

4U
Just4U
don't smoke, be free



Ich bin rauchfrei!

Eine Kooperation mit: **IKK** Niedersachsen

nls
Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen



NEUHIMMEL-FORUM

Die TeilnehmerInnen sind

- Schüler und Schülerinnen einer Schule
- Schüler und Schülerinnen aus verschiedenen, nahe liegenden Schulen
- Jugendliche aus „offenen“ Jugendangeboten (z.B. Jugendzentren, Jugendfreizeiten)
- Jugendliche, die vom Angebot „gehört“ haben und sich anmelden

Der Kurs findet

- in der Schule
- als freies Angebot, z.B. einer Präventionsfachstelle
- als unterstützendes, begleitendes Angebot in Rahmen einer anderen mehrtägigen Veranstaltung statt (z.B. Jugendfreizeit)

statt

Gesundheit und Lebensqualität für Jugendliche

- Hilfestellung für jugendliche Schüler und Schülerinnen beim Aufhören mit dem Rauchen mit praktischen Angeboten zur gesunden Lebensführung
- Entwicklung eines Gesundheitsverständnisses, das körperliche, seelische und soziale Gesundheitsfaktoren im Zusammenhang sieht (emotionale Kompetenz)
- Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die die Entwicklung von Lebensqualität unterstützt (Freizeitverhalten)
- Berücksichtigung des Alltags, indem sich die Schule den Problemsituationen der Lebenswelt von Schülerinnen und Schülern öffnet
- Stärkung des persönlichen Bewusstseins von Aufhörwilligen in der Schule.

Grundverständnis

Aus der praktischen Erfahrung ist es erfolgversprechend, verschiedene Methoden aus den Bereichen des Verhaltens- und Entspannungstrainings zu kombinieren. Diese sollen unterstützen, individuell sinnvolle Wege beim Aufhören mit dem Rauchen zu gehen und damit die Gesundheit zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

