

NIKOTEEN 15+-PARCOURS

Hintergrundinformationen

Im Jugendalter vollziehen sich grundlegende Veränderungen im physiologisch-biologisch-psychischen Bereich sowie in verschiedenen kognitiven Funktionen. Die Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und riskantem Verhalten und somit auch dem Thema Rauchen erfolgt für Jugendliche meist im Spannungsfeld zwischen Experimentieren und Erfahren von Eigenverantwortlichkeit. Jugendliche sind mit dem Prozess des Abwägens und Bewertens von Chancen und Risiken gefordert.

An Jugendliche gerichtete Präventionsmaßnahmen dürfen daher auch nicht bevormundend sein und setzen an der Mündigkeit der Jugendlichen an. Für die Tabakprävention bedeutet dies, die Zielgruppe der Jugendlichen mit sachlich richtigen und für sie relevanten Informationen zu erreichen und sie dabei zu unterstützen, eine kritische Konsumhaltung und das Zutrauen für einen Rauchstopp zu entwickeln.

Ziel ist es, mit diesem interaktiven Parcours auf die jugendliche Erwartungshaltung gegenüber dem Tabakkonsum einzugehen und die eigene EntscheidungsfREIHEIT vor Augen zu halten.

Das **Angebot NIKOTEEN 15+** ist für Jugendliche ab dem fünfzehnten Lebensjahr.

Die Jugendlichen werden für die Dauer von zwei Stunden von zwei Mitarbeiterinnen der Abteilung 5/UA Prävention und Suchtkoordination des Landes Kärnten zum Thema **Entscheidungs-FREIHEIT** beim Tabakkonsum mit geschlechts-sensiblen, erlebnis-orientierten und abwechslungsreichen Methoden sensibilisiert.



Nachdem anfangs diversen *Rauchermythen* auf den Grund gegangen wird, werden die Jugendlichen ab 15 Personen in zwei Gruppen geteilt, um intensiver arbeiten zu können.



STATION I thematisiert die subjektiven Vor- und Nachteile des Rauchens/Nichtrauchens. Bei den Vorteilen werden gemeinsam konkrete Alternativen für klassische Rauchsituationen besprochen. Nach der anschaulichen Darstellung der Wirkungsweise von Nikotin wird darauf eingegangen, wie man Verlangensattacken wirkungsvoll begegnen kann (3A's – Abwarten, Ablenken, Abhauen). Konkrete Möglichkeiten, wie beispielsweise Antistressball, Riechröhrchen gefüllt mit Lavendel oder Vanille, werden ausprobiert und den Jugendlichen angeboten.



STATION II informiert über die Ausbeutung von Menschen und Natur durch die Tabakindustrie bei der Herstellung des Produktes Zigarette und macht die Inhaltsstoffe einer Zigarette und dessen konkreten gesundheitlichen Auswirkungen erlebbar.

Durch das reale Verbrennen einer Zigarette im Reagenzglas werden die kondensierten und schädlichen Stoffe des Tabakrauches sichtbar gemacht und betont, dass 90 krebserregende Stoffe damit in den Körper gelangen. Es wird auf einige der Inhaltsstoffe, wie Nikotin, Menthol, Zucker, Ammoniak usw. eingegangen. Jugendliche wollen unabhängig sein und unterschätzen das Suchtpotential von Nikotin, daher wird die Wirkungsweise des Nikotins einfach erklärt.



Damit die Jugendlichen spüren, wie es ist, wenn man weniger Sauerstoff zur Verfügung hat, wird eine Wahrnehmungsübung mit Strohalm durchgeführt.



Hierbei wird auch auf die sinkende Attraktivität und sportlicher Leistungsfähigkeit aufmerksam gemacht. Ebenso wird die Umweltverschmutzung durch die Zigarettenstummel thematisiert.

Zum **Abschluss** gibt es gemeinsam mit allen Jugendlichen ein Quiz („Millionenshow“) mit einem kleinen Gewinn, um die Inhalte des interaktiven Parcours noch einmal spielerisch

zu wiederholen. Optional können die Jugendlichen zwischen einem Kunststoffarmband mit der Aufschrift „Ich bin RauchFREI“ oder einem Antistressball wählen.



Das Feedback der Jugendlichen und PädagogInnen/BetreuerInnen wird vor Ort mittels Fragebögen erhoben.

Evaluation

Insgesamt wurden mit dem NIKOTEEN 15+-Parcours im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Kärnten (TPS) 563 Jugendliche erreicht: Acht von zehn Jugendlichen (76 %) hat der NIKOTEEN 15+-Parcours gefallen. Es fällt auf, dass es unter allen Rauchtypen eine sehr positive Parcoursbewertung gibt.

Der NIKOTEEN 15+-Parcours brachte sechs von zehn Jugendliche zum Nachdenken (61 %).

ALLE (100 %) PädagogInnen/BetreuerInnen waren der Meinung, dass ...

- ... ihren Jugendlichen der Workshop insgesamt gefallen hat.
- ... ihre Jugendlichen angemessen zu diesem Thema sensibilisiert wurden.
- ... sie mit der Organisation zufrieden waren.

**RAUCH
FREI**

Mehr Informationen unter www.kaernten-rauchfrei.at

LAND  KÄRNTEN

ANGEBOT FÜR SCHULEN UND AUßERSCHULISCHE EINRICHTUNGEN

Das Land Kärnten, Abteilung 5/UA Prävention und Suchtkoordination, bietet für BetreuerInnen/ PädagogInnen von über 15jährige Jugendliche folgendes **kostenfreie Angebot zur Tabakprävention** an:

Interaktiver Parcours NIKOTEEN 15+	
Ziel	Die Erwartungshaltung in Bezug auf das Rauchen zu überdenken und das Zutrauen zu stärken, Einfluss auf das eigene Nichtrauch- bzw. Rauchverhalten zu gewinnen.
Zielgruppe	Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahre
Setting	schulisch Außerschulische Jugendeinrichtungen
Rahmenbedingungen	<ul style="list-style-type: none">✓ aus Mitteln des Landes Kärnten finanziert✓ mind. 12 / max. 30 TeilnehmerInnen✓ 3 Unterrichtseinheiten (ca. 2 Stunden)✓ 2 Räume (1 Raum mit Beamer und PC bzw. Laptop)
Abwicklung	<ul style="list-style-type: none">✓ Terminabsprache mit Frau Eveline Kriechbaum-Wladika, MCD/ Abt.5/UA Prävention und Suchtkoordination ☎ 050 536-15117; ✉ eveline.kriechbaum-wladika@ktn.gv.at
Bitte auf ausreichende Vorlaufzeit achten!	



Wirkungsvolle Begegnung von Verlangensattacken ...

... 3 A's – Abwarten, Ablenken, Abhauen !

**RAUCH
FREI**

Mehr Informationen unter www.kaernten-rauchfrei.at

LAND  KÄRNTEN