

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 34 (2008)

**Heft:** 2

**Artikel:** Free your mind : ein innovatives Gruppenprogramm für junge RaucherInnen

**Autor:** Koler, Peter / Ladurner, Christa / Hainz, Wolfgang

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800655>

### 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:** 15.02.2026

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

# Free your mind – Ein innovatives Gruppenprogramm für junge RaucherInnen

Unter der Leitung des Forum Prävention (Bozen, Südtirol) entwickelte ein multiprofessionelles Team ein jugendspezifisches Rauchreduktionsprogramm. Eine «Undercover»-Kampagne begleitet den Trend zum «Nichtrauchen als Lebensstil».

PETER KOLER, CHRISTA LADURNER,  
WOLFGANG HAINZ, ANTJE TRENK-WALDER\*

## Hintergrund und Ziele des Programms

Die Interventionen im Tabakbereich wurden in Südtirol erstmals im Jahr 2005 zu einer gesundheitsstrategischen Priorität erhoben. Dem vorausgegangen war die Entwicklung von allgemeinen Leitlinien zur Suchtpolitik.<sup>1</sup> Gleichzeitig

\* Peter Koler, Psychologe/Pädagoge, MI-Trainer, Direktor des «Forum Prävention», E-Mail: koler@forum-p.it  
Christa Ladurner, Soziologin, Mitarbeiterin des «Forum Prävention», Projektleiterin des Gruppenprogramms «free your mind», E-Mail: ladurner@forum-p.it  
Wolfgang Hainz, Psychologe, MI-Trainer, Mitarbeiter des «Forum Prävention», Mitentwickler und Kursleiter des Gruppenprogramms «free your mind», E-Mail: hainz@forum-p.it, Kontaktadresse: Forum Prävention, Hörtenbergstr. 1B, I-39100 Bozen. Tel.: +39 0471 324801 Web: www.forum-p.it

Antje Trenkwalder, Biologin im Amt für Hygiene und öffentliche Gesundheit, Abteilung Gesundheitswesen, Autonome Provinz Bozen – Südtirol (I), Kanonikus-Michael-Gamper-Str.1, I-39100 Bozen, Tel.: +39 0471 418181, E-Mail: antje.trenkwalder@provinz.bz.it

kam ein wichtiger Impuls aus den italienweit verankerten gesetzlichen Massnahmen zum Nichtraucherschutz. Diese verbieten seit Januar 2003 das Rauchen in allen der Öffentlichkeit zugänglichen, geschlossenen Lokalen.

Die Südtiroler Kampagne «free your mind» hat das Ziel, den Trend zum Nichtrauchen bei Jugendlichen zu stärken und bietet Ausstiegshilfen für jugendliche RaucherInnen, welche ihr Rauchverhalten verändern möchten. Obwohl in der internationalen Fachliteratur – insbesondere in der kürzlich erschienenen Publikation von Anke Reinisch<sup>2</sup> – immer wieder angemerkt wird, wie wichtig das Angebot von Ausstiegssprogrammen gerade für jugendliche Zielgruppen sei, existieren de facto bis heute kaum wissenschaftlich begleitete und erprobte Angebote dieser Art.<sup>3</sup> Das von der Abteilung für Gesundheitswesen der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol unterstützte und finanzierte Gruppenprogramm «free your mind» gehört zu diesen wenigen. Obwohl es zwischen Reinisch und den «free your mind»-ProgrammentwicklerInnen keine vorherige Zusammenarbeit gab, fällt auf, wie kongruent die theoretischen Überlegungen der Publikation zu den entwickelten praktischen Anwendungen des Programms sind.

## Strategien und Bestandteile

Zur Zielerreichung werden mehrere Strategien verfolgt: die Verhinderung des Einstiegs, der Schutz vor Passivrauchen, die Sensibilisierung und Information der Öffentlichkeit und die Förderung eines frühen Ausstiegs.<sup>4</sup> Zentraler Bestandteil der Tabakpräventionskampagne sind Ausstiegshilfen, die zusammen mit einem für Schulen entwickelten Mitmach-Parcours als personenzentrierte Massnahme angeboten werden und über ein mehrwöchiges Gruppenprogramm informieren. Dazu gibt es

eine jugendgerechte Internetseite und die Angebote werden massenmedial sowie durch die Verteilung von T-Shirts und Gadgets an Szenenorten, auf Partys und Festen beworben.<sup>5</sup> Parallel dazu informieren gecoachte MultiplikatorInnen vor Ort – in Schulen, Heimen und Jugendeinrichtungen – durch persönliche Gespräche und/oder Flyer über das bestehende Angebot. Als MultiplikatorInnen werden engagierte Personen ausgewählt, die in einem guten Kontakt mit der Zielgruppe stehen und sich deshalb besonders gut eignen, die Inhalte und Ziele des Kurses zu vermitteln und Jugendliche zur Teilnahme zu motivieren. Die Kursinhalte und Kursziele werden von der Projektleitung in einem vorangehenden Informationsgespräch an die MultiplikatorInnen weitergegeben.

