

Talk about ... smoking – mit Mädchen darüber sprechen

Detaillierte Angebotsbeschreibung

Der Einstieg in den Zigarettenkonsum findet immer früher statt, immer mehr Mädchen rauchen regelmäßig. Damit sie erst gar nicht zur Zigarette greifen bzw. ihnen der Ausstieg aus dem Rauchverhalten erleichtert wird, ist ein nichtmoralisierender Umgang, der die spezifischen Funktionen des Rauchens von Mädchen berücksichtigt, von zentraler Bedeutung. In den ersten Jahren des Tabakkonsums steht für viele Raucherinnen weniger der Ausstieg, sondern eher eine Veränderung des Rauchverhaltens im Vordergrund. Ein erster Schritt in Richtung Rauchfreiheit ist es daher, mit den Mädchen ins Gespräch zu kommen, um eine Einstellungs- und Verhaltensänderung anzuregen bzw. um zu einem Rauchstopp zu motivieren.

Inhalte

- **„Wie ist das eigentlich...?“**
 - o Nikotin, Inhaltsstoffe und deren Wirkungen
 - o Wasserpfeife & Co
- **„Aller Anfang...“**
 - o Entstehungsbedingungen des Rauchverhaltens
 - o Funktionen des Tabakkonsums
- **„Die Geister, die ich rief, werd ich nicht mehr los...“**
 - o Entwicklung der Abhängigkeit von der Zigarette
 - o Gesprächsführung – mit Mädchen darüber reden
- **„Aufhören - aber wie?“**
 - o Hilfreiche Interventionen zum Rauchstopp
 - o Entwöhnungsangebote für Jugendliche
- **„Unsere Einrichtung – Rauchfrei?“**
 - o Tabakprävention in der Jugendarbeit
 - o Wege zur rauchfreien Jugendeinrichtung
- **„Mythen und Irrtümer“**
 - o Rauchen macht schlank
 - o „Ich rauche selbst und kann das nicht anspreche.“
- **„Ich rauche selbst...“**
 - o Reflexion des eigenen Tabakkonsums
 - o Möglichkeiten konstruktiver Gesprächsführung mit Jugendlichen

Ziele

- Kenntnis relevanter Informationen zum Thema „Mädchen und Tabakkonsum“
- „Einstieg vermeiden...“ - Hilfestellungen für einen präventiven Umgang
- „Ausstieg erleichtern...“ - Erhöhung der Handlungskompetenz im Umgang mit rauchenden Mädchen

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

Inhaltliche Schwerpunkte und Dauer des Seminars können individuell nach Zielsetzung vereinbart werden.

Form und Methoden

Seminar mit theoretischen Inputs, Gruppenarbeiten, Diskussionen, praktischen Übungen und Reflexionseinheiten

Die Empfehlungen basieren auf wissenschaftlich anerkannten Richtlinien für die Tabakentwöhnung.

Zielgruppe

Frauen und Männer, die im schulischen und außerschulischen Bereich tätig sind (z.B. Schulen, Jugendeinrichtungen, Vereine, etc.) bzw. interessierte Eltern

Dauer

2 bis 6 Stunden (nach Vereinbarung)

Maximale Gruppengröße

15 TeilnehmerInnen

Kosten

75 €/Stunde + Fahrtkosten 0,42 €/km (max. 90 €)

Qualifikationen

Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

- Diplomstudium Psychologie, Graz
- Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin (BÖP)
- Tabakentwöhnungsexpertin (Wissenschaftlicher Aktionskreis Tabakentwöhnung WAT e.V.)
- MultiplikatorInnen-Fortbildung „Motivierende Ansprache als Kurzintervention in der Tabakentwöhnung/Entwöhnungsberatung“ (Rauchfrei Dabei)
- Sozialpädagogische Familienbetreuerin (Caritas, Graz)
- Lebens- und Trauerbegleiterin (EIFAH)

Berufserfahrungen, Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen, Erfahrungen in der Erwachsenenbildung:

Tabakprävention

- Raucherentwöhnung „Rauchfrei in 6 Wochen“ im Rahmen von Gruppen- und Einzelberatung, Raucherinnenberatung für Schwangere
- Frauenspezifische Entwöhnungsberatung im Frauengesundheitszentrum
- Betriebliche Tabakprävention

- MultiplikatorInnenschulungen für Gesundheitsberufe (z.B. Hebammen, Familienbetreuerinnen, AmtsärztInnen, ApothekerInnen) im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark
- ExpertInnenchat „To smoke or not to smoke“ (Stadtgemeinde Bruck/Mur)
- Stationäre Raucherentwöhnung, Betriebliche Raucherentwöhnung (VAEB, Josefhof, Graz)

Gesundheitsförderung

- Konzeption, Leitung und Durchführung gesundheitspsychologischer Präventionsprogramme: u.a. in den Bereichen Stressprävention, Training für übergewichtige Kinder und Jugendliche (VAEB, Josefhof, Graz)

Beratung von Kindern und Jugendlichen

- Beratung und Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien: Systemische Familienberatung, Mobil betreutes Jugendwohnen, Erziehungshilfe (JOVITA, Jugend am Werk Steiermark)
- Beratung und Begleitung von Jugendlichen mit sozialen, körperlichen, psychischen bzw. kognitiven Beeinträchtigungen (BBRZ Kapfenberg)
- Gruppen für Kinder und Jugendliche nach Trennung/Scheidung/Tod (u.a. Rainbows)

Erwachsenenbildung

- Referentinnentätigkeit in der Ausbildung für Tagesmütter (Volkshilfe)
- Leitung der Diagnostikwochen für berufliche WiedereinsteigerInnen, Perspektivenentwicklung, Psychologische Gruppen- und Einzelberatung (bfi Kapfenberg)
- Supervision und Coaching

Kontakt Daten

Name: Mag^a. Claudia Wallner-Schatzdorfer
 Selbständig tätig als Klinische und Gesundheitspsychologin
 Adresse: Brandstetterstraße 16, 8600 Bruck/Mur
 Telefon: 0699/129 30 310
 E-Mail: dibebe@gmx.at