

**Willst du auch keine ?**



**Das Würzburger Raucherausstiegsprogramm für Jugendliche**  
**Martin Heyn [0931] 3574-671 [auchkeine@ira-wue.bayern.de](mailto:auchkeine@ira-wue.bayern.de)**

**Willst du auch keine ?**



**Das Würzburger Raucherausstiegprogramm für Jugendliche**  
Präsentation dkfz Heidelberg 2. Tabakkontrollkonferenz 12\_2004  
Martin Heyn

Willst du auch keine ?



**Zum Inhalt**



**Vorbemerkung: Raucherentwöhnung mit Jugendlichen?**

**Die Ansprache der Jugendlichen**



**Das Programm**



**Die Durchführung**



**Erfahrungen**

Willst du auch keine ?



## Befragung 16-18jähriger Raucher

**Warum  
Raucher-  
entwöhnung  
mit  
Jugendlichen?**

51% äußerten den Wunsch, an ihrem aktuellen Rauchverhalten etwas zu ändern (Reduzieren, Aufhören, kontrolliertes Rauchen)

91% der Mädchen und 46% der Jungen haben sich Gedanken über das Aufhören gemacht

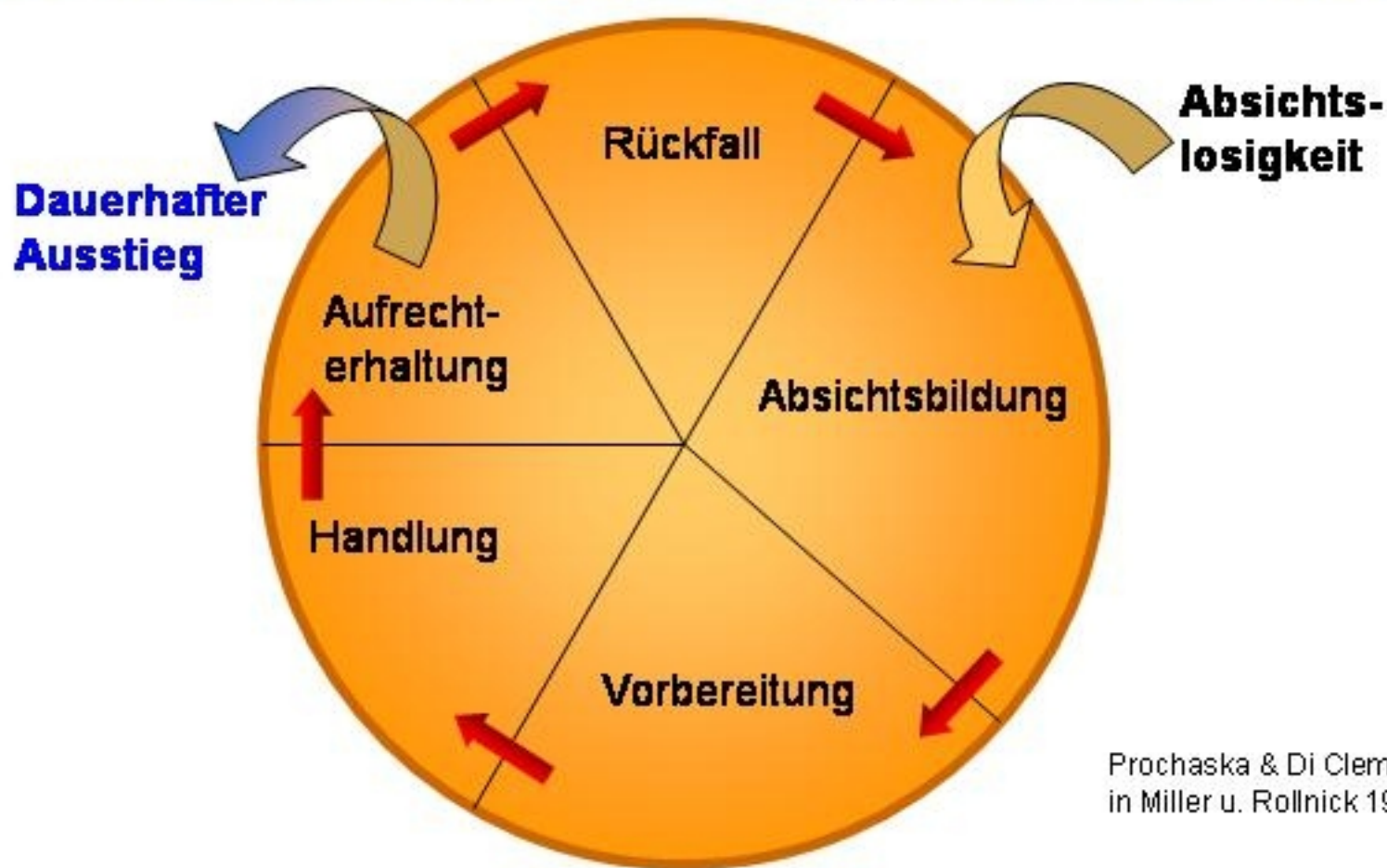
62% haben bereits versucht aufzuhören  
(keine Geschlechtsunterschiede)

Quelle: IFT (2001)



# Was motiviert Menschen, sich zu ändern?

## Sechs Stadien Änderungsbereitschaft



Willst du auch keine ?