Methoden

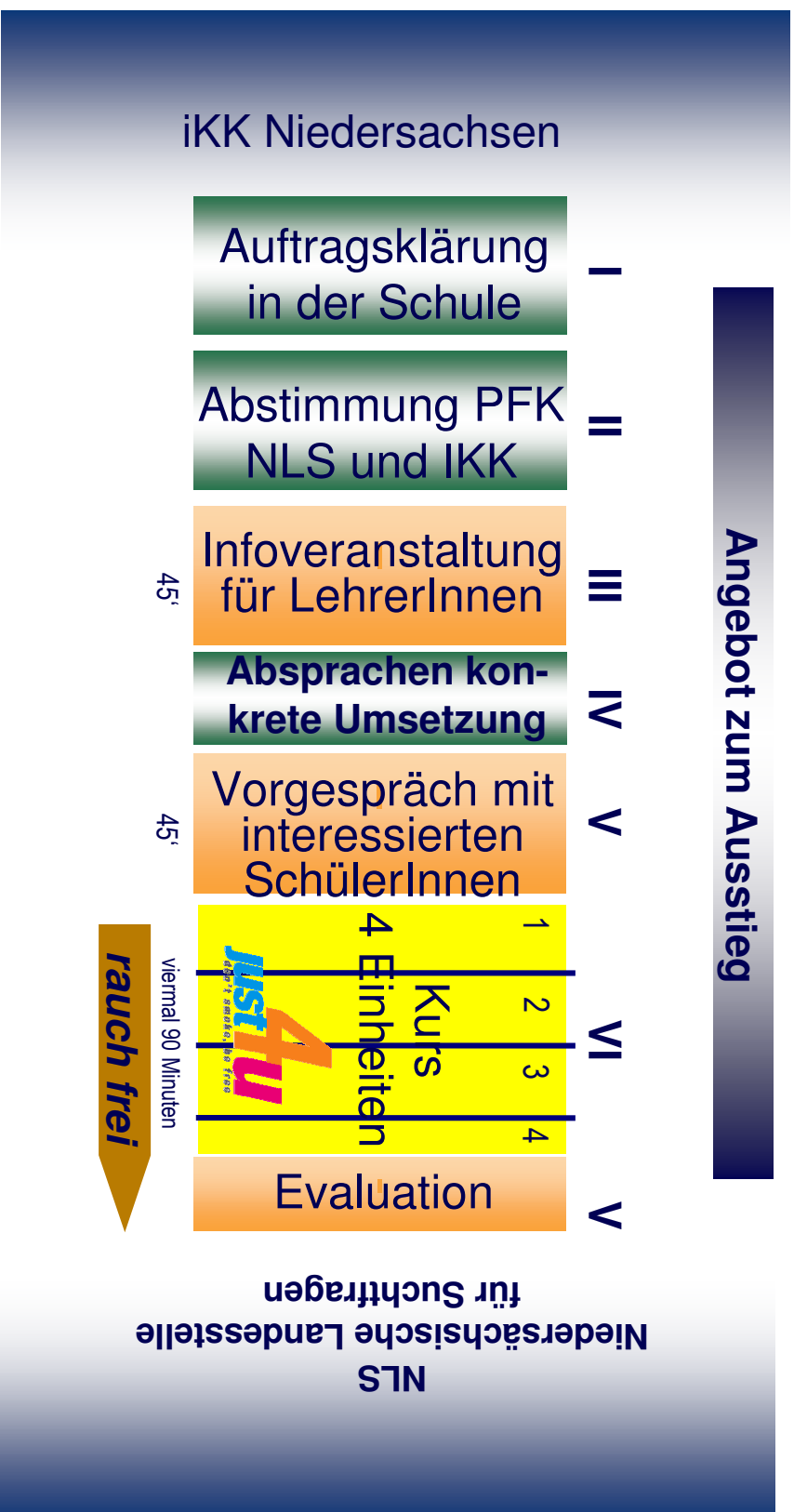
Zum Einsatz kommen praktische Erkundungen und Übungen aus den Bereichen der verhaltensorientierten Methoden zur Stressreduktion und verschiedene Kurzentspannungsverfahren angelehnt an das Autogene Training und der Progressiven Relaxation sowie bewegungsorientierte Übungen. Der Einsatz geeigneter Medien, sowie Moderations- und Präsentationstechniken bilden das lernunterstützende Vermittlungsgerüst. Für die Bewältigung problembehafteter Situationen und den Umgang mit schwierigen Schülern wenden die Kursleitenden Kompetenzen aus dem Bereich „lösungsorientierte Gesprächsführung“ an.

Lernziel

Das Programm versteht sich als Sammlung praktischer Anregungen für ein dauerhaft rauchfreies Leben. Erreicht werden soll auch die Bereitschaft zur Weiterführung von gesundheitsfördernden Aktivitäten bei freien Anbietern (z.B. VHS, Kursanbieter, Vereine oder Fitnesscenter).

