

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 31 (2005)

Heft: 1

Artikel: Find your style : smokefree Nichtraucherinnen-Kurs für Mädchen

Autor: Lang, Sabine / Kuttler, Heidi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800390>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Find your style – smokefree

Nichtraucherinnen-Kurs für Mädchen

Der RaucherInnenanteil unter der jungen Bevölkerung in der Bundesrepublik ist im letzten Jahrzehnt kontinuierlich angestiegen. Auffällig ist die Zunahme bei jungen Frauen: 45% der weiblichen 16- bis 19-Jährigen und bereits 21% der 12- bis 15-Jährigen bezeichnen sich als Raucherinnen. Gleichzeitig bestätigen 68% der jungen Rauchenden, dass sie mit dem Rauchen aufhören oder weniger rauchen wollen.

SABINE LANG, HEIDI KUTTLER*

In der Gruppe der 12- bis 15-jährigen RaucherInnen ist der Prozentsatz derjenigen, die bereits mindestens einen Aufhörversuch unternommen haben, mit 57% sehr hoch¹. Es gibt also eine hohe Zahl von jugendlichen Rauchenden, die bereits eine gewisse Eigenmotivation mitbringen, mit dem Rauchen

aufzuhören. Diese Gruppe soll mit diesem Nichtraucherinnen-Kurs angesprochen und unterstützt werden, ihr Ziel zu erreichen.

Was leistet «Find your style – smokefree» im Vergleich zu bestehenden Angeboten?

Dieser Kurs stellt nicht eine Alternative zu strukturellen und massenkomunikativen Massnahmetypen dar, sondern ergänzt Bestehendes als Angebot auf personaler Ebene. Optimalerweise bildet der Kurs einen Baustein, der innerhalb eines Gesamtkonzeptes umgesetzt wird. So stellt er beispielsweise eine wertvolle Ergänzung für Klassen dar, die am bundesweiten Wettbewerb «Be smart, don't start» teilnehmen. Rauchende SchülerInnen können im Rahmen dieser Aktion dann leichter für eine Teilnahme an diesem Nikotinentwöhnungskurs gewonnen werden.

Im Rahmen der NichtraucherInnen-Kampagnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Institut für Therapieforschung (IFT)-Nord wurden u.a. Handbücher entwickelt, die Jugendliche auf ihrem Weg zum Nichtraucher oder zur Nichtraucherin begleiten sollen. Wie Untersuchungen zeigen, ist die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit solcher Selbsthilfemassnahmen für erwachsene Rauchende (evaluierte Kurse für Jugendliche liegen nicht vor) fraglich, der Effektzuwachs wird als «knapp nicht signifikant» zusammengefasst². Ihre Wirksamkeit steigt jedoch, wenn unterstützend personalkommunikative Massnahmen angeboten werden. Viele Kursinhalte von «Find your style – smokefree» orientieren sich an den vorliegenden Manuals und wurden auf die Zielgruppe – Mädchen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren – angepasst.

Geschlechtsspezifische Gesundheitsgefahren

Mädchen und Frauen mit einem dauerhaften Rauchkonsum gefährden ihre Gesundheit in mehrfacher Hinsicht. Da das Nikotin den Abbau von weiblichen Sexualhormonen beschleunigt, insbesondere der Östrogene, befinden sich Raucherinnen in einem chronischen Östrogenmangelzustand. Die Folgen davon sind vorzeitige Alterungsprozesse an Haut, Schleimhäuten und Haaren, Gelenkbeschwerden, hohe Osteoporoserate und Zyklusstörungen. Raucherinnen haben zudem ein erhöhtes Risiko für Früh-, Fehl- oder Totgeburten, vor allem wenn sie während der Schwangerschaft rauchen.

Weitere Gefahren sind:

- Brustkrebs: Mädchen, die innerhalb von fünf Jahren nach ihrer ersten Menstruation mit dem Rauchen anfangen, haben ein um 70% höheres Risiko
- Unfruchtbarkeit: Raucherinnen sind neun Mal häufiger ungewollt kinderlos
- Das Risiko für eine Eileiter- und Bauchhöhlenschwangerschaft erhöht sich
- Bei einer Raucherin ist das Thrombose-Risiko deutlich erhöht. Bei einer Kombination von Pille und Rauchen verzehnfacht sich das Risiko (vor allem ab dem 35. Lebensjahr)
- erhöhtes Risiko für Gebärmutterhalskrebs^{3,4}.

