

A young man with dark hair, wearing a light-colored jacket over a blue t-shirt and brown pants, is captured in mid-air while performing a skateboard trick. He is wearing grey sneakers with white laces. The background shows a city street at dusk or night, with buildings, streetlights, and a traffic light visible. The overall lighting is a cool blue tone.

Stop Smoking – Boys

~~rauch~~ *frei!*

Deine Entscheidung

Du willst mit dem Rauchen aufhören? Coole Idee!

Du machst deinen eigenen Weg, deine Unabhängigkeit bedeutet dir viel. Etwa die Hälfte aller jugendlichen Raucher möchte mit dem Rauchen aufhören. Du tust es! Vielleicht brauchst du dabei ein wenig Unterstützung. Wir haben für dich ein paar Tipps zusammengetragen, die sich bei anderen bewährt haben.

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 die anderer Jungen veröffentlichen. Das kann Jugendlichen, die auf Zigaretten in Zukunft verzichten wollen, wichtige Anregungen bei ihrem Aufhörversuch liefern. Schreib an: rauchfrei@bzga.de.

„Wir haben nichts dagegen, dass Sie rauchen, aber bitte atmen Sie nicht aus!“

(Hinweis in einem Restaurant)

„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßigem Gebrauch zum Tode führt.“

(Patrick Reynolds, Enkel des Gründers von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern)

Inhalt

- 2 Deine Entscheidung
- 4 Test: Bist du bereit?
- 6 Nichtraucher ist in
- 8 Welcher Typ bist du?
- 9 Wähle deinen eigenen Weg
- 10 Vorbereitung
- 11 Geschafft!
- 12 Tipps und Tricks
- 13 Die Zeit danach
- You're the winner!

Bist du bereit?

Du solltest von deiner Entscheidung für das Nichtrauchen persönlich überzeugt sein. Mach dir mit dem Test klar, wie stark dein Wunsch aufzuhören ist:

WARUM RAUCHST DU NOCH?

Punkte:

- | | |
|--|---|
| A. Alle meine Freunde rauchen | 0 |
| B. Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben | 0 |
| C. Es ist so schwer aufzuhören | 0 |
| D. Ich weiß noch nicht, wie ich mit dem Ausstieg anfangen soll | 3 |

WARUM WILLST DU AUFHÖREN? (hier sind mehrere Antworten möglich)

- | | |
|--|---|
| A. Ich habe Angst, vom Rauchen krank zu werden | 1 |
| B. Ich möchte meine Kondition verbessern | 1 |
| C. Ich möchte gerne gesunde Haut und weiße Zähne haben | 1 |
| D. Mir stinkt's einfach | 1 |
| E. Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden | 1 |
| F. Ich will mein Geld dafür nicht mehr ausgeben | 1 |

WIRST DU GANZ AUFHÖREN?

- | | |
|---|---|
| A. Ja, keine Zigarette mehr | 5 |
| B. Ich möchte nur noch halb so viel rauchen | 1 |
| C. Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen | 0 |

WIE VIEL ENERGIE WILLST DU INVESTIEREN?

- | | |
|-----------------|---|
| A. Sehr viel | 5 |
| B. Viel | 3 |
| C. Ein bisschen | 0 |
| D. Keine | 0 |

GLAUBST DU, DASS DU ES SCHAFFST AUFZUHÖREN?

- | | |
|----------------------------|---|
| A. Ja, ich bin ganz sicher | 5 |
| B. Ja, ich glaube schon | 3 |
| C. Ich hoffe es | 1 |
| D. Nein, ich glaube nicht | 0 |

WER MOTIVIERT DICH AUFZUHÖREN?

- | | |
|---------------|---|
| A. Ich selbst | 5 |
| B. Andere | 1 |

WANN WIRST DU AUFHÖREN?

- | | |
|---|---|
| A. Innerhalb der nächsten Woche | 5 |
| B. Innerhalb eines Monats | 3 |
| C. Innerhalb des nächsten halben Jahres | 2 |
| D. Wenn ich Kinder habe | 1 |
| E. Später | 0 |

ERGEBNIS:

20 bis 34 Punkte:

Du bist zum Aufhören motiviert! Tu's jetzt!

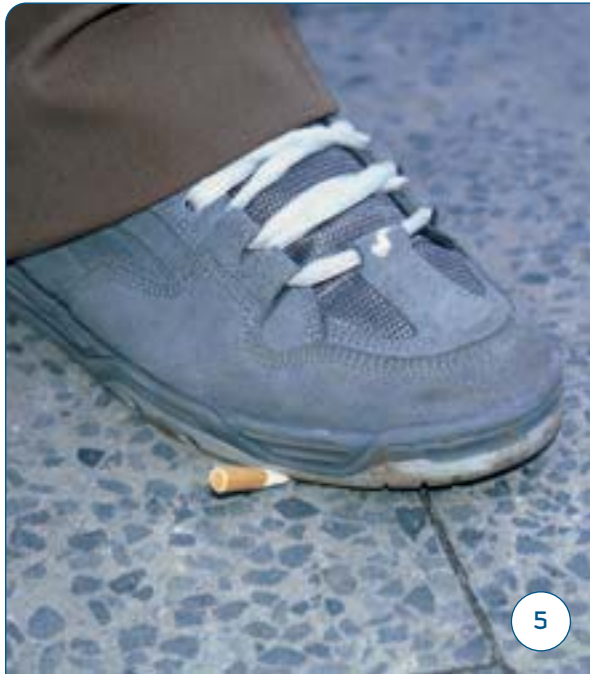
10 bis 19 Punkte:

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 unserer Internetseite www.rauch-frei.info oder hol dir weitere Informationen über die Beratungshotline 0 18 05-31 31 31 (12 Cent/Min.) oder die Broschüre „Let's talk about smoking!“ (zu bestellen unter: BZgA, 51101 Köln).



Nichtrauchen ist in

Bevor du aufhörst, halte dir noch einmal alle Vorteile des Nichtrauchens vor Augen. Sei überzeugt von deinem Entschluss aufzuhören.

- + mehr Geld für CDs, Kino, Computerspiele
- + bessere Kondition
- + unabhängig sein
- + eigene Entscheidung treffen
- + stärker sein als die Zigarette
- + cool sein: Zigaretten ablehnen
- + weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Nichtrauchern
- + Anerkennung: Ex-Raucher werden meist bewundert
- + gut aussehen
- + gesunde Haut



RAUCHEN IST OUT

- Mundgeruch
- gelbe Finger & Zähne
- stinkende Klamotten
- Angst vor Krebs
- nikotinabhängig sein
- rauchen, weil man dazugehören will

MEINE DREI WICHTIGSTEN GRÜNDE, NICHT MEHR ZU RAUCHEN:

1.
2.
3.

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

Welcher Typ bist du?

Denk an die Menge der Zigaretten, die du durchschnittlich am Tag rauchst, und mache dort dein Kreuz. Du weißt dann, welcher Rauchertyp du bist und welcher Weg zum Nichtrauchen für dich empfohlen wird.

Du rauchst unregelmäßig und weniger als 5 Zigaretten pro Tag.

DU BIST GELEGENHEITSRAUCHER.



Empfehlung: Du rauchst wenig. Besser, du steigst ganz aus und vermeidest damit das Risiko, allmählich Gewohnheitsraucher und vom Nikotin abhängig zu werden.

Du rauchst regelmäßig, aber weniger als 10 Zigaretten pro Tag.

DU BIST REGELMÄSSIGER RAUCHER.



Empfehlung: Ganz aufhören, um nicht Gewohnheitsraucher zu werden. Wenn du überzeugt bist, dass Reduzieren für dich der beste Weg ist, probier aus, nur zu bestimmten Gelegenheiten zu rauchen.

Du rauchst regelmäßig bis zu 20 Zigaretten pro Tag und es fällt dir schwer, auf Zigaretten zu verzichten.

DU BIST GEWOHNHEITSRAUCHER.



Empfehlung: Versuch ganz aufzuhören. Aufhören in einem Schritt ist leichter, obwohl es dir zunächst schwerer erscheint. Wenn du zögerst, sofort ganz aufzuhören, probier schrittweise auf null zu gehen. Wichtig ist, dass du von deinem Erfolg überzeugt bist.

Du rauchst regelmäßig und mehr als 20 Zigaretten pro Tag. Es fällt dir meist schwer, auf Zigaretten zu verzichten, sogar wenn du krank bist.

DU BIST STARKER RAUCHER.



Empfehlung: Ganz aufhören. Reduzieren oder schrittweise aufhören ist für dich ein schwieriger Weg. Vielleicht brauchst du die Unterstützung eines Profis. Wenn du aber entschlossen bist, gleich aufzuhören, nutze die Tipps in diesem Heft und geh auf null.

Wenn du professionelle Hilfe oder Beratung brauchst, wende dich an unsere Beratungshotline: 0 18 05-31 31 31 (12 Cent/Min.).

Wähle deinen eigenen Weg

Bevor du dein Vorhaben beginnst, entscheide selbst, welches persönliche Ziel und welcher Weg für dich am besten sind. Es gibt drei Möglichkeiten:

ICH RAUCHE BEWUSST WENIGER.

Leg fest, wie viele Zigaretten du pro Tag rauchen darfst und auf welche Gelegenheiten du das Rauchen beschränken willst. Bestimme die für dich typischen Rauchsituationen, um dich auf die Situationen vorzubereiten, in denen du zukünftig nicht mehr rauchen willst. Die meisten der Techniken, die auf den nächsten Seiten vorgestellt werden, sind auch für dich geeignet. Die Erfahrungen zeigen