

Schulprogramme zur Förderung des Nichtrauchens

**Fünftes Bayerisches Forum
Suchtprävention
Leitershofen, 19. November 2003**

Christoph Kröger

IFT Institut für Therapieforschung

Parzivalstr. 25, 80804 München, Tel. 089/360804-80, e-mail: kroeger@ift.de www.ift.de

Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction (CDC, 1994)

1. Entwicklung und Umsetzung einer Schulpolitik
2. Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten
3. Kontinuierliche Umsetzung präventiver Interventionen

Aus Hanewinkel, 2003

Guidelines for school health programs to prevent ... - 2 -

4. Aus- und Fortbildung der Lehrkräfte
5. Einbeziehung der Eltern bzw. Familie
6. Tabakentwöhnungsmaßnahmen für Schüler und Lehrkräfte
7. regelmäßige Evaluation

Aus Hanewinkel, 2003

Deutsche Lebenskompetenzprogramme

Programm	Altersgruppe	Umfang	Evaluation in D
Klasse2000	1.-4. Klasse	Jährlich zwischen 6-11 Unterrichtsstunden	Prozess- und Ergebnisevaluation (n = 6166)
Fit und stark fürs Leben	1.-6. Klasse	Insgesamt 60 Einheiten über 6 Jahre verteilt	Prozess- und Ergebnisevaluation (n = 2007)
Eigenständig werden	1.-6. Klasse	Insgesamt 42+ Einheiten über 6 Jahre verteilt	Ergebnisse 2005
ALF – Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten	5.-6. Klasse	Insgesamt 20 Einheiten (40 Stunden) über 2 Jahre	Prozess- und Ergebnisevaluation (n = 1448)
Bielefelder Suchtpräventions- programm	5.-7. Klasse	Insgesamt 80 Unterrichtsstunden über 3 Jahre	Ergebnisevaluation (n = 805)
Soester Programm	5.-10. Klasse	Baukasten (ca. 300 Seiten) mit Unterrichtsmaterialien und -vorschlägen	Prozess- und Ergebnisevaluation (n = 1713)
Interventions- programm zur Alkoholprävention	7.-10. Klasse	32 Unterrichtsstunden in 5 Projekttagen	Ergebnisevaluation (n = 284)
LionsQuest	5. -10. Klasse	Baukasten aus 70 Unterrichtslektionen für etwa zwei Jahre	Prozess- und Ergebnisevaluation (n = 761)
Ecstasy-Präven- tionsprogramm	9.-11. Klasse	Insgesamt 10-12 Unterrichtsstunden innerhalb 4-5 Wochen oder einer Projektwoche	Prozess- und Ergebnisevaluation (n = 1100)

Ziele suchtpräventiver LKP

Kritischer Umgang mit Substanzen

- **Wissen**
- **Einstellung**
- **Verhalten**
 - Verzögerung des Konsums
 - Verzicht auf bestimmte Substanzen und in bestimmten Situationen
 - Mäßiger Konsum in tolerierten Situationen
- **Funktion**
 - Kein Ersatz für menschliche Bedürfnisse und Problemlösungen

Gute allgemeine Kompetenzen

- **Problembewältigung**
- **Streßbewältigung**
- **Kommunikationsfähigkeit**
- **Selbstsicherheit**
- **Standfestigkeit**
- **Selbstwert**



ALF

**Allgemeine
Lebenskompetenzen und
Fertigkeiten**

**Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse
mit Informationen zu Nikotin und Alkohol**

Lehrermanual

12 Einheiten mit Kopiervorlagen zur Unterrichtsgestaltung

ALF - **A**llgemeine **L**ebenskompetenzen und **F**ertigkeiten - Überblick

- 5. und 6. Klasse
- Substanzspezifisch (Nikotin, Alkohol)
- Strukturiert

- Modellprojekt BMBF
- Mehrere Studien

- Zwei Manuale im Handel erhältlich
- Kopier- und Folienvorlagen für Arbeitsblätter
- Schulung wird stark empfohlen



www.vtausbildung.de/alf/alf_idee.htm

ALF - **A**llgemeine **L**ebens- kompetenzen und **F**ertigkeiten

5. Klasse

1. Sich kennen lernen
2. Sich wohl fühlen
3. Informationen zum Rauchen
4. Gruppendruck widerstehen
5. Kommunikation und soziale Kontakte
6. Gefühle ausdrücken
7. Selbstsicherheit
8. Informationen zu Alkohol
9. Medien und Werbung widerstehen
10. Entscheidungen treffen /
Problemlösung
11. Verbesserung des Selbstbildes
12. Freizeitgestaltung



6. Klasse

1. Gruppendruck widerstehen
2. Einstellungen zum Rauchen
3. Klassenklima verbessern
4. Mit Frust umgehen / Problemlösung
5. Freundschaften und Kommunikation
6. Angst und wie man damit umgeht
7. Einstellungen zu Alkohol
8. Positives Selbstbild

Lions-Quest „Erwachsen werden“ - Überblick



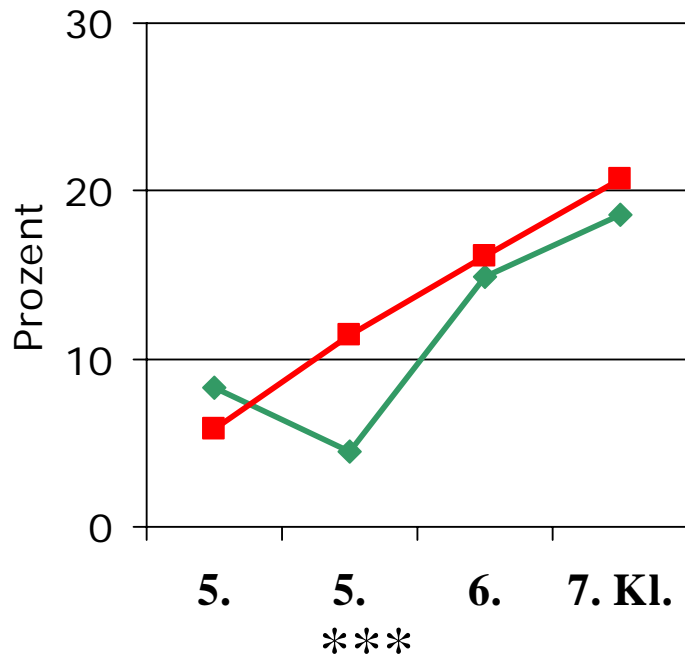
- 5. bis 10. Klasse (10 bis 15 Jahre)
- Mehrere Risikoverhaltensweisen
- Baukastensystem
- Internationales Projekt der Lions: deutschsprachige Adaptation des US-amerikanischen Programms „Skills for Adolescence“
- Mehrere internationale, eine deutsche Studie
- Lehrerhandbuch, Schüler- und Elternheft
- Verpflichtende Schulung
- 1994 bis 2002 über 700 Seminare mit ca. 18.000 Teilnehmern

