

Free your mind (FYM) Gruppenprogramm

Mag. Wolfgang Hainz
Forum Prävention Bozen

Stellen Sie sich vor,
Sie müssten etwas tun,
was Sie nicht wollen,
aber andere von Ihnen erwarten.

Stellen Sie sich vor,
Sie müssten etwas tun,
was Sie selbst wollen,
Sie es sich aber nicht zutrauen.

Stellen Sie sich vor,
Sie möchten etwas tun,
aber andere schreiben Ihnen vor,
wie und wie schnell Sie es tun müssen.

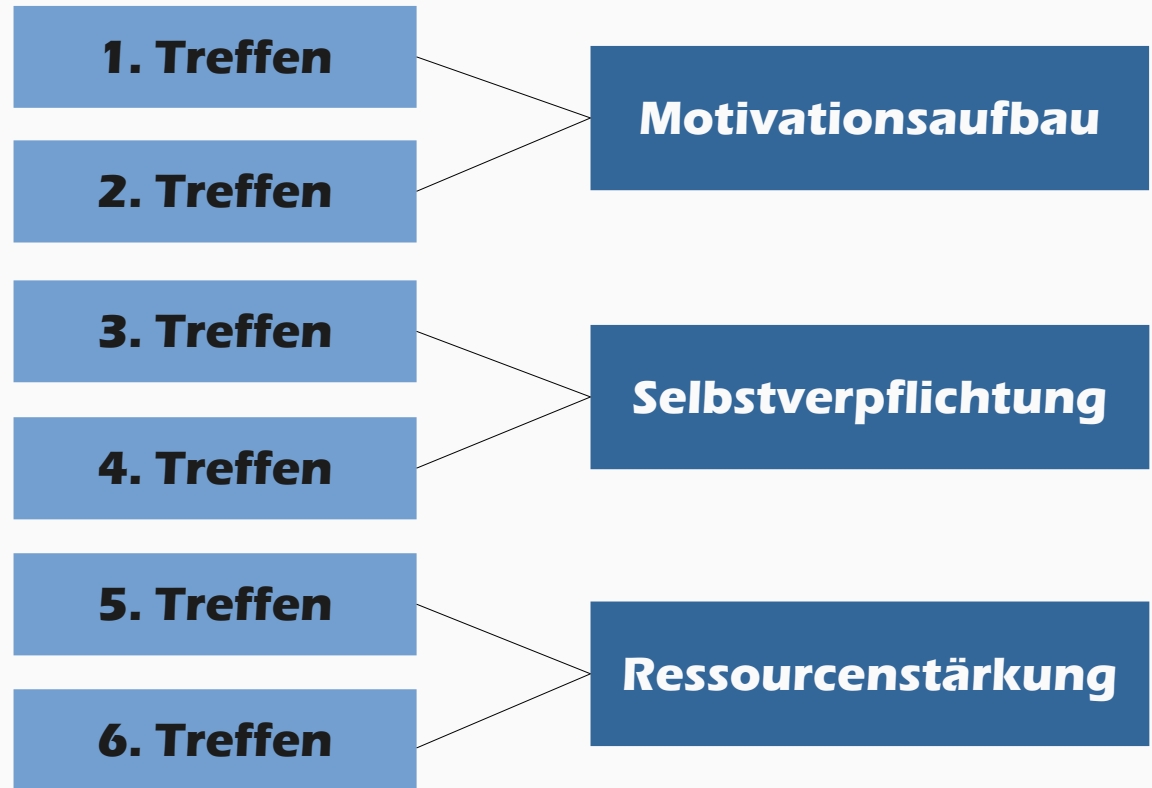
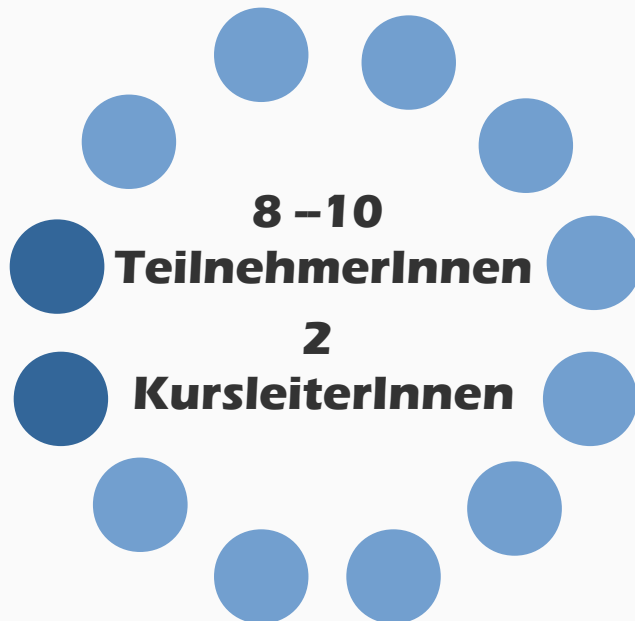
Stellen Sie sich vor,
Ihr Erfolg würde danach bewertet,
was Sie (noch) nicht geschafft haben.

