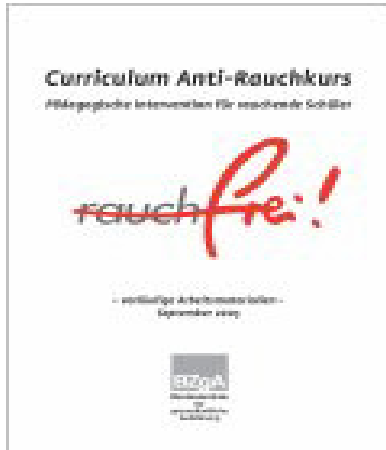


Der Anti-Rauchkurs

Vortrag Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR Berlin

Symposium zur rauchfreien Schule am 28.02.2007 in Stuttgart, Forum 7: „rauchfrei – Ausstiegshilfen für Jugendliche“

Das „Curriculum Anti-Rauchkurs“ wurde im Frühjahr 2005 als vorläufiges Manuskript von der BZgA gedruckt und Schulen auf Anforderungen zur Verfügung gestellt.



Der Kurs ist eine Ordnungsmaßnahme für Schüler, die mehrmals bei Verletzungen der schulischen Regeln zum Rauchen registriert worden sind. Sie können sich im Anti-Rauchkurs mit dem Für und Wider des Rauchens auseinandersetzen und haben die Möglichkeit, ihre persönliche Einstellung zum Rauchen zu reflektieren.

Der Anti-Rauchkurs ist kein Ausstiegskurs:

Merkmale des Anti-Rauchkurses

- Ziel: Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchen fördern
- Auseinandersetzung mit den schulischen Regeln zum Rauchen fördern
- Beendigung des Rauchens in der Schule
- Methodik: eher pädagogisch
- Setting: schulinterne Maßnahme im Rahmen des Sanktionskatalogs

Merkmale eines Ausstiegskurses/Entwöhnung

- Beendigung des Zigarettenkonsums
- Methodik: eher therapeutisch
- Setting: freiwilliges externes Angebot z.B. der Drogenberatung, Präventionsfachstelle

Theoretische Grundlagen des Anti-Rauchkurses sind vor allem:

1. Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (Prochaska und DiClemente)
2. Motivational Interviewing (Miller und Rollnick)

3. Techniken der Selbstregulation und Selbstkontrolle (Kanfer)
4. Der Ansatz der Kurzintervention (Berg und Miller)

Das Curriculum geht ausführlich ein auf die notwendigen Rahmenbedingungen des Kurses in der Schule, wie z.B. Ressourcen, Fortbildungsbedarf, Anforderungen an die Qualifikation des Kursleiters, die pädagogische Haltung der Kursleitung, insbesondere auf den Umgang mit schwierigen Schülern und mit Schülern, die sich zunächst nicht kooperativ zeigen. Die konkrete Änderung des Rauchverhaltens der Kursteilnehmer wird in einer abschließenden Sequenz begleitet und unterstützt.

Bezogen auf das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung stellt der Anti-Rauchkurs eine pädagogische Maßnahme dar, die anfänglich der Motivierung zu Verhaltensänderung dient, dann aber auch konkrete Änderungsbemühungen unterstützt (siehe folgende Abbildung).

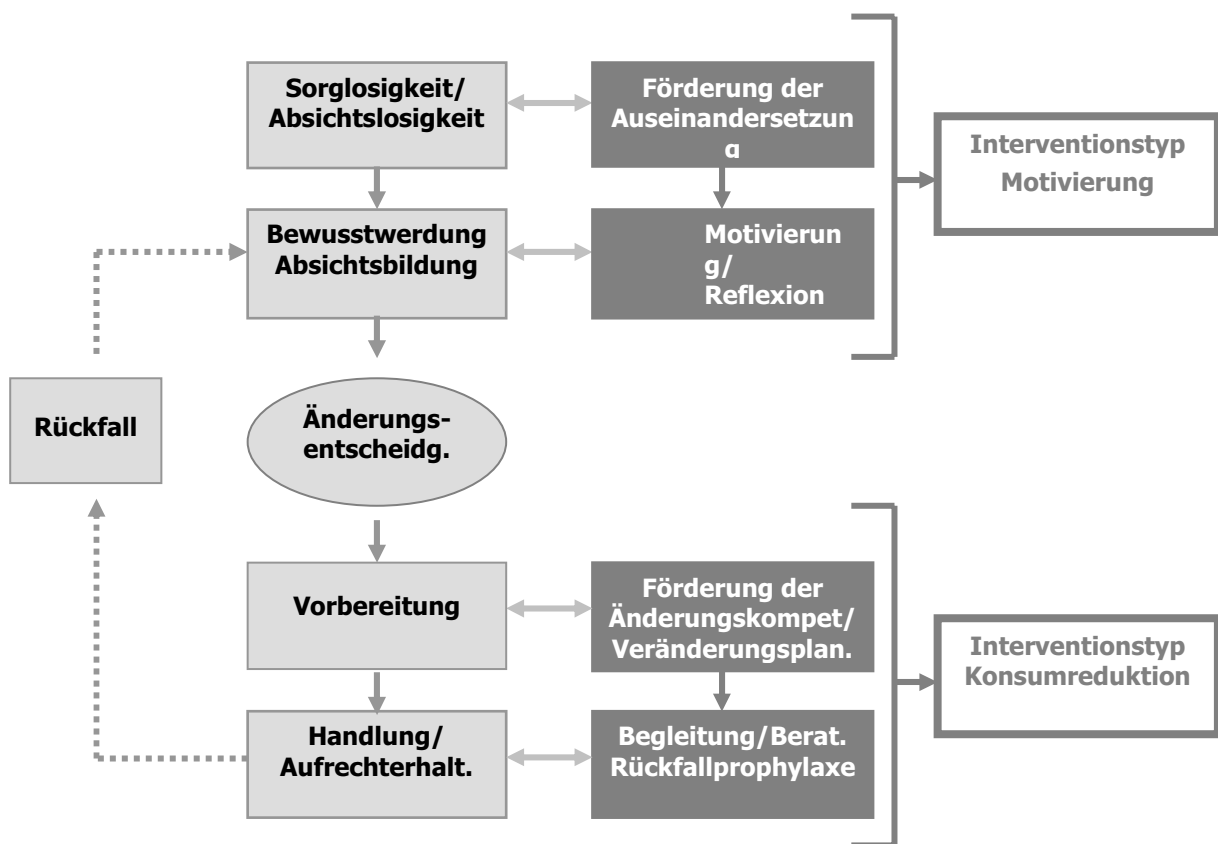


Abb.: Stadien der Verhaltensänderung und Zuordnung pädagogischer Interventionen

Der Anti-Rauchkurs dokumentiert die Ernsthaftigkeit, mit der sich Schulen auch um diejenigen Schüler bemühen, die sich trotz aller Beschlüsse (zunächst) nicht an die schulischen Regeln halten. Da sich viele rauchende Jugendliche in der Schule in einem Stadium des Rauchens befinden, in dem sich der Zigarettenkonsum noch nicht verfestigt hat, sind die Chancen auf einen Ausstieg oder zumindest auf eine Einhaltung der schulischen Regeln zum Rauchen noch hoch. Der Anti-Rauchkurs kann hier einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung der Schüler leisten.

Ausführlich werden in den einzelnen Kapiteln des Curriculums die Konzeption des Anti-Rauchkurses, die Rahmenbedingungen für die Kursdurchführung, die Organisation und die Ablaufplanung des Anti-Rauchkurses, die Inhalte der verschiedenen Seminarstunden des Kurses sowie ergänzende Maßnahmen für die Kursdurchführung dargestellt und erläutert.

Der Anti-Rauchkurs enthält in etwa 7 Seminareinheiten folgende inhaltliche Schwerpunkte:

Seminar 1: Kennenlernen/Einstieg in das Thema

Seminar 2: Das persönliche Raucherprofil (1)

Seminar 3: Das persönliche Raucherprofil (2)

Seminar 4: Entscheidung vorbereiten

Seminar 5: Ziele festlegen

Seminar 6: Umsetzung des Änderungsvorhabens

Seminar 7: Nachbesprechung

Bisherige Erfahrungen mit dem ‚Anti-Rauchkurs‘ zeigen, dass Schüler, die an einem solchen Kursus teilgenommen haben, anschließend in der Schule kaum noch rauchen bzw. nicht mehr beim Rauchen beobachtet werden. Das erklärte Ziel des ‚Anti-Rauchkurses‘, die Einhaltung der schulischen Regeln, ist damit erreicht. Schüler, die durch den ‚Anti-Rauch-Kurs‘ motiviert sind, das Rauchen ganz aufzugeben, erhalten in den Broschüren „Stop Smoking – Girls“ und „Stop Smoking – Boys“, auf der Internet-Seite der BZgA „rauch-frei.info“ sowie durch das Beratungstelefon der BZgA Unterstützung bei diesem Vorhaben.