## Beschreibung des Gruppenprogramms

Das Programm findet über einen Zeitraum von sechs Wochen mit einem Treffen pro Woche à 90 Minuten statt. Nach Abschluss der sechs Treffen kann auf Wunsch der TeilnehmerInnen ein Nachtreffen stattfinden. Die Gruppe setzt sich aus acht bis maximal zehn TeilnehmerInnen im Alter zwischen 15 und 20 Jahren zusammen. Das Programm ist auf eine heterogene Zielgruppe in Bezug auf das Ausmass des Konsums und die Motive für den Nikotinkonsum abgestimmt. Eine grundsätzliche Bereitschaft, sich mit dem eigenen Rauchverhalten auseinanderzusetzen, wird verlangt. Das Programm besteht aus mehreren Phasen:

## Motivationsphase

In den ersten zwei Einheiten wird von den KursteilnehmerInnen das eigene Rauchverhalten beobachtet (z.B. Rauchertagebuch, Analyse der positiven und negativen Aspekte des Rauchens, «Motivations-Check»). Die

daraus resultierende Bewusstwerdung erhöht die Bedeutung einer Verhaltensveränderung.

### Experimentierphase

In der dritten und vierten Einheit wird mit einer Rauchreduktion (bis hin zur Abstinenz) in ganz individuellem Ausmass experimentiert. Dies erleichtert die Selbsteinschätzung und bietet eine zusätzliche, erfahrungsgestützte Grundlage für eine längerfristige Zielsetzung. Hilfen dabei sind das Finden von Risikofaktoren, soziale Unterstützung sowie Tipps und Tricks rund um die Reduktion.

### Ressourcenaufbau zur Zielerreichung

In den zwei verbleibenden Einheiten werden die Ressourcen aufgebaut, die ein rauchreduziertes bzw. rauchfreies Leben erleichtern. Die Erfahrungen mit der Konsumreduktion oder Abstinenz werden reflektiert.

Die KursleiterInnen der Pilotphase bringen Erfahrungen aus unterschiedlichen Berufsfeldern wie Jugendarbeit, Suchtbehandlung und Präventionsarbeit mit. Die Gruppenbetreuung erfolgt in Zweierteams, die so zusammengesetzt sind, dass sie möglichst unterschiedliche Ressourcen bündeln.

### Methodik der Begleitforschung

Die Begleitforschung wurde vom Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung Wien in Kooperation mit der Projektleiterin des Forum Prävention als formative Evaluation durchgeführt. «Formativ» bedeutet in diesem Zusammenhang, dass aus der kontinuierlichen Befragung der Teilnehmenden, den Reflexionsberichten der KursleiterInnen sowie der Beobachtung der insgesamt fünf Durchläufe des Programms in der Entwicklungsphase laufend Schlussfolgerungen gezogen wurden, welche als Grundlage für eine kontinuierliche Überarbeitung des Kursprogramms dienten. Obwohl der Schwerpunkt der Forschungsarbeit in der formativen Evaluation bestand, wurden auch quantitative Daten erhoben. Die Hauptergebnisse der Begleitforschung bilden sich entsprechend in der aktuellen Version des Curriculums ab.<sup>6</sup>

Evaluationsmaßnahmen für die fünf Durchläufe der Pilotphase waren je eine Fragebogenerhebung zu Kursbeginn und -ende, ein bis zwei Telefoninterviews pro Treffen bei den Jugendlichen und schriftliche Berichte der KursleiterInnen nach jedem Treffen. Sechs Monate nach Kursende erfolgte ein Follow-Up durch eine telefonische Nachbefragung der TeilnehmerInnen. Die Auswertung der Daten erfolgte nach Methoden der Grounded Theory. Den erhobenen Daten wurde konsequent der Vorzug gegenüber theoretischen Vorannahmen gegeben. Der stark formativen Orientierung der Evaluation entsprechend dominierten Aspekte, die mehr den Prozess betreffen und weniger die Darstellung von Ergebnissen. Grosses Augenmerk wurde auch auf Abläufe und Entwicklungen gelegt, die vorab nicht vorhersehbar waren bzw. nicht vorgesehen wurden (Impact Evaluation).

