Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen!

Berlin, 22. November 2018

Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin

Foto: BZgA

Mit Jugendlichen zum Tabak ins Gespräch kommen!

Themen:

Widerstand jugendlicher Raucher gegen Gespräche

Handlungsbedarf

Gesprächsangebote:

- Ausstieghilfe für jugendliche Raucher
- Reflexionsangebote
- Selbstkontrolltraining

Implementierung von Maßnahmen

Einstieg in das Rauchen

Die EG-Gesundheitsminister: Rauchen gefährdet die Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,9 mg Nikotin und 10 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach ISO).

Jugendliche Raucher/innen

Schon bald nach dem Einstieg treten die Nachteile des Rauchens in den Vordergrund:

Angst um die Gesundheit, fehlendes Geld, Verlust von Fitness, Angst um das Aussehen, Schlechtes Image.

Raucherinnen und Raucher wollen deshalb oft schon bald wieder aufhören.

In den nächsten 6 Monaten wollen mit dem Rauchen aufhören (BZgA 2009):

12 bis 15 Jahre	62 %
16 bis 17 Jahre	71 %
18 bis 25 Jahre	60 %

rauchfrei!

Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen

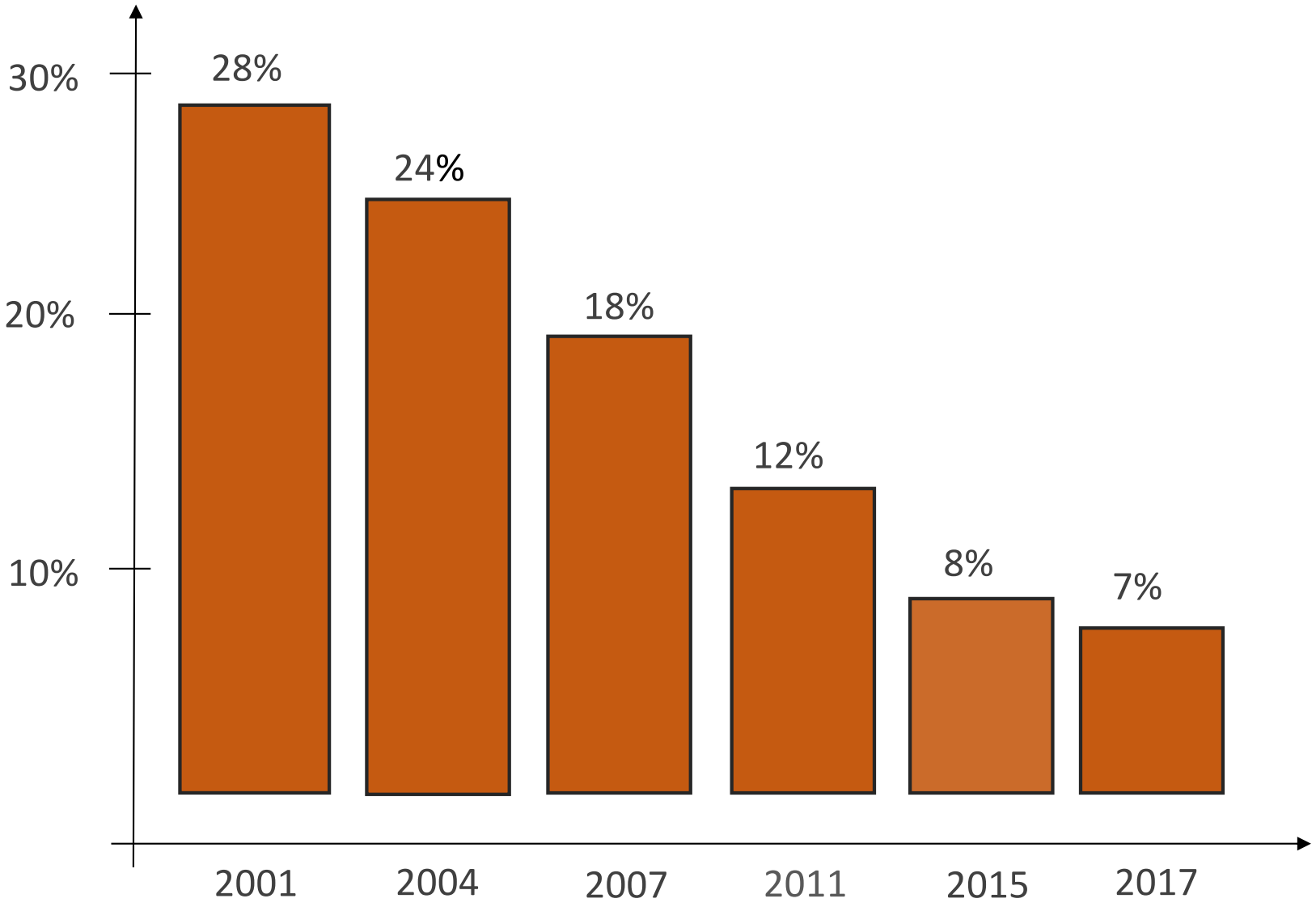
Wenn Pädagogen/Pädagoginnen mit jugendlichen Rauchern/Raucherinnen ins Gespräch kommen wollen, zeigen diese meist **Widerstand.**