Umsetzungsmodell im schulischen Zusammenhang

Angebot zum Ausstieg

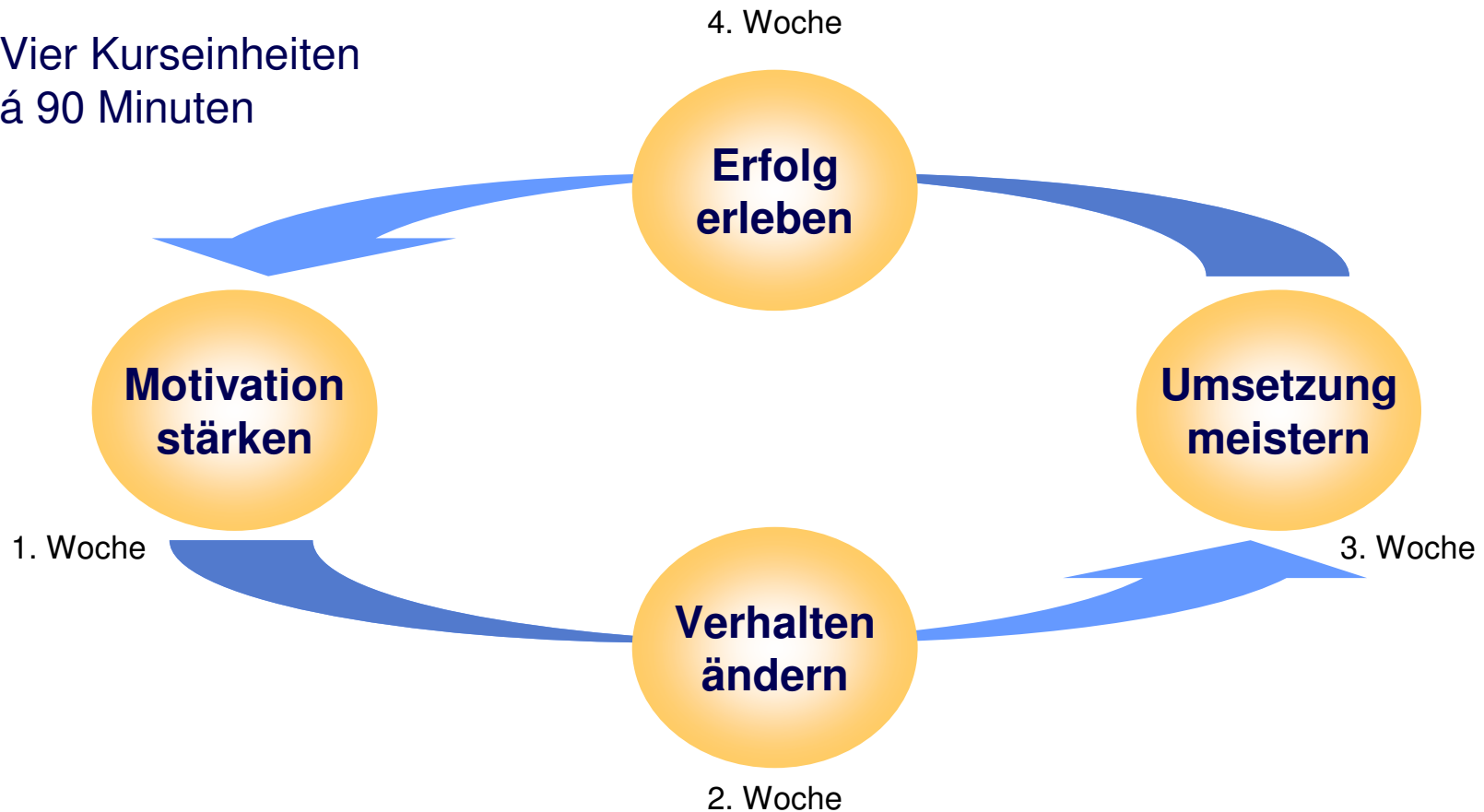


Eine Kooperation mit:



NEUHIMMEL-FORUM

Vier Kurseinheiten
à 90 Minuten



1. Kurseinheit - Motivation stärken

Inhalte

- Auftragsklärung
- Die persönliche Funktion des Rauchens analysieren
- Was ist es den Jugendlichen wert, dieses Seminar zu machen?
- Zieldefinition

Methoden

- Test, Gesundheits-Check
- Bewegungselemente

Unterstützungstools

- Vertrag
- Buddy-Vertrag

Ziele

Das Ziel der ersten Einheit ist es, die Teilnehmer zum Nichtrauchen zu motivieren und ihnen die Verantwortung dafür zu übergeben.

- Thematischer Schwerpunkt:
„**Grund des Rauchens**“
- Die Bedeutung und die Folgen des Rauchens müssen mehr als bewusst sein - man muss sie fühlen
- Erarbeitungssequenzen zum Thema (Einzel-, Gruppenarbeit)
- Schritte des Aufhörens
- Rituale für zu Hause (z.B. rauchfreie Zone, Tagebuch)
- Vereinbarungen und Konsequenzen

Inhalte

- Entwicklung von Alternativen
- Veränderung von Lebensgewohnheiten
- Selbstbelohnungsstrategien
- Ernährungstipps

Methoden

- NLP-Veränderungsstrategien
- Entspannungstechniken
- Bewegungselemente
- Ressourcenaktivierung

Unterstützungstools

- SMS-Botschaften
- Hotline
- Internet

Ziele

Für diese Seminareinheit steht der bewusste Umgang mit dem eigenen Verhalten und Routinen im Vordergrund.

