



Informationsblatt zum „Free your mind“ Gruppenprogramm für jugendliche Raucher/innen

Laut Untersuchungen sind viele junge Menschen mit dem eigenen Rauchverhalten unzufrieden und wollen daran etwas ändern. Einige sind motiviert mit dem Rauchen aufzuhören oder wollen ihren Konsum einschränken, haben aber Schwierigkeiten es alleine zu schaffen. Für all jene, die sich dieses „Reduzieren bzw. Aufhören aus eigener Kraft“ nicht zutrauen, wurde in Südtirol ein unterstützendes Angebot in Form eines Gruppenprogramms entwickelt, das einerseits die Motivation erhöht und andererseits den Ausstiegsprozess erleichtert. Es hat sich gezeigt, dass eine Veränderung des Rauchverhaltens in der Gruppe leichter fällt, da sich die Jugendlichen gegenseitig unterstützen.

Die Entwicklung des Gruppenprogramms

In zweijähriger Arbeit entwickelte eine Gruppe von Fachpersonen aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen (Präventionsarbeit, Suchtbehandlung, Gesundheitsförderung, Schule und Jugendarbeit) ein spezifisch den Bedürfnissen der Jugendlichen angepasstes Kursangebot.

In der Pilotphase von Mai 2006 bis Mai 2007 erfolgten durch jeweils zwei Kursleiter/innen fünf Umsetzungen des Programms mit Jugendlichen aus Berufs- und Oberschulen und Schülerheimen. Das Pilotprojekt wurde in allen seinen Schritten dokumentiert und vom Ludwig-Boltzmann Institut für Suchtforschung in Wien wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse aus den jeweiligen Kursdurchführungen dienten als Grundlage für eine laufende Verbesserung des Kursprogramms.

Ziele des Gruppenprogramms

- Bewusstwerden des eigenen Konsumverhaltens durch die Jugendlichen, Reflexion über individuelle Ursachen und Motive
- Erhöhter Informations- und Wissensstand der Kursteilnehmer/innen über gesundheitsschädigende Komponenten
- Erhöhung der Motivation der Kursteilnehmer/innen
- Den Kursteilnehmer/inne/n Strategien zur Verfügung zu stellen, die die Konsumreduktion bzw. den Verzicht auf Nikotin erleichtern
- Den Teilnehmer/inne/n alternative Handlungsoptionen in Bezug auf die ursächlichen Motive für den Nikotinkonsum (Stress, Angst, Probleme, Bedürfnis nach Anerkennung, Ritual zum Erwachsenwerden...) zu eröffnen

Nachfolgend finden Sie alle wichtigen **Informationen zum Aufbau und den Inhalten des Programms**. Das Programm wird vorwiegend auf interaktive Weise, sowie durch Rollenspiele und Selbsterfahrungsübungen vermittelt.

Zielgruppe: Das Free your mind Gruppenprogramm ist für Jugendliche im Alter von 15–20 Jahren gedacht, die mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden sind und daran etwas ändern wollen. Die Gruppe setzt sich aus 8 – 10 Teilnehmer/innen beiderlei Geschlechts zusammen.

Kursablauf: Das Gruppenprogramm umfasst sechs Treffen zu je 1,5 Stunden und erstreckt sich über einen Zeitraum von 6 Wochen. Viele jugendliche Raucher/innen befinden sich in einer Situation der Unentschlossenheit, daher wird der Motivationsarbeit breiter Raum gewidmet.

Der Kurs ist folgendermaßen strukturiert:

- Treffen 1 und 2: Die Jugendlichen setzen sich mit ihrem Verhalten auseinander, sie führen ein Rauchertagebuch, analysieren positive und negative Aspekte des Rauchens und erkennen Risikofaktoren.
- Treffen 3 und 4: Die Jugendlichen experimentieren mit einer Rauchreduktion bzw. Abstinenz in der Gruppe.
- Treffen 5 und 6: Die Jugendlichen finden alternative Verhaltensweisen zum Rauchen und lernen sich gegenseitig zu unterstützen, Stressbewältigung wird thematisiert, gesundheitsförderliches Verhalten vermittelt.

Kohlenmonoxid-Messung

Zu jedem Termin findet eine Kohlenmonoxid-Messung der Atemluft statt. Diese dient der Sensibilisierung für Vorgänge im Körper beim Rauchen.

Kursorte: Die Gruppe trifft sich in einer lockeren Atmosphäre, die Räumlichkeiten sind der Gruppengröße angepasst und jugendfreundlich. Zeit und Ort der Durchführung werden mit den Interessierten persönlich vereinbart.

Allgemein

- Die Jugendlichen bekommen während der 6 Treffen Arbeitsmaterialien ausgeteilt. Zudem gibt es besondere Aufträge von einem Termin zum anderen.
- Die Teilnahme ist für die Jugendlichen freiwillig und kostenlos.
- Der Erfolg des Programms wird mittels Fragebögen bei Kursbeginn und Kursende sowie 6 – 8 Monaten nach Kursende evaluiert. Die Kursleiter/innen geben nach jeder Durchführung eine schriftliche Rückmeldung.

Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte die Koordinatorin des Programms:

Dr. Ladurner Christa

Forum Prävention

Hörtenbergstr. 1b, Bozen

Tel. 0471–324801

Mail: ladurner@forum-p.it