### Die quantitativen Ergebnisse

Im Beobachtungszeitraum wurden insgesamt fünf Kurse mit Gruppengrößen von 6 bis 14 TeilnehmerInnen realisiert. Insgesamt nahmen 49 Jugendliche (20 männl. / 29 weibl.) im Alter von 14 bis 18 Jahren teil. Bezüglich der Änderung des Rauchverhaltens unmittelbar nach Kursende ergeben die 39 zur

Verfügung stehenden Rückmeldungen folgendes Bild: Eine Jugendliche war abstinent, von einer Konsumreduktion berichteten 11 männliche und 23 weibliche Jugendliche, bei 2 männlichen und 2 weiblichen Jugendlichen war das Rauchverhalten gleich geblieben. Aus den 16 Angaben der Follow-ups des ersten und zweiten Kurses sechs Monate später (weitere Follow-ups sind noch offen) gehen sechs Abstinenten, vier Personen mit reduziertem Konsum und sechs mit gleich gebliebenem Rauchverhalten hervor.

### Die Veränderungen im Verlauf des Entwicklungsprozesses

Das Gruppenprogramm enthielt in seiner ersten Version eine Vereinbarung mit den Jugendlichen, für die Dauer des Kurses die Nikotinabstinenz zu erproben. Bereits mit den Ergebnissen aus der ersten Kursdurchführung zeigte sich, dass ein solcher Abstinenzanspruch bei der Zielgruppe der jugendlichen RaucherInnen nicht durchsetzbar ist. Die Einführung des – in anderen Programmen üblichen – Rauch-Stopps und des Nichtrauchervertrags wurde von den Jugendlichen mehrheitlich als eine Einmischung in die Selbstbestimmung erlebt.

Aus diesen Erkenntnissen entwickelte sich ein Nikotinreduktionsprogramm.



D.h. die Zielsetzungen – innerhalb eines Spektrums von Reduktion bis zu Abstinenz – werden nicht vorgegeben, sondern entwickeln sich über die Stärkung der intrinsischen Motivation und der Zuversicht.

Die Rückmeldungen zeigen, dass ein Angebot, welches das bestmögliche persönliche Ziel einer Rauchreduktion unterstützt, nach einigen Monaten durchaus auch zur Erreichung von Abstinenz führen kann.

## Der Einfluss der Motivierenden Gesprächsführung

Einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Gruppenprogramms hatten einige theoretische und praktische Grundsätze der Motivierenden Gesprächsführung nach Miller & Rollnick.<sup>7</sup> Die Berücksichtigung der individuellen motivationalen Ausgangslagen und die ebenfalls persönlich unterschiedlichen Zielvorstellungen bekommen eine hohe Bedeutung.

Wie heterogen die persönlichen Motivationslagen bezüglich der Veränderung des eigenen Rauchverhaltens und hinsichtlich der persönlichen Zielsetzung sein können, belegen beispielhaft folgende Aussagen von Jugendlichen, die am «free your mind»-Gruppenprogramm teilgenommen haben:

«Weil ich mir gedacht hab, dass es schon nicht schlecht wär, das Rauchen zu reduzieren, weil wir alle ziemlich viel rauchen, und eine Freundin und ich, wir haben dann zusammen beschlossen, dass wir das eigentlich schon tun könnten.» Ruth, 16

«Ich rauche schon ziemlich lange, aber ich bin mir noch nicht ganz sicher, ob ich es ganz aufgeben oder reduzieren möchte. Eher ist es mein Ziel, das Rauchen zu reduzieren. Ich muss noch überlegen, ob die Reduktion für mich ein gutes Ziel ist.» Jonas, 18

«Weil ich mir gedacht habe, ich will mir das einmal anschauen, um vielleicht mein Rauchverhalten zu verändern, weil ich es schon einmal für einen Monat gelassen habe.» Matthias, 17

«Ich wollte das Rauchen lassen. Der Religionslehrer hat gefragt, wer es lassen will oder reduzieren, und wir waren da bereit mitzumachen.» Sylvia, 17

«Zuerst wollte ich reduzieren und jetzt möchte ich es eigentlich lassen. Das Ziel hat sich erst im Laufe der Zeit herauskristallisiert.» Lisa, 17

Reinisch merkt in ihrer Publikation an:

«Auch für die grosse Gruppe der nicht oder nur gering änderungsmotivierten jugendlichen Raucher muss sich also ein sekundärpräventives Programm an der aktuell geringen Änderungsmotivation orientieren, um den einzelnen tatsächlich dort abzuholen, wo er in Bezug auf seine Ausstiegsmotivation steht.»<sup>8</sup> Auch das Transtheoretische Modell von Prochaska & DiClemente<sup>9</sup> ist für ein Gruppenprogramm für Jugendliche durchaus brauchbar und dient den KursleiterInnen zur Einschätzung der individuellen Motivationslagen der TeilnehmerInnen. Wird dieses Modell allerdings herangezogen, um «kochrezeptartig» Veränderungen produzieren zu wollen – und das in einer derart heterogenen Gruppe –, läuft man Gefahr, schlussendlich die vom Curriculum eingeforderte «Veränderungsagenda» und nicht die der einzelnen TeilnehmerInnen umzusetzen. Diese Vorgangsweise kann nicht nur ineffizient sein, sondern sich sogar kontraproduktiv auswirken.