- Austausch und Auswertung bisheriger Erfahrungen
- Thematischer Schwerpunkt:
Verhaltensänderung
- Lebensgewohnheiten neu gestalten
- Praktische Übungen
- Bewegungselemente

Inhalte

- Vorteile eines rauchfreien Lebens verstärken
- positive gesundheitliche Veränderungen
- Zusammenhang von Stress und Rauchen
- Ressourcenaktivierung

Methoden

- Autosuggestionen
- Entspannungstechniken
- Bewegungselemente
- NLP-Techniken zur Erfolgsvertiefung

Unterstützungstools

- Freikarten
- Verabredungen

Ziele

An diesem Tag ist der Schwerpunkt des Themas auf die Lebensqualität gerichtet.

- Alternativen zum Rauchen entwickeln
- Bewusste Ernährung
- Fittesselemente
- Wohlfühlangebote (z.B. kulinarisch)

Inhalte

- Erfolgsanalyse
- Rückfallvermeidungsstrategien
- Fitness-Check

Methoden

- Präsentationen
- Entspannungstechniken
- Bewegungselemente
- Autosuggestion

Unterstützungstools

- Notfallprogramm
- Vertiefungsprogramm
- Belohnung

Ziele

Der Abschluss und die Belohnung für die erreichten Ziele sowie die Vermeidung von Rückfällen sind die Schwerpunkte dieses letzten Blocks.

- Erfolgsdarstellung (Einzelarbeit)
- Auswertung (Bewältigungsstrategien und Rückfallmaßnahmen)
- Ausblick: Alternativen und Gesundheitsförderung (wo?)
- Vereinbarungen: Rückkoppelung an Präventionsfachkraft und möglichen Partner (Pate)
- Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Kursfeedback anhand eines Erhebungsbogens

- **Es sind ca. 12 Kurse zurückgemeldet worden. Derzeit läuft die Abfrage über die Anzahl der in 2005 durchgeführten Kurse**
- **Je Kurs haben vier bis acht Jugendliche am Kurs teilgenommen**
- **Die Evaluation läuft derzeit schleppend und wird derzeit überarbeitet (Wechsel des Instituts, dass die Auswertung machen wird)**

Erfolg (allerdings: kleine Erhebungsgruppe mit 40 Personen)

- **Die TeilnehmerInnen bleiben zu ca. 60 % bis zum Schluss des Kurses dabei**
- **Der Rauchkonsum wird während des Kurses eingestellt, jedoch häufig (ca. 50 %), wenn auch stark reduziert, nach dem Kurs fortgesetzt**
- **Von den Rauchern, die „wieder einsteigen“, wollen ca. 75 % bald ganz aufhören**

- **Obwohl die Kurse und die Kursleitung durch die IKK Niedersachsen als erstattungsfähige Kurse der Gesundheitsförderung anerkannt sind, gibt es Probleme mit der Kursgebühr**
 - Jugendliche können die Kursgebühr nicht selbst zurück erhalten!!
 - Eltern einbinden: oft unerwünscht!
 - Zeit für den Kurs: ggf. Probleme mit Fahrschülern (Rahmenbedingung)
- **Die Teilnahme legt ein hohes Niveau fest: rauchfrei ab Kursbeginn!**
- **Der Erfolg: rauchfrei auch nach dem Kurs hat sich nicht bestätigt. Dies würde zu den Erkenntnissen aus der Nikotinsuchtprävention auch nicht passen.**
- **Die Zufriedenheit der Jugendlichen ist sehr hoch**

- **Der beste Erfolg wird in den Freizeiten erzielt. Hier müssen jedoch noch die Befragungen nach sechs Monaten erweisen, ob sich dies bestätigt.**