Verzögerung des Einstiegs in den Substanzmissbrauch

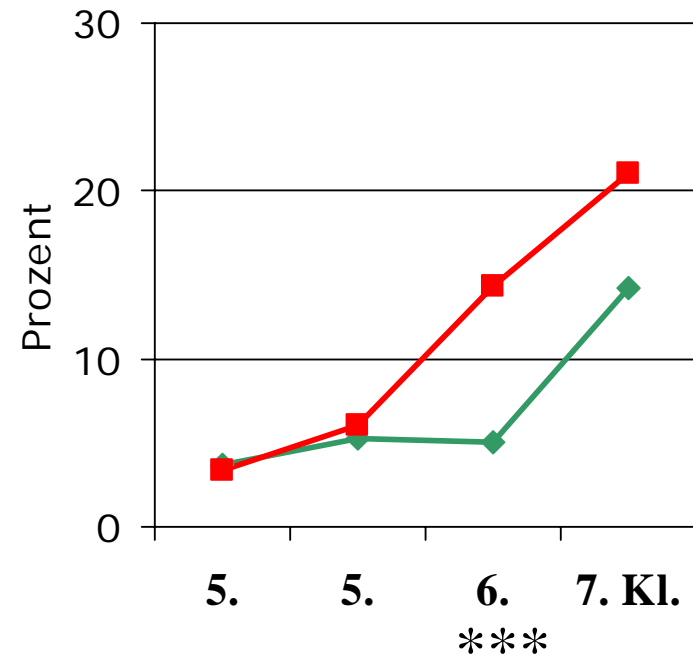
(Kröger & Bühler, 2000)

■ ALF ■ Kontrolle

aktuelle Raucher



Trunkenheit

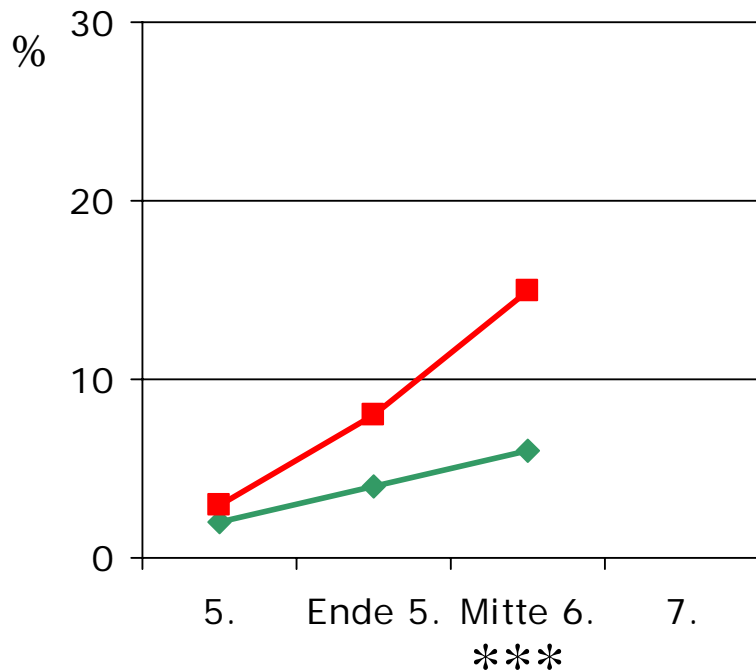


Verzögerung des Einstiegs in den Tabakmissbrauch

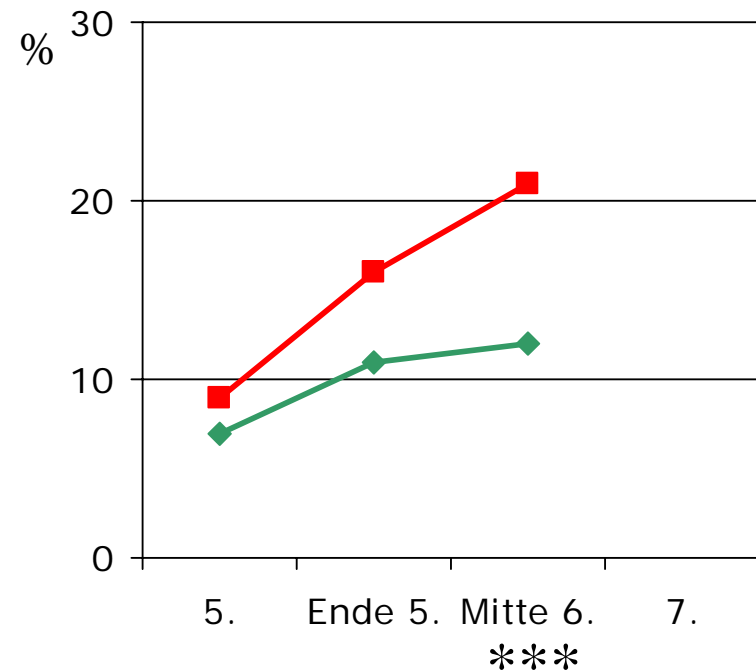
Kähnert, 2002

■ LIONS ■ Kontrolle

Mädchen



Jungen



Wirksamkeitsfaktoren

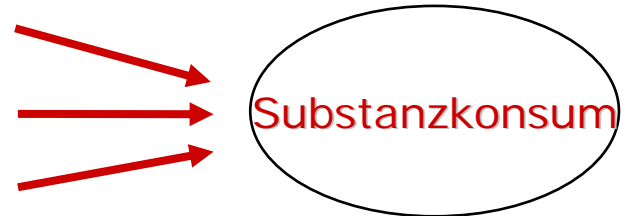
allgemein

Problembewältigung
Stressbewältigung
Kommunikation
Soziale Kompetenz
Selbstsicherheit
Kritisches Denken
Selbstkonzept