- Es hat sich eine **Abhängigkeit** entwickelt. Jugendliche wollen sich den Kontrollverlust nicht eingestehen („Kann jederzeit aufhören“).
- Vernunftargumente setzen sie unter Druck setzen (Konsum trotz Wissens um die Schäden – ICD 10, **kognitive Dissonanz**).
- In Situationen, in der sie beim Rauchen erwischt wurden, ist die Bereitschaft zum konstruktiven Gespräch besonders gering.

Auch Pädagogen/Pädagoginnen suchen das Gespräch ungern.

- Weil sie schlechte Erfahrungen gesammelt haben, nicht mehr an Erfolge glauben.
- Weil sie den Widerstand der Raucher/innen fehlinterpretieren (will nicht aufhören).
- Weil sie dem Jugendlichen nichts Konkretes anbieten können.

Entwicklung der Raucherquote Jugendlicher in Deutschland (BZgA 2016)



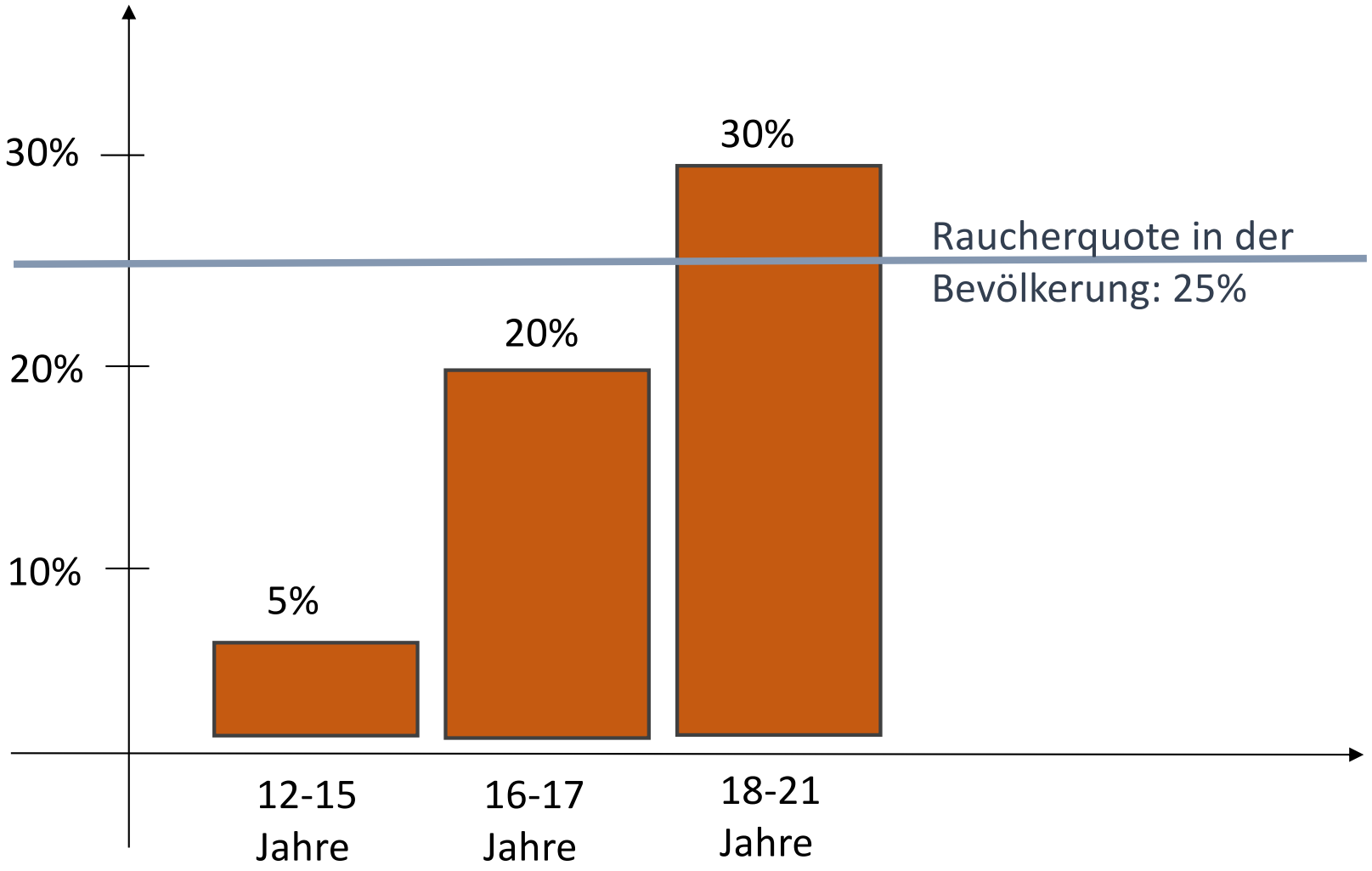
Die „Denormalisierung“ des Rauchens

Was hat zum Rückgang des Rauchens beigetragen? (Hanewinkel 2014)