Mädchen müssen deshalb auf die besonderen Risiken des Rauchens für den weiblichen Organismus aufmerksam gemacht werden.

Motive für den Einstieg: Selbstinszenierung und Identität

Im Sinne der Identitätsentwicklung besitzt Rauchen für Mädchen eine wichtige subjektive Funktionalität. Für

* Sabine Lang, Diplom Pädagogin, Villa Schöpfung – Zentrum für Suchtprävention, Franz-Ehret-Str. 7, 79541 Lörrach-Brombach, Tel. 07621/914 909 2, sabine.lang@blv-suchthilfe.de. Heidi Kuttler, Diplom Pädagogin, Leiterin der Villa Schöpfung – Zentrum für Suchtprävention, heidi.kuttler@blv-suchthilfe.de



den Einstieg in das Rauchen und für dessen Aufrechterhaltung spielen – generell bei allen Jugendlichen – hauptsächlich die Werbung, die Einstellung des Elternhauses, die Schule (Lehrpersonen) und die aus den Medien transportierten Rollenklischees zum Rauchen eine bedeutende Rolle.

Rauchen dient der Selbstinszenierung und suggeriert ein Image von Selbstbewusstsein, Autonomie, sexueller Attraktivität und Aufgeschlossenheit. Für Mädchen gilt Rauchen vielfach als modisches Verhalten und dient oft auch dem Ziel, sich nicht aus der Peer-group auszugrenzen⁵.

Dem traditionellen Bild des braven, soliden und angepassten Mädchen werden über einen bewussten Regelverstoss Werte der Unabhängigkeit und Souveränität entgegen gestellt. Mädchen demonstrieren damit, dass sie – scheinbar – wissen, was sie wollen und sich das, was sie wollen, auch nehmen können, gemäss dem Spruch «Brave Mädchen kommen in den Himmel, böse kommen überall hin»⁶.

Auf der Suche nach dem Ich, nach der «Nicht-mehr-Kind»-Identität, erfüllt der Substanzkonsum die Funktion des Ausdrucks persönlichen Stils als angehende Erwachsene. Die verschiedenen Kurseinheiten bei «Find your style – smokefree» bieten eine tiefere Auseinandersetzung mit diesen oft unbewussten Ausdrucksformen der eigenen Persönlichkeit. Ziel des Kurses ist zur scheinbaren Coolness der Raucherin

die Alternative der aktiven und gesundheitsbewussten jungen Frau anzubieten, unabhängig vom «Accessoire Zigarette».

Gewichtskontrolle und Peer Group

Eine Repräsentativerhebung der Schweizer Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme (SFA)⁷ konnte einen signifikanten Zusammenhang zwischen Rauchen und Gewichtsproblemen nachweisen. 7,4% der Schülerinnen im Alter von 14 bis 15 Jahren, die Gewichtsprobleme nennen, sind Raucherinnen. Von den Mädchen, die keine Gewichtsprobleme angeben, rauchen dagegen nur 3,6%. Rauchen wird erfahrungsgemäss häufig eingesetzt, um das Gewicht zu halten. Auch fürchten viele junge Frauen eine Gewichtszunahme, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Um diesen Zusammenhang zu bearbeiten und um mögliche Hindernisse beim Aufhören auszuräumen, wird in dem Nichtraucherinnen-Kurs eine Einheit zu Körpergewicht, Körperbild und Essverhalten integriert.⁸

Der Nichtraucherinnen-Kurs spricht gezielt Mädchen und ihre Freundinnen an. Jeder Teilnehmerin, die alleine zum Kurs kommt, wird zu Beginn einer anderen Teilnehmerin – als wechselseitiger «Buddy» – zugeordnet. Das Konzept des Buddy-Systems lehnt sich an die Theorie der Peer-Group Education und die «Soziale Unterstützung durch