Definition

»Das Free-your-mind-Gruppenprogramm ist ein Hilfsangebot für junge Raucherinnen und Raucher, die ihr Rauchverhalten im Sinne einer Reduktion oder Abstinenz verändern möchten.«

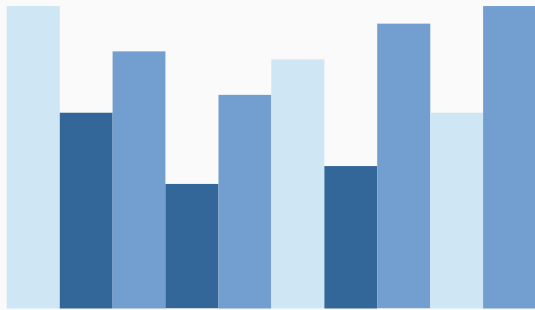
Steckbrief

Schule – Heim – Jugendeinrichtung



NutzerInnengruppe

**Unterschiedliche
Bereitschaftslagen**



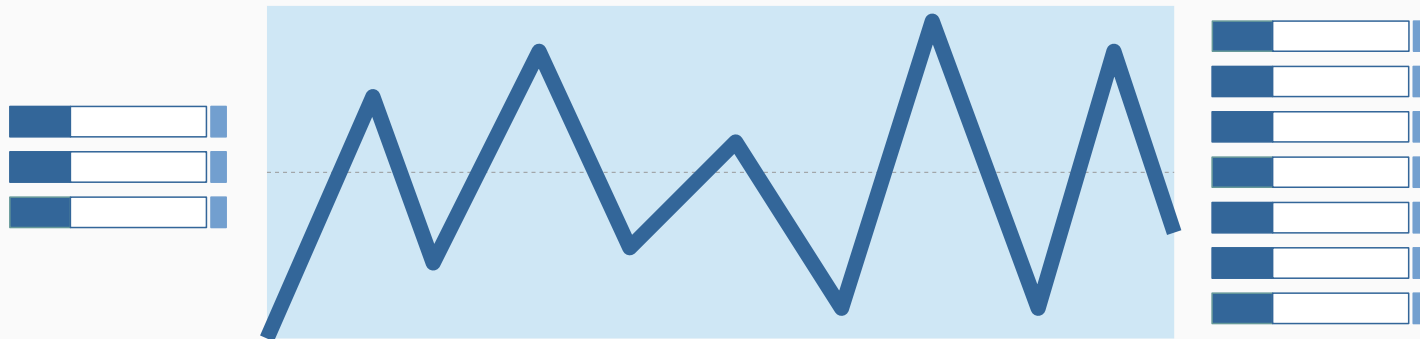
**Junge
RaucherInnen
von 15 – 20
Jahren**