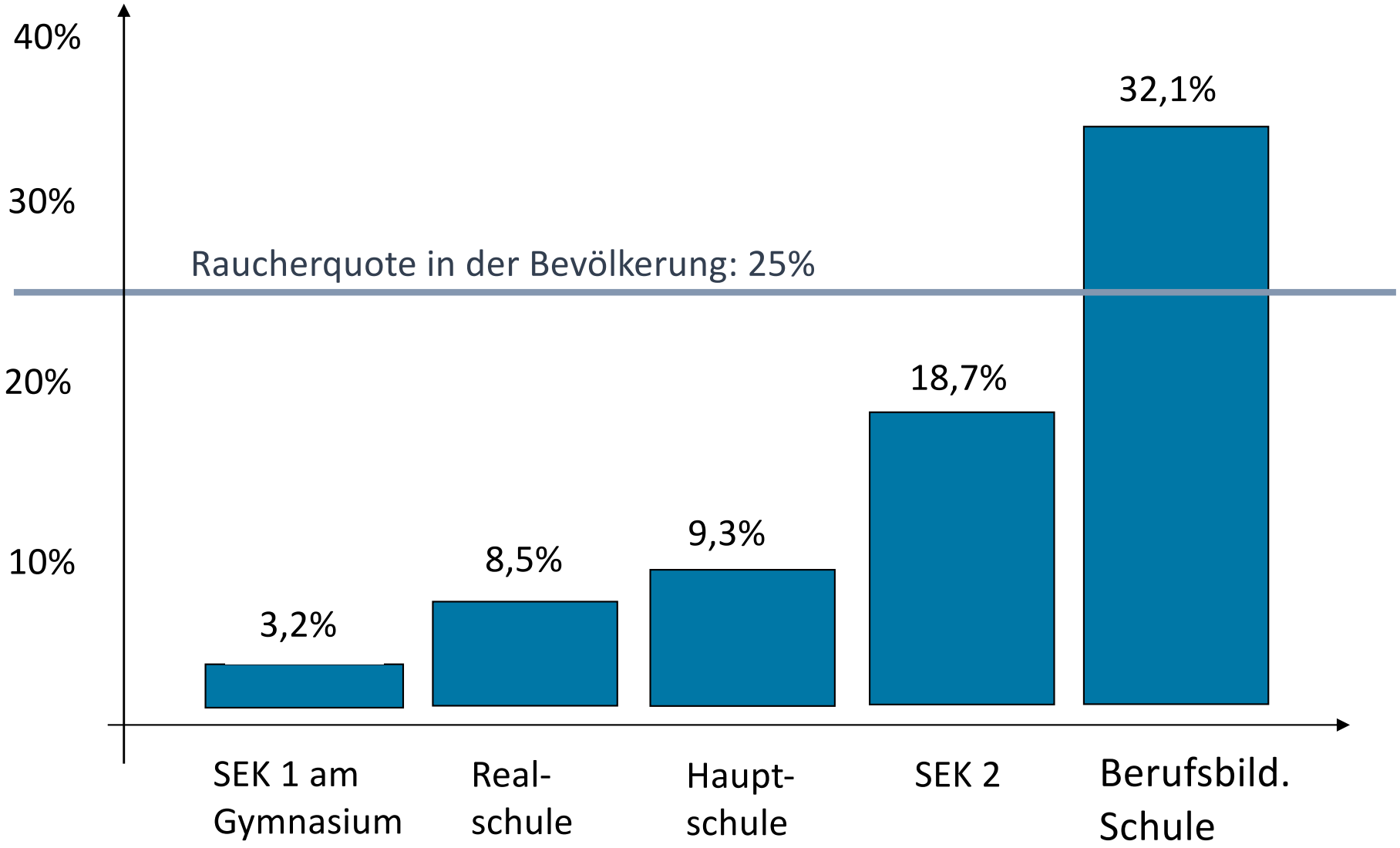
- Preisanhebungen (über der Inflationsrate)
- Rauchfreie öffentliche Gebäude und Verkehrsmittel,
- Rauchfreie Schulen
- Anhebung des legalen Bezugsalters auf 18 Jahre
- Umrüstung der Zigarettenautomaten
- Verbot der Werbung in Printmedien
- Flächendeckende Implementierung verhaltenspräventiver Programme (z.B. „Be Smart–Don‘t Start“)