## DIE ANSPRACHE DER JUGENDLICHEN

- **persönlich**
  - dem Programm ein Gesicht geben
- **mit einem Daumenkino**



- **Anmeldung und Kontakt per SMS, E-Mail, Hotline**

Willst du auch keine ?



## DAS PROGRAMM IN SECHS SCHRITTEN

**1. Treffen** Deiner Gewohnheit auf der Spur – wann rauchst du eigentlich?

Welche Vorteile siehst du im Nichtrauchen?

Gute allgemeine Gründe – deine persönlichen!

**2. Treffen** Gewohnheiten anschauen – Pläne entwickeln.

Notfallkoffer packen – Vorbereitung Stopptag.

### Stopptag

**3. Treffen** Es ist geschafft – Belohnung ist angesagt.

Gewinne verzeichnen

Gewohnheiten verändern





Willst du auch keine ?



## DAS PROGRAMM IN SECHS SCHRITTEN

4. Treffen

Durchhalten, was kann noch passieren? Einiges...

5. Treffen

Gewichtszunahme – Gewichtsmanagement

6. Treffen

Erfolg für die Zukunft sichern

danach

weitere Begleitung und Motivation per SMS

... dann mach mit !

und werde



- wir helfen dir



Willst du auch keine ?



# [ DIE DURCHFÜHRUNG ]

Röntgen-Gymnasium Würzburg

St. Lioba Heim Würzburg

Jugendzentrum Rottendorf

Berufsfachschule Krankenpflege Würzburg

Berufsschule Hauswirtschaft Ochsenfurt (derzeit)

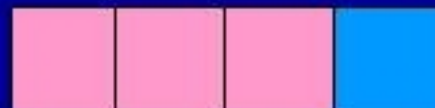




# [ DIE AUSWERTUNG ]

## Röntgen-Gymnasium

Teilnehmer:

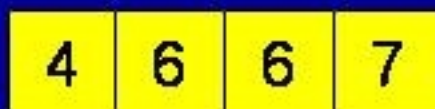


3 weiblich, 1 männlich

Alter:

19 Jahre

Raucherkarriere:



Jahre

Konsummenge:



Zigaretten/Tag

Erfolg (Zeitpunkt 6. Treffen):

abstinent   abstinent   reduziert   Rückfall



# [ DIE AUSWERTUNG ]

## St. Lioba Heim (ausschl. Mädchen / junge Frauen)

Teiln. / Alter:

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 16 | 16 | 16 | 18 | 19 | 19 | 27 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

Raucherkarriere:  
in Jahren

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Konsummenge:  
Zigaretten/Tag

|     |     |     |     |     |       |       |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-----|
| >10 | >10 | >10 | >10 | >10 | 10-20 | 10-20 | >20 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-----|

Erfolg (Zeitpunkt 6. Treffen):

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| abstinent | abstinent | abstinent | abstinent |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| reduziert | reduziert | reduziert | reduziert |
|-----------|-----------|-----------|-----------|





# [ DIE AUSWERTUNG ]

## Berufsfachschule für Krankenpflege:

Teiln. / Alter:

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 22 | 22 | 23 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

Raucherkarriere:  
in Jahren

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 7 | 4 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Konsummenge:  
Zigaretten/Tag

|       |       |       |       |     |       |       |     |
|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|
| 10-20 | 10-20 | 10-20 | 10-20 | <10 | 10-20 | 10-20 | >20 |
|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|

Erfolg (Zeitpunkt 5. Treffen):

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| abstinent | abstinent | abstinent |
|-----------|-----------|-----------|

|           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| reduziert | reduziert | reduziert | reduziert | reduziert |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|



# [ DIE ERFAHRUNGEN – EINE KURZBILANZ ]

**Erstaunlich:**

**Hohe Kontinuität in der Teilnahme  
(unabhängig vom Setting – vgl. JUZ)**

**Die frei gewordene Energie wird kanalisiert  
(Nichtraucherraum – Sport – Engagement)**

**Offenheit der Jugendlichen**



# [ DIE ERFAHRUNGEN – EINE KURZBILANZ ]

## Was ist wichtig?

- persönliche Ansprache u. Präsenz – Authentizität
- Aufmachung des Infomaterials – Originalität
- Struktur des Programms – Transparenz
- Austausch in der Gruppe
- eine(n) Unterstützende(n) zu finden
- Notfallkoffer
- SMS zwischendurch

## Zu beachten:

- Unvereinbarkeit mit Nachmittagsunterricht
- Terminkollision in den Sommermonaten
- Information und Beginn des Kurses sollten eng aufeinander folgen (Ferienzeiten!)





**Ein geschicktes  
Händchen ist gefragt.**

**Rauchen  
macht  
interessant.**



Rauchen  
macht  
verwegen





**Rauchen  
macht  
witzig.**



Ein Weg...

Wieder da auch keine ?