Sozialpartner/Vertragsmanagement» bei Nikotinentwöhnungskursen an⁹.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung wird besonders für Mädchen als ein wesentlicher suchtpreventiver Schutzfaktor bewertet¹⁰. Mädchen nehmen ihr soziales Umfeld und ihre Lebensbedingungen oft nicht als von ihnen selbst veränderbar wahr. Statt Wünsche und Interessen in die gegenwärtige Umwelt hineinzutragen, flüchten Mädchen auffallend häufig in Scheinwelten oder reagieren mit Passivität und Resignation. Eine erfolgreiche Teilnahme an einem Nichtraucher-Kurs mit der frühen Erfahrung einer erfolgreichen Kontrolle und Bewältigung von Suchtverhalten hat deshalb einen besonderen Stellenwert in der Persönlichkeitsentwicklung einer Jugendlichen. Auch wenn ein Mädchen irgendwann nach dem Kurs wieder zu rauchen anfängt, wird die positive Erfahrung einer zumindest zeitweiligen Abstinenz ein erneutes Aufhören erleichtern und die Erfolgchancen erhöhen¹¹.

Das Kursangebot – Aufbau und Inhalte

«Find your style – smokefree» ist ein achtwöchiger Kurs. Die Treffen finden einmal wöchentlich für zwei Stunden in der Villa Schöpfli – Zentrum für Suchtprävention statt.

Gearbeitet wird mit der Schluss-Punkt-Methode. Die Teilnehmerinnen setzen den Schluss-Punkt-Tag zwischen dem zweiten und dritten Treffen. Dieser Tag wird bei den ersten beiden Treffen intensiv vorbereitet. Weitere Unterstützung im Hinblick auf die oft kritische Zeit zwischen den Kurstreffen erhalten die Mädchen durch ein Nichtraucherinnen-Tagebuch. Stabilisierend wirkt auch die Kontaktmöglichkeit zu ihrem persönlichen «Buddy».

Die Mädchen zahlen einen Teilnahmebeitrag, der jedoch nur einen kleinen Teil der Kosten deckt. Unsere Erfahrungen mit diesem Beitrag sind positiv, da er die Verbindlichkeit und Motivation erhöht. Der Grossteil der Kosten – Personalkosten für die Kursleiterin, die externen Referentinnen sowie Materialien – wurden durch die Innungskrankenkasse, den Landkreis Lörrach und einen Privatsponsor getragen.

Die Kosten für Rauchentwöhnungsprogramme für Erwachsene werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen zurück erstattet. Die Krankenkassen in der Region (Landkreis Lörrach) behandeln dieses erste NichtraucherInnen-Angebot für Jugendliche gleich wie die bestehenden Angebote für Erwachsene und erstatten ca. 80% der Teilnehmerinnenbeiträge.

Der Kurs befasst sich nach einem Vortreffen mit Motivations-Check mit folgenden Themen:

- Laster und Leidenschaften
- Rauchgewohnheiten erkennen
- Vor- und Nachteile des Rauchens sammeln
- Erste Schritte in das Leben ohne Zigarette – worauf ist zu achten?
- Ich bin o.k. so wie ich bin – trotz Rauchstopp das Gewicht halten
- Step Aerobic – «Mehr Power beim Tanzen»
- Zwischenbilanz: Erfolge und Krisen, erfolgreiche Strategien gegen den grossen «Schmachter»
- Persönlichkeit und Ausstrahlung: Typstyling und Fotoaktion
- Flirttraining
- Geschafft: Du bist Nichtraucherin! Sicherung der Motivation, «Notfall-Strategien»

Die Kursleitung und die externen Referentinnen sind weiblich und Nichtraucherinnen.

Die Kursleiterin ist Diplom-Pädagogin, Suchtpräventionsfachkraft und besitzt eine Ausbildung zur Durchführung von Nikotin-Entwöhnungskursen. Für

die einzelnen Kursbausteine (Bewegung, Ernährung, Typberatung) werden zudem externe Referentinnen hinzugezogen.

Erste Erfahrungen aus Kurs 1 und 2

Es haben zwei Kurse mit insgesamt 14 Teilnehmerinnen stattgefunden. Damit eine Teilnahme der Mädchen am Kurs zustande kam, bedurfte es bei der Hälfte der Mädchen einer verstärkten Aufforderung durch nahestehende Personen wie z.B. Lehrkräfte oder Eltern. Bei den Ausstiegsmotiven wird als wichtigster Grund das Geld genannt. Überrascht hat, dass einige der Mädchen sich durch die Nikotinabhängigkeit erheblich in ihrem Freiheitsgefühl eingeschränkt fühlen. Die Aussage einer Teilnehmerin, die das Rauchen eingestellt hat, verdeutlicht dies: «Nicht zu rauchen, ist ... wie eine Befreiung, eine Befreiung, eine Befreiung». Manche der Mädchen befürchteten durch gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie z.B. der Haut, an Attraktivität zu verlieren.

Als Erfolg ist zu werten, dass kein Mädchen den Kurs vorzeitig abgebrochen hat. Das bedeutet, dass das Kursangebot die Bedürfnisse der Zielgruppe gut trifft und die Motivation mit dem Rauchen aufzuhören, festigt und verstärkt.

Nachbefragung zu zwei Kursen (N=14)		
	Vor den Kursen	Nach den Kursen
Starker Konsum Mehr als 20 Zigaretten pro Tag	2	–
Gewohnheitskonsum Bis 20 Zigaretten pro Tag	10	–
Regelmässiger Konsum Weniger als 10 Zigaretten pro Tag	2	–
Gelegenheitskonsum Weniger als 5 Zigaretten pro Tag	–	9
Nichtraucherin	–	5

Fazit und Ausblick

Als grösstes Hindernis wird die Schwierigkeit erlebt, Kursteilnehmerinnen zu gewinnen. Werden Jugendliche persönlich angesprochen und motiviert, ist die

Chance gross, dass eine Teilnahme am Kurs zustande kommt. Damit jugendliche Mädchen weiter sensibilisiert und gezielter erreicht werden können, bietet die Villa Schöpfli deshalb in diesem Jahr für Schulklassen regelmässige Workshops zum Thema Nichtraucher, wo u.a. für den Nichtraucherinnen-Kurs geworben wird, an.

Kurse für Erwachsene werden von Jugendlichen als wenig attraktiv empfunden, da sie nicht auf die oben beschriebene besondere Funktion des Rauchens im Jugendalter eingehen. Die guten Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen am Ende der Kurse und die positiven Ergebnisse bezüglich des Rauchverhaltens verdeutlichen, dass Entwöhnungskurse für Jugendliche die bisherige Angebotslücke schliessen können. Die Nachbefragung zum ersten Kurs nach drei Monaten zeigte zudem, dass die Erfolge zum allergrössten Teil gefestigt oder sogar ausgebaut werden konnten (Wenig-Raucherinnen reduzierten z.B. weiter). ■

Fussnoten

- ¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2002: **Jugendliche Raucher**. Veränderungen des Rauchverhaltens und Ansätze für die Prävention. Ergebnisse der Wiederholungsbefragung «Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2001». Köln
- ² Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2000: **Raucherentwöhnung in Deutschland**. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Gesundheitsförderung Konkret (Band 2). Köln
- ³ Brettin, Michael, 2003: **Woran es liegt, wenn der Kindersegen ausbleibt**. In: Geo 8/2003: 153-155
- ⁴ Prof. Dr. Leodolter, Sepp, 2003: **Frauen und Rauchen**. Internetadresse: www.infoline.at/rauchen/gynaekologie.htm. Downloaddatum: 20.12.2004
- ⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2002: **Jugendliche Raucher**. Veränderungen des Rauchverhaltens und Ansätze für die Prävention. Ergebnisse der Wiederholungsbefragung «Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2001». Köln
- ⁶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2003: **Auf dem Weg zur rauchfreien Schule**. Ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen. Köln
- ⁷ Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), 2001: **Standpunkte** – extra, 2/2001
- ⁸ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2000: **Raucherentwöhnung in Deutschland**. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Gesundheitsförderung Konkret (Band 2). Köln
- ⁹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2000: **Raucherentwöhnung in Deutschland**. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Gesundheitsförderung Konkret (Band 2). Köln
- ¹⁰ Reese, Anneke; Silbereisen, Rainer, 2001: **Illegale Drogen und Alkohol**. In: Raithe, Jürgen (Hrsg.), 2001: **Risikoverhaltensweisen Jugendlicher**. Op-laden: 137-138.
- ¹¹ Schwarting, Frauke, 2000: **Mädchen heute: Cool, schlagfertig, selbstbewusst?** Drogenkonsummuster und Mädchenbilder im Wandel. In: Dokumentation der Fachtagung: Mädchen-/Frauenbilder und Konsummuster im Wandel. 2000: 17-23