Jugendliche erleben eine **Denormalisierung:**
Raucher/innen sind im öffentlichen Bereich kaum noch anzutreffen.
Imagewandel: Rauchen ist „out“ – Nichtrauchen ist „in“

Raucherquote nach Altersgruppen (BZgA 2016)

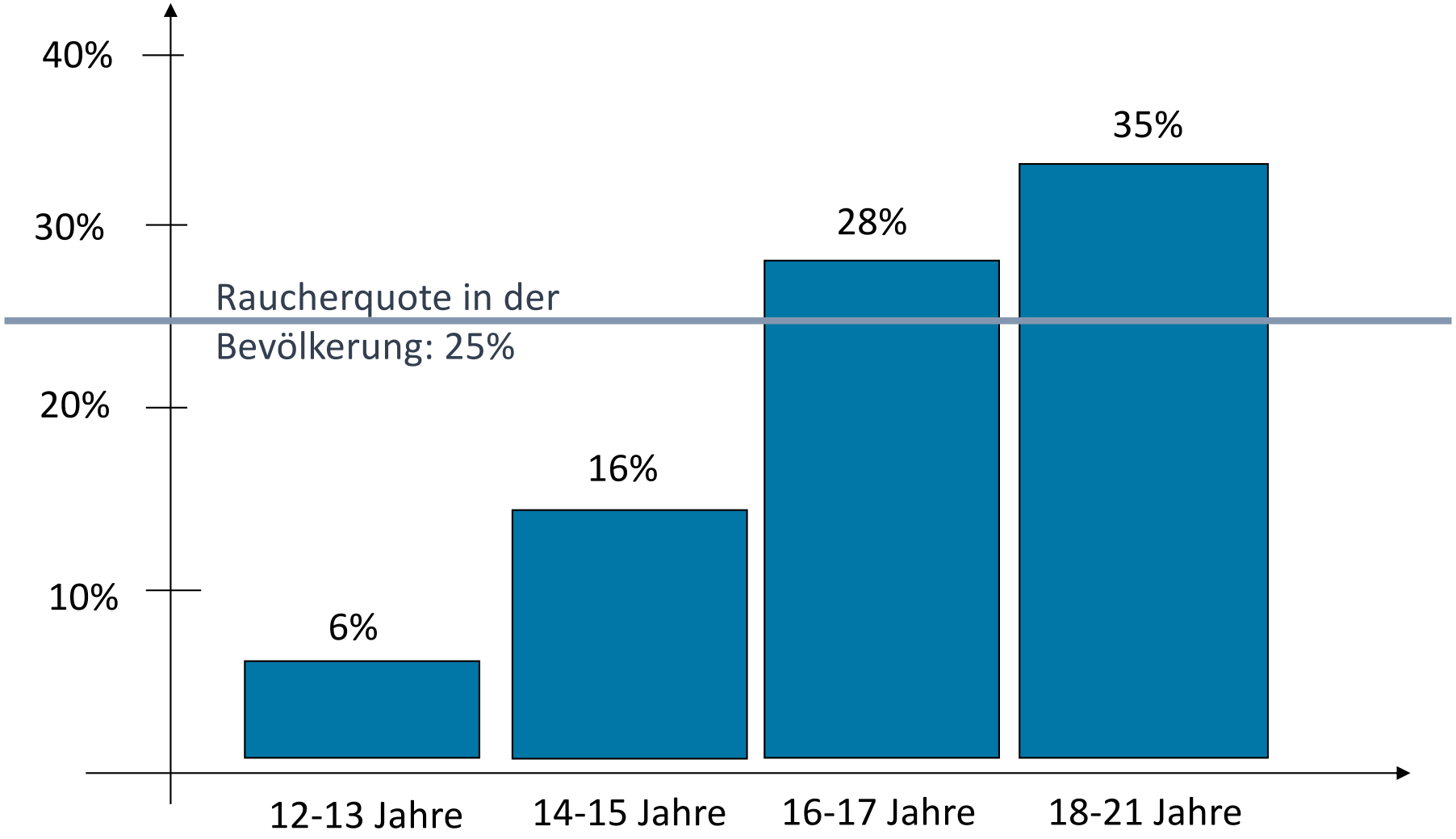


Prävalenz des Rauchens in Schultypen (BZgA 2016)



Probierer/innen nach Altersgruppen

(aktuelle Raucher/innen mit bisher weniger als gerauchten 100 Zigaretten, BZgA 2012)



Rauchverhalten in der SEK 2

SEK 2 und Berufsbildende Schulen:

- Eine Denormalisierung des Rauchens ist findet nicht statt.
- „Normalität“ ist oftmals der Rauchertreffpunkt vor der Schule.
- Auch Lehrkräfte rauchen in diesen Schulen oftmals in diesen Treffpunkten gemeinsam mit Schülern und Schülerinnen.
- Erfolge der Prävention in der SEK 1 werden zunichte gemacht. Bisher nicht rauchende Schüler/innen beginnen mit dem Rauchen.
- Der Einstieg in das Rauchen ist nur verschoben. Das Einstiegsalter geht nach oben.

