

Stop Smoking - Girls

Du kannst es!

Hotline:

0 18 05 - 31 31 31

(Kostenpflichtig - i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich)

www.rauch-frei.info

rauchfrei!



1 Deine Entscheidung

4 Bist Du bereit?

Mach den Test 2

8 Wähle deinen Weg

In & Out 6

12 Widerstehen können

Deine Risikosituationen 11

14 Dein Buddy

Es ist so weit! 16

Tipps und Tricks

20 Die Zeit danach
Deine Erfahrungen helfen

78

Anhang:
Mein Ausstiegsplan
Gewinnspiel



Deine

Entscheidung

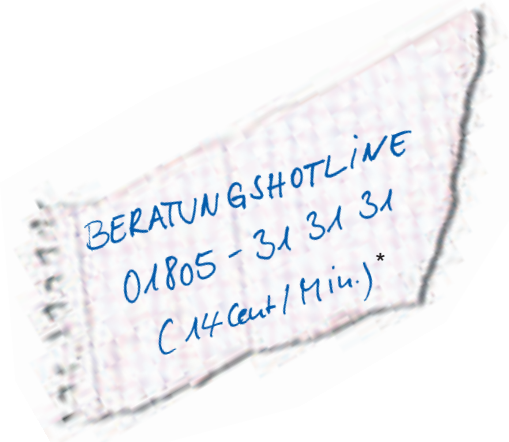
Du willst mit dem Rauchen aufhören?

Die richtige Entscheidung zu treffen ist oft nicht leicht. Das erfordert Mut und einen starken Willen. Zum Thema Rauchen hast du auf jeden Fall die richtige Entscheidung getroffen: Du wählst die Unabhängigkeit und willst deinen eigenen Weg gehen. Vielleicht helfen dir ein paar Tipps aus dieser Broschüre, die sich bewährt haben.

Auch ein Blick auf die Internetseite www.rauch-frei.info lohnt sich. Dort findest du ein Ausstiegsprogramm, das dich beim Aufhören unterstützt. Außerdem gibt es aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen!

Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die Hotline an unter 0 18 05-31 31 31* oder schreib eine E-Mail an: rauchfrei@bzga.de

~~rauch~~frei!



* (Kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich)

Mach den Test

Mit dem folgenden Test kannst du überprüfen, wie sehr dich die Zigarette schon in ihren Bann gezogen hat. Denn eins ist klar: Nikotin macht abhängig.

Los geht's!

Kreuze an, was auf dich zutrifft.

- | | |
|---|--------------------------|
| Hast du jemals versucht mit dem Rauchen aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen? | <input type="checkbox"/> |
| Rauchst du, weil das Aufhören so schwer ist? | <input type="checkbox"/> |
| Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bist? | <input type="checkbox"/> |
| Hast du ab und zu ein starkes Verlangen zu rauchen? | <input type="checkbox"/> |
| Hattest du jemals das Gefühl, dringend eine Zigarette rauchen zu müssen? | <input type="checkbox"/> |
| Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf? | <input type="checkbox"/> |
| Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast, oder wenn du mal lange nicht geraucht hast ... | |
| ... fandest du es da schwer dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest? | <input type="checkbox"/> |
| ... warst du da reizbarer, weil du nicht rauchen konntest? | <input type="checkbox"/> |
| ... hattest du da das Gefühl, unbedingt rauchen zu müssen? | <input type="checkbox"/> |
| ... hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen konntest? | <input type="checkbox"/> |

Jede angekreuzte Antwort ist ein Punkt.

Gesamtpunktzahl: _____

Auswertung

0 Punkte

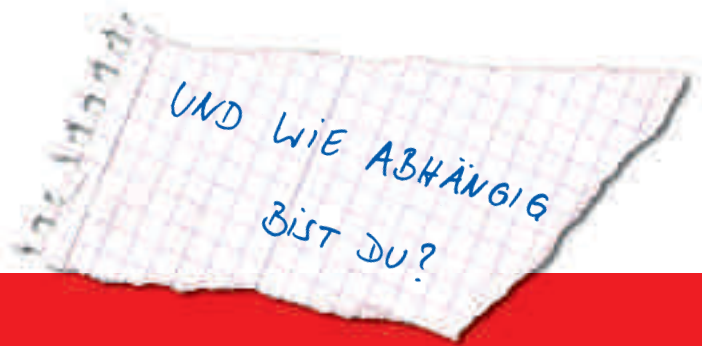
Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du musst in vielen Situationen also nicht unbedingt rauchen und könntest zum jetzigen Zeitpunkt das Zigarettenrauchen ohne größere Schwierigkeiten wieder beenden. Probier es doch einfach!

1-3 Punkte

Es haben sich bei dir bereits Anzeichen einer Abhängigkeit entwickelt. Es ist für dich in manchen Situationen schon jetzt nicht mehr so leicht, auf Zigaretten zu verzichten. Hör jetzt auf, es wird sonst immer schwerer!

Mehr als 3 Punkte

Bei dir ist bereits eine deutliche Abhängigkeit vom Nikotin vorhanden. In vielen Situationen hast du ein starkes Verlangen nach Zigaretten, und es ist für dich nicht mehr so leicht, auf Zigaretten zu verzichten. Eigentlich ist es höchste Zeit, sich von der Zigarette zu trennen!



Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben jedes Jahr weltweit mehr als 4 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Ungefähr so viele Menschen wie in Berlin leben. Allein in Deutschland sterben jedes Jahr ungefähr 140.000 Raucher an Folgekrankheiten des Tabakkonsums. Das entspricht etwa der Einwohnerzahl von Heidelberg.

Nichtrauchende Jugendliche kommen besser an

Diese Einschätzung teilen rauchende und nicht rauchende Jugendliche weitgehend. Eine Studie kommt zu folgenden Ergebnissen:

Wer nicht raucht, gilt als:



kontaktfreudiger
cooler

attraktiver
erfolgreicher

Wer raucht, gilt als:



nervöser
unsicherer

unzufriedener
aggressiver

Bist du bereit?

Du solltest möglichst sicher sein in deiner Entscheidung für die Rauchfreiheit. Bevor du beginnst, überprüfe deshalb noch einmal in dem folgenden Test, ob dein Wunsch aufzuhören stark genug ist.

Warum rauchst du noch ?

- Alle meine Freundinnen und Freunde rauchen
- Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben
- Es ist so schwer aufzuhören
- Ich weiß noch nicht, wie ich mit dem Ausstieg anfangen soll

Punkte

0
0
0
3

Warum willst du aufhören ?

- Ich habe Angst, vom Rauchen krank zu werden
- Ich möchte meine Kondition verbessern
- Ich möchte gerne gesunde Haut und weiße Zähne haben
- Mir stinkt's einfach
- Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden
- Ich will mein Geld dafür nicht mehr ausgeben

1
1
1
1
1
1

Wirst du ganz aufhören ?

- Ja, keine Zigarette mehr
- Ich möchte nur noch halb so viel rauchen
- Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen

5
1
0

Wie viel Energie willst du investieren ?

- Sehr viel
- Viel
- Ein bisschen
- Keine

5
3
0
0

Glaubst du, dass du es schaffst aufzuhören?

– Ja, ich bin ganz sicher	5
– Ja, ich glaube schon	3
– Ich hoffe es	1
– Nein, ich glaube es nicht	0

Wer motiviert dich aufzuhören?

– Ich selbst	5
– Andere	1

Wann wirst du aufhören?

– Innerhalb der nächsten Woche	5
– Innerhalb eines Monats	3
– Innerhalb des nächsten halben Jahres	2
– Wenn ich Kinder habe	1
– Später	0

Gesamtpunktzahl:

Ergebnis:

20 bis 34 Punkte:

Du bist zum Aufhören motiviert! Tu's jetzt!

10 bis 19 Punkte:

Du hast den Wunsch aufzuhören, bist dir aber noch nicht ganz sicher. Du solltest dich mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens noch weiter auseinander setzen, um deine Entscheidung zu festigen.

1 bis 9 Punkte:

Du scheinst noch nicht bereit zu sein. Der entscheidende Kick fehlt noch. Es ist sinnvoll, wenn du dich mit dem Thema Rauchen weiter auseinander setzt. Überprüfe noch einmal, ob dir das Rauchen wirklich so viel bedeutet oder ob nicht doch die Vorteile des Nichtrauchens überwiegen.

Informiere dich auf der Internetseite www.rauch-frei.info oder hol dir weitere Informationen über die Beratungshotline unter **0 18 05 – 31 31 31** (Kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich).

In & Out

Bevor du mit dem Rauchen aufhörst, denk noch einmal an die vielen Vorteile der Rauchfreiheit und die Nachteile des Zigarettenrauchens.



Nichtrauchen ist In

- mehr Geld für andere Dinge (z. B. Kino, Computerspiele, CDs)
- weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Freunden
- unabhängig sein: stärker als die Zigarette
- Anerkennung durch Freunde: Ex-Raucherinnen werden meist bewundert und haben ein positives Image
- gut aussehen und eine gesunde Haut

Rauchen ist Out

- Mundgeruch – nicht jeder Junge küsst gerne eine Raucherin
 - gelbe Finger und Zähne
 - stinkende Klamotten
 - Gefahr von Krankheiten: über 70 Stoffe in der Zigarette stehen unter dem Verdacht krebserregend zu sein
 - Rauchen macht abhängig
 - Unreine Haut: Durch das Rauchen wird die Haut nicht mehr so gut durchblutet, sie wird grau und pickelig
 - Rauchen ist teuer
 - Rauchen verkürzt die Lebenserwartung.
- Jede Zigarette kostet knapp 6 Minuten Leben



Was sind deine wichtigsten Gründe aufzuhören?

Schreib sie in den Ausstiegsplan, den du im Anhang der Broschüre findest.

Rauchen bei Mädchen und Frauen ist mega-out:

– Rauchen macht die Pille unsicher.

Zigarettenkonsum hat einen starken Einfluss auf den Hormonhaushalt. Dies führt dazu, dass ein Großteil der Pillenhormone ungenutzt wieder aus dem Körper ausgeschieden wird und die Pille damit nicht mehr sicher ist. Rauchen in Kombination mit der Pille ist verantwortlich für ein erhöhtes Risiko lebensbedrohlicher Blutgerinnsel (Thrombose) und Herzerkrankungen.

– Rauchen in der Schwangerschaft steigert das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt.

Babys, die zu früh auf die Welt kommen, haben ein erhöhtes Risiko für viele Erkrankungen bis hin zum plötzlichen Kindstod.

– Rauchen verschlechtert die Kondition und die sportliche Leistungsfähigkeit.

Wer raucht, nimmt bis zu 15% weniger Sauerstoff auf und vermindert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit.



Auf den folgenden Seiten wirst du Schritt für Schritt auf die Zeit ohne Zigarette vorbereitet. So gehst du am besten vor:

- ➔ Entscheide dich für **Weg Nr. 1** oder **Weg Nr. 2**
- ➔ Bereite deine **nächsten Schritte** genau vor
- ➔ Schau dir **deine Risikosituationen** an, in denen du besonders häufig zur Zigarette greifst
- ➔ Überlege dir, wie du **diese Situationen** am besten **in den Griff bekommst**
- ➔ Höre an deinem festgelegten **Stopp-Tag** mit dem Rauchen auf
- ➔ Lies die **Tipps und Tricks**
- ➔ Nutze deinen **Ausstiegsplan** im Anhang

Wähle deinen



Los geht's mit deiner Entscheidung. Du hast zwei Möglichkeiten:

1

Ich rauche bewusst weniger

Lege fest, wie viele Zigaretten du pro Tag rauchst und auf welche Gelegenheiten du das Rauchen beschränken willst. Reduzieren macht nur richtig Sinn, wenn du das Rauchen mindestens um die Hälfte einschränkst.

Die Erfahrungen zeigen aber, dass es sehr viel Energie kostet, nach „Stundenplan“ zu rauchen. Wenn du merkst, dass du wieder mehr rauchst, überprüfe deine Strategie. Möglicherweise ist der totale Rauchstopp doch der leichtere Weg.

2

Ich höre mit dem Rauchen von einem Tag auf den anderen ganz auf

Du hast dich für die „Schlusspunkt-Methode“ entschieden. Du willst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen aufhören. Das hört sich schwer an. Tatsache ist aber: Das ist die mit Abstand erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.

Deine Vorbereitung

Etwas aufzugeben bedeutet, Stärke zu beweisen. Deshalb ist es wichtig, die nächsten Schritte genau zu planen:


Stopp-Tag festlegen

Lege den Tag fest, an dem du dir sagen wirst: „Heute rauche ich meine letzte Zigarette“. Es ist günstig, einen Zeitpunkt in den nächsten 3 bis 10 Tagen auszuwählen, an dem du keinen besonderen Stress erwartest.

Falls du deinen Zigarettenkonsum reduzieren willst, lege einen Tag in den nächsten 7 bis 30 Tagen fest, ab dem du weniger rauchst.

Die Alternative im Web: das Online-Programm rauchfrei

Das kostenlose Ausstiegsprogramm rauchfrei findest du im Web unter www.rauch-frei.info. Es begleitet dich Schritt für Schritt über mehrere Wochen, bis du die letzte Zigarette ausdrückst und die ersten Wochen danach.



Es hat sich herausgestellt, dass die meisten Raucherinnen immer wieder in sehr ähnlichen Situationen zur Zigarette greifen. Wichtig ist, dass du vor deinem endgültigen Ausstieg noch einmal genau beobachtest, bei welchen Gelegenheiten du rauchst.

Deine Risikosituationen

Ich rauche häufig ...

... beim Zusammensein mit meiner Clique.

Es hat sich gezeigt, dass viele Jugendliche lieber aufhören würden zu rauchen und dass diejenigen, die es schaffen, häufig von ihren Freundinnen und Freunden bewundert werden.

... in Situationen, in denen Zigaretten für mich zum Genuss dazu gehören, z. B. nach dem Essen oder zu bestimmten Getränken.

Die gemütliche Zigarette beim Kaffee oder in einer entspannten Situation ist überflüssig, denn das kann man auch als Nichtraucherin genießen – ohne Zigarette.

... wenn ich gestresst bin, z. B. bei Prüfungen. Oder aber auch um Ärger, Angst oder Niedergeschlagenheit zu bekämpfen.

Es ist ein Irrtum, dass Rauchen beruhigt oder Entspannung bringt. Das Gefühl der Entspannung entsteht nur, weil die unangenehmen Entzugserscheinungen nachlassen.

... weil ich mein Gewicht mit Zigaretten kontrollieren und schlank bleiben oder schlanker werden will.

Viele junge Frauen haben Angst zuzunehmen. Dabei wird man ohne Zigarette nicht automatisch dicker. Wer aufhört, läuft aber Gefahr, statt Zigaretten Süßes zu essen und nimmt deshalb etwas zu. Wichtig ist daher, sich – besonders in der Zeit nach der letzten Zigarette – gesund zu ernähren, viel zu bewegen und regelmäßig zu trinken.

... in Situationen, in denen ich nichts zu tun habe oder keine Lust auf Action habe.

Seine Stimmung verbessern und etwas gegen Langeweile tun, kann man auf viele Weisen: Sport oder Unternehmungen gehören auf jeden Fall dazu. Oder ruf deine Freundin an und verabrede was!

Widerstehen

können

In den ersten Tagen wird es ungewohnt sein, nicht zu rauchen. In manchen Situationen wirst du vielleicht auch erstmal nicht wissen, was du statt zu Rauchen tun kannst. Überleg dir deshalb selbst noch ein paar Möglichkeiten, wie du deine Risikosituationen am besten bewältigen kannst.

Wie du deine Rauchsituationen in den Griff kriegst

Ich rauche oft, wenn ...

Ich könnte die Situation folgendermaßen bewältigen:

... ich mit Freunden zusammen bin, die rauchen

1. standhaft Nein sagen
2. Kaugummi kauen
3. etwas trinken
4.

... ich eine Belohnung brauche

1. meine Lieblings-CD hören
2. ins Kino gehen
3. mit Freunden treffen
4.

... ich etwas genieße, z.B. nach dem Essen oder zu bestimmten Getränken

1. ein Bonbon lutschen
2. an die drei wichtigsten Gründe für die Rauchfreiheit denken
3. eine SMS schreiben
4.

... ich im Stress bin, Ärger oder Frust habe

1. spazieren gehen
2. versuchen zu entspannen: dreimal tief durchatmen
3. einen Freund anrufen
4.

... ich Hungergefühle bekämpfe oder anstatt was zu essen

1. Obst essen
2. Sport treiben
3. viel trinken, z.B. Saft/Mineralwasser
4.

... mir langweilig ist

1. lesen
2. chatten
3. neue Hobbys ausprobieren
4.

A photograph of three young people (two women and one man) standing with their bicycles in a park. The man in the foreground is wearing a light-colored sweater and blue jeans, leaning on his bicycle. The woman next to him is wearing a light blue jacket and blue jeans. The woman on the left is wearing a yellow long-sleeved shirt and blue jeans. They are all smiling and looking towards the camera. The background consists of lush green trees and a grassy area.

*Nicht unterkriegen
lassen!*

Auch mit den besten Techniken wird dir die Zigarette vielleicht manchmal noch fehlen. Aber wenn du dann stark bleibst, wirst du die Zigarette von Tag zu Tag weniger vermissen.



Dein Buddy

Eine Freundin, die bereit ist, dir beim Aufhören beizustehen, ist viel wert. Sie kann dir Mut machen, wenn du mal „schwach“ werden solltest. Frag eine deiner Freundinnen, die nicht raucht, ob sie dich als „Buddy“, d.h. als Hilfsperson, unterstützen will.

Übrigens: Dein Buddy kann natürlich auch dein Freund sein. Vielleicht ist er froh, wenn du nicht mehr rauchst.

Damit dein Plan zum Nichtrauchen verbindlich wird, solltest du ein Abkommen schließen, das dich zur Einhaltung deiner Ziele verpflichtet. Setz einen Vertrag auf, in dem du festlegst, an welchem Tag du aufhörst und womit du dich belohnst, wenn du für eine bestimmte Zeit deinen Plan zum Nichtrauchen eingehalten hast. Binde auch Deinen Buddy in den Vertrag mit ein.

Vertrag

Hiermit verpflichte ich,
Vorname/Name

mich mir selbst gegenüber und gegenüber meinem Buddy

.....
Vorname/Name der Freundin/des Freund

alles zu unternehmen, um ab dem Stopp-Tag

.....
Datum

rauchfrei zu werden und keine Zigarette mehr anzurühren. Als Gegenleistung belohne ich mich neben den zahlreichen gesundheitlichen und finanziellen Vorteilen des Nichtrauchens nach vier Wochen mit

.....
großzügige Gegenleistung

....., den,
Ort Datum

.....
Unterschrift

.....
Unterschrift Buddy

ES IST SO WEIT!

Gratuliere!

Heute ist dein Stopp-Tag!

Du wirst die Vorteile des Nichtrauchens schnell bemerken. Vor allem die Bewunderung deiner Freundinnen und Freunde ist dir sicher – auch wenn es die Raucher unter ihnen nicht sofort zugeben können.

Nachdem du deine letzte Zigarette geraucht hast, solltest du möglichst bald einige Dinge erledigen, die dir das Aufhören erleichtern:

Reizkontrolle

Achte darauf, dass du alle Gegenstände aus deiner unmittelbaren Umgebung entfernst, die dich zum Rauchen verleiten: Zigaretten, Tabak, Feuerzeug usw.

Benachrichtige deine beste Freundin

Erzähle zuerst deiner besten Freundin von deinem Plan. Wenn sie Nichtraucherin ist, bitte sie um Unterstützung. Wenn sie noch raucht, biete ihr an mitzumachen. Aber lass dich von deinem Vorhaben nicht abhalten.

Deine Clique

Deine Freunde sollten bald wissen, dass du nicht mehr rauchst. Den Rauchern wird das vielleicht nicht gefallen. Die meisten wollen selbst aufhören, trauen sich das aber noch nicht zu. Einige werden dich bewundern, weil du deine eigene Meinung hast und sie durchsetzt.

Bekanntmachung

Erzähle möglichst vielen Leuten, dass du mit dem Rauchen aufhörst. Du wirst eine Menge Unterstützung bekommen, und du machst es dir gleichzeitig schwerer, wieder anzufangen.



Dein Körper erholt sich!

Auch wenn du dich in den ersten Tagen nicht immer gut fühlen solltest:

Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt sich der Körper zu erholen

und nach wenigen rauchfreien Tagen gibt es positive gesundheitliche Signale:

Nach 20 Minuten	Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur normalisieren sich auf die Werte eines Nichtraucherers
Nach 8 Stunden	Der Kohlenmonoxidgehalt im Blut sinkt wieder auf das normale Niveau und es ist wieder mehr Sauerstoff im Blut
Nach 48 Stunden	Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich
Ab 2 Wochen	Der Blutkreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion nimmt um bis zu 30 % zu

Nichtrauchen ist auf alle Fälle eine gute Entscheidung!

Tipps & Tricks

Hier findest du ein paar Tipps und Tricks,
die es dir leichter machen, standhaft zu bleiben:

Schreib es auf!

Denk immer wieder an deine wichtigsten Gründe für den Ausstieg. Trag sie immer bei dir und hole sie hervor, wenn du merkst, dass Du schwach wirst.

Verzichte auf die nächste!

Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichtest. Es ist nur eine einzige: die nächste.

Such dir neue Action!

Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbys und Interessen oder probier neue Sportarten aus.

Sag nein!

Stell dir vor, es bietet dir jemand eine Zigarette an. Wie kannst du das Angebot ablehnen? Überleg dir selbst ein paar Antworten und spiel sie mit deinem Buddy durch.

Bewahr Ruhe!

Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette verspürst. Keine Panik! Das lässt wieder nach. Bei akuter Zigarettenlust kannst du auch die 4 **A**'s anwenden:

- **Ausweichen:** Vermeide Situationen, in denen du bisher immer geraucht hast bzw. in denen du Lust aufs Rauchen bekommst.
- **Abhauen:** Verlass die Situation.
- **Ablenken:** Lenk dich ab (Kaugummi kauen, Buddy anrufen).
- **Aufschieben:** Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch oder hol dir ein Glas Wasser.

Gönn dir was!

Egal ob du viel oder wenig rauchst, du bläst eine ganze Menge Geld in die Luft. Spar die Kohle. Da kommt schnell ein hübsches Sümmchen zusammen. Das reicht vielleicht bald für eine größere Anschaffung wie einen Computer oder eine Musikanlage. Oder du erfüllst dir ab und zu einen anderen Extrawunsch.



Bleib fit!

Wahrscheinlich machst du dir Sorgen, dass du zunehmen wirst, wenn du mit dem Rauchen aufhörst. Dein Energiebedarf sinkt zwar, aber ob du wirklich an Gewicht zulegst, hängt ganz von deinem Verhalten ab. Hier ein paar Tipps:

Für den Durst:

Trink mindestens 1,5 Liter Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle am Tag. Und: Meide Alkohol. Er setzt die Selbstkontrolle herab und bewirkt, dass man sich zu sicher ist und doch wieder zur Zigarette greift.

Keine Diäten:

Diäten machen oft eher dick und nicht schlank. Was du jetzt abnimmst, nimmst du meist früher oder später wieder zu – häufig sogar mehr (Jojo-Effekt).

Für Zwischendurch:

Statt der Zigaretten lieber Obst oder zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis essen – keine Erdnüsse, Chips oder Süßigkeiten.

Vitamin statt Nikotin:

Iss, was gesund ist, und vertraue dabei auf deinen neu erworbenen Geschmacksinn. Achte auf viel Abwechslung: frisches Obst und Gemüse, Salate, Fisch, Geflügel. Besonders Fetthaltiges (Mayonnaise, Schokolade, Pommes) solltest du vermeiden.

Mach Sport:

Sport entspannt und macht die Zigarette überflüssig. Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt mit einer neuen Sportart anzufangen, für die du dich schon länger interessierst.

Tipps:

- Auch ein Spaziergang entspannt, lenkt dich ab und hält dich fit.
- Fahre mit dem Fahrrad statt mit Bus oder Bahn.
- Benutze die Treppe statt den Lift.

Die Zeit danach

Trotz guter Vorbereitung kann es passieren: Du hast doch eine Zigarette geraucht. Aber keine Panik. Überleg lieber: Warum hast du geraucht, was hätte dich abhalten können, wie könntest du solchen Situationen in Zukunft aus dem Weg gehen?



Achte von Anfang an auf die schönen Situationen, die du ohne Zigarette erlebst. Und setze dein Vorhaben nicht zu rauchen ohne Unterbrechung fort.

Wenn du Hilfe und Unterstützung beim Aufhören brauchst, kannst du dich auch auf der Webseite www.rauch-frei.info bei dem Ausstiegsprogramm rauchfrei anmelden. Dort wirst du über mehrere Wochen beim Aufhören unterstützt. Dazu begleitet dich das Programm Schritt für Schritt per E-Mail auf deinem Weg in ein rauchfreies Leben.

Die Teilnahme an dem Ausstiegsprogramm ist kostenlos.

Deine Erfahrungen helfen

Wir sind an deinen Erfahrungen interessiert. Was hat dir geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie ist es dir dabei ergangen? Wir möchten deinen Bericht und den anderer Jungs veröffentlichen, um allen zu helfen, die auf Zigaretten in Zukunft verzichten wollen. Wir würden uns freuen, wenn du dich meldest: rauchfrei@bzga.de.

ÜBRIGENS: Wer nicht mehr raucht, ist schon ein Gewinner. Bei uns kannst du aber noch mehr gewinnen, siehe angehängte Postkarte.

Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministerium für Gesundheit.

Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung:

Peter Lang, BZgA, Köln

Konzeption und Text:

Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin

GolinHarris, Frankfurt am Main

Gunilla Nowotny, BZgA, Köln

Gestaltung:

GolinHarris, Frankfurt am Main

Druck:

Kaufmann, Lahr

Auflage:

2.100.11.07

Bestellnummer:

31602000

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, oder per E-Mail unter order@bzga.de. Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder Dritte bestimmt.

www.rauch-frei.info

Bitte freimachen

Vorname:

Name:

Straße/Nr:

PLZ/Ort:

Alter:

Geschlecht:

Boy



Girl



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

An die

**Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)
Kennwort „rauchfrei“**

51101 Köln

MEIN AUSSTIEGSPLAN

Stopp-Tag (Datum):

Meine drei wichtigsten Gründe aufzuhören:

1.

2.

3.

Wen ich über meinen Rauchstopp informiere:

.....
.....
.....

Was ich am Stopp-Tag unternehme:

.....
.....
.....

Was ich statt Rauchen mache:

.....
.....
.....

GEWINNSPIEL

Du hast eigentlich schon gewonnen, weil du nicht mehr rauchst. Hier kannst du aber außerdem noch tolle Preise gewinnen. Beantworte einfach folgende Fragen:

Welche Ausstiegsmethode ist bei den meisten Rauchern am erfolgreichsten?

- A
- schrittweise reduzieren
 - die Hälfte rauchen
 - Schlusspunkt-Methode

Am Rauchen sterben jedes Jahr in Deutschland ungefähr so viele Menschen, wie es ...

- B
- ... Einwohner auf Sylt (ca. 20.000)
 - ... Zuschauer im vollbesetzten Berliner Olympiastadion (ca. 70.000)
 - ... Einwohner in Heidelberg (ca. 140.000) gibt

Wer profitiert vom Zigarettenkonsum?

- C
- die Raucher
 - die Tabakindustrie
 - die Krankenkassen

VIEL GLÜCK !

MEIN AUSSTIEGSPLAN

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung