

## Talk about ... smoking

### Detaillierte Beschreibung

In diesem Workshop haben rauchende und nichtrauchende Mädchen die Möglichkeit, sich mit dem Thema vertraut zu machen bzw. ihr bereits vorhandenes Wissen über das Rauchen zu vertiefen. Ohne erhobenen Zeigefinger im Hintergrund gibt es den Raum, eigene Erfahrungen zu besprechen und sich Anregungen für erste Verhaltensänderungen bzw. für einen Ausstieg zu holen. In der Planung des Workshops wird individuell auf das Alter der Mädchen, den Wissensstand und die Raucherfahrungen eingegangen.

### Inhalte

- **„Rauch, Chemie und Industrie“**
  - Nikotin, Inhaltsstoffe und deren Wirkungen
  - Rauchen macht schlank?
  - Rauchen und Pille
  - Die Strategien der Tabakindustrie und der Werbung
  - Rauchende NichtraucherInnen
- **„Die Versuchung ist groß...“**
  - Einstieg ins Rauchverhalten
  - Warum rauchen?
  - Gute Gründe, es bleiben zu lassen
- **„Abhängig?“**
  - Reflexion eigener Erfahrungen im Umgang mit Rauchen
  - Gute Gründe für einen Ausstieg
- **„Du kannst es!“**
  - Alternativen zur Zigarette und alternative Rituale
  - Strategien zur Stressbewältigung
  - Gruppendruck und Nein-Sagen
  - Hilfreiche Interventionen zur Veränderung des Rauchverhaltens
  - Ideen und Tipps für einen Rauchstopp
  - Hilfreiche Angebote für Jugendliche

### Ziele

- Wissensvermittlung bzw. Wissensvertiefung
- Stärkung der persönlichen Einstellung zum Nichtrauchen
- „Einstieg vermeiden...“ – Kompetenzstärkung zur Prävention
- Selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten
- „Ausstieg erleichtern...“ – Motivationsförderung zur Verhaltensänderung
- Kompetenzerweiterung für einen Ausstieg

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

### **Form und Methoden**

Workshop bzw. Seminar mit theoretischen Inputs, Diskussionen, Gruppenarbeiten, praktischen Übungen und kreativen Methoden.

Die Empfehlungen basieren auf wissenschaftlich anerkannten Richtlinien für die Tabakentwöhnung.

### **Zielgruppe**

Rauchende und nichtrauchende Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 12 Jahren, 13 bis 15 Jahren, 16 bis 25 Jahren

### **Maximale Gruppengröße**

8 Mädchen/Frauen

### **Dauer**

Von 3 Stunden bis 9 Stunden

### **Kosten**

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

### **Ich biete mein Angebot**

in der gesamten Steiermark an

### **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.<sup>a</sup> 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](mailto:dibebe@gmx.at)