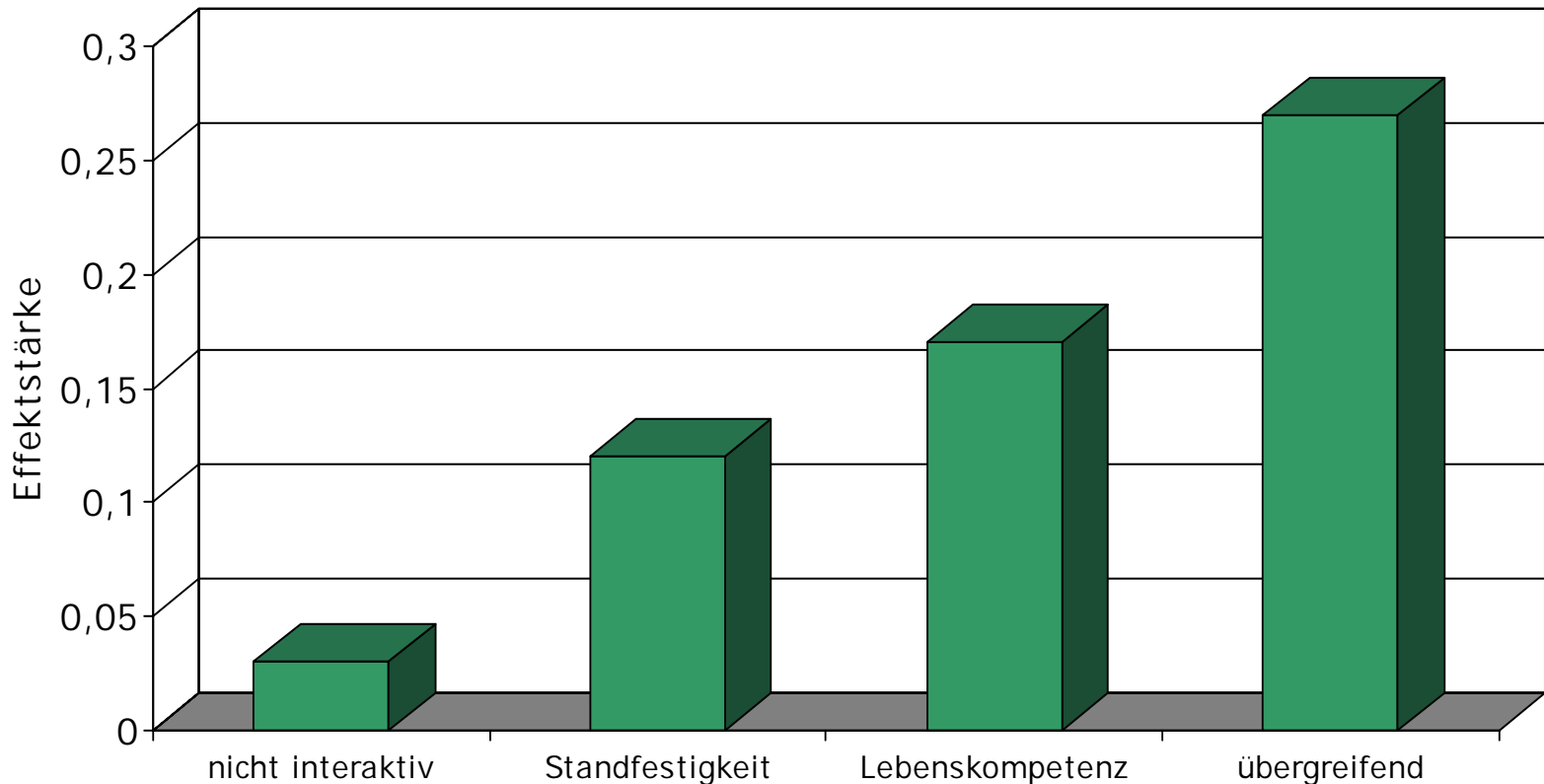
spezifisch

Einstellung
Wissen
Standfestigkeit



↑
Lebenskompetenzprogramm

Effektivität schulischer Suchtprävention (Tobler et al., 2000)



Ergebnisse deutscher LKP-Studien (Maiwald & Reese, 2000)

Einstellung, Wissen und Standfestigkeit

- Kritischere Einstellung in allen Altersgruppen
- Fundierteres Wissen im Bereich Tabak, Alkohol und Ecstasy
- Höhere Gewissheit, einem Konsumangebot widerstehen zu können in allen Altersklassen

Konsum

- Verzögerung des Einstiegs in den Tabakkonsum
- Verzögerung des Einstiegs in den Substanzmissbrauch
- Vor allem bei jüngeren SchülerInnen



Auf dem Weg zur rauchfreien Schule



Ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen

rauchfrei!

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Interventionen zum Rauchen sind gerichtet

1. auf das System Schule

2. auf das individuelle Schülerverhalten

Pädagoge

Lehrer Beratungslehrer Sozialpädagoge Erzieher

Beteiligte Gruppen

Lehrerkonferenz

Elternvertretung

Schülervertretung

Beteiligte Gruppen

Elternabend

Schulklasse

Kapitel 1

**Schulische
Maßnahmen**

Kapitel 2

**Klassen-
bezogene
Maßnahmen**

Kapitel 3

**Ausstiegs-
hilfen für
den Schüler**

Schulische Maßnahmen



Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Schulische Maßnahmen

- **Jede Schule entwickelt verbindliche Vereinbarungen zum Umgang mit dem Rauchen.**
- **Diese Vereinbarungen beziehen sich auf Regeln, auf Maßnahmen zur Umsetzung der Regeln und auf Maßnahmen, die den Einstieg in das Rauchen verhindern bzw. den Ausstieg erleichtern.**
- **Die Entwicklung dieser Vereinbarungen besitzt Prozesscharakter, dass heißt es wird von jeder Schule ein eigener Weg zur Vereinbarung beschritten.**
- **In die Entwicklung werden die verschiedenen Gruppen, die am schulischen Leben beteiligt sind, einbezogen.**

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Entwicklung schulischer Maßnahmen



Einbringen des Themas Rauchen in die Lehrerkonferenz

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Verabschiedung und Umsetzung der Maßnahmen

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Entwicklung schulischer Maßnahmen

1. Einbringen des Themas Rauchen in die Lehrerkonferenz

Ziele

Senibilisierung von Kollegen

Motivierung von Kollegen

Motivierung der Schulleitung

Einstieg in die Erarbeitung eines Maßnahmenkatalogs

Strategie

Einbeziehung der Lehrerkollegen

Einbeziehung der Schulleitung

Einbeziehung von Experten

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Entwicklung schulischer Maßnahmen

2. Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Schule

Ziele

Rauchfreie Schule

Vertiefte Informationen der schulischen Gruppen

Erhöhung der Glaubwürdigkeit schulischer Regeln

Reduktion von Konflikten zwischen Lehrern und Schülern

Maßnahmen

Entwicklung von Regeln und Sanktionen

Entwicklung anderer präventiver Maßnahmen

Akteure

Alle schulischen Gruppen

Beispiel für ein Regelwerk zur „rauchfreien Schule“

1. Schülern, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit - also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

- im Schulgebäude
- auf dem Schulgelände
- vor dem Schultor
- auf dem Schulweg
- bei Ausflügen
- auf Klassenreisen.

2. Schülern, die 16 Jahre und älter sind, ist das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Sie müssen mit Sanktionen der Schule rechnen, wenn Sie rauchen

- im Schulgebäude
- auf dem Schulgelände
- vor dem Schultor.

3. Lehrern ist das Rauchen untersagt

- im Schulgebäude
- auf dem Schulgelände
- vor der Schule.

4. Eltern ist das Rauchen untersagt

- im Schulgebäude
- auf dem Schulgelände.

Beispiel für ein Regelwerk „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“

1. Schülern, die das 16. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist das Rauchen in der Öffentlichkeit - also auch in unserer Schule – grundsätzlich untersagt. Mit Sanktionen der Schule müssen diese Schüler rechnen, wenn sie rauchen

-im Schulgebäude, auf dem Schulgelände, vor dem Schultor, auf dem Schulweg, bei Ausflügen, auf Klassenreisen.

2. Schüler, die 16 Jahre und älter sind, dürfen auf dem Schulgelände in den dafür bestimmten Raucherecken und mit Raucherpass rauchen. Der Raucherpass enthält eine Bestätigung über das Alter des Schülers sowie eine Einwilligung der Eltern zum Rauchen ihres Kindes in der Raucherecke der Schule.

Ansonsten ist auch den Schülern, die älter als 16 Jahre sind, das Rauchen in unserer Schule grundsätzlich untersagt. Sie müssen mit Sanktionen der Schule rechnen, wenn Sie (außerhalb der Raucherecken) rauchen

-im Schulgebäude, auf dem Schulgelände, vor dem Schultor.

3. Lehrern ist das Rauchen in der Schule nur in dem hierfür bestimmten Raucherzimmer gestattet. Überall sonst

-im Schulgebäude, auf dem Schulgelände, vor der Schule

dürfen Lehrer nicht rauchen - auch nicht in den für Schüler eingerichteten Raucherecken (falls diese vorgesehen sind).

Die rauchenden Lehrer beteiligen sich aktiv und verbindlich an der Umsetzung der schulischen Regeln zum Rauchen sowie an den sonstigen beschlossenen Maßnahmen.

4. Eltern ist das Rauchen

-im Schulgebäude und

-auf dem Schulgelände

untersagt mit Ausnahme der für die Schüler vorgesehenen Raucherecken.

Maßnahmen bei Nicht-Einhaltung der Regeln

Maßnahmenkatalog zum Umgang mit Schülern, die schulische Regeln zum Rauchen verletzen

1.Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Fragebogen zum Rauchverhalten ausfüllen

2.Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern

3.Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Sozialer Dienst (z.B. Schulhof sauber machen)

4.Vorfall:

- Information der Klassenleitung
- Information der Eltern
- Teilnahme am Anti-Rauch-Kurs

Alle Vorfälle werden im nächsten Zeugnis dokumentiert.

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Entwicklung schulischer Maßnahmen

3. Verabschiedung und Umsetzung des Maßnahmenkataloges

- Lehrerkonferenz/Gesamtkonferenz
- Elternrat/Gesamtelternversammlung
- Schülerrat/Schülervertretung

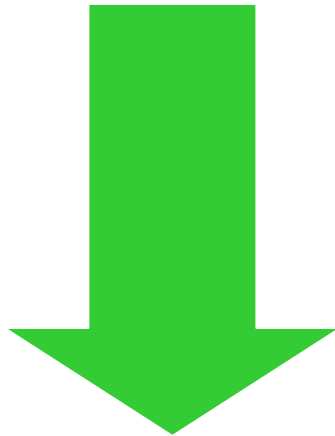
2

Klassenbezogene Maßnahmen



Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Klassenbezogene Maßnahmen zum Umgang mit dem Rauchen



inbringen des Themas „Rauchen“ in den Elternabend

Entwicklung eines Maßnahmenkatalogs der Klasse

Entwicklung von Regeln und Sanktionen mit der Klasse

Entwicklung anderer präventiver Maßnahmen

Erabschiedung der Maßnahmen

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Ausstiegshilfen

- Erhöhung des sozialen Drucks auf den rauchenden Schüler (Umsetzung der Regeln, Sanktionen)
- Angebote zur Information, Reflektion und Motivation (Anti-Rauch-Kurs)
- Unterstützung der Verhaltensänderung (Ausstiegskurs)