Handlungsbedarf für suchtpräventive Maßnahmen liegt nun vor allem auf der Gruppe der **über 15-Jährigen** - und hier insbesondere auf Schülern und Schülerinnen an Berufsbildenden Schulen.

Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen!

Was sind unsere Ziele, wenn wir mit Jugendlichen ins Gespräch kommen wollen?

Verhaltensbezogene Zielsetzungen in Bezug auf Konsumenten:

1. **Jugendliche Raucher/innen beim Ausstieg unterstützen**
2. Jugendliche Raucher/innen zum Ausstieg motivieren

Settingbezogene Zielsetzungen:

3. Jugendliche Raucher/innen unterstützen, im Rahmen der Schule/Einrichtung nicht mehr zu rauchen
4. Jugendliche Nichtraucher/innen unterstützen, sich für die Rauchfreiheit der Schule/Einrichtung einzusetzen

rauchfrei!

Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen!

1. Jugendliche Raucher/innen beim Ausstieg unterstützen

70% der jugendlichen Raucher/innen haben bereits Aufhörversuche unternommen – in der Regel vergeblich (BZgA 2009).

Ausstiegsversuche ohne professionelle Hilfe haben nur sehr geringe Erfolgsquoten (ca. 5%, Kröger & Piontek 2011).

Den meisten Lehrpersonen ist es ein Anliegen ist, dass eigene Schüler/innen, das Rauchen wieder beenden (vgl. Morgenstern, Herrmann, Hanewinkel 2009).

Pädagogen und Pädagoginnen haben jedoch in der Schule oder in der Jugendhilfe zur Unterstützung des Rauchstopps nichts anzubieten.

rauchfrei!

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“ wurde von der Rakete Konzept GbR im Auftrag der Fachstelle „Züri rauchfrei“ entwickelt, um bei Schülern und Schülerinnen, die zum Ausstieg bereit sind, einen Ausstiegsversuch zu initiieren und diesen zu unterstützen.

Eine der Anforderungen an das Konzept bestand darin, die Intervention so zu gestalten, dass sie in Settings wie Schule Jugendhilfe umsetzbar ist.

ZÜRI RAUCHFREI

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

Das Programm „Rauchfrei jetzt!“ wurde im Jahre 2012 im Auftrag des Eidgenössischen Departements des Innern (Tabakpräventionsfonds) an Schulen der deutschsprachigen Schweiz im Rahmen einer Machbarkeitsstudie in 10 Schulen erprobt.

Ergebnisse:

- hohe Akzeptanz bei den Schülern
- hohe Akzeptanz bei den Lehrkräften
- Machbarkeit im schulischen Rahmen
- Veränderungen im Rauchverhalten der Schüler/innen im Sinne der Zielsetzungen des Projekts

„Rauchfrei jetzt!“

ZÜRI RAUCHFREI

QuaSiE

Qualifizierte Suchtprävention in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe

Prev@SCHOOL kompakt

Suchtprävention für Berliner Oberstufenzentren

Vorstellung am 15.08.2018 Lette-Verein

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

Die Intervention basiert auf dem Konzept der Minimal Intervention nach Fiore (Fiore et al. 2000, Fiore et al. 2008) und entspricht den „Clinical Practice Guidelines“ des US Department of Health and Human Services und damit dem Stand der internationalen wissenschaftlichen Evaluationsforschung zur Tabakentwöhnung.