## «free your mind» setzt auf Partizipation

Im «free your mind»-Gruppenprogramm wurde die von Reinisch vorgeschlagene, einer jugendlichen Lebenswelt nahe Methodik angewandt. Besonders hervorzuheben ist, dass die jugendlichen TeilnehmerInnen über ihre Anmerkungen und Vorschläge partizipativ an der Entwicklung des Programms teilgenommen haben. Über teilstukturierte Interviews wurden die Jugendlichen über ihre Zufriedenheit mit den einzelnen Übungen und Angeboten des Programms befragt und konnten so direkt an der Entwicklung teilhaben. Den jugendspezifischen Bedürfnissen nach Autonomie und Unabhängigkeit, nach Mitbestimmung, Spass und Spannung wurde ebenso Rechnung getragen.

Reinisch schlägt vor, was die KursleiterInnen von «free your mind» tatsächlich machen: «Der Anleiter soll keine Lösungen und ‚richtigen‘ Veränderungswege präsentieren, sondern durch eine sensible Gesprächsführung die Jugendlichen dazu bringen, sich mit ihrem eigenen Tabakkonsum auseinanderzusetzen, Ambivalenzen zu entdecken und auszudrücken, Diskrepanzen zu ihren eigenen Lebenswünschen aufzufinden und zunehmend von ihrer eigenen Selbstwirksamkeit überzeugt zu sein».

## Zusammenfassende Betrachtungen

Die zentralste Neuerung beim beschriebenen Gruppenprogramm besteht darin, dass die Kursleitenden Reduktion als Ziel tatsächlich akzeptieren. Dass ein Teil der TeilnehmerInnen nachher abstinent ist, ist erfreulich, aber nicht notwendiges Ergebnis. Vielleicht ist gerade im Jugendalter ein Ziel umso interessanter, je weniger es von Erwachsenen vorgegeben wird.

Der Unterschied zu Nikotinentwöhnungsprogrammen für erwachsene RaucherInnen, wo mit einem Abstinentanzspruch bessere Erfahrungen gemacht wurden, könnte evtl. auch darauf zurückzuführen sein, dass bei Erwachsenen, die sich für ein Tabakentwöhnungsprogramm anmelden, viel eher von einem bereits vorhandenen Abstinentzwunsch auszugehen ist. D.h. der Anteil der manifest nikotinabhängigen Personen ist dort überwiegend. Ein jugendspezifisches Programm muss hingegen berücksichtigen, dass sich in der Zielgruppe sowohl ProbierkonsumentInnen als auch häufig Konsumierende sowie bereits nikotinabhängige Personen befinden. ■

## Literatur

- Koler, Peter / Trenkwalder, Antje / Morosetti, Giulia (Hrsg.) (2005): Konzept für Tabak-Prävention, -Entwöhnung und -Behandlung in Südtirol, Bozen: Autonome Provinz Bozen.
- Ladurner, Christa / Koler, Peter (Hrsg.) (2003): Leitlinien der Suchtpolitik in Südtirol, Bozen: Autonome Provinz Bozen.
- Ladurner, Christa / Gruber, Christine (2007): Curriculum Ausstiegshilfen für jugendliche RaucherInnen, Bozen: Forum Prävention, Unveröffentlicht.
- Miller, William R. / Rollnick, Stephen (2004): Motivierende Gesprächsführung Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.
- Prochaska, James / DiClemente, Carlo (1983): Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology 51, 390-395.
- Reinisch, Anke (2007): Tabakentwöhnung für Jugendliche. Empirische Befunde und Grundzüge eines verhaltenorientierten Interventionskonzeptes, Weinheim und München: Juventa Verlag.

## Endnoten

- <sup>1</sup> Ladurner/Koler 2003
- <sup>2</sup> 2007
- <sup>3</sup> ebd.
- <sup>4</sup> Koler/Trenkwalder/Morosetti 2005
- <sup>5</sup> siehe dazu [www.free-your-mind.it](http://www.free-your-mind.it)
- <sup>6</sup> Ladurner/Gruber 2007
- <sup>7</sup> Miller/Rollnick 1999, 2004
- <sup>8</sup> Reinisch 2007
- <sup>9</sup> Prochaska/DiClemente 1983