Änderungswunsch

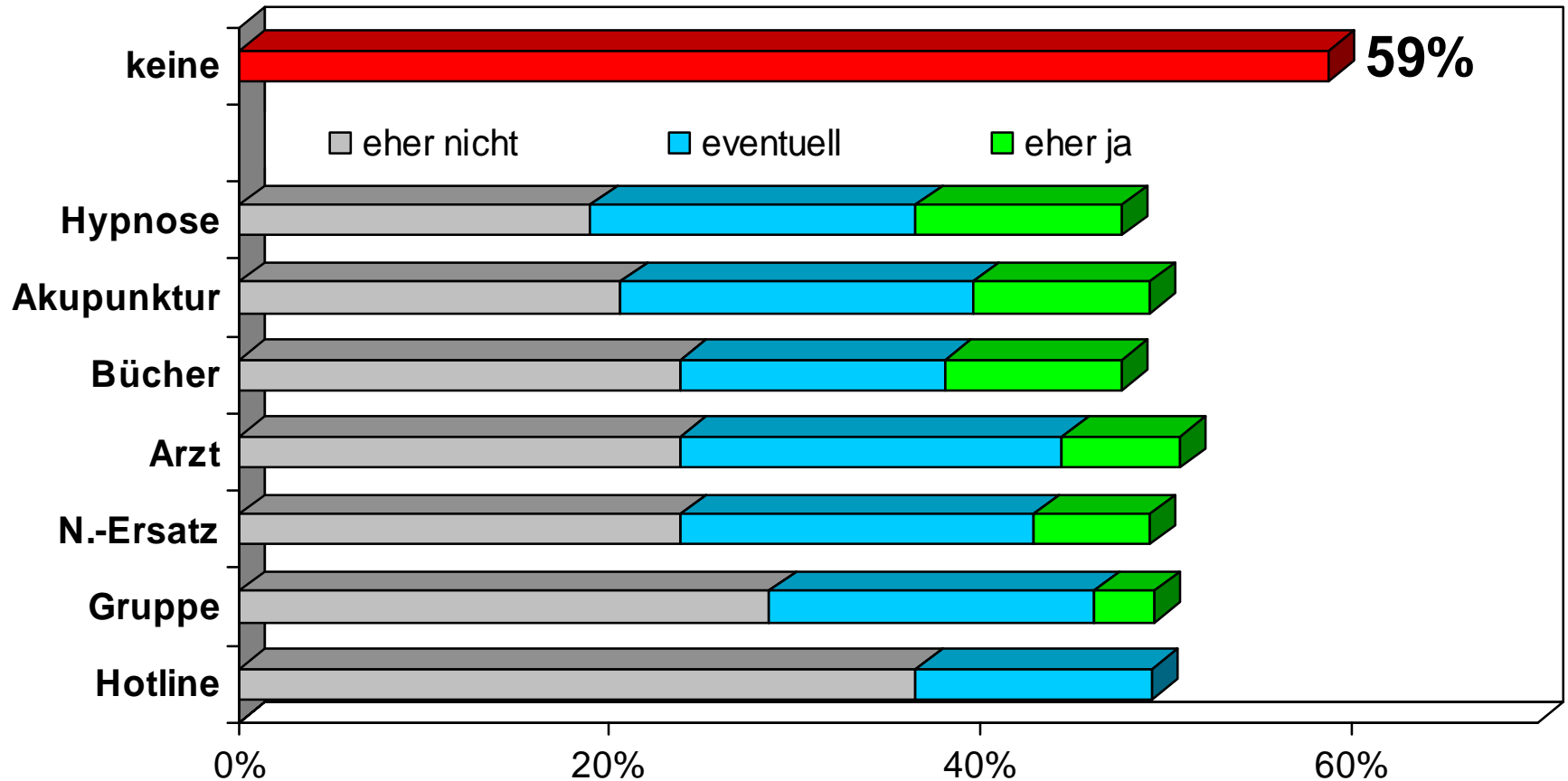
Befragung 16-18jähriger Raucher

- **51%** äußerten den Wunsch, an ihrem aktuellen Rauchverhalten etwas zu ändern (**Reduktion, Aufhören, kontrolliertes Rauchen**).
- **91%** der Mädchen und **46%** der Jungen habe sich Gedanken über das Aufhören gemacht.
- **62%** haben bereits versucht aufzuhören (**keine Geschlechtsunterschiede**).

Akzeptanz von Hilfsmitteln

Befragung von 14-20jährigen Raucherinnen

Wenn ich mit dem Rauchen aufhören wollte, würde ich folgende Hilfen wählen...





und werde Nichtraucherin

Ein Manual für Lehrkräfte zur Unterstützung von
Schülerinnen, die mit dem Rauchen aufhören
wollen.