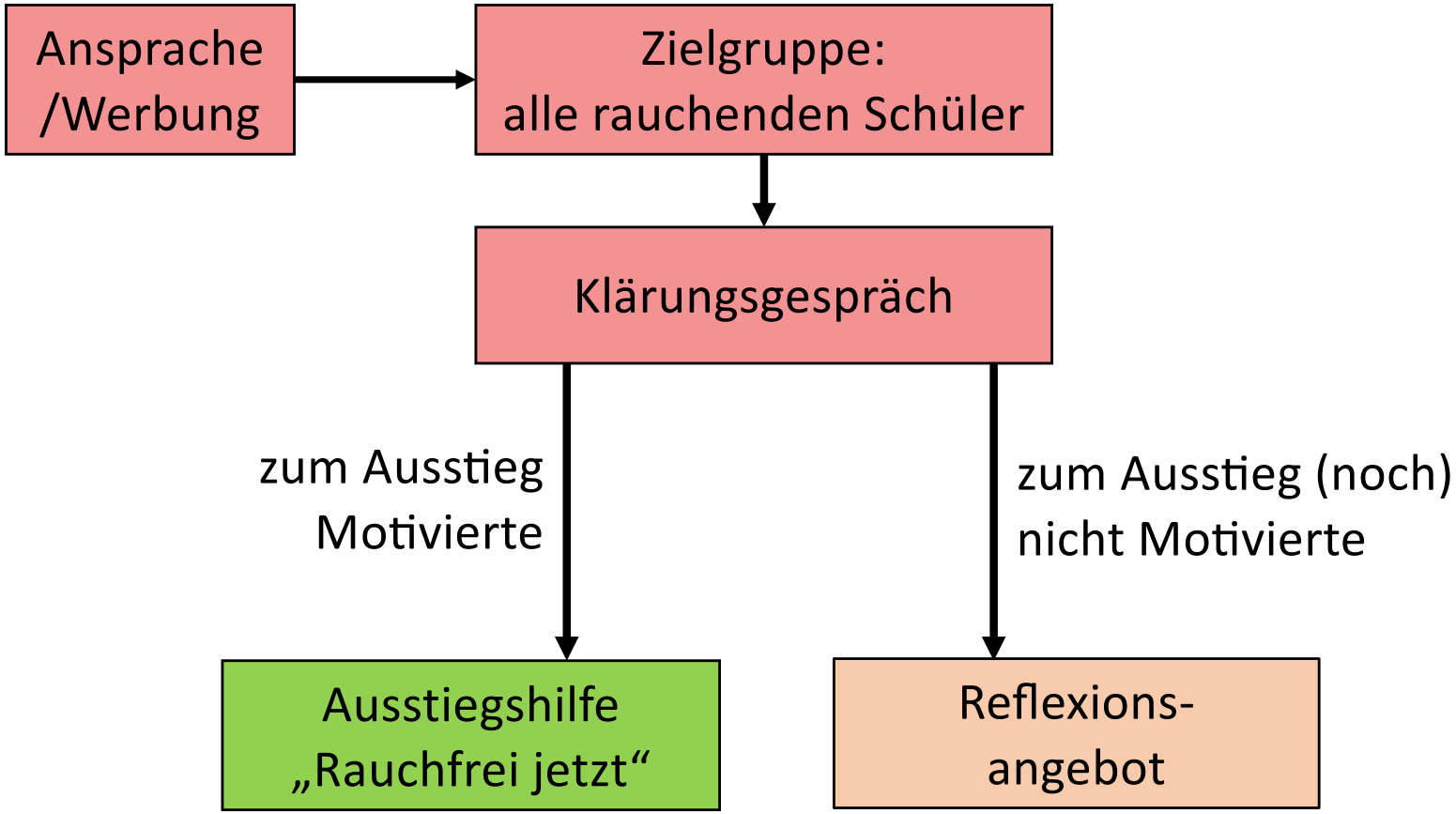
Studien haben gezeigt, dass sehr kurz angelegte Rauchstopp-Interventionen nahezu ebenso gut abschneiden wie ausführliche Interventionen (Silagy 2000, John et al. 2002).

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

Das Beratungskonzept der Minimalintervention (Fiore et al. 2000) gründet auf den sogenannten 5 A‘s

1. Abfragen des Rauchstatus (Ask)
2. Anraten des Rauchverzichts (Advise)
3. Erkennen der Aufhörmotivation (Assess)
4. Unterstützung beim Rauchverzicht (Assist)
5. Nachbetreuung zur Rückfallprophylaxe (Arrange)

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“



Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

Das Klärungsgespräch
- Konsummuster ermitteln
- Ausstiegsmotivation ermitteln
- Empfehlung geben

20 Min.

Falls Ausstiegsbereitschaft vorhanden:

1. Sitzung Ausstiegsangebot
- Weiteres Vorgehen
- Stopptag festlegen
- Ressourcen ermitteln

20 Min.

2. Sitzung Ausstiegsangebot
- Risikosituationen
- Tipps und Tricks
- Ausstiegsplan erstellen

20 Min.

Auswertungsgespräch
- Erfahrungen
- Belohnungen
- ggf. Ausstiegsplan ändern

10 Min.

Teste deine Abhängigkeit (DiFranza, 2002)

	trifft zu
Hast du je versucht aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?	O
Rauchst du, weil das Aufhören so schwer ist?	O
Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bist?	O
Hast du ab und zu ein starkes Verlangen zu rauchen?	O
Hattest du je das Gefühl, dringend eine Zigarette zu brauchen?	O
Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf?	O
Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast oder wenn du mal lange nicht geraucht hast...	
... fandest du es da schwer dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest?	O
... warst du da reizbarer, weil du nicht rauchen konntest?	O
… hattest du da das Gefühl, unbedingt rauchen zu müssen?	O
… hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen konntest	O

Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

- „Rauchfrei jetzt“ ist gestützt auf einen detaillierten **Leitfaden**, der das Vorgehen Schritt für Schritt anleitet
- Ein **Begleitheft** für Jugendliche enthält alle erforderlichen Materialien.
- Die Intervention wird in der Regel im Einzelsetting durchgeführt. Bei Bedarf kann sie auch als Gruppenmaßnahme durchgeführt werden.
- Die Kurzintervention kann von jeder Lehrperson/jedem Sozialarbeiterin/jeder Jugendhilfefachkraft durchgeführt werden.
- Es ist keine Änderung der Gesprächsführung notwendig, der Pädagoge bleibt „authentisch“ (Qualifizierungsaufwand: halber Tag).
- Für Jugendliche, bei denen sich im Klärungsgespräch zeigt, dass sie noch nicht zum Ausstieg bereit sind, ist im Programm ein Motivierungsmodul integriert.

