

## Take control – DER WENIGER RAUCHEN KURS

### Beschreibung

take control ist ein kostenloses Kursprogramm, das auch für Mädchengruppen gebucht werden kann. Zielgruppe sind Jugendliche, die weniger rauchen oder mit dem Rauchen aufhören wollen.

### Ziele

Kontrolle über das eigene Rauchverhalten erlangen. Befähigung zum Nichtraucher.

### Inhalte

- Lernen, das eigene Rauchverhalten zu beobachten und zu kontrollieren
- Festlegen individueller Ziele in Bezug auf das eigene Rauchverhalten
- Lernen, alternative Verhaltensweisen zu entwickeln und neues Verhalten zu festigen
- Gegenseitige Unterstützung und Motivation innerhalb der Gruppe

### Form und Methoden

Das take control Kursprogramm beruht auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Strategien und folgt damit aktuellen, wissenschaftlich anerkannten Maßstäben zur wirksamen Raucherentwöhnung. In den vier Kursterminen wird interaktiv gearbeitet und diskutiert.

### Zielgruppe

Mädchen im Alter von 16 bis 25 Jahren, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

### Maximale Gruppengröße

8 – 15 Teilnehmerinnen

### Dauer

Der Kurs umfasst 4 Termine zu je 1½ Stunden (bzw. 2 Unterrichtseinheiten), diese sollen an 4 aufeinander folgenden Wochen jeweils am gleichen Wochentag stattfinden. Die Terminabsprache erfolgt individuell.

### Kosten

Der Kurs ist kostenlos. Materialien und Kursunterlagen werden von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention zur Verfügung gestellt.

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



**Kursort**

Die Kurse werden in der gesamten Steiermark durchgeführt. Nötig ist nur ein Raum mit Sesselkreis und Flipchart, Pinnwand oder Tafel.

**Qualifikationen und Berufserfahrungen**

Die Kurse werden von MitarbeiterInnen von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Steiermark gehalten, die unterschiedliche berufliche Qualifikationen und Erfahrungen in der Suchtprävention, Gesundheitsförderung und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben.

**Kontaktdaten**

Zimmerplatzgasse 13/I

A-8010 Graz

T 0316 / 82 33 00, F DW 5

E [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)

[www.vivid.at](http://www.vivid.at)

**Öffnungszeiten**

Montag, Mittwoch, Donnerstag: 14 bis 17 Uhr

Dienstag, Freitag: 9 bis 12 Uhr