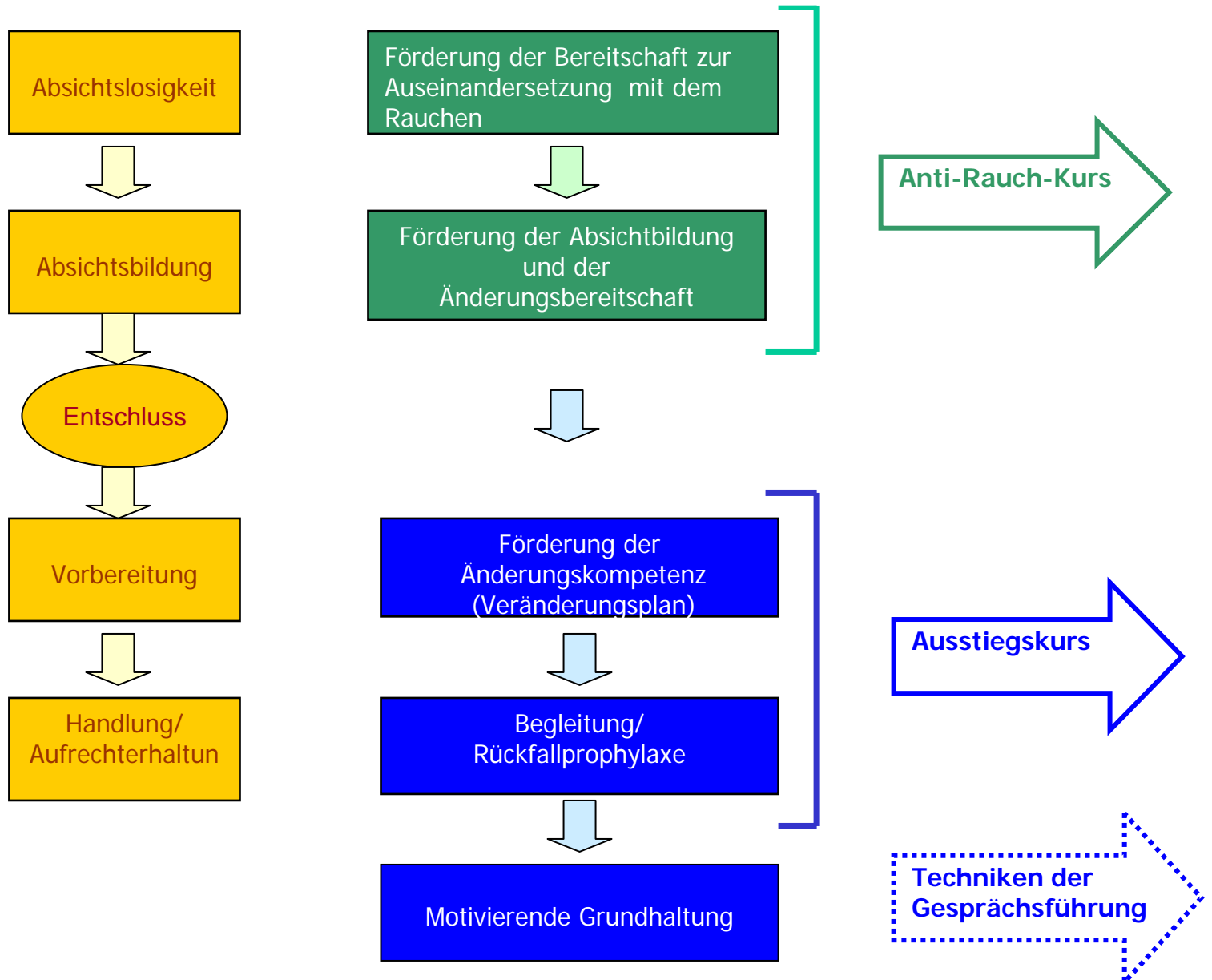
Hinnerk Frahm

Kiel 2000

Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung
(KOSS)

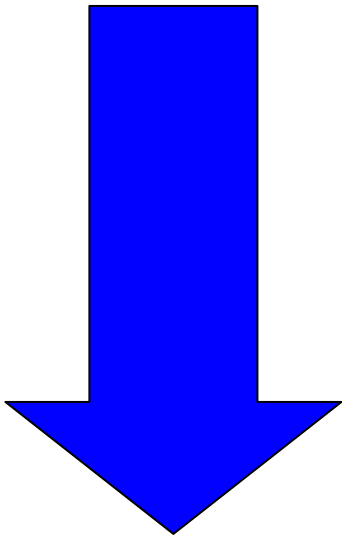
Stadien der Änderungsbereitschaft





Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Der Anti-Rauch-Kurs



**Seminar 1: Einführung in das Thema Rauchen/
die persönliche Rauchgeschichte**

**Seminar 2: Das persönliche Rauchprofil/
Abhängigkeit und gesundheitliche Folgen**

Seminar 3: Tabakindustrie und Tabakwerbung

Seminar 4: Die Kosten-Nutzen-Analyse zum Rauchen/

Seminar 1: Einführung/die persönliche Rauchergeschichte

Einführung

Vorstellungsrunde

Vorstellung des Kursprogramms durch den Pädagogen

Schweigepflichterklärung durch Schüler und unterschreiben lassen

Die persönliche Rauchergeschichte

Die persönliche Rauchergeschichte aufschreiben lassen

Einzelne Rauchergeschichten vortragen lassen

Austausch über Rauchergeschichten anhand der vorgegebenen Fragestellungen

Erkenntnisse zum Rauchen Jugendlicher

Einstieg in das Rauchen (Infoblatt)

Zahlen zum Rauchen (Infoblatt)

Einstiegsdroge Nikotin? (Infoblatt)

Diskussion

Welche Parallelen gibt es zwischen den persönlichen Rauchergeschichten und den vorgestellten Erkenntnissen?

Seminar 2: Das persönliche Risikoprofil

Bestimmung von Konsummustern

Konsummuster (*Folie*)

Definition von Abhängigkeit (*Folie*)

Ermittlung des Risikoprofils

Ermittlung der Nikotinabhängigkeit und der Konsumfrequenz

Zuordnung der Ergebnisse zu Risikogruppen (*Arbeitsblatt*)

Diskussion der Ergebnisse

Raucherkarrieren

Entwicklung von Konsummustern (*Folie*)

Ausstiegsmotivation und Aufhörversuche (*Folie*)

Gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens

Inhaltsstoffe des Tabakrauchs (*Folie*)

Rauchen und Abhängigkeit (*Folie*)

Gesundheitliche Schädigungen (*Folie*)

Passivrauchen (*Folie*)

Hausaufgabe:

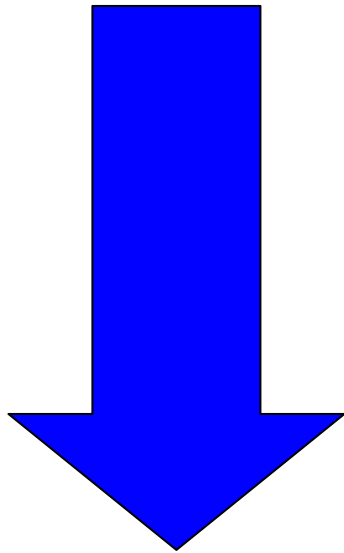
Fordern Sie die Schüler auf, bis zur nächsten Sitzung

Zeitschriftenwerbung für Zigaretten zu sammeln und zum nächsten

Seminar mitzubringen

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Der Ausstiegskurs für rauchende Schüler



Seminar 1: Der Motivations-Check

Seminar 2: Änderungsstrategie festlegen

Seminar 3: Tipps und Tricks für den Ausstieg

Seminar 4: Feedback und Management von Risikosituationen

Seminar 1

Einführung

Vorstellungsrunde

Vorstellung des Kursprogramms durch den Kursleiter

Schweigepflichterklärung (*Arbeitsblatt*)

Motivations-Check

-

Durchführung des Motivations-Checks (*Arbeitsblatt*)

Vorstellung der Ergebnisse in der Gruppe

Das persönliche Risikoprofil

-

Risikoprofil erstellen lassen bzw. das bereits im Anti-Rauch-Kurs erstellte aushändigen

(Info- und Arbeitsblätter Seite 60-62)

Jeder Teilnehmer stellt sein eigenes Risikoprofil der Gruppe vor
Erarbeitung von Empfehlungen für die jeweiligen Risikogruppen

Zielsetzung erarbeiten (Infoblatt)

Jeder Teilnehmer formuliert für sich eine Zielsetzung des Kurses:

Konsumreduzierung oder Beendigung?

Welche Unterstützung wird vom Ausstiegskurs erwartet?

Das Zuversichtsbarometer

Durchführung des Zuversichtsbarometers (*Arbeitsblatt*)

Diskussion der Ergebnisse in der Gruppe

Das Rauchertagebuch

Vorstellung des Rauchertagebuchs (Folie)

Hausaufgabe: Rauchertagebuch führen (*Arbeitsblatt*)

Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Zielsetzung erarbeiten

Zwei Beispiele für Zielformulierungen:

2.

Ich möchte dieses Seminar nutzen, um meinen Zigarettenkonsum auf maximal 5 Zigaretten pro Tag zu reduzieren.

1.

Ich beabsichtige, mit dem Rauchen im Laufe dieses Seminars ganz aufzuhören.

Motivierende Gesprächsführung

Grundprinzipien:

Empathie zeigen

Diskrepanz erzeugen

Beweisführung vermeiden

Mit dem Widerstand arbeiten

Selbstwirksamkeitserwartung
des Schülers fördern

Erprobungsschulen nach Bundesländern

Erprobungsschulen

Bundesland

Ludwig-Thoma-Realschule, München

Bayern

Wilhelm-Busch-Realschule, München

Bayern

Anton-Bruckner-Gymnasium, Kaufbeuren

Bayern

Sophie-Scholl-Gesamtschule

Berlin

Theodor-Haubach-Oberschule

Berlin

Frieda-Stoppenbrinck-Förderschule

Hamburg

Haupt- und Realschule Othmarschen

Hamburg

Gesamtschule Somborn

Hessen

Haupt- und Realschule Schönebeck

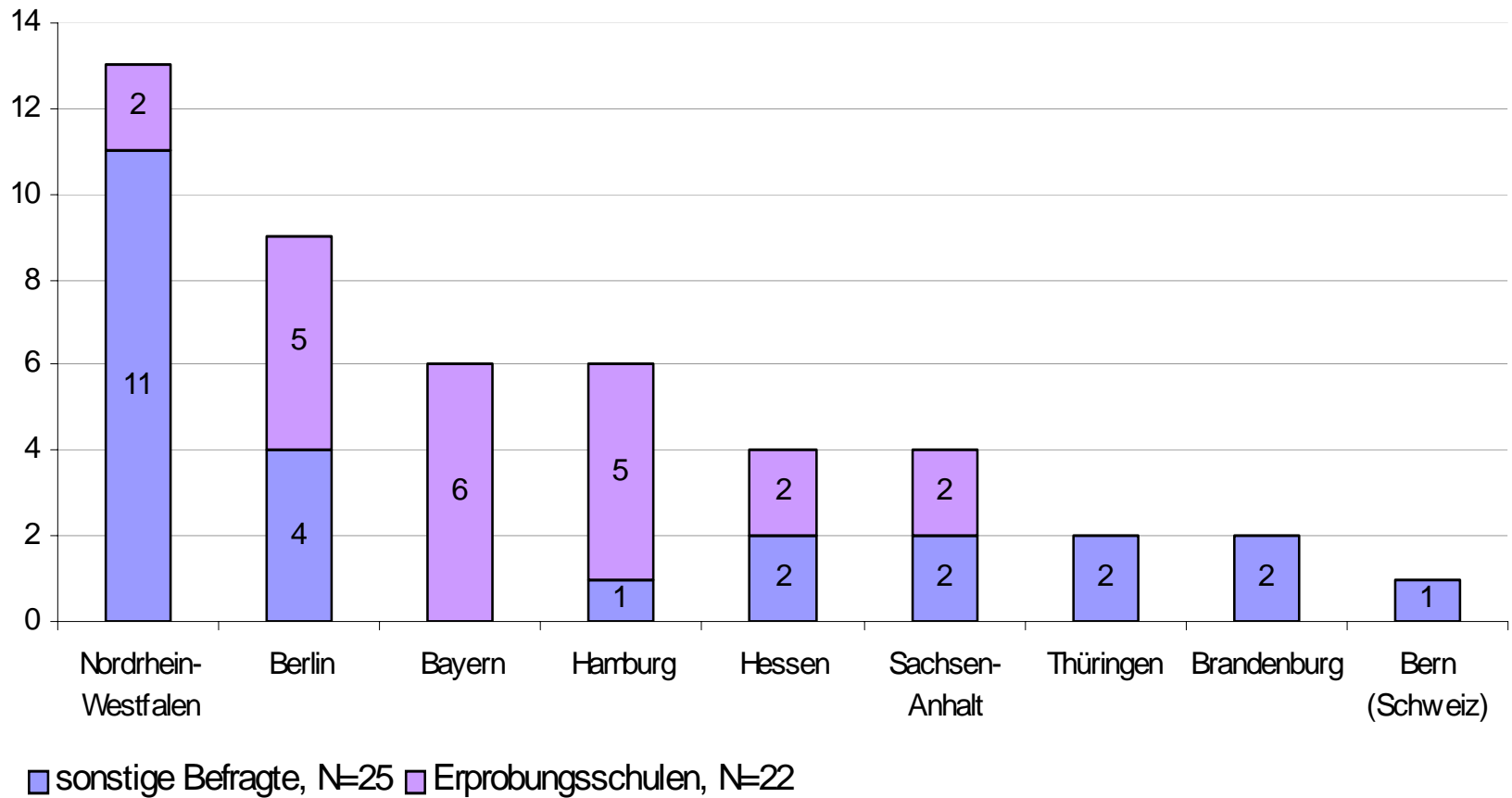
Sachsen-Anhalt

Gesamtschule Holweide, Köln

Nordrhein-
Westfalen

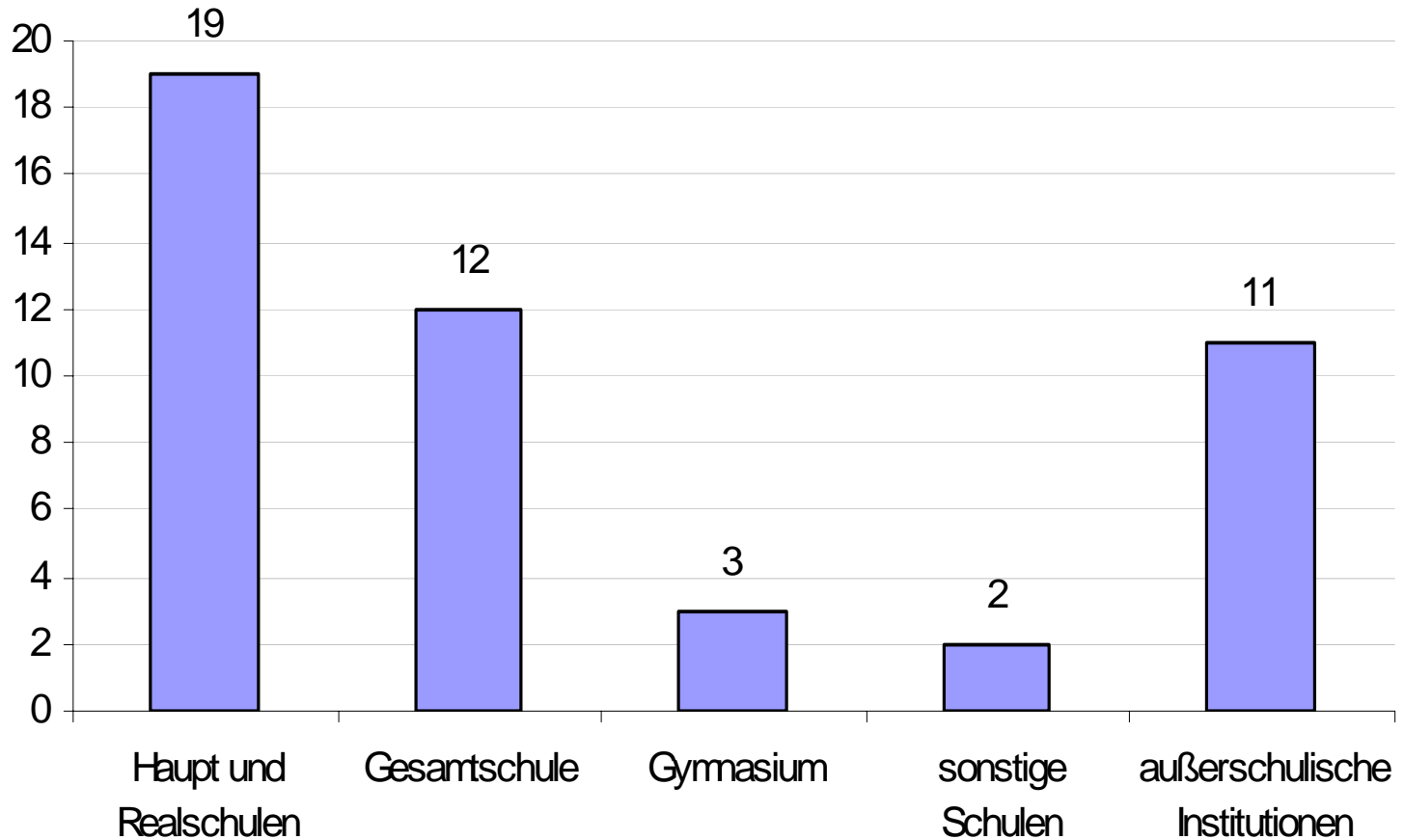
Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Gesamtstichprobe nach Bundesländern, N = 47



Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Gesamtstichprobe nach Schulformen/Institutionen



Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule

Gesamteinschätzung der Brauchbarkeit des Leitfadens durch Pädagogen und Fachkräfte für Suchtprävention (N=45)

<i>urteilung</i>	<i>Punktwert</i>	<i>Befragte aus Erprobungs- schulen</i>	<i>Befragte aus Ergänzungs- stichprobe</i>
..gut brauchbar	5	17	15
..brauchbar	4	4	8
..neutral	3	0	1
..wenig brauchbar	2	0	0
..nicht brauchbar	1	0	0