Die Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“

Umsetzung

- Vorstellung des Programms in der Schule (Schulleitung, Schülervertretung, Schulkonferenz) durch Prophylaxefachkraft
- Fortbildung einer Gruppe von Lehrkräften in der Schule (z.B. Sportlehrer/innen, Klassenlehrer/innen, Schulsozialarbeiter/innen) als Rauchfrei-Trainer durch die Prophylaxefachkraft.
- Implementierung des Programms als Standardmaßnahme für rauchende Schüler/innen.

Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen!

Was sind unsere Ziele, wenn wir mit Jugendlichen ins Gespräch kommen wollen?

Verhaltensbezogene Zielsetzungen in Bezug auf Konsumenten:

1. Jugendliche Raucher/innen beim Ausstieg unterstützen
2. **Jugendliche Raucher/innen zum Ausstieg motivieren**

Settingbezogene Zielsetzungen:

3. Jugendliche Raucher/innen unterstützen, im Rahmen der Einrichtung nicht mehr zu rauchen (Denormalisierung, Vorbildhaltung)
4. Jugendliche Nichtraucher/innen unterstützen, sich für die Rauchfreiheit der Schule einzusetzen

rauchfrei!

Die Soziale-Normen-Interventionen

2. Jugendliche Raucher/innen zum Ausstieg motivieren

Die **Soziale-Normen-Intervention** basiert auf der Grundannahme, dass Individuen ihr eigenes Verhalten an das Verhalten ihrer Peers anpassen.

Insofern ist die Einschätzung des Substanzkonsums der Peers ein wichtiger Prädiktor für den persönlichen Konsum.

Das Ausmaß Peerkonsum und dessen Verbreitung wird jedoch meist **überschätzt.** Daraus resultiert eine **fehleingeschätzte „Norm“** als Vorbild für den eigenen Konsum.

Eine Reihe von Studien bestätigt die Schlussfolgerung, dass eine **Korrektur** dieser Fehleinschätzung eine Reduktion des Substanzkonsums bewirken kann (Helmer 2016).

Die Soziale-Normen-Interventionen

Die Soziale-Normen-Intervention ist eine zielführende und erfolgversprechende Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen

- mit rauchenden Jugendlichen
- als auch mit nicht rauchenden Jugendlichen.

Das Feedback sollte mit einer personalkommunikativen Maßnahme verbunden werden, z.B. einer Unterrichteinheit zum Thema Tabakkonsum.

Geeignet ist die Intervention vor allem in allgemeinbildenden Schulen d.h. an Schulen, an denen die Raucherquote meist nicht über 30% liegt.

Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen!

Was sind unsere Ziele, wenn wir mit Jugendlichen ins Gespräch kommen wollen?

Verhaltensbezogene Zielsetzungen:

1. Jugendliche Raucher beim Ausstieg unterstützen
2. Jugendliche Raucher zum Ausstieg motivieren

Settingbezogene Zielsetzungen:

3. **Jugendliche Raucher/innen unterstützen, im Rahmen der Einrichtung nicht mehr zu rauchen**
4. Jugendliche Nichtraucher/innen unterstützen, sich für die Rauchfreiheit der Schule einzusetzen

rauchfrei!

Lernziel: Konsumkontrolle

3. **Jugendliche Raucher/innen unterstützen, im Rahmen der Einrichtung nicht mehr zu rauchen**

   In der Tabakprävention ist Abstinenz nicht immer das vorrangige Ziel.

   Zur Umsetzung der Rauchfreien Schule mit dem Ziel der „Denormalisierung des Rauchens“ wird vom Jugendlichen lediglich ein Konsumverzicht über die Schulzeit erwartet.

   Dies kann erreicht werden durch eine Verbesserung der Konsumkontrolle in schulischen Situationen. Das gilt auch Lehrkräfte, von denen nicht erwartet wird, dass sie deshalb Nichtraucher/innen werden müssen.

   Ein solches Training wurde unter dem Namen „SKOLL“ hier in Berlin vor einigen Jahren schon einmal von der Fachstelle angeboten. Dieses Angebot basiert auf Selbstkontrolltraining nach Kanfer et. al. 1996, dass auch bei Substanzproblemen anwendbar ist.

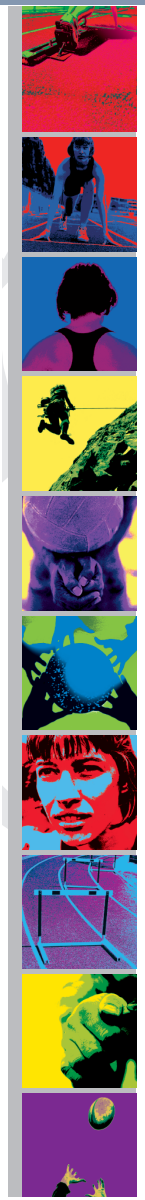
Lernziel: Konsumkontrolle

Probleme:

SKOLL ist sehr aufwändig: Das Selbstkontrolltraining umfasst 10 Treffen von jeweils 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden.

Es fehlt der Bezug zur Implementation in ein bestimmtes Setting (z.B. Jugendeinrichtung, Schule).

Es erscheint sinnvoll, diesen Ansatz unter anderem Vorzeichen und in komprimierter Form noch einmal aufzugreifen.



SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Bundesmodellprojekt

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

Implementierung tabakpräventiver Maßnahmen

Die Implementierung tabakpräventiver Maßnahmen betrifft das schulische Regelwerk und die Schulentwicklung und sollte daher von allen am Schulleben beteiligten Gruppen mit getragen und gestaltet werden.

- Schulleitung
- Schülervertretung
- Elternvertretung
- Kollegium

Mit Jugendlichen zum Tabakkonsum ins Gespräch kommen!

Was sind unsere Ziele, wenn wir mit Jugendlichen ins Gespräch kommen wollen?

Verhaltensbezogene Zielsetzungen in Bezug auf Konsumenten:

1. Jugendliche Raucher/innen beim Ausstieg unterstützen
2. Jugendliche Raucher/innen zum Ausstieg motivieren

Settingbezogene Zielsetzungen:

3. Jugendliche Raucher/innen unterstützen, im Rahmen der Einrichtung nicht mehr zu rauchen (Denormalisierung, Vorbildhaltung)
4. **Jugendliche Nichtraucher/innen unterstützen, sich für die Rauchfreiheit der Schule einzusetzen**

rauchfrei!

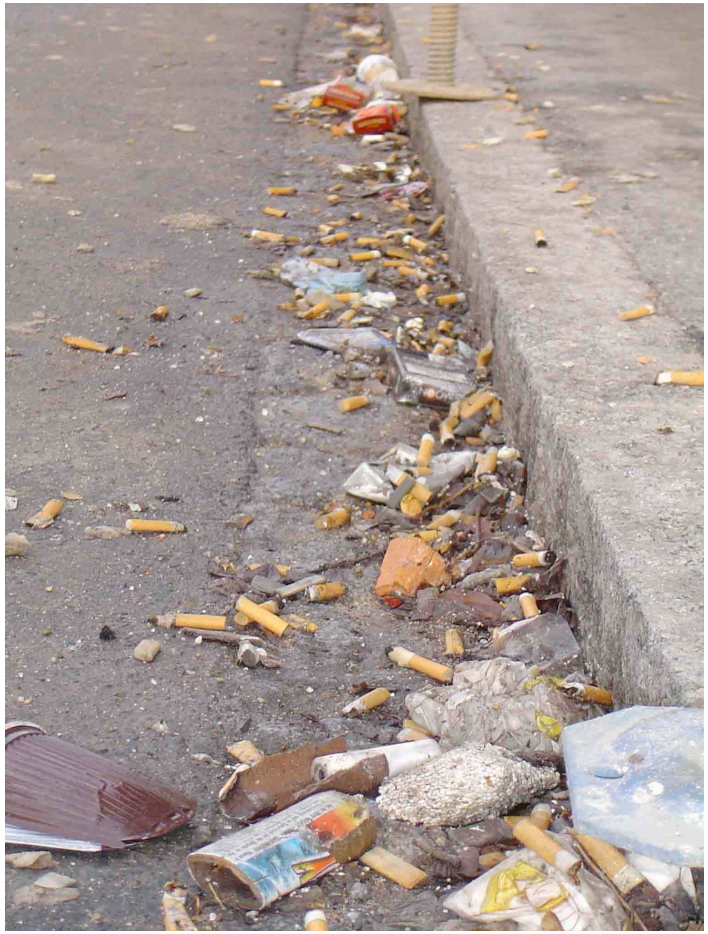
Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen: Partizipation

Beispiel: Schülervertretung bei der Planung der Tabakprävention in der Berufsbildenden Schule in Cham

Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen: Partizipation

Beispiel: Berufsbildende Schule in Cham

Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen: Partizipation



Beispiel: Berufsbildende Schule in Cham

Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen: Partizipation

Foto: Theodor-Haubach-Schule in Berlin-Tempelhof