

# S . o . G .



## **S**uchtselbsthilfe **o**ptimieren durch **G**esundheitsförderung

Ein Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände



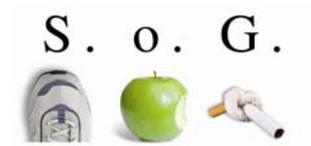
Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit,  
unterstützt von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

## **Materialien für die Arbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen zum Thema Rauchen/Nicht-Rauchen**

**zusammengestellt von  
den Freundeskreisen für  
Suchtkrankenhilfe**



**GANZHEITLICH GESUND – ZUFRIEDEN ABSTINENT**



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---



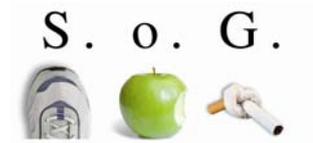
Sie finden im Folgenden Anregungen für die Gruppenarbeit zum Thema Rauchen bzw. Nicht-Rauchen. Uns ist wichtig: Es geht bei diesen Anregungen nicht um „richtig“ oder „falsch“. Es geht nicht um die Raucher. Es geht um das Rauchen und darum, sich die Einstellungen dazu bewusst zu machen und zu überlegen, wie Sie in der Gruppe mit dem Thema umgehen wollen. *Bitte klären Sie in der Gruppe vorab gemeinsam, ob das Thema Rauchen überhaupt zum Thema gemacht werden soll und nehmen Sie Vorbehalte und Ängste ernst. Wenn sich Gruppenmitglieder nicht mit dem Thema befassen wollen, ist das völlig in Ordnung. Es geht um eine gemeinsame Entscheidung, die bei diesem Thema besonders wichtig ist.*

Wir wünschen viel Spaß mit den Anregungen und Übungen und freuen uns auch über Rückmeldungen.

Für Raucher, die ans Aufhören denken, gibt es zahlreiche Programme und Informationen. Informationen dazu finden Sie im Info-Brief Rauchen, der auf der Homepage der Freundeskreise zu finden ist ([www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)) Weitere Anregungen für die Gruppenarbeit finden sich in dem Manual „Leitfaden für Gruppen – Rauchen oder nicht rauchen?“, das als pdf-Datei über folgenden Link heruntergeladen werden kann:  
[http://www.dhs.de/makeit/cms/cms\\_upload/dhs/nichtraucher-manual-20081.pdf](http://www.dhs.de/makeit/cms/cms_upload/dhs/nichtraucher-manual-20081.pdf)

Sollten Sie in Ihrer Gruppe eigene Ideen entwickelt haben, lassen Sie dem Bundesverband oder Ihrem Landesverband diese doch bitte zukommen. Andere Gruppen können von Ihren Ideen profitieren.

*Die Übungen wurden, soweit nicht anders vermerkt, von Jacqueline Engelke, Vitamin BE Kommunikation, zusammengestellt und zum Teil erarbeitet.*

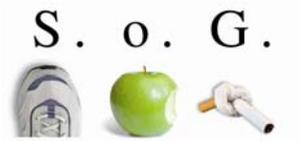


## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### Inhaltsangabe zu den folgenden Materialien

1. **Das Thema Rauchen in der Gruppe ansprechen** **3**  
Ideen und Wünsche zum Thema sammeln
2. **Zitate zum Thema Rauchen** **4**  
Zusammenstellung von Zitaten für die Diskussion in der Gruppe
3. **Meine Meinung zum Rauchen** **6**  
Hier finden Sie eine Reihe von Fragen, mit denen die Meinungen in der Gruppe deutlich gemacht werden können
4. **Meine Erfahrungen zum Rauchen** **7**  
Sammeln Sie die Erfahrungen zum Thema – zum Beispiel mit einer Collage
5. **Rollentausch** **7**  
Tauschen Sie mal die Rollen
6. **Warum rauchen Raucher?** **8**  
Gibt es Gründe für das Rauchen?
7. **Meinungen und Einstellungen zum Thema** **9**  
Ein Fragebogen
8. **Ideen für Aktivitäten** **11**  
Eine Liste von möglichen Aktivitäten zum Thema Rauchen



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Das Thema in der Gruppe ansprechen

Bereiten Sie das Thema in der Gruppe vor.

#### 1. Stellen Sie folgende Fragen und bitten Sie die Gruppenteilnehmenden, dazu Stellung zu nehmen:

- was würde Euch am Thema Rauchen und Nikotin interessieren?
- habt Ihr Ängste und Befürchtungen, wenn das Thema in der Gruppe besprochen wird?
- worauf muss besonders geachtet werden, wenn das Thema behandelt wird?

