anhang, Seite 40).*
- *Stellen Sie das Programm in der Klasse und am Elternabend vor und wiederholen Sie dies zu Beginn jedes Schuljahres.*
- *Erstellen Sie einen Flyer für Schüler/-innen, mit dem Sie über das Angebot in verschiedenen schulischen Zusammenhängen informieren können.*

### **Flyer**

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die gesundheitlichen Gefahren, die mit dem Rauchen einhergehen, sind Besorgnis erregend: Kein anderer Substanzkonsum fordert auch nur annähernd so viele Todesopfer wie das Rauchen: Ca. 9000 Menschen sterben in der Schweiz pro Jahr an den Folgen des Konsums.

Unsere Schule hat daher in den vergangenen Jahren eine Reihe von Massnahmen zur Förderung des Nichtrauchens eingeführt (Beispiele). Wir haben es mit Unterstützung der Eltern und der Schülerschaft geschafft, eine weitgehend rauchfreie Schule zu werden.

Wir wollen auch den Schülern und Schülerinnen helfen, die trotz Rauchfreiheit der Schule mit dem Rauchen begonnen haben, das Rauchen wieder zu beenden. In der Schulkonferenz vom ... wurde mit Zustimmung der Schüler- und der Elternvertretung beschlossen, dass in unserer Schule diese Schüler/-innen obligatorisch an einem **Klärungsgespräch** teilnehmen. Jeder Schüler /jede Schülerin hat anschliessend die Möglichkeit, das Ausstiegsangebot zum **Rauchstopp** in Anspruch zu nehmen, wenn er oder sie sich für die Beendigung des Konsums entscheidet.

Das Klärungsgespräch und das Rauchstopp-Angebot sind keine Bestrafung. Selbstverständlich erfährt keine aussenstehende Person davon. Wir würden uns freuen, wenn sich Schüler/-innen von sich aus zum Gespräch anmelden. Im Folgenden findet Ihr die Lehrer/-innen und Sozialarbeiter/-innen an die Ihr euch wenden könnt:

.....

Wir würden uns freuen, wenn das Vorhaben von der Schülerschaft unterstützt wird und unsere Schule damit einen Beitrag zur Gesundheit der betroffenen Schüler/-innen leisten kann.

Unterschrift der Schulleitung

## B.2 Verbindlichkeit der Massnahmen

Sie können das Programm als freiwillige oder als verpflichtende Massnahme einführen.

### 1. Verpflichtende Teilnahme

Eine Verpflichtung zur Teilnahme für rauchende Schüler/-innen kann sich nur auf das Klärungsgespräch beziehen. Weitergehende Interventionen (Rauchstopp-Hilfe oder Reflexionsmodul) sind stets freiwillig.

Je verbindlicher eine Massnahme ist, umso eher erreichen Sie einen grossen Teil der Zielgruppe. Eine Verpflichtung zur Teilnahme setzt einen Beschluss der Schulleitung bzw. der zuständigen schulischen Gremien voraus. Die im Vorfeld stattfindenden Abstimmungen zwischen Kollegium, Eltern und Schülerschaft bieten die Chance, eine gemeinsame Position zum Umgang mit rauchenden Schülern/Schülerinnen zu entwickeln.

Die Verpflichtung zur Teilnahme kann auf zwei Arten umgesetzt werden, die auch beide gleichzeitig umgesetzt werden können:

#### 1a. Klärungsgespräch für alle Schüler/-innen, die mit dem Rauchen begonnen haben

In diesem Fall werden alle Schüler/-innen, die mit dem Rauchen begonnen haben, von Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitern/-arbeiterinnen auf das Rauchen angesprochen und zu einem Klärungsgespräch bestellt. Eine Formulierung im Regelwerk der Schule könnte lauten:

„Schüler/-innen, die mit dem Rauchen begonnen haben, nehmen verpflichtend an einem Klärungsgespräch teil, das von Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitern/-arbeiterinnen durchgeführt wird. Weitergehende Ausstiegs-/Reflexionsmassnahmen sind freiwillig.“

#### 1b. Klärungsgespräch für Schüler/-innen, die gegen das Rauchverbot der Schule verstossen haben

In diesem Fall wird das Klärungsgespräch in den Katalog von Massnahmen aufgenommen, mit denen diejenigen rechnen müssen, die gegen die Rauchverbote der Schule verstossen haben. Das Gespräch besitzt damit den Charakter einer „Sanktion“.

„Schüler/-innen, die erstmals gegen die Rauchverbote verstossen haben, nehmen verpflichtend an einem Klärungsgespräch teil, das von Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitern/-arbeiterinnen durchgeführt wird. Weitergehende Rauchstopp- oder Reflexionsmassnahmen sind freiwillig.“

### 2. Freiwillige Teilnahme

Wenn „Rauchfrei jetzt!“ als freiwilliges Angebot eingeführt wird, hängt der Erfolg davon ab, wie dafür „geworben“ wird. Eine Möglichkeit, Schülern und Schülerinnen das Vorhaben nahe zu bringen, ist die Vorstellung des Programms in Klassen oder in Jahrgangsstufen im Unterricht oder in anderen schulischen Zusammenhängen.

In der Regel wird ein freiwilliges Angebot vor allem von den Schülern und Schülerinnen wahrgenommen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Raucher/-innen, die sich noch nicht im Klaren sind, ob sie aufhören wollen, werden das Angebot seltener aufsuchen.

Der Vorteil der Freiwilligkeit liegt vor allem in der höheren Kooperationsbereitschaft der teilnehmenden Schüler/-innen. Der Nachteil: Schüler/-innen mit unklarer Motivationslage werden seltener erreicht. Die Erprobung von „Rauchfrei jetzt!“ hat gezeigt, dass auch bei geringerer Ausstiegsbereitschaft meist eine konstruktive Zusammenarbeit und ein Nachdenken über das eigene Rauchen erreicht wird.

### 3. Empfehlung

Wir empfehlen eine möglichst verbindliche Regelung. Falls in Ihrer Schule Widerstände zu befürchten sind, kann das Klärungsgespräch zunächst freiwillig angelegt werden. Die Frage der Verbindlichkeit behandeln Sie, wenn bereits Erfolge sichtbar sind. Sinnvoll ist es, Verbindlichkeit und „Werbung“ für die Massnahme zu kombinieren. So ist die Vorstellung des Programms in den Klassen durch die anbietende Person auch dann sinnvoll, wenn es eine Verpflichtung zur Teilnahme gibt.



### **B.3 Früherkennung**

Wer frühzeitig intervenieren will, muss hinschauen, um zu erfahren, ob ein Schüler/eine Schülerin mit dem Rauchen begonnen hat. „Hinschauen“ heisst nicht „hinterher spionieren“, sondern aufmerksam sein und ggf. nachfragen.

Hinweise, ob Schüler/-innen mit dem Rauchen begonnen haben, können Sie auf folgende Weise erhalten:

#### *1. Eigene Beobachtungen sowie Beobachtungen anderer Lehrpersonen*

Mit Schülern/Schülerinnen, die beim Rauchen beobachtet wurden, wird ein Termin für ein Klärungsgespräch vereinbart (vgl. Seite 21). Es ist notwendig, dass möglichst alle Lehrpersonen/Sozialarbeiter/-innen darauf achten, welche Schüler/-innen mit dem Rauchen begonnen haben. Legen Sie fest, an wen diese Beobachtungen gemeldet werden (Sozialarbeiter/-in, Klassenlehrperson).

#### *2. Verstösse gegen Rauchverbote in der Schule*

Verstösse gegen Rauchverbote auf dem Schulgelände, bei schulischen Veranstaltungen oder im unmittelbaren Umfeld der Schule sollten Konsequenzen haben. Dazu kann auch die verbindliche Beteiligung an einem Klärungsgespräch zählen, in dem die Möglichkeiten des Ausstiegs aus dem Rauchen thematisiert werden. Sie können diese Routine auch dann praktizieren, wenn das Klärungsgespräch keine Massnahme im Sanktionskatalog darstellt, sondern allgemein festgelegt wurde, dass bei Erstauffälligkeit des Rauchens stets ein Klärungsgespräch stattfindet. Sorgen Sie auch hier für eine Klärung im Kollegium, wer die zuständigen Ansprechpersonen sind.

#### *3. Experiment Nichtrauchen*

Das „Experiment Nichtrauchen“ ist eine gute Möglichkeit, frühzeitig auf rauchende Schüler/-innen aufmerksam zu werden und sie in einem „Klärungsgespräch“ zu motivieren, den Ausstieg aus dem Rauchen in Angriff zu nehmen.

#### *4. Schülerbefragungen im Unterricht*

In Unterrichtseinheiten zum Thema „Rauchen“ oder am Schuljahresanfang, wenn in den Klasse über die Regeln und Massnahmen der Schule zum Rauchen informiert wird, kann auch eine Befragung zum Rauchverhalten und zur Einstellung der Schüler/-innen zum Rauchen durchgeführt werden. Die Befragung sollte anonym sein, Sie erhalten jedoch einen Hinweis darauf, wie viele Ihrer Schüler/-innen rauchen. Raucher/-innen sollten auf das Angebot des Klärungsgesprächs/der Rauchstopp-Hilfe hingewiesen werden. Es sollte in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen werden, dass es sich nicht um Sanktionen handelt und dass andere Personen (z.B. die Eltern) nichts von diesem Gespräch erfahren.

Im Leitfaden „Rauchfreie Schule“ wird ein Beispiel einer solchen Unterrichtsstunde vorgestellt (<http://rauchfreieschule.ch/node/49>).