**Unterschiedliche
Zielvorstellungen**

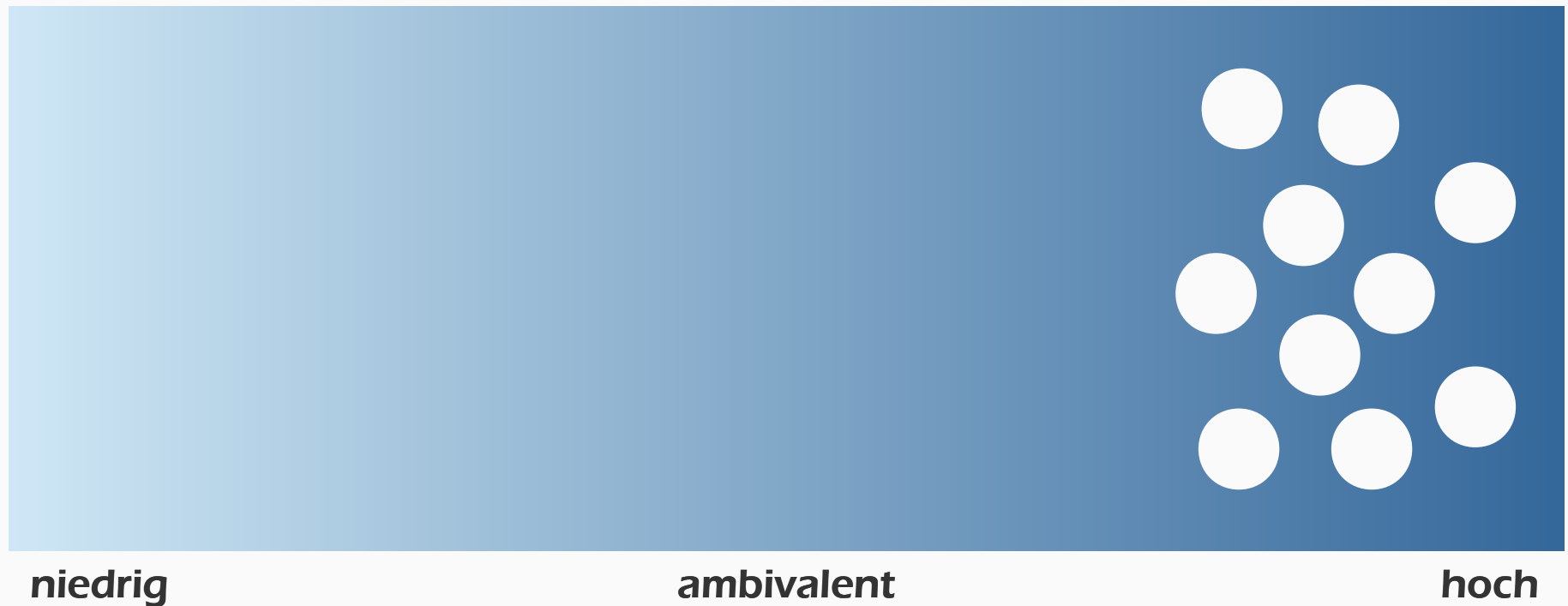


Heterogene Konsumprofile



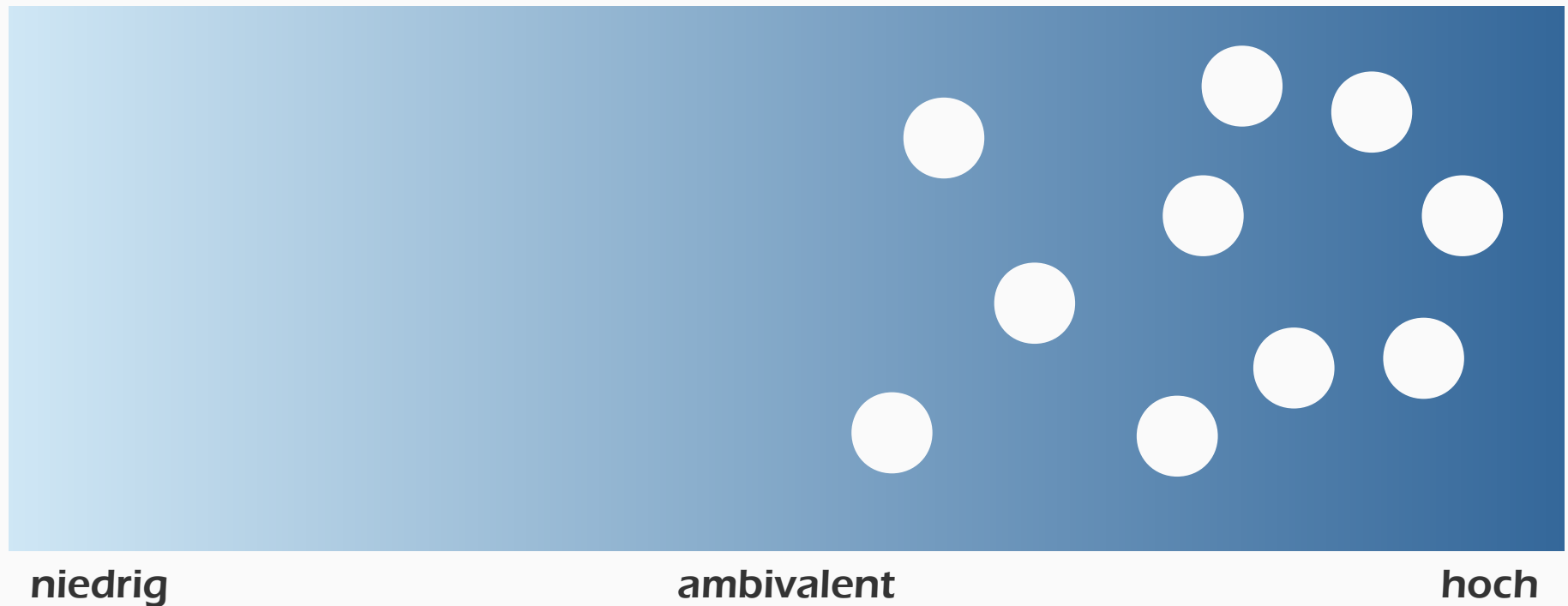
Veränderungsbereitschaft

Von der Kursleitung erwartet



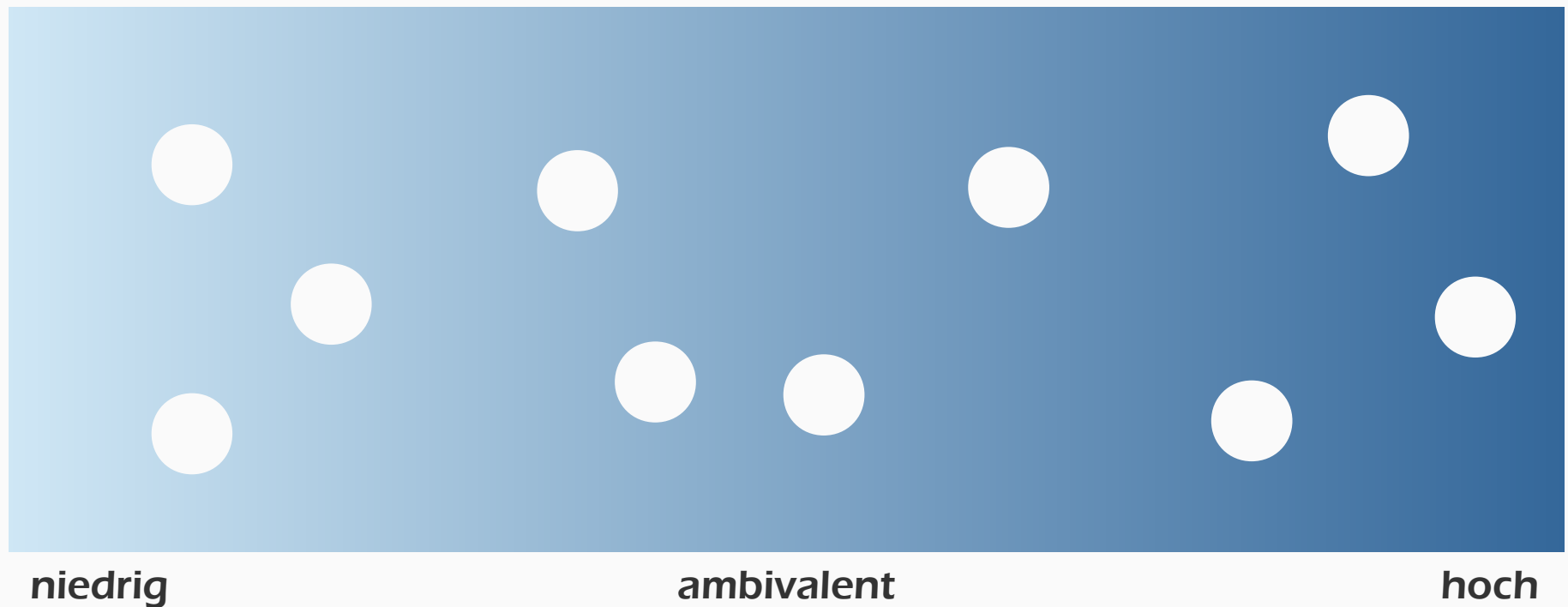
Veränderungsbereitschaft

Veränderungsbereitschaft TeilnehmerInnen → Reduktion



Veränderungsbereitschaft

Veränderungsbereitschaft TeilnehmerInnen → Abstinenz



»Einfach mal zu schauen, was das genau ist, und vielleicht hilft es mir etwas beim Rauchen lassen. Ich möchte es zwar nicht ganz lassen, aber ich möchte es, was nicht ganz einfach ist, unter Kontrolle bekommen. Nur am Wochenende. Wir haben das Thema Reduzieren auch besprochen, die Referentin hat gesagt, dass das am schwierigsten ist, das zu kontrollieren.«

Lukas*, 18 Jahre

*Namen wurden geändert

»Ich rauche nicht viel und habe eigentlich derzeit keine Motivation es zu lassen, ich bin in der Hoffnung da den Kick zu kriegen, um es später eventuell zu lassen, einen Anstoß.«

Mara, 16 Jahre

»Weil ich das Rauchen lassen will.
Der Religionslehrer hat uns gesagt,
dass das angeboten wird.«

Florian, 17 Jahre

»Ich hab mir gedacht das Rauchen abzustellen
wäre nicht schlecht oder auch zu reduzieren,
es muss ja nicht ganz weg.
Vor allem ist Reduzieren mein Ziel.«

Claudia, 15 Jahre

Abstinenz oder Reduktion?

- Eine Abstinenzforderung entspricht nicht der Motivationslage vieler TeilnehmerInnen, obwohl ein ernsthafter Wunsch nach Verhaltensänderung vorhanden ist.
- Die Selbstbestimmtheit in der Definition eines persönlichen Ziels fördert die Wahrscheinlichkeit, dass es überhaupt zu einer Verhaltensänderung kommt.
- Reduktion wird daher zusätzlich – neben der Abstinenz – als valides Ziel der Verhaltensänderung angesehen.

Rekrutierung

- Die Rekrutierung von TeilnehmerInnen ist in der Regel relativ unproblematisch – es gibt genug junge RaucherInnen, die ihr Rauchverhalten aus eigenen Stücken ändern möchten.
- Wichtige Prämissen
 - Freiwilligkeit der Teilnahme
 - Entscheidungsfreiheit hinsichtlich der Zielformulierung (keine Abstinenzforderung seitens des Programms)

Stil

- Der Moderationsstil der KursleiterInnen ist durch eine akzeptierende und wertschätzende Haltung gekennzeichnet (vgl. Motivierende Gesprächsführung von Miller & Rollnick).
- Zentrale Absicht ist, die Eigenmotivation für eine Veränderung des Rauchverhaltens zu verstärken.

Bereitschaft erhöhen

Funktionalität des Rauchens
Selbstbeobachtung
CO-Messung
Sachinformationen

Gruppe als Ressource
Veränderung bestärken
Persönliche Ressourcen
Alternativen zum Rauchen

Wichtigkeit erhöhen

Zuversicht erhöhen

Änderungsbereitschaft

Strukturdaten

32

durchgeführte Gruppenprogramme

(Schnitt ~4/Jahr)

321

TeilnehmerInnen

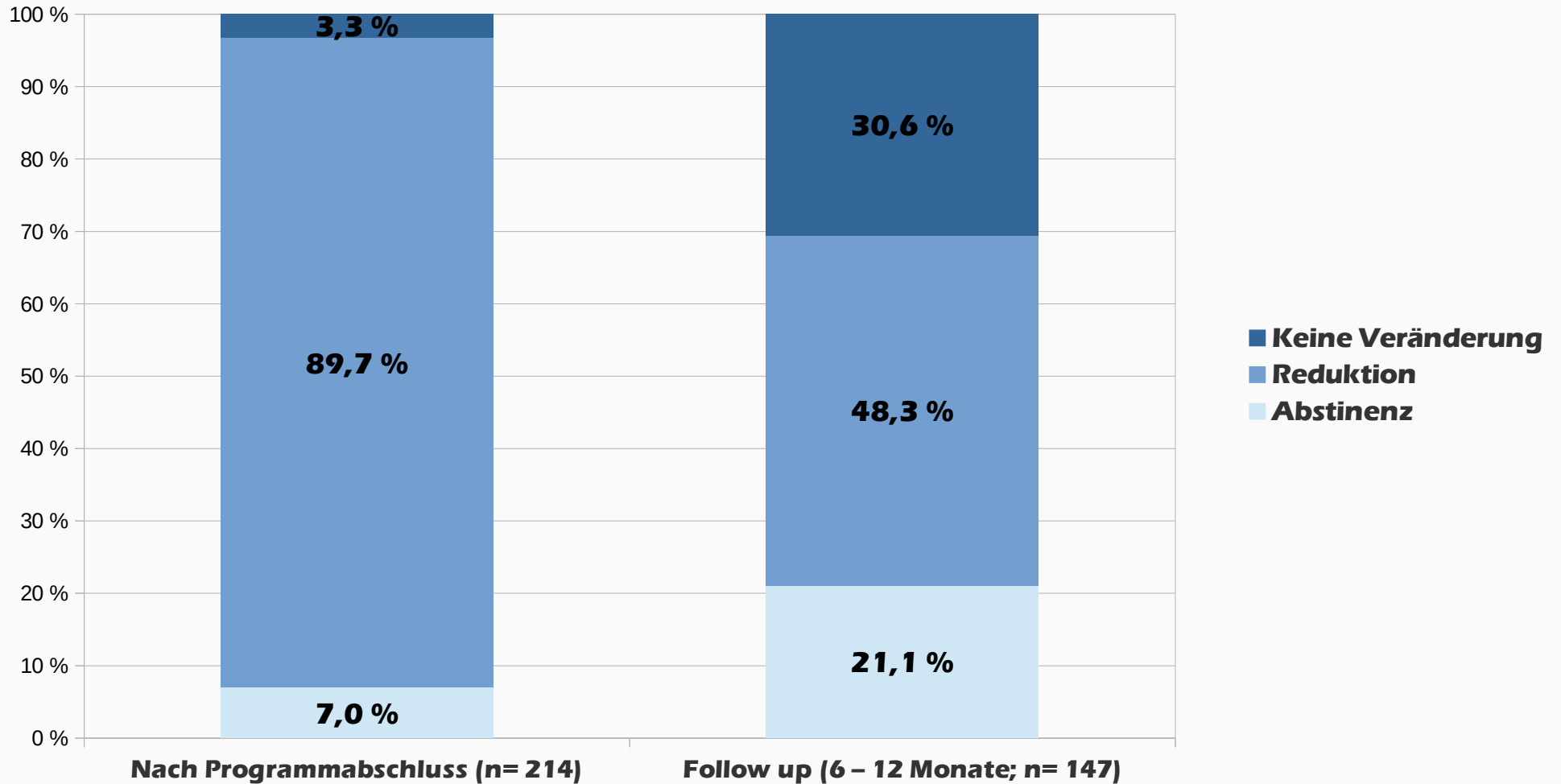
(295 rauchten täglich)

225

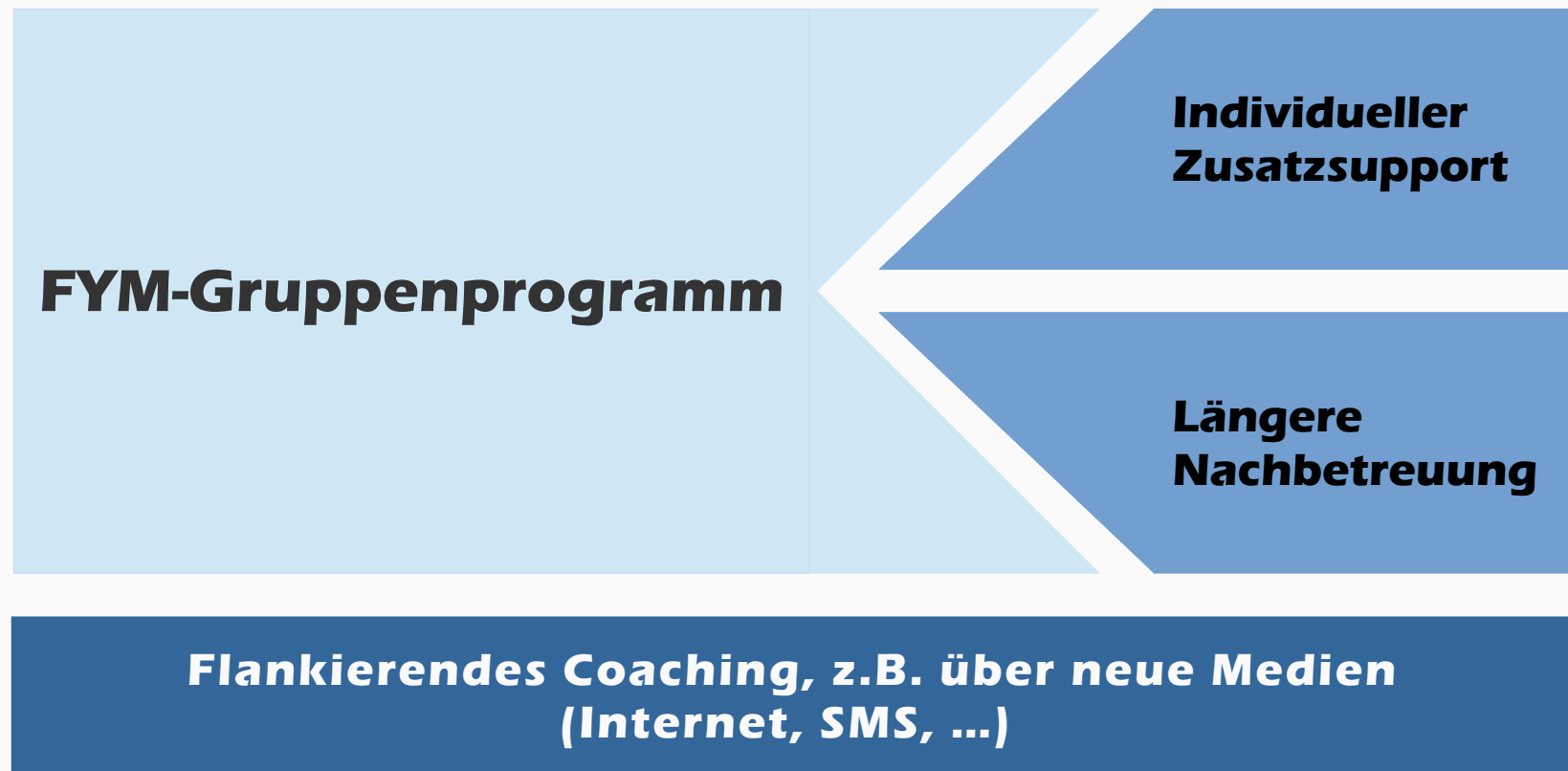
beenden das Programm

(70,1 %)

Veränderung des Rauchverhaltens



Entwicklungspotenzial



hainz@forum-p.it
www.forum-p.it