*Achten Sie bei den Diskussionen und Gesprächen besonders darauf, dass es keine gegenseitigen Vorwürfe und Schuldzuweisungen gibt. Jeder redet von sich – von seinen Sorgen, Ängsten und seiner Meinung. Alle Meinungsäußerungen sind in Ordnung und sind ernst zu nehmen.*

#### 2. Fragen Sie die Wünsche der Gruppenmitglieder ab:

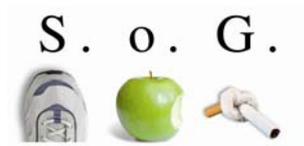
- Was wünschst du dir als Raucher im Umgang mit dem Thema Rauchen?  
Was wünschst du dir dazu von den Menschen in deinem Umfeld?
- Was wünschst du dir als Ex-Raucher im Umgang mit dem Thema Rauchen?  
Was wünschst du dir dazu von Menschen in deinem Umfeld?
- Was wünschst du dir als Nie-Raucher im Umgang mit dem Thema Rauchen?  
Was wünschst du dir dazu von Menschen in deinem Umfeld?

*So können Sie vorgehen:*

Sie können die Antworten auf Moderationskärtchen sammeln lassen – jeder sollte nicht mehr als drei wichtige Punkte nennen. Die Gruppenmitglieder schreiben je eine Antwort auf ein Kärtchen. Die Kärtchen können an eine Moderationswand gepinnt werden (wenn so etwas vorhanden ist), einfach in die Mitte oder auf den Tisch gelegt werden. Es ist auch möglich, sie einfach der Reihe nach vorzulesen.

*Mögliche Fragen für die Diskussion:*

- Fällt Euch etwas an den Antworten auf? Wenn Ja, was?
- Gibt es Unterschiede oder Ähnlichkeiten bei den jeweiligen Gruppen (Raucher, Ex-Raucher, Nie-Raucher)?
- Welche Antworten gab es besonders häufig? Warum?



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Zitate zum Thema Rauchen

- Die Raucher vernebeln nicht nur die Luft, sondern meist auch ihren Geist, und so kann man dann leichter mit ihnen fertig werden. *(Konrad Adenauer)*
- Die Zigarre ist ein willkommener Beleber. *(Werner Sombart)*
- Man liest so viel über die Gefahren des Rauchens. Ich glaube, ich gebe jetzt das Lesen auf. *(Robert Lemke)*
- Man wird Raucher nicht ermorden. Aber sie sind immerhin brauchbar als eine gar nicht so kleine Gruppe von Sündenböcken. *(Rolf Hochhuth)*
- Rauchen ist sehr gesund, wenn man es nur richtig macht. Nicht bis zum Ende rauchen, lieber öfter mal eine Neue anstecken und jeden Tag etwas Selen und Vitamine. Rauchen ist befriedigende Inhalation, um überschüssigen Dampf abzulassen. *(Erich von Däniken)*
- Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft. *(Mark Twain)*
- Rauchen Sie nicht im Bett, die Asche, die herunterfällt könnte Ihre eigene sein. *Graffito*
- Drei Wochen war der Frosch so krank! Jetzt raucht er wieder. Gott sei Dank! *Wilhelm Busch*
- Tabakkonsum ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko unserer Zeit. *(Sabine Bätzing)*
- Ich meine, dass ich der Zigarre eine große Steigerung meiner Arbeitsfähigkeit und eine Erleichterung meiner Selbstbeherrschung zu danken habe. *(Sigmund Freud)*
- Eine Zigarre betäubt den Schmerz und erfüllt die einsamen Stunden mit Millionen freundlicher Bilder. *(George Sand)*
- Es gibt nichts Schwereres, als mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst wenn ich wollte, würde ich es nicht schaffen. *(Rudyard Kipling)*

## ► Umsetzung im Gruppengespräch

*So könnten Sie vorgehen:*

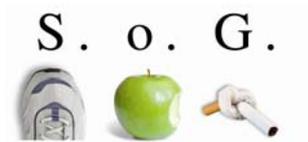
- Kopieren Sie die Sätze oben und verteilen Sie sie in der Gruppenstunde.
- Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs: Welches Zitat spricht Sie an? Warum? Was gefällt Ihnen daran?

*Oder:*

- Schneiden Sie die Zitate einzeln aus oder schreiben Sie sie auf Kärtchen.
- Legen Sie die einzelnen Zitate in einen Hut/ein Kästchen etc.
- Zu Beginn der Gruppenstunde darf sich jeder in der Gruppe ein Kärtchen im Losverfahren ziehen.
- Bitten Sie die Einzelnen zu sagen, was sie von dem Zitat halten, ob sie es gut oder schlecht finden und warum.

Sie können die Liste der Zitate und Sätze gerne ergänzen und erweitern.

**Sie können die Gruppenmitglieder auch bitten, zur nächsten Gruppenstunde eigene Zitate zum Thema Rauchen zu suchen und mitzubringen. Fragen Sie in der Gruppenstunde dann nach, warum jemand gerade dieses Zitat ausgewählt hat. Was halten die anderen von dem Zitat?**



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Meine Meinung zum Rauchen

Sie brauchen für die Gruppenstunde:

Einige große Blätter bzw. Flipchart

Bunte Klebepunkte (oder Sie lassen einfach mit einem Stift Kreuze bzw. Striche machen)

Schreiben Sie auf die Blätter folgende Sätze und lassen Sie einigen Platz darunter:

1. Wer rauchen will, soll halt rauchen
2. Auf Nicht-Raucher muss man Rücksicht nehmen
3. Rauchen ist ein Thema für unsere Sucht-Selbsthilfegruppe
4. Die Regeln zum Rauchen in unserer Gruppe sind so in Ordnung
5. Wer aufhören will zu rauchen, sollte von der Gruppe unterstützt werden
6. Rauchen ist eine Sucht
7. Rauchen ist gesundheitsschädlich

Unter die Sätze schreiben Sie:

Wer rauchen will, soll halt rauchen

Stimme vollkommen zu	Stimme überhaupt nicht zu
----------------------	---------------------------

Auf Nicht-Raucher muss man Rücksicht nehmen

Stimme vollkommen zu	Stimme überhaupt nicht zu
----------------------	---------------------------

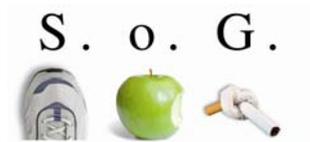
und so weiter...

Dann lassen Sie die Gruppenmitglieder Punkte zu den Fragen kleben (bzw. Kreuze oder Striche machen) und zwar dort, wo sie sich bei der jeweiligen Frage einordnen würden.

Am Schluss schauen Sie sich gemeinsam die Verteilung der Punkte an.

Fällt jemandem etwas dazu auf? Wie war es, die Punkte zu kleben/Kreuze zu machen?

Gab es einfache und schwierigere Fragen? Gibt es Fragen, die fehlten? Wenn die Gruppe Unterstützung anbieten soll – wie kann sie aussehen?



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Meine Erfahrungen zum Rauchen

Fragen zu Beginn der Gruppenstunde:

- Wer raucht?
- Wer hat nie geraucht?
- Wer hat aufgehört zu rauchen?
- Wer würde gerne aufhören?
- Wer hat es bereits versucht?

Jeder kann über seine Erfahrungen mit dem Thema berichten.

Sie können auch die Gruppenmitglieder auch bitten, ein Plakat zum Thema: „Rauchen ist/bedeutet für mich...“ anzufertigen und das nächste Mal mitzubringen. Auch Menschen, die nie geraucht haben, machen ja Erfahrungen mit dem Thema.

Möglich ist es auch, ein Plakat zum Thema: „Nicht-Rauchen ist/bedeutet für mich...“ anzufertigen. Auch Raucher hatten ja rauchfreie Zeiten. In der Kindheit oder Jugend zum Beispiel oder sie haben mal mit Rauchen aufgehört.

### ► Rollentausch – die Mokassins des anderen anziehen

Es kann Spaß machen und lehrreich sein, einfach mal die Rollen zu tauschen.

Die Rauchenden in der Gruppe spielen die Nie-Raucher oder Ex-Raucher, die anderen die Raucher. Jetzt versuchen sie die Raucher zu überzeugen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Alle Nie-Rauchenden und Ex-Raucher spielen die Raucher und sollen Argumente finden, warum sie nicht mit Rauchen aufhören sollten.

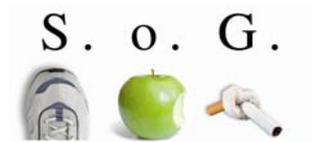
Am Ende tauschen Sie sich über die Erfahrungen aus, die Sie mit dem Rollentausch gemacht haben.

Wie war es, die Rolle der „anderen“ Seite zu übernehmen?

Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?

War es einfach oder schwierig, Argumente zu finden?

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung  
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Warum rauchen Raucher?

Verteilen Sie zu Beginn der Stunde Moderationskärtchen. Jeder soll drei Gründe aufschreiben, warum Menschen rauchen. Am Ende stellt jeder seine Karten vor. Sie können vorgelesen oder vorgelesen und in die Mitte gelegt werden.

*Mögliche Fragen für die Diskussion:*

Welche Gründe sind häufig genannt worden?

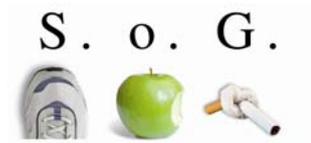
Gibt es Unterschiede zwischen Nie-Rauchern, Ex-Rauchern und Rauchern?

Gibt es andere Möglichkeiten, die genannten Bedürfnisse zu erfüllen?

Wenn Raucher zum Beispiel sagen, sie rauchen wegen der Entspannung – wie entspannen sich dann die Nie-Raucher oder Ex-Raucher?

Wenn Interesse besteht, kann die Gruppe Informationen darüber einholen, ob Rauchen bzw. Nikotin die genannten Bedürfnisse tatsächlich erfüllt und warum oder warum nicht.

(Idee übernommen aus dem : Manual „Leitfaden für Gruppen – Rauchen oder nicht rauchen?)



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### ► Einstellungen und Meinungen zum Thema

Anhand folgender Fragen können Sie einige Einstellungen einschätzen. Bitte kreuzen Sie zunächst die für Sie am besten zutreffende Antwortmöglichkeit an. Nehmen Sie sich dafür Ihre Zeit, bearbeiten Sie die Fragen jedoch zügig.

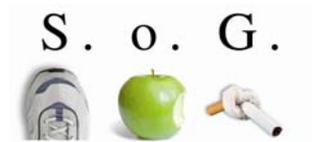
	Stimme zu	weiß nicht	Stimme nicht zu
1. Ich finde Rauchen blöd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nikotin ist ein Suchtmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sucht-Selbsthilfegruppen haben viel Erfahrung mit Sucht, deshalb sollten sie das Thema Rauchen behandeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wer noch raucht, hat seine Sucht nicht wirklich überwunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Die Nie-Raucher sind gut dran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Frage des Willens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ex-Raucher sind die schlimmsten Nicht-Raucher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Auch bei Rauchern können sich andere co-abhängig verhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Raucher sind selbst für ihre Sucht verantwortlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wenn Kinder und Nicht-Raucher dabei sind, sollte grundsätzlich nicht geraucht werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gruppenstunden sollten grundsätzlich rauchfrei sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sucht-Selbsthilfegruppen sollten sich auch für das Thema Rauchen zuständig fühlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Raucher werden regelrecht verfolgt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sucht-Selbsthilfegruppen sollten Rauchern Hilfen anbieten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Rauchen ist sehr gesundheitsschädlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vorschläge für die Auswertung:**

- Fiel mir die Beantwortung schwer? Waren mir Aussagen lästig oder unangenehm? Bei welchen Themen habe ich länger nachgedacht?
- Was ist mir bei meinen Antworten aufgefallen?
- Mit wem möchte ich über eines oder mehrere der Themen sprechen?
- Will ich etwas verändern, um den Fragebogen beim nächsten Mal anders auszufüllen?
- Wer kann mir helfen, über diese Veränderungen nachzudenken?
- Wer oder was kann mir helfen, solche Veränderungen durchzuführen?

Sie können sich zu zweit oder dritt zusammen tun und die Fragen für die Auswertung gemeinsam besprechen. Wenn Sie möchten, können Sie auch in der Großgruppe über die Ergebnisse und Erfahrungen mit dem Fragebogen sprechen.

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung  
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



## Materialien zum Thema Rauchen zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

---

### Ideen für Aktivitäten zum Thema Ernährung:

1. Stellen Sie zur Diskussion, ob Sie mal eine Gruppenstunde ganz ohne Nikotin machen. Die Raucher lassen die Zigaretten zu Hause und rauchen auch in der Pause nicht. Sprechen Sie anschließend über die Erfahrung.
2. Wenn Interesse besteht, fordern Sie Informationsmaterial zum Rauchen an (zum Beispiel über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)) oder fragen Sie bei einer Krankenkasse, ob jemand in der Gruppenstunde etwas zu dem Thema referieren kann.
3. Bitten Sie die Raucher, alle Kippen der von ihnen im Laufe einer Woche gerauchten Zigaretten zu sammeln und mitzubringen. Wie viel kommt in der Gruppe zusammen?
4. Versuchen Sie, bei einem Grillfest (oder bei anderen Gelegenheiten) rauchfreie Zeiten einzuführen.
5. Fragen Sie bei Ihrem Landesverband, ob er Fortbildungen zum Thema Rauchen oder Unterstützung von aufhörwilligen Rauchern anbieten kann