

## Free Your Mind-Gruppenprogramm

Das „Gruppenprogramm für jugendliche RaucherInnen“ ist ein Projekt zur Tabakprävention, welches sich zum Ziel gemacht hat, den **Trend zum Nichtrauchen bei Jugendlichen zu stärken**. Es wurde in einer mehrjährigen Pilotphase mit Begleitforschung vom Südtiroler Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention, Forum Prävention entwickelt, umgesetzt und wissenschaftlich in Zusammenarbeit mit dem Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung evaluiert.



### Ziele

- Erhöhung des Bewusstseins über Ursachen und Motive für den Nikotinkonsum
- Bewusstwerden des eigenen Konsumverhaltens
- Erhöhung des Informations- und Wissensstand der TeilnehmerInnen über gesundheitsschädigende Komponenten des Nikotinkonsums
- Erhöhung der Motivation der TeilnehmerInnen den Nikotinkonsum zu reduzieren bzw. darauf zu verzichten
- Vermittlung von Strategien, die die Konsumreduktion bzw. den Verzicht auf Nikotin erleichtern
- Kennenlernen alternativer Handlungsoptionen in Bezug auf die ursächlichen Motive für den Nikotinkonsum

### Zielgruppe

Jugendliche RaucherInnen zwischen 15-20 Jahren.

## Inhalte

Das Programm ist in 3 Phasenaufgeteilt, die mittels 6 Modultermen umgesetzt werden:

**Motivationsphase/1. und 2. Modul:** Gruppenbildung, Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens und bewusstwerden desselben. Werkzeuge dazu sind Führen eines RaucherInnen Tagebuchs, Analyse der positiven und negativen Aspekte des Rauchens, sowie ein Motivations- Check.

**Experimentierphase/3. und 4. Modul:** TeilnehmerInnen experimentieren mit Rauch-reduktion in einem selbstbestimmten Ausmaß. Hilfen dabei sind das Identifizieren von Risikofaktoren, soziale Unterstützung, Tipps und Tricks bei der Reduktion mit längerfristiger Zielsetzung, bis hin auch zur Abstinenz.

**Ressourcenaufbau/5. und 6. Modul:** die TeilnehmerInnen reflektieren ihre Erfahrungen mit Konsumreduktion und Abstinenz. Es sind auch der Einsatz eines CO-Messgerätes und die Dokumentation durch die Jugendlichen hier integriert. Weitere Inhalte dieser Phase sind der Aufbau von Alternativen und die Erarbeitung von Strategien im Umgang mit ursächlichen Verhaltensweisen, die zum Nikotinkonsum beitragen bzw. mit diesem im Zusammenhang stehen.

Weiters steht den TeilnehmerInnen nach Beendigung des Programmes eine kostenfreie Nachbetreuung durch MitarbeiterInnen des Rauchertelefons der NÖGKK zur Verfügung.

## Dauer

Das Programm wird über den Zeitraum von 6 Wochen einmal wöchentlich von zwei spezifisch geschulten ProjektleiterInnen an Schulen oder Institutionen durchgeführt. Die Dauer eines Treffens/ Moduls beträgt 90 Minuten (2 EH), die Gruppengröße ist mit 10-15 TeilnehmerInnen geplant, diese sind geschlechts – und altersspezifisch gemischt.

## Kosten

Eine 100 % Kostenübernahme durch die Fachstelle bei vollständiger Projekt-Durchführung ist gegeben.

---

## Information

Für Fragen und Anmeldungen zu unserem Projekt stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mag.<sup>a</sup> Sabrina Schmied

Tel.: 02742 / 314 40 DW 25

Fax: 02742 / 314 40 DW 19

E-Mail: [s.schmied@fachstelle.at](mailto:s.schmied@fachstelle.at)