

# Du sescht wia!

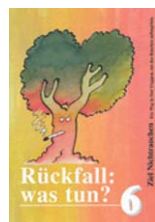
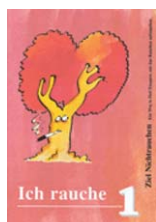
## für Jugendliche & Erwachsene **Rauchstoppkurs**

**Die Suchtpräventionskamapgne bietet gratis sechs Rauchstoppkurse beim Netzwerk in Triesen an.**

Das NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung Triesen (Landstrasse, direkt neben der Post) bietet Rauchstoppkurse an. In fünf bis sechs Abenden (zu je zwei Stunden) gibt es Unterstützung wenn du das Rauchen aufgeben oder zumindest reduzieren möchtest. Dieses Vorhaben in einer Gruppe umzusetzen, sich regelmässig zu treffen und auszutauschen, lässt das gesteckte Ziel realistischer werden. Eltern oder Lehrperson einer beim TABAKfrei-Wettbewerb teilnehmenden Klasse können den Kurs kostenlos absolvieren! Ebenfalls sechs Jugendliche, die sich umgehend bei [info@flash.li](mailto:info@flash.li) melden. Information und Anmeldung bei NetzWerk, Tel. (00423) 399 20 82, email [netz@netzwerk.li](mailto:netz@netzwerk.li). Den Rauchstoppkurs gibt es laufend bei genügend Anmeldungen.



**Chillout-Zone am Staatsfeiertag Vaduz: Alkoholfreie Cocktails von Jugendreferat und Camäleon Vaduz in Kombination mit Alkoholtester in der Chill-Zone.**



## Nichtrauchen **Ziel**

"Ziel Nichtrauchen" ist ein datenbankbasiertes Entwöhnungsprogramm, welches auf einem Expertensystem beruht und persönliche Hinweise für einen erfolgreichen Rauchstopp ausarbeitet. Begleitend zu diesem Programm wurde für jede Etappe von "Ziel Nichtrauchen" eine Broschüre entworfen, welche auch direkt auf der Homepage betrachtet oder ausgedruckt werden kann.

"Ziel Nichtrauchen" ist also eine Hilfe zur Selbsthilfe beim Rauchstopp. Personen die persönliche Unterstützung wünschen, wenden sich an Hansjörg Frick Tel. 078 797 10 13 ([info@duseschtwia.li](mailto:info@duseschtwia.li)) oder an Romy Forlin / Walter Kranz, Tel. 423 399 20 82 [netz@netzwerk.li](mailto:netz@netzwerk.li)

**"Ziel Nichtrauchen" ist eine Hilfe zur Selbsthilfe beim Rauchstopp. Der Link ist zu finden auf [www.duseschtwia.li](http://www.duseschtwia.li)**

## TABAKfrei Wettbewerb



**38 Schulklassen mit knapp 600 SchülerInnen nehmen am diesjährigen TABAKfrei-Wettbewerb teil, welcher im Rahmen der Suchtpräventionskampagne "DU sescht wia!" stattfindet.**

In einem Klassenvertrag haben die teilnehmenden Schulklassen schriftlich festgehalten und unterzeichnet, dass sie bis Ostern 2008 tabakfrei sind. Tabakfrei beinhaltet; nicht rauchen und nicht schnupfen.

Ziel des Wettbewerbs ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern, oder zumindest hinauszuzögern. Denn wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Jugendliche, die bereits im frühen Jugendalter mit dem Rauchen beginnen, auch häufig im Erwachsenenalter rauchen. Zudem zeigt sich schnell – nach zirka drei Monaten des Rauchkonsums – eine Abhängigkeit. Der Rauchkonsum führt ausserdem zu einer grösseren Konsumbereitschaft für Alkohol, Haschisch und Aufputzmittel.

Der Wettbewerb hat im September 07 mit einer kurzem Input an der Schule begonnen und endet mit der Schlussveranstaltung und Preisverleihung im März 08.

### **Stärkung, Konsum, Stopp**

Mit der Aktion werden drei Ziele verfolgt:

1. Stärkung der NichtraucherInnen
2. Einfluss auf den Zigarettenkonsum
3. Rauchstopp bzw. -reduktion

Die Selbstmotivation zum Rauchstopp ist unbedingte Voraussetzung für eine Teilnahme an einem Rauchstoppkurs. Die teilnehmenden Klassen haben sich entschlossen während der Wettbewerbsdauer eine

TABAKfreie Klasse zu sein. Dazu unterschrieben sie einen Klassenvertrag. Das Controlling beruht auf Selbst- (Codex, Austausch, Stärkung) und Fremdeinschätzung (Speicheltests). Die Klassen, die das Ziel erreichen, nehmen an der Preisverleihung teil.

Einmal in der Woche legen die SchülerInnen ihre Tabakabstinenz offen. Sie entscheiden selbst ob sie dies anonym oder offen machen. Diese wöchentliche Befragung ist ein wichtiger Bestandteil der Aktion, weil in diesem Rahmen auch das Aussprechen eigener Befindlichkeiten und Kommunikation unter den SchülerInnen gefördert wird.

### **Eltern, Preisgelder**

Auch der Einbezug der Eltern in dieses Präventionsprojekt ist von grosser Bedeutung für den Erfolg der Aktion. Daher wurden bereits in der Startphase des Wettbewerbes Elternabend durchgeführt.

Alle Klassen, welche mit Erfolg TABAKfrei geblieben sind, erhalten je TeilnehmerIn einen Anerkennungspreis von CHF 20.-, mindestens jedoch CHF 200.— pro Klasse. Darüber hinaus nehmen diese Klassen an einer Auslosung teil. Die Hauptgewinnerklassen erhalten total einen Betrag zwischen CHF 700.- und CHF 1'000.-. Die Preisgelder sollen von den Klassen für etwas Gemeinsames eingesetzt werden.



**Die Offene Jugendarbeit Schaan, das Popcorn offeriert alkoholfreie Cocktails: Let's have a party!**

**"DU sescht wia!" Nimm Platz und denke nach über deinen Suchtmittelgenuss oder -missbrauch.**