### **B.4 Aufgabenteilung im Kollegium**

Für die Durchführung der Intervention kommen sowohl Lehrpersonen als auch Schulsozialarbeiter/-innen in Frage. Lehrpersonen sind häufig diejenigen, denen das Rauchen von Schülern/-innen zuerst auffällt. Allerdings sind sie durch ihre viele Verpflichtungen meist sehr eingespannt. Die Arbeit an Verhaltensproblemen der Schüler/-innen liegt eher im Aufgabenbereich von Schulsozialarbeiter/-innen. Es ist daher eine Arbeitsteilung denkbar, bei der Lehrpersonen den Schwerpunkt auf das Ansprechen der Schüler/-innen legen, während die Schulsozialarbeiter/-innen sich stärker auf die Beratung (Rauchstoppilfe und Reflexionsangebot) konzentrieren. Rauchende Schüler/-innen werden den Sozialarbeitern/-innen von den Lehrpersonen „überwiesen“.

Diese Aufgabenteilung ist jedoch nur dann zu empfehlen, wenn der Prozess der „Übergabe“ der Schüler/-innen so verbindlich festgelegt wird, dass Schüler/-innen nicht systematisch an dieser Stelle „verloren gehen“.

## B.5 Anforderungen an Lehrpersonen/Schulsozialarbeiter/-innen

„Rauchfrei jetzt!“ ist kein Angebot, das von Spezialisten für Raucherberatung durchgeführt wird. Die Kurzintervention kann fast jede Lehrperson/jede/r Sozialarbeiter/Sozialarbeiterin durchführen. Sie benötigen also keine besonderen Vorkenntnisse oder Qualifikationen. Günstig ist es, wenn Sie bereits eine positive, vertrauensvolle Beziehung zur Schülerin/zum Schüler aufgebaut haben. Ausserdem sollten Sie ein persönliches Engagement für das Thema „Nichtrauchen“ mitbringen. Ein Raucher/eine Raucherin wird als Anbieter der Massnahme wenig Glaubwürdigkeit vermitteln. Zu bevorzugen ist eine sachlich professionelle gegenüber einer „missionarischen“ Grundhaltung.

Um eine Intervention zum Rauchstopp glaubwürdig und effektiv durchführen zu können, ist es auch von Bedeutung, sich gewisse Grundkenntnisse zu den Themen „Inhaltsstoffe des Tabakrauchs“, „gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens“, „Konsummuster und Abhängigkeit“ sowie „Prävention des Tabakkonsums“ anzueignen. Der wesentliche Teil des erforderlichen Wissens wird mit diesem Leitfaden geliefert. Wenn Sie zusammen mit anderen Interessenten an einer Fortbildung zum Programm teilnehmen möchten, sollten Sie Ihr Interesse bei der zuständigen Fachstelle für Sucht- bzw. Tabakprävention anmelden.

### B 5. Gesprächsführung

Versuchen Sie nicht, im Gespräch mit dem Schüler/der Schülerin, eine vollkommen andere Haltung einzunehmen als bisher. Es würde die Schülerin/den Schüler stark irritieren, wenn Sie sich als „anderer Mensch“ präsentieren. Spezielle Gesprächstechniken werden nicht vorausgesetzt.

➤ *Bleiben Sie „authentisch“ und nutzen Sie Ihre kommunikativen Stärken.*

Insbesondere wenn das Klärungsgespräch für den Schüler/die Schülerin **verpflichtend** ist, sollten Sie darauf achten, die Leitung in der Hand zu behalten und keine unnötigen Verhaltensalternativen zur Wahl stellen („...wenn du einverstanden bist ...“). Die Ausstiegshilfe ebenso wie das Reflexionsangebot, die im Anschluss auf das Klärungsgespräch durchgeführt werden können, basieren dagegen auf einer **Vereinbarung** mit dem Schüler/der Schülerin. Der Charakter der Zusammenarbeit ist somit partnerschaftlicher.

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

- *Arbeiten Sie lösungs- statt problemorientiert (vermeiden Sie „Warum-Fragen“).*
- *Respektieren Sie Entscheidungen des Schülers/der Schülerin. Dies gilt auch für den Wunsch nach Beendigung der Ausstiegsvorhabens (keine Vorwurfshaltung).*
- *Gehen Sie ein partnerschaftliches Arbeitsbündnis mit dem Schüler/der Schülerin ein und entwickeln Sie gemeinsam Lösungswege.*
- *Hören Sie dem Schüler/der Schülerin zu und zeigen Sie Verständnis.*
- *Verzichten Sie auf moralischen und (soweit möglich) disziplinarischen Druck.*
- *Geben Sie immer wieder Zuspruch, Anerkennung und Ermutigung und heben Sie die positiven Ansätze hervor.*

Jeder Schritt ist im Leitfaden genau beschrieben und durch Beispiele veranschaulicht, so dass Sie eine gute Orientierung für das Gespräch erhalten.

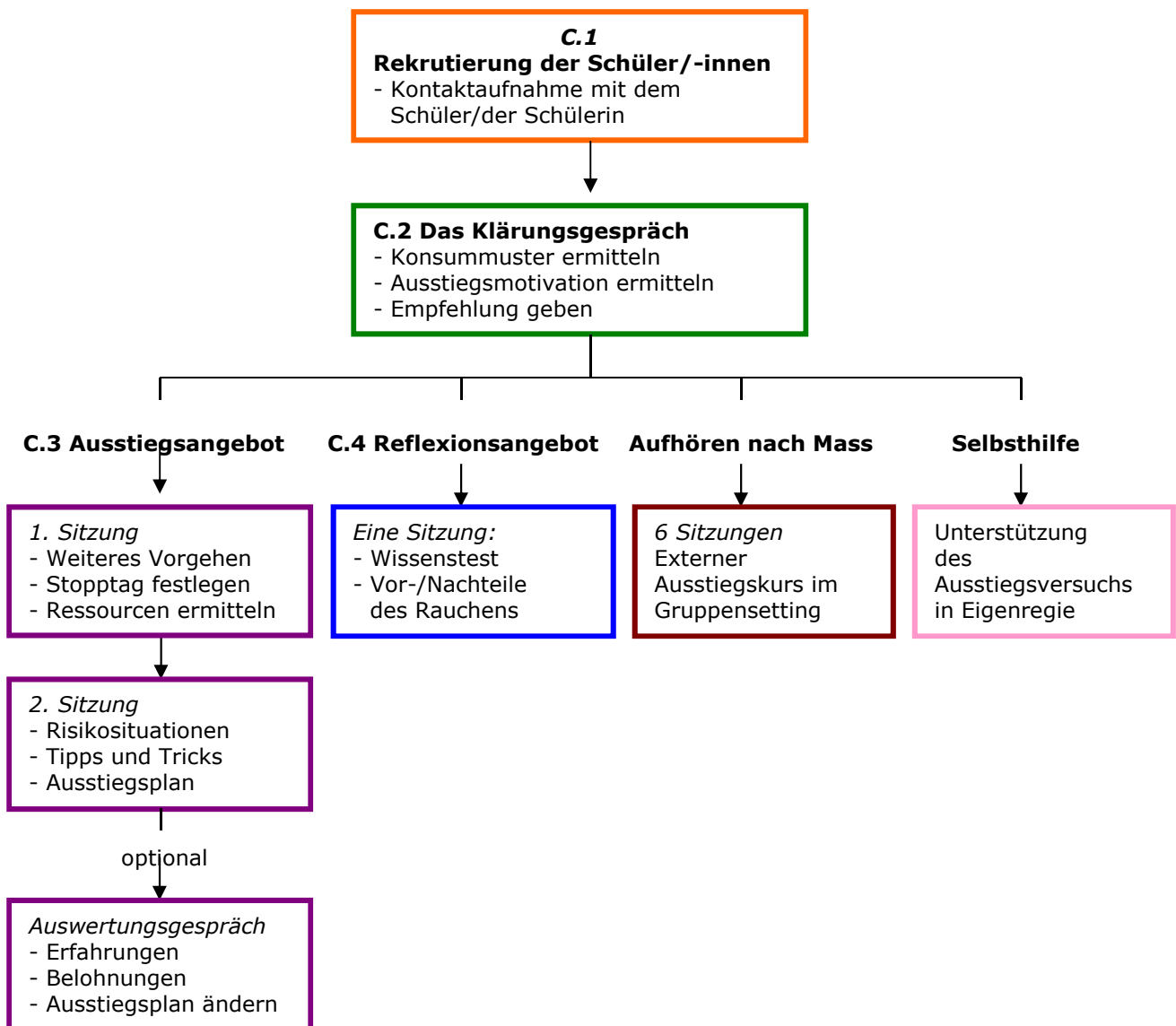
In den Gesprächen können auch persönliche Belange zur Sprache kommen. Der Schüler/die Schülerin sollte sicher sein, dass andere – auch seine Eltern – nichts von dem Gespräch erfahren.

## C. Die Intervention

Die Massnahme „Rauchfrei jetzt!“ setzt sich zusammen aus dem Klärungsgespräch und - falls mit dem Schüler/der Schülerin darüber Einverständnis erzielt wurde - der Rauchstopp-Hilfe, die zwei oder drei Gespräche umfasst oder dem Reflexionsangebot (ein Gespräch). Am Reflexionsmodul teilnehmende Schüler/-innen können anschliessend das Rauchstopp-Angebot wahrnehmen, wenn sich ihre Ausstiegsbereitschaft entsprechend entwickelt hat.

Schüler/-innen, die nicht zu einer weiteren Zusammenarbeit bereit sind, können die Beteiligung nach dem Klärungsgespräch beenden.

### Überblick über Schritte und Alternativen



## C 1. Rekrutierung der Schüler/-innen

### Kontaktaufnahme mit dem Schüler/der Schülerin

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

- *Versuchen Sie in dieser Situation nicht, mit dem Jugendlichen ein ausführliches Gespräch zum Thema Rauchen zu führen. Fassen Sie sich kurz – die pädagogische Auseinandersetzung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt, der geeigneter ist.*
- *Vermeiden Sie Drohungen und Moralpredigten. Damit provozieren Sie meist Widerstand. Es wird dann in den folgenden Gesprächen schwerer, eine konstruktive Arbeitsbeziehung herzustellen.*
- *Vermeiden Sie Rechtfertigungen.*
- *Vereinbaren Sie mit dem Schüler/der Schülerin einen Termin für das Klärungsgespräch in den nächsten Tagen.*
- *Wenn Sie Lehrperson sind und das Klärungsgespräch von dem Schulsozialarbeiter durchgeführt werden soll, fordern Sie den Schüler/die Schülerin auf, sich dort umgehend zu melden. Vergessen Sie nicht, den Sozialarbeiter/die Sozialarbeiterin zu benachrichtigen, so dass er/sie seinerseits den Schüler/die Schülerin ansprechen kann, falls er sich nicht von sich aus meldet.*

Falls die Massnahme in Ihrer Schule verpflichtend für Raucher/-innen ist:

- *Stellen Sie klar, dass es sich um eine Massnahme handelt, die alle Schüler/-innen der Schule/Klasse wahrnehmen müssen, die mit dem Rauchen begonnen haben. Weisen Sie z.B. auf die entsprechenden Beschlüsse hin (vgl. Seite 14, 15).*
- *Bitten Sie den Schüler/die Schülerin nicht um sein/ihr Einverständnis zum Gespräch. Es handelt sich nicht um eine freiwillige Massnahme.*

#### **Beispiel: „Kontaktaufnahme“**

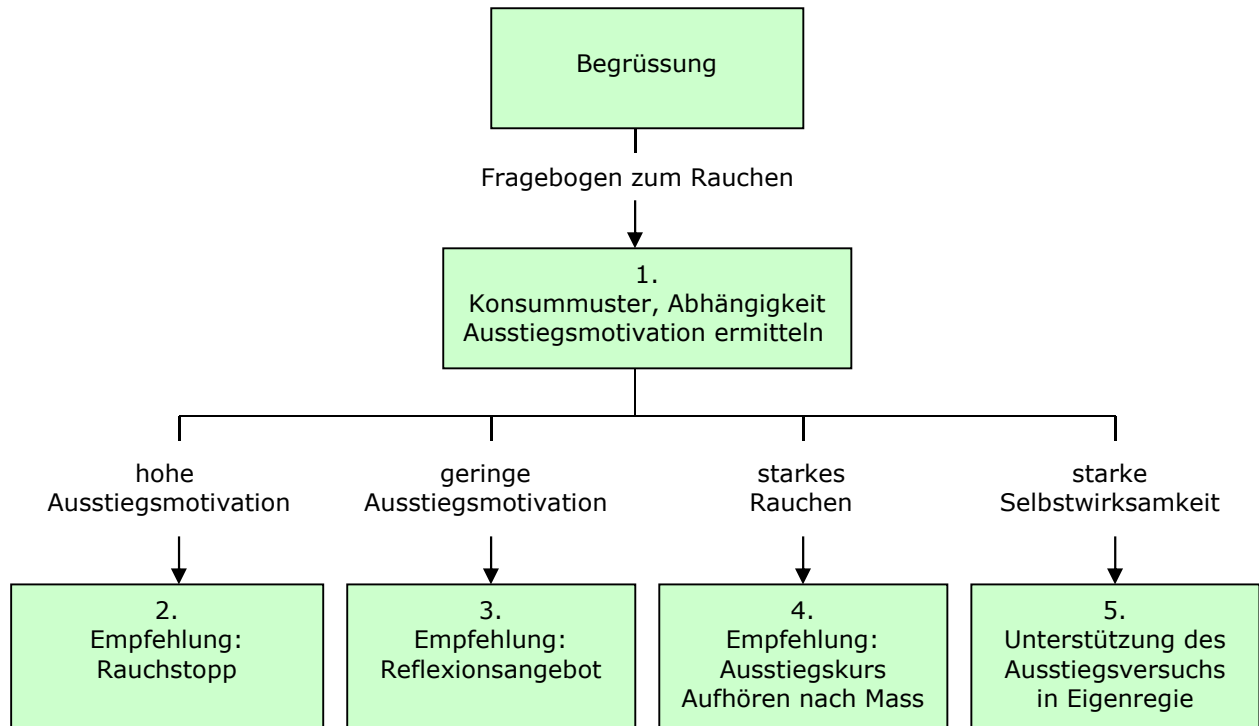
Guten Morgen, Andy. Wie geht es dir?

*Ganz gut, danke.*

Das freut mich. Ich habe dich gestern vor der Schule mit deinen Freunden gesehen. Dabei ist mir aufgefallen, dass ihr geraucht habt. Ich habe ja neulich in der Klasse bekannt gegeben, dass alle Schüler/-innen, die mit dem Rauchen begonnen haben, an einem Klärungsgespräch teilnehmen.

- a. Ich schlage vor, dass wir dieses Gespräch morgen nach der 6. Stunde führen. Wir machen dann einen kurzen Test zum Rauchen und ich stelle dir unser Rauchstopp-Angebot vor. Das Gespräch dauert etwa 20 Minuten. Hast du morgen nach der 6. Stunde Zeit?
- b. Diese Gespräche führt bei uns Herr/Frau x, unser/e Schulsozialarbeiter/-in. Ich möchte dich bitten, dich bei ihr/ihm noch in dieser Woche zu melden und ein Klärungsgespräch mit ihr/ihm zu vereinbaren. Ich werde ihn/sie über unser Gespräch informieren.

### C.2 Das Klärungsgespräch:



Das Klärungsgespräch dauert in der Regel nicht länger als 20 bis maximal 30 Minuten.

Es soll Klarheit verschaffen, in welchem Stadium der Konsumententwicklung sich der Schüler/die Schülerin befindet und ob er/sie motiviert ist, einen Rauchstopp-Versuch in Angriff zu nehmen. Je nach Status des Schülers/der Schülerin werden ihm/ihr Massnahmen empfohlen: die Rauchstopp-Hilfe, das Reflexionsangebot, der externe Kurs „Aufhören nach Mass“ oder es wird der Ausstiegsversuch in Eigenregie unterstützt.

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

## Klärungsgespräch: Fragebogen zum Rauchen

### Begrüßung

- *Begrüßen Sie den Schüler/die Schülerin freundlich und zeigen Sie ihm/ihr, dass Sie sich über sein/ihr Kommen freuen.*
- *Sprechen Sie zunächst ein alltägliches Thema an, das dem Schüler/der Schülerin ermöglicht, von sich zu erzählen und sich an die Situation zu gewöhnen.*
- *Informieren Sie den Schüler/die Schülerin über Dauer (20 bis 30 Min.) und Ablauf des Gesprächs.*

### 1. Konsummuster , Abhängigkeit und Ausstiegswilligkeit ermitteln

- *Bitten Sie den Schüler/die Schülerin, den „**Fragebogen zum Rauchen**“ auszufüllen (siehe „Heft zum Ausstieg“ Seite 3).*
- *Werten Sie den Fragebogen mit dem Schüler/der Schülerin aus und ermitteln Sie dessen **Konsummuster**, seinen Grad der **Abhängigkeit** und seine **Ausstiegsmotivation**.*
- *Fragen Sie den Schüler/die Schülerin, ob er/sie mit dem Ergebnis einverstanden ist oder ob er/sie sich selbst in bestimmten Aspekten anders einschätzt.*

#### Beispiel Klärungsgespräch: Einstieg und Befragung

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

Ganz gut.

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

Grashoppers. Nachher muss ich gleich zum Training.

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

Ja, kein Problem.

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

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

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

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

Es freut mich, dass Marco so denkt.

Ich sage dir zunächst einmal, was ich heute gern mit dir besprechen möchte.

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

Zum Raucher-Fragebogen: Wenn du irgendetwas nicht verstehst, frag. Kann es losgehen? .....

Der Schüler/die Schülerin füllt den Fragebogen zum Konsummuster, zur Abhängigkeit und zur Ausstiegsmotivation aus.

Lass uns mal die Ergebnisse anschauen...

## Klärungsgespräch: Empfehlung „Ausstiegs-Hilfe“

### Empfehlung geben

Es sind – je nach Ergebnis der Befragung – drei unterschiedliche Empfehlungen möglich sowie als vierte Alternative die Unterstützung des Ausstiegsversuchs in Eigenregie des Schülers/der Schülerin:

1. Empfehlung: Ausstiegshilfe „Rauchfrei-Jetzt!“
2. Empfehlung: Reflexionsangebot
3. Empfehlung: Ausstiegskurs „Aufhören nach Mass“
4. Unterstützung des Ausstiegsversuchs in Eigenregie

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

Hinzu kommt als fünfte Möglichkeit, dass der Schüler die Zusammenarbeit nicht weiterführen will, weil der Rauchstopp für ihn z.Z. kein Thema ist oder er die Unterstützung durch die Schule ablehnt.

### 2. Empfehlung: Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

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

Die Massnahme „Rauchfrei jetzt!“ ist angezeigt bei:

- Konsummuster:** Kategorien A, A und B, A und C, B, C, D
- Abhängigkeit:** Keine oder nur eine relativ geringe Abhängigkeit (weniger als 4 Punkte im Abhängigkeitstest)
- Ausstiegsbereitschaft:** Ausreichend hohe Motivation aufzuhören (22 oder mehr Punkte im Fragebogen)

- *Empfehlen Sie den Schüler/-innen, die eine hohe Ausstiegsbereitschaft mitbringen, den sofortigen Ausstieg.*
- *Sind gleichzeitig Konsummuster und Abhängigkeit nicht zu stark ausgeprägt, (Konsummuster A,A+B, A+C, B,C oder D und Abhängigkeit weniger als 4 Punkte), empfehlen Sie dem Schüler/der Schülerin die Ausstiegs-Intervention „Rauchfrei-jetzt!“, bei starkem Konsum (E) oder starker Abhängigkeit raten Sie zu „Aufhören nach Mass“ (siehe Seite 26).*

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

„Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen:

Du rauchst nicht regelmässig. Rauchen ist bei dir noch nicht zu einer festen Gewohnheit geworden. Eine Abhängigkeit hat sich bei dir noch nicht (sehr stark) entwickelt. Eine Sucht kann jedoch schnell entstehen, dann wird es sehr schwer, wieder aufzuhören. Du hast jetzt noch sehr gute Chancen, den Ausstieg zu schaffen.

Da du dir sicher bist, dass du nicht weiter rauchen willst, empfehle ich dir: Höre jetzt mit dem Rauchen auf. Wenn du möchtest, unterstütze ich dich beim Rauchstopp. Ich stell dir unsere Rauchstopp-Hilfe einmal vor, du kannst dir dann überlegen, ob das für dich ein geeigneter Weg wäre, mit dem Rauchen aufzuhören.“

## Klärungsgespräch: Empfehlung „Ausstiegshilfe“

### **Beispiel: Regelmässiger/täglicher Konsum, deutliche Abhängigkeit, hohe Ausstiegsmotivation**

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

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

Am besten stell ich dir unsere Rauchstopp-Hilfe einmal vor, du kannst dir dann überlegen, ob das für dich die geeignete Methode wäre, aufzuhören.“

➤ *Beschreiben Sie nun kurz den Ablauf von „Rauchfrei jetzt!“*

### **Beispiel: Vorstellung der Rauchstopp-Intervention**

Sind die Ergebnisse und meine Empfehlung für dich überraschend?

*Eigentlich nicht. Ich wollte sowieso mit dem Rauchen aufhören.*

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

*Okay.*

Die Kurzintervention besteht aus 3 Sitzungen à ca. 20 bis 30 Minuten. Das ist freiwillig und was besprochen wird, wird nicht nach außen getragen

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

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

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

Zwei oder drei Wochen nach dem Rauchstopp-Tag gibt es eine Nachbesprechung und deine Erfahrungen werden ausgewertet. Vielleicht gibt es einige Dinge, die man nachbessern sollte.

Hast du dazu noch eine Frage?

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

Kennst du jemanden, der das so geschafft hat?

*Keine Ahnung.*

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

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

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

*Okay, das kann ich mir ja dann überlegen.*

Danke, dass du heute so offen mit mir über das Rauchen gesprochen hast. Viel Spass beim Fussball.



### 3. Empfehlung: Reflexionsangebot

Wenn ein Schüler/eine Schülerin im Fragebogen nur geringe Ausstiegswilligkeit zeigt, wird ihm/ihr zwar auch empfohlen, so rasch als möglich mit dem Rauchen aufzuhören. Ein konkreter Ausstiegsversuch wird jedoch nicht initiiert. Stattdessen sollte zunächst eine Intervention folgen, die den Schüler/die Schülerin vom Stadium der „Absichtslosigkeit“ in das Stadium der „Absichtsbildung“ führt, um ihm/ihr schliesslich eine eigene Entscheidung für den Rauchstopp zu ermöglichen.

Das Reflexionsangebot ist angezeigt, wenn folgende Bedingung erfüllt ist:

- Konsummuster:** alle Konsummuster (A bis E)  
**Abhängigkeit:** Beliebiger Grad der Abhängigkeit  
**Ausstiegswilligkeit:** Geringe Ausstiegsmotivation bzw. Ambivalenz (weniger als 22 Punkte im Fragebogen)

Ein Schüler/eine Schülerin kann auch dann am Reflexionskurs teilnehmen, wenn er/sie zum Ausstieg motiviert ist, sich aber detaillierter mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens auseinandersetzen will, um dem Ausstieg noch besser vorzubereiten.

- *Empfehlen Sie dem Schülern/der Schülerin mit geringer Ausstiegswilligkeit das Reflexionsangebot.*
- *Bieten Sie das Reflexionsgespräch auch den Schülern/Schülerinnen an, die diese Massnahme als Vorbereitung auf die Rauchstopp-Hilfe sinnvoll finden.*

**Beispiel: Regelmässiger/täglicher Konsum, deutliche Abhängigkeit, geringe Ausstiegsmotivation**

Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen:

Rauchen ist für dich zur *Gewohnheit* geworden. Es zeigen sich deutliche Anzeichen einer Abhängigkeit. Es besteht die *Gefahr*, dass sich das Rauchverhalten immer weiter verfestigt.

Ich würde dir deshalb empfehlen, mit dem Rauchen möglichst bald aufzuhören...

Allerdings bist du im Moment noch nicht so recht entschieden. *Sehe ich das richtig?*

*Eigentlich schon.*

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

Ich will dich damit nicht unter Druck setzen, das würde sicher nichts nützen. Die Entscheidung, wie es weitergeht, bleibt auf jeden Fall bei dir. Egal wie du dich entscheidest, Nachteile für dich ergeben sich nicht. Bist du damit einverstanden?

*Okay, das können wir machen.*

#### **4. Empfehlung: „Aufhören nach Mass“**

Schülerinnen und Schülern, die *starke Raucher/innen* sind (Konsummuster E) und eine deutliche Abhängigkeit (mehr als 3 Punkte im Test) aufweisen, benötigen in der Regel mehr Unterstützung beim Ausstiegsversuch als eine Lehrperson oder ein Schulsozialarbeiter/eine Schulsozialarbeiterin im schulischen Rahmen bieten kann – auch wenn der Schüler/die Schülerin eine hinreichende Ausstiegsbereitschaft mitbringt.

- *Empfehlen Sie Schülern/Schülerinnen, die starke Raucher/-innen sind oder eine hohe Abhängigkeit zeigen und die gleichzeitig eine Bereitschaft zum Ausstieg mitbringen, den sofortigen Rauchstopp und die Teilnahme an dem Gruppenkurs „Rauchfrei nach Mass“.*

Im Kanton Zürich gibt es seit einigen Jahren das jugendspezifische Gruppenprogramm „Aufhören nach Mass“. Das Programm umfasst 6 Treffen und wird von einer geschulten Fachperson aus Beratung oder Jugendarbeit nach Absprache mit der Schule durchgeführt. Die professionelle Anleitung und das Teilen der Erfahrungen mit anderen Jugendlichen stärken die Ausstiegsmotivation, fördern die Selbstwirksamkeit und helfen bei der Ausstiegsvorbereitung und in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp. Nähere Information hierzu und den Flyer zum Kurs, den Sie den Jugendlichen abgeben können, finden Sie unter: <http://www.rauchfreieschule.ch/?q=node/134>.

„Aufhören nach Mass“ ist angezeigt, wenn folgende Bedingungen zutreffen:

- Konsummuster:** Starke/r Raucher/-in (Konsummuster E)
- Abhängigkeit:** Deutliche Abhängigkeit (mehr als 3 Punkte im Abhängigkeitstest)
- Ausstiegsbereitschaft:** Ausreichend hohe Motivation aufzuhören (22 oder mehr Punkte im Fragebogen)

Wenn Bedarf besteht, wenden Sie sich an **Züri Rauchfrei**. Schüler/-innen können sich auch mit Freund/-in anmelden. Der Kurs kann in der Schule durchgeführt werden, wenn sich mindestens fünf Schüler/-innen anmelden.

##### **Beispiel: Empfehlung des Ausstiegskurses „Aufhören nach Mass“**

Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen: Du bist ein/e „starke Raucher/in“, d.h. du rauchst oft und viel und hast auch bereits eine deutliche Abhängigkeit entwickelt. Gleichzeitig möchtest du gerne aufhören. Ich glaube nicht, dass unser schulisches Angebot für dich passend ist.

Mein Vorschlag: Du nimmst teil am Kurs „Aufhören nach Mass“. Das ist ein Programm, das von einer geschulten Fachperson von „Züri rauchfrei“ angeboten wird. Es umfasst 6 Treffen, die dabei helfen, sich auf den Ausstieg vorzubereiten und die erste schwierige Zeit ohne Zigaretten zu bewältigen.

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

*Na ja - müsste man sich einmal anschauen.*

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

*Okay.*

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

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

Ich habe hier einen Flyer, den könnt ihr euch mal anschauen. Vielleicht wollen ja noch mehr aufhören. Ich schlage vor, dass diejenigen, die mitmachen wollen, die Anmeldung in dem Flyer ausfüllen und dass ihr mir das Formular bis Ende der Woche abgebt. Ich melde euch dann bei „Aufhören nach Mass“ an. Was meinst du, geht das?

## 5. Ausstiegsversuch in Eigenregie des Schülers/der Schülerin

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

- *Akzeptieren Sie die Entscheidung von Schülerinnen und Schülern, die aus eigenen Kräften aufhören wollen und die Zusammenarbeit aus diesem Grund nicht fortsetzen wollen.*
- *Bieten Sie dem Schüler/der Schülerin Unterstützung an bei seinem/ihrer Versuch, den Ausstieg in Eigenregie zu schaffen. Versichern Sie ihm/ihr, dass er/sie sich an Sie wenden kann.*
- *Bieten Sie dem Schüler/der Schülerin Medien und Material an, das ihn/sie bei einem Ausstiegsversuch in Selbsthilfe unterstützen kann.*

So ist es sinnvoll, ihm/ihr die Ausstiegsbroschüre „Kleine Aufhörhilfe“ mitzugeben und ihn/sie auf die Internetseite „[feel-ok.ch/tabak-stopp](http://feel-ok.ch/tabak-stopp)“ hinzuweisen. Diese Medien liefern wichtige Hinweise und können dazu beitragen, dass ein Ausstiegsversuch in Selbsthilfe erfolgreich verläuft.

- *Vereinbaren Sie einen Termin, der ca. 14 Tage nach dem Stopptag liegt und werten Sie die Erfahrungen des Ausstiegsversuchs aus.*
- *Falls es dem Schüler/der Schülerin dann nicht gelungen ist, das Rauchen zu beenden, schlagen Sie ihm/ihr vor, die Rauchstopp-Hilfe in Anspruch zu nehmen und einen neuen Ausstiegsversuch zu unternehmen.*

### Beispiel: Ausstieg in Eigenregie

Du rauchst noch nicht so lange und noch nicht sehr viele Zigaretten. Es wäre klug, jetzt aufzuhören, um nicht in eine Gewohnheit herein zu rutschen, aus der man schwer wieder heraus kommt. Da du dir ziemlich sicher bist, dass du aufhören willst, empfehle ich dir, den Ausstieg sehr bald in Angriff zu nehmen. Je länger man raucht, umso schwieriger wird es, aufzuhören. Um dich auf den Ausstieg vorzubereiten, kannst du unsere Rauchstopp-Hilfe in Anspruch nehmen. Das kann dir helfen, schwierige Situationen zu bewältigen. Ich bin zuversichtlich, dass du es dann schaffen kannst.

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

Das ist eine tolle Idee. Zu zweit kann man sich gegenseitig unterstützen, das kann sehr effektiv sein. Ich habe hier ein Heft mit einer Menge guter Tipps, die ihr vielleicht gebrauchen könnt. Ausserdem gibt es eine Internetseite, die für euch interessant sein könnte: [Feel-ok.ch](http://Feel-ok.ch). Nach meiner Erfahrung ist es sehr nützlich, sich ein bisschen vorzubereiten.

*Vielen Dank, das können wir uns ja mal anschauen.*

Wann wollt ihr denn aufhören?

*Das haben wir noch nicht festgelegt.*

Ihr solltet den Rauchstopp nicht immer weiter vor euch her schieben. Legt den Stopptag fest, dann könnt ihr euch darauf einstellen und es wird konkret. Falls Ihr Fragen habt oder Unterstützung braucht, könnt ihr mich gern ansprechen. Ich drücke euch jedenfalls ganz fest die Daumen. Ich schlage vor, dass wir uns in ein paar Wochen noch mal zusammensetzen. Paul ist auch herzlich eingeladen. Mich interessiert einfach, welche Erfahrungen ihr gemacht habt.

*Okay, können wir machen.*

## Klärungsgespräch: Beendigung der Zusammenarbeit durch Schüler/-in

### 5. Beendigung der Zusammenarbeit durch den/die Schüler/-in

Es ist damit zu rechnen, dass einige Schüler/-innen, die nur geringe Ausstiegsbereitschaft besitzen, keine weitere Zusammenarbeit wünschen, weil sie nicht an dem Thema „Rauchen“ arbeiten wollen oder die Hilfe durch Sie bzw. die Schule ablehnen. Da eine Teilnahme nach dem Klärungsgespräch immer freiwillig ist, muss das akzeptiert werden.

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

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

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

- *Teilen Sie Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin mit, dass Sie weiterhin gesprächsbereit sind, falls er/sie später einen Ausstieg versuchen will und dabei Unterstützung benötigt.*
- *Empfehlen Sie die Internetseite [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch).*

## C.3 Die Ausstiegshilfe

### 1. Sitzung

#### Begrüßung

- *Begrüßen Sie den Schüler/die Schülerin freundlich und zeigen Sie ihm/ihr, dass Sie sich über sein/ihr Kommen freuen.*
- *Sprechen Sie zum Einstieg wieder ein alltägliches Thema an, das dem Schüler/der Schülerin ermöglicht, sich an die Situation zu gewöhnen.*
- *Stellen Sie dem Schüler/der Schülerin kurz Dauer (max. 30 Min.) und Ablauf des Gesprächs vor.*

#### Die Entscheidung für oder gegen den Rauchstopp

Der Schüler/die Schülerin kann sich für unterschiedliche Alternativen entscheiden:

##### 1. Gegen den Rauchstopp

- *Falls sich der Schüler/die Schülerin gegen den Rauchstopp entschieden hat, bieten Sie ihm/ihr die Reflexionsmassnahme an (siehe Seite 35).*

##### 2. Für den Rauchstopp, aber gegen die Teilnahme am Programm „Rauchfrei jetzt!“

- *Falls sich der Schüler/die Schülerin für den zeitnahen Ausstieg aus dem Rauchen entschieden hat, aber gegen die Rauchstopp-Hilfe bieten Sie ihm/ihr Unterstützung beim Ausstieg in Eigenregie an (siehe Seite 27).*

##### 3. Für den Ausstieg und für die Inanspruchnahme der Rauchstopp-Hilfe

- *Sagen Sie dem Schüler/der Schülerin, dass Sie sich auf die Zusammenarbeit freuen und zuversichtlich sind, diese Aufgabe mit ihm/ihr erfolgreich zu bewältigen.*

#### Festlegen des Stopptages

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

- *Fragen Sie den Schüler/die Schülerin, welches für ihn/sie der geeignete Stopptag wäre. Prüfen Sie verschiedene Alternativen.*

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

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

### Vorteilsliste/Mein Gewinn

Die Liste „Vorteile des Nichtrauchens“ bietet dem Schüler/der Schülerin eine Auswahl von Möglichkeiten, die für ihn/sie positive Folgen des Nichtrauchens sein können. Diese Aufgabe soll die Motivation zum Ausstieg noch einmal stärken, indem die Gründe für den Ausstieg vergegenwärtigt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wie wahrscheinlich es ist, dass diese Vorteile eintreten, sondern wie wichtig es für den Schüler/die Schülerin wäre, wenn sie einträten.

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

#### Beispiel: 1. Sitzung

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

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

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

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

Gut. Ich denke, dass wir gut zusammenarbeiten werden - ich freu mich drauf und ich bin sehr zuversichtlich, dass du diese Aufgabe erfolgreich bewältigst.

Dann fangen wir am besten gleich an. Als Erstes sollten wir den Stoptag festlegen. Hast du dir schon überlegt, wann du genau aufhören willst?

*Nein.*

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

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

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

*Ja, genau.*

Wunderbar. Jetzt würde ich von dir gerne wissen, welche Vorteile du siehst, wenn du nicht mehr rauchst. Auf Blatt 6 des „Hefts zum Ausstieg“ findest du eine Liste mit Vorteilen, die Ex-Raucher genannt haben, nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Je weiter rechts du auf der Skala das Kreuz setzt, umso wichtiger ist dir der Vorteil. Los geht's.

*Schüler/Schülerin bearbeitet den Fragebogen „Vorteile des Nichtrauchens“*

Ich sehe, dass es eine ganze Menge Vorteile gibt, die du mit dem Nichtrauchen verbindest. Such unter den Dingen, die dir wichtig sind, die drei Topvorteile heraus und trage diese in das Formular „Mein Gewinn“ ein.

Als Nächstes würde ich gerne wissen, wer und was dich bei dem Ausstiegsversuch unterstützen kann. Natürlich kommt der Hauptteil des Einsatzes von dir selbst - aber es gibt vielleicht auch andere Personen, die hilfreich sein könnten.

Ich möchte dich bitten, in diese Liste einzutragen, was dir bei deinem Ausstiegsversuch helfen kann, sowohl die eigenen Fähigkeiten als auch die Unterstützungsmöglichkeiten durch andere Personen und schliesslich auch die Belohnungen, die dir vorschweben, wenn du es geschafft hast.

*Schüler/Schülerin bearbeitet den Fragebogen „Meine Ressourcen“...*

## Ressourcen ermitteln

- *Fordern Sie den Schüler/die Schülerin auf, die Liste „Meine Ressourcen“ zu bearbeiten.*

### 1. Soziale Unterstützung

Wenn Menschen aus dem eigenen Freundeskreis oder der Familie den Ausstieg unterstützen, kann dies zum Erfolg des Vorhabens beitragen. So können Freunde/Freundinnen darauf verzichten, Zigaretten anzubieten oder sie stehen als Ansprechpartner/-innen für „Notfallsituation“ zur Verfügung. Möglicherweise gibt es sogar Freunde/Freundinnen, die ebenfalls mit dem Rauchen aufhören wollen, so dass man sich gegenseitig motivieren und helfen kann.

- *Gehen Sie mit dem Schüler/der Schülerin die Fragebogenergebnisse zum Bereich „Soziale Unterstützung“ durch und prüfen Sie, welche Personen ihn/sie beim Rauchstopp aktiv oder „moralisch“ unterstützen können.*

### 2. Belohnungen

Die Möglichkeiten der Selbstbelohnung für bestimmte Zeiträume des Nichtrauchens sind bei Jugendlichen meist begrenzt aufgrund der Knappheit finanzieller Mittel. Allerdings erweitern sich die Möglichkeiten dadurch, dass mehr Geld für Belohnungen eingesetzt werden kann, wenn auf die teuren Zigaretten verzichtet wird.

- *Gehen Sie mit dem Schüler/der Schülerin die Fragebogenergebnisse zum Bereich „eigene Belohnungsmöglichkeiten“ durch.*

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

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

### 3. Selbstwirksamkeit des Schülers/der Schülerin

Die Überzeugung des Schülers/der Schülerin von der eigenen „Selbstwirksamkeit“, d.h. von der Fähigkeit, bestimmte Ziele zu erreichen, spielt beim Rauchstopp eine zentrale Rolle. Wenn Sie als Lehrperson den Schüler/die Schülerin gut kennen, haben Sie möglicherweise Fähigkeiten wahrgenommen, die ihm/ihr helfen können, den Ausstieg aus dem Rauchen erfolgreich zu gestalten.

- *Benennen Sie diese Kompetenzen und betonen Sie, wie wichtig diese für einen erfolgreichen Ausstieg sind (z.B. Ausdauer, Ziele verfolgen, sich anstrengen, Nein-Sagen, ein Vorbild sein).*

## Ausblick und Verabschiedung

- *Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.*
- *Geben Sie einen Ausblick auf die nächsten Schritte.*
- *Vereinbaren Sie einen neuen Gesprächstermin in ca. einer Woche.*
- *Bedanken Sie sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.*

## 2. Sitzung

### Begrüßung

- *Begrüßen Sie den Schüler/die Schülerin freundlich und zeigen Sie ihm/ihr, dass Sie sich über sein/ihr Kommen freuen.*
- *Sprechen Sie zum Einstieg wieder ein alltägliches Thema an, das dem Schüler/der Schülerin ermöglicht, sich an die Situation zu gewöhnen.*

### Risikosituation

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

- *Fordern Sie den Schüler/die Schülerin auf, die Liste „**Situationen, in denen ich rauche**“ zu bearbeiten (siehe „Heft zum Ausstieg“ Seite 8).*
- *Bitten Sie den Schüler/die Schülerin, die Situationen, in denen er/sie „immer“ oder „häufig“ raucht, in die „**Wenn-Dann-Liste**“ zu übertragen.*
- *Suchen Sie mit dem Schüler/der Schülerin nach Verhaltensmöglichkeiten, die ihm/ihr den Zigarettenverzicht in diesen Situationen erleichtern und lassen Sie diese von ihm/ihr in die rechte Spalte der Liste eintragen.*
- *Falls es sich um Situationen handelt, in denen ihm/ihr zum Mitrauchen eine Zigarette angeboten wird, suchen Sie mit dem Schüler/der Schülerin nach dem Satz, mit dem er/sie das Angebot zurückweisen kann (z.B. „Danke, aber ich rauche nicht mehr“ „Warum das denn?“ „Wenn ich rauche, bin ich einfach nicht so fit, wie ich gerne sein möchte, ausserdem stinkt der Rauch und meine Klamotten“).*

### Tipps und Tricks

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

- *Arbeiten Sie mit dem Schüler/der Schülerin die Liste „Tipps und Tricks“ durch (siehe „Heft zum Ausstieg“ Seite 10) und bereiten Sie ihn/sie auf den Ausstieg vor.*

### Das Zuversichtsthermometer

Der Schüler/die Schülerin ist nun auf den Rauchstopp weitgehend vorbereitet. Das Zuversichtsthermometer kann zeigen, ob noch irgendein Problem besteht, das bearbeitet werden sollte.

- *Gehen Sie zum „Zuversichtsthermometer“ (siehe „Heft zum Ausstieg“ Seite 11) und lassen Sie Frage 8 nochmals vom Schüler/von der Schülerin einschätzen.*

Wenn die Zuversicht bei einem Wert von 8, 9 oder gar 10 liegt, ist dies eine gute Voraussetzung, um mit dem Rauchstopp zu beginnen. Ermutigen Sie den Schüler/die Schülerin, den Rauchstopp ohne Umwege wie geplant in Angriff zu nehmen.

Wenn der Wert bei 7 oder niedriger liegt, gehen Sie folgendermassen vor:

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

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

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



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

Schüler/-innen, bei denen die mangelnde Ausstiegsbereitschaft vor allem auf eine fehlende Zuversicht zurückzuführen ist, sollten nachdem Sie die Ursachen für ihre Skepsis entdeckt haben, bald einen Ausstiegsversuch starten.

### Beispiel: 2. Sitzung

Du hast dich in unserem ersten Gespräch im Zuversichtsthermometer bei 3 eingeordnet. Bitte schätze jetzt noch einmal ein, wie zuversichtlich du bist, den Ausstieg zu schaffen.

.....

Okay, du bist jetzt bei 6, Das ist eine Verbesserung. Kannst du mir sagen, warum du die 6 gewählt hast und nicht die 5?

*Ich will unbedingt Nichtraucherin werden. Das kostet mich einfach zu viel Geld. Die Reise, die mir meine Eltern spendieren wollen, reizt mich auch. Ich gehe einfach nicht so naiv ran wie das letzte Mal.*

Du bist besser vorbereitet und es würde sich für dich durchaus lohnen aufzuhören. Was müsste passieren, damit du im Zuversichtsthermometer die 7 ankreuzt und nicht die 6?

*Ich kann mir noch nicht vorstellen, wie das mit meiner Freundin laufen soll, wenn die mir etwas vorqualmt. Das wird total schwer. Ich habe Angst, dass ich dann schwach werde.*

Das ist nicht einfach, wenn die Freundin raucht. Ist das der einzige Punkt, der dich skeptisch macht?

*Ja, eigentlich schon. Ansonsten bin ich eigentlich ziemlich sicher, dass ich das schaffen kann.*

Hast du mit deiner Freundin schon einmal über den Rauchstopp gesprochen?

*Nein. Ich dachte das setzt mich zu sehr unter Druck. Nachher schaffe ich das nicht, das wäre peinlich.*

Gibt es denn irgendetwas, was du mit ihr gerne klären würdest?

*Ich glaube, in den ersten Wochen wäre es toll, wenn sie nicht rauchen würde, wenn wir zusammen sind. Aber dann kann sie ja auch gleich ganz aufhören.*

Kommt das für deine Freundin in Frage? Habt ihr darüber schon einmal gesprochen? Vielleicht möchte sie ja mitmachen. Und wenn sie nicht mitmacht, vielleicht will sie dich wenigstens unterstützen.

*Das Beste wäre, wenn ich mit ihr drüber rede.*

Willst du den Rauchstopp lieber ein paar Tage verschieben und das vorher noch klären? Ich habe den Eindruck, das ist ein ganz wichtiger Punkt, den du noch vor dem Rauchstopp erledigen solltest.

### Der Ausstiegsplan

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

- *Erstellen Sie mit dem Schüler/der Schülerin einen „Plan zum Nichtrauchen“ und nutzen Sie dabei das Formular auf Seite 7 in dem „Heft zum Ausstieg“.*

### Ausblick und Verabschiedung

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

## Das Auswertungsgespräch

Das Auswertungsgespräch wird nur dann durchgeführt, wenn es Ihnen sinnvoll erscheint, z.B. wenn Sie den Eindruck haben, der Schüler/die Schülerin benötigt nach dem Rauchstopp noch weitere Unterstützung oder wenn Sie im Schulalltag kaum Kontakt zum Schüler/zur Schülerin haben, also nicht wissen, wie sich der Ausstiegsversuch entwickelt.

### Begrüßung

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

**Alternative 1:** Dem Schüler/der Schülerin ist es gelungen, rauchfrei zu bleiben

- *Zeigen Sie Ihre Anerkennung und Freude, dass er seine/sie ihre Ziele erreicht hat.*
- *Erfragen Sie, ob es Situationen gab, in denen es ihm/ihr schwer gefallen ist, auf Zigaretten zu verzichten und erarbeiten Sie Strategien, wie der Schüler/die Schülerin zukünftig diese Situationen bewältigen kann.*
- *Bearbeiten Sie mit dem Schüler/der Schülerin die Liste „Vorteile des Nichtrauchens“ (siehe „Heft zum „Ausstieg“ Seite 6).*
- *Fragen Sie ihn/sie nach den bisherigen/zukünftigen Belohnungen.*

**Alternative 2:** Dem Schüler/der Schülerin ist es nicht gelungen, rauchfrei zu bleiben

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

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

- *Falls der Schüler/die Schülerin trotz Ihrer Ermutigung das Rauchstopp-Vorhaben aufgeben will, akzeptieren Sie dies.*
- *Sagen Sie ihm/ihr, dass er/sie bald einen neuen Versuch starten sollte, bei dem er/sie die Erfahrungen dieses Ausstiegsversuchs positiv nutzen kann.*
- *Bieten Sie ihm/ihr an, dass Sie ansprechbar sind, wenn er einen neuen Anlauf wagen will oder andere Fragen hat.*
- *Geben Sie ihm/ihr die Ausstiegshilfeschüre „Schluss mit der Zigarette“ mit und weisen Sie ihn/sie auf die Internetseite „feel-ok.ch“ hin.*

### Verabschiedung

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

## C.4 Das Reflexionsangebot

### Begrüßung

- *Begrüßen Sie den Schüler/die Schülerin freundlich und zeigen Sie ihm/ihr, dass Sie sich über sein/ihr Kommen freuen.*
- *Sprechen Sie zum Einstieg wieder ein alltägliches Thema an, das dem Schüler/der Schülerin ermöglicht, sich an die Situation zu gewöhnen.*
- *Leiten Sie über zum Thema „Rauchen“.*

### Das Zuversichtsthermometer

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

- *Führen Sie deshalb zunächst die Übung „Zuversichtsthermometer“ durch.*

Gehen Sie dabei folgendermassen vor:

Lassen Sie den Schüler/die Schülerin die Zuversicht zwischen 0 und 10 ankreuzen („Heft zum Ausstieg“ Seite 11).

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

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

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

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

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

### Der Wissenstest

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

Der Wissenstest („Heft zum Ausstieg“ Seite 11) vermittelt Erkenntnisse zum Thema „Rauchen“ und bringt den Schüler/die Schülerin dazu, sich dem Thema sachlich zuzuwenden. Oftmals sind Raucher/-innen sehr viel schlechter über das Rauchen informiert, als sie glauben. Wenn Sie nach der Auswertung des Tests die Liste mit den Substanzen, die im Tabakrauch enthalten sind, mit dem Schüler/der Schülerin durchgehen, kann das ein weiterer Impuls sein, über das eigene Rauchen ernsthafter nachzudenken („Heft zum Ausstieg“, Seite 13).

- *Bleiben Sie dabei sachlich und vermeiden Sie Dramatisierungen.*

### **Vor- und Nachteile des Rauchens**

Voraussetzung dafür, dass ein Jugendlicher mit dem Rauchen aufhört, ist seine Überzeugung, dass es ihm deutlich mehr Nachteile als Vorteile einbringt. Es ist daher sinnvoll, den Jugendlichen zu fördern, Vor- und Nachteile (Liste im „Heft zum Ausstieg“, Seite 14) miteinander abzuwägen.

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

Ziel der anschliessenden Übung **„Kosten-Nutzen-Waage“** („Heft zum Ausstieg“, Seite 15) ist es, die Nachdenklichkeit des Schülers/der Schülerin in Bezug auf das eigene Rauchen weiter zu fördern. Auseinandersetzungen mit den Kosten und Nutzen des Rauchens sind wichtige Schritte in Richtung Beendigung des Tabakkonsums.

Je anschaulicher Sie vorgehen, umso besser. Falls Ihre Schule (z.B. im Physikraum) über eine zweiarmige Waage verfügt, können Sie diese für diese Übung nutzen. Als „Gewichte“ können Sie Rappen nutzen. Es werden nun nacheinander zuerst die Vorteile der Vorteilsliste aufgerufen. Der Schüler „gewichtet“ die Vorteile, d.h. er kann zwischen fünf und zehn Rappen auf die (Vorteil-)Seite der Waage legen, je nachdem wie wichtig der jeweilige Vorteil für ihn ist. Anschliessend werden die Nachteile des Rauchens aufgerufen und auf dem anderen Arm der Waage ebenso gewichtet.

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

Die Einschätzung der Vor- und Nachteile des Rauchens/Nichtrauchens ist immer subjektiv und kann sich von der Beurteilung durch einen Aussenstehenden vollkommen unterscheiden. Falls die Waage sich nicht in Richtung Nachteile senkt, ist der Schüler/die Schülerin für sich persönlich noch nicht von der Wichtigkeit oder Richtigkeit des Rauchstopps überzeugt. Dies sollte nicht negativ kommentiert werden – was für den Pädagogen/die Pädagogin nicht immer leicht sein dürfte. Es ist jedoch ein wichtiges Element der Übung, dass der Schüler/die Schülerin nicht unter Druck gesetzt wird und in der Lage ist, seine eigene Position transparent zu machen.

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

### **Medien und Materialien**

Um den Schüler/die Schülerin in die Lage zu versetzen, sich auch zukünftig über das Thema „Rauchen“ sachlich zu informieren, geben Sie ihm/ihr die Broschüre „Rauchen oder Nichtrauchen“ und weisen Sie ihn auf die Internetseite „feel-ok.ch“ hin. Im Heft zum Ausstieg sind diese Hinweise auf Seite 17 zusammengefasst und es sind die Adressen aufgeführt, an die er/sie sich wenden kann, wenn er/sie eines Tages Unterstützung beim Ausstieg wünscht.

## Angebote und Materialien zur schulischen Tabakprävention Sek I und II

### 1) Strukturelle Tabakprävention



Der Leitfaden zur rauchfreien Schule für Schulleitungen, Lehrpersonen oder Suchtpräventionsbeauftragte bietet Hilfestellung für den Umgang mit rauchenden Jugendlichen, konkrete Schritte auf dem Weg zu einer rauchfreien schulischen Umgebung, stellt Arbeitshilfen und Kopiervorlagen für diesen Prozess zur Verfügung, die die Schule auf Ihre Situation und Bedürfnisse anpassen kann und liefert Information für den Unterricht zu den Themen Rauchen und Rauchstopp. 100-seitiges Manual. Bis zu 3 Exemplare gratis für Schulen im Kanton Zürich.

Auf der Webseite [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch) finden Sie neben der Online-Version des Leitfadens Praxisberichte der verschiedenen Sekundarstufe I und II Schulen **aller Schultypen** sowie Informationen zu den gesetzlichen Rahmenbedingungen. Schulen erhalten bei Fragen zur Umsetzung fachliche **Inputs, Beratung und Begleitung** durch Züri Rauchfrei und die zuständigen Suchtpräventionsstellen.

### 2) Suchtpräventive Unterrichtsprogramme

Mit Unterrichtsprogrammen sind Materialien gemeint, die relevante Unterrichtsinhalte und -abläufe für Lehrpersonen genau beschreiben und vorgeben sowie konkrete Übungen, Aufgaben und Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler enthalten. Die Progression der Lerninhalte und Lernschritte ist dabei spiralcurricular aufeinander aufbauend angelegt. Im Unterschied zu den „niederschweligen“ Materialien (s. 3.) verlangen die Unterrichtsprogramme grössere zeitliche Intensität. Interaktives Lernen und Lebenskompetenzförderung sind zentraler Bestandteil.

**NO SMOKE  
MORE POWER**

#### NO SMOKE - MORE POWER

Der Unterrichtshilfskoffer für 6. – 9. Klassen. Züri Rauchfrei: Zürich 2000, aktualisiert 2010.

6 Unterrichtsbausteine zu den Themen: Rauchen in der Schule, Einstieg ins Rauchen, Wirkung, Tabakwerbung, Passivrauchen und Ausstiegshilfen; Vorgehen durch Lehrperson individuell anpassbar. Vielfältige Materialien, inkl. Medienmappe mit diversen aktuellen Broschüren, u.a. den pädagogischen Hilfsmitteln für die Oberstufe der Reihe «Jugendliche und Rauchen» von Sucht Info Schweiz. Nur Ausleihe.



#### Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten / ALF

Programm für Schülerinnen und Schüler der 5. – 7. Klasse mit Informationen zu Nikotin und Tabak. Vom Institut für Therapieforschung / München entwickelt und evaluiert. Schneiderverlag: Hohengehren 2000.

12 Unterrichtseinheiten in einem Lehrermanual mit Kopiervorlagen zur Unterrichtsgestaltung zu Lebenskompetenzthemen: Informationen zu

Rauchen und Alkohol, Gruppendruck widerstehen, Kommunikationsfertigkeiten und soziale Kontakte, Gefühle ausdrücken, Selbstsicherheit, Verbesserung des Selbstbildes, Medien und Werbung widerstehen, Entscheidungen treffen / Problemlösung. Über den Buchhandel zu beziehen.



#### Rauchen – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 – 10

Ausführliche Informationen zum Thema Rauchen und Bausteine für die Suchtprävention. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg): Köln 2005.

Die 19 Bausteine lassen sich fächerübergreifend bearbeiten. Die Themen und Fragen variieren je nach Klassenstufe. Schwerpunkte: Klassen 5/6: Kinder und Rauchen – zwischen Versuch und Versuchung. Klassen 7/8: Rauchen und Gesundheit (Gewöhnung/Abhängigkeit, Wirkung auf Körper). Klassen 9/10: Rauchen und Nichtrauchen (Interessen, Bedürfnisse, Umgang miteinander, Aufhören mit Rauchen). Mit Handlungsvorschlägen sowie Arbeits- und

Informationsmaterial (Kopiervorlagen, Folie Thermogramm einer Hand) Cartoons, Rollen- und Planspielszenarios, Interviewleitfäden, Tipps für die Planung und Realisierung von Ausstellungen, Veranstaltungen und Internetrecherchen. Auch für Gymnasien geeignet. Nur Ausleihe.

### 3. Niedrigschwellige Angebote



#### Klassenwettbewerb „Experiment Nichtraucher“

Für Schüler/-innen der 6. – 9. Klasse. Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich, für ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Klassen, die dieses Ziel erreichen, können Geldpreise gewinnen. Ziel des Wettbewerbs ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern oder zumindest aufzuschieben. Im Kanton Zürich gibt es Zusatzwettbewerbe. Das Angebot stösst, nicht zuletzt wegen des geringen zeitlichen Aufwandes, auf gute Akzeptanz. Anmeldung bis Ende Oktober d.J. [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)



7./8. Klassen: 40-minütiger **Input** zum Thema Nichtrauchen in der Familie an Ihrem **Elternabend** und **Flyer „Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder – Eltern stärken“** mit Tipps, auch für rauchende Eltern, was sie tun können, dass ihre Kinder nicht mit dem Rauchen beginnen. Kiel / Zürich 2011<sup>3</sup>.  
<http://www.rauchfreieschule.ch/?q=node/174>



**www.feel-ok.ch** Internetbasiertes Computerprogramm zur Gesundheitsförderung für Jugendliche ab der 6. Klasse. Feel-ok behandelt die Themen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Sport, Gewicht, Cannabis, Tabak, Stress, Gewalt, Liebe & Sexualität, Suizidalität und Selbstvertrauen. Es wurde auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und laufend den neuen Anforderungen und Auswertungen angepasst. Mit Lehrerhandbuch und Arbeitsblättern. Angebot: 1 – 2-stündige **Weiterbildung für Lehrpersonen** zum Einsatz von feel-ok im Unterricht.



**Freelance** bietet flexibel einsetzbare Unterrichtseinheiten à 10 bis 20 Minuten zu den Themen Tabak, Alkohol und Cannabis, die Sie selbst auf Ihre Zeit- und Themenbedürfnisse abstimmen können. Das Unterrichtsmaterial basiert auf den neuesten Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zu Risiko- und Konsumverhalten, ZEPRA und PH, St. Gallen, 2008. Es ist dreiteilig aufgebaut: Unterrichtseinheiten, Präventionsbox mit Spielscheibe und Plakatwettbewerb (zum selber Gestalten). Die Box kann bestellt werden über: [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch), CHF 50.- & Versandkosten. Infos: [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)

**Reihe «Jugendliche und Rauchen»**, pädagogische Hilfsmittel für die Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung, Sucht Info Schweiz, Lausanne: **Rauchen schadet Ihrer Gesundheit** (Heft 1, 2009), **Rauchen oder nicht? Gründe und Motive** (Heft 2, 2010), **Tabakanbau, Tabakprodukte und die Strategien der Tabakindustrie** (Heft 3, 2011). Downloads unter [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)



**Rauchfrei durch die Lehre**, ein Projekt für Lernende des 1. bis 4. Lehrjahres (2011-2014), mit den Zielen, den Einstieg zu verhindern, Ex-Rauchende zu bestärken und den Ausstieg zu erleichtern. Erfolgreiche Teilnehmer/innen werden am Ende des Lehrjahres mit attraktiven Preisen belohnt. Anmeldung jeweils bis September. Mehr: [www.rauchfreielehre.ch](http://www.rauchfreielehre.ch)

#### 4. Weitere Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche

Rauchstopp Hilfen spezifisch für Jugendliche sind vorhanden, können wirksam sein und lassen sich im schulischen Kontext umsetzen. Unbefriedigend sind bis heute aber die Nutzungsraten solcher Angebote. Jugendliche lassen sich nicht leicht für Rauchstopp Hilfen motivieren, weil sie sehr ambivalent sind, wenn es um das Aufhören in naher Zukunft geht. Sie alleine oder mit der Hilfe von Freunden aufhören möchten, sich Sorgen um ihre Privatsphäre machen und nicht wollen, dass Eltern oder andere Erwachsene wissen, dass sie rauchen und glauben, dass Anbieter von Rauchstoppangeboten ihnen gegenüber herablassend und belehrend sind. Daher finden Sie neben den beiden jugendspezifischen Rauchstopp Hilfen eine Einführungsveranstaltung, die zusammen mit diesen Hilfen den Schulen angeboten wird.

#### Einführende Informationsveranstaltung – Motivation für Rauchstopp Hilfen

Sie möchten in Ihrer Schule Rauchstopp-Angebote für Jugendliche anbieten und fragen sich, wie Sie ihre Schüler/innen dafür motivieren können.

Diese extra für Jugendliche gestaltete 90-minütige Informationsveranstaltung „**Rauchen...Sucht...Aufhören**. Infos – Hintergründe – Nachdenkliches“ soll einerseits die Nichtraucher/-innen in ihrem Status bestärken und andererseits Raucher/-innen zu einer Teilnahme an dem Gruppenprogramm oder dem Internet-Rauchstopp-Programm für Jugendliche motivieren (s.u.). Dadurch werden rauchende Jugendliche nicht stigmatisiert. Die Schüler/-innen erhalten Informationen zum Rauchen, zur Manipulation durch Tabakwerbung, zur Intervention und Anreize für den Rauchstopp. Zielgruppe: 15- bis 19-Jährige; Klassen 8 bis 12. Die Veranstaltung wird vom/von der Trainer/-in des Rauchstopp-Kurses selbst durchgeführt. Durch diese persönliche Ansprache können sich die Jugendlichen ein Bild von ihm oder ihr machen.

#### Rauchstoppkurse in der Schule



Der Rauchstopp-Kurs „**Aufhören nach Mass**“ wird in der Regel zusammen mit der einführenden Informationsveranstaltung in der Schule angeboten. Die professionelle Begleitung und das Teilen der Erfahrungen mit anderen Jugendlichen stärken die Ausstiegsmotivation, fördern die Selbstwirksamkeit und helfen bei der Ausstiegsvorbereitung und der ersten Zeit danach. Der Kurs wurde erprobt und mit ca. 100 Jugendlichen durchgeführt ([www.rauchfreieschule.ch/?q=node/134](http://www.rauchfreieschule.ch/?q=node/134))

6 Treffen in max. 6 Wochen, 5 – 9 SchülerInnen pro Kurs. Die Durchführung wird an die organisatorischen Bedürfnisse der Schule angepasst: Terminabsprache und Durchführung in der Schule.

#### Rauchstopp-Unterstützung im Internet



**[www.feel-ok.ch/tabak-stopp](http://www.feel-ok.ch/tabak-stopp)**: Online-Rauchstopp-Programm für Jugendliche, „feel-ok“: Rauchfrei werden – so schaffst du es! Begleitung in vier Schritten (Selbsthilfe) oder im schulischen Setting. Mit jugendgerechten Tipps und Infos zum Rauchstopp, vielen Beispielen von Jugendlichen, die es geschafft haben und Arbeitsblätter.

**Rauchstopp Broschüre** „Schluss mit der Zigarette. Kleine Aufhörhilfe.“

#### Literaturangaben

Die Liste der genannten Quellen kann bei Züri Rauchfrei eingeholt werden.

## **Information zur „Kurzintervention mit rauchenden Schüler/-innen“**

Jede/r Vierte 15-Jährige raucht, das ist nach wie vor ein hoher Anteil. Viele Jugendliche, die mit dem Rauchen begonnen haben, wollen bald wieder aufhören. Lehrpersonen und Schulsozialarbeiter/-innen beobachten oft mit Sorge, dass eigene Schüler/-innen mit dem Rauchen begonnen haben und würden ihnen gerne helfen, wieder aufzuhören. Nur wenige verfügen jedoch über professionelle Handlungsmöglichkeiten und schauen daher weg oder appellieren. Will die Schule dazu beitragen dass rauchende Schüler/-innen aus dem Konsum aussteigen, bedarf es im schulischen Alltag praktikabler, d.h. vor allem zeitlich realisierbarer Methoden. Diese sind als „Kurzintervention“ bereits aus anderen Settings bekannt und haben sich dort als wirksam erwiesen.

### *Ressourcen und Leitfaden*

Die Kurzintervention „Rauchfrei jetzt!“ umfasst drei Beratungsgespräche, à 20 bis 30 Minuten, die in der Unterrichtszeit, aber auch anschließend stattfinden können. Der Leitfaden „Rauchfrei jetzt!“ (mit Begleitheft für Schüler) beschreibt die Umsetzung der Kurzintervention in der Schule und liefert hierzu konkrete anschauliche Beispiele.

Jede Lehrperson und jeder Schulsozialarbeiter/-in kann die Kurzintervention durchführen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Ein persönliches Engagement für das Nichtrauchen ist von Vorteil – allerdings sollte sich dieses nicht missionarisch äußern. Die erforderlichen Grundkenntnisse werden im Leitfaden vermittelt. Eine partnerschaftliche Gesprächsführung und positive, vertrauensvolle Beziehung zu den Schülern und Schülerinnen schaffen eine gute Grundlage.

### *Zielgruppe*

Die Kurzintervention richtet sich an Lehrpersonen/Schulsozialarbeiter/-innen der 6. bis 9. Klassen, die eigenen Schüler/-innen beim Ausstieg aus dem Rauchen helfen wollen. Auch Lehrpersonen, deren Klassen am „Experiment Nichtrauchen“ teilnehmen, können die Methode bei Schülern/Schülerinnen anwenden, die mit dem Rauchen begonnen haben.

### *Mögliche Ziele für Lehrpersonen und Schulsozialarbeiter/-innen*

Zusatzangebot im Rahmen des Experiments Nichtrauchen; Erweiterung der Handlungskompetenzen; Realisierung der Haltung „Hinschauen statt Wegschauen“

### *Ziele für Schüler/-innen*

Erhöhen der Aufhörbereitschaft; *Planung und Umsetzung eines frühzeitigen* Rauchstopps; Verhinderung von Abhängigkeit; Kennen & Nutzung von Rauchstopphilfen

### *Rekrutierung der Schüler/-innen*

Rauchende Schüler/-innen werden entweder per Beschluss der Schule zur Teilnahme am Klärungsgespräch verpflichtet oder für eine Teilnahme gewonnen, indem sie von einer Lehrperson/von einem Sozialarbeiter/einer Sozialarbeiterin angesprochen werden oder sie werden durch Vorstellung des Programms in Klassen zur Teilnahme motiviert. Häufig sind es Lehrpersonen, die das Rauchen bei ihren Schülern/ihren Schülerinnen zuerst bemerken und somit auch als erste eine Frühintervention einleiten können.

### *Schritte der Kurzintervention*

Im ersten Gespräch (*Klärungsgespräch*) wird vom Schüler/von der Schülerin ein Fragebogen zum Konsumstatus und der Aufhörbereitschaft ausgefüllt. Je nach Konsumprofil wird für diejenigen, die aufhören möchten, die *Rauchstoppintervention* „Rauchfrei jetzt“ im schulischen Rahmen (zwei bis drei Gespräche) oder – bei starken Rauchern/Raucherinnen das Programm „Aufhören nach Mass“ der Fachstelle „Züri Rauchfrei“ als Rauchstopphilfe im Gruppensetting empfohlen. Jugendliche, die nicht aufhören wollen, erhalten ein *Reflexionsangebot*, in dem sie sich mit den Vor- und Nachteile des Konsums auseinandersetzen. Jugendliche, die alleine aufhören möchten, werden ermutigt, den Rauchstopp selbst in Angriff zu nehmen und auf Rauchstopphilfen im Internet ([www.feel-ok.ch/tabak-stopp](http://www.feel-ok.ch/tabak-stopp)) hingewiesen. Für die Gespräche wird die Schweigepflicht von der Lehrperson dem/der Sozialarbeiter/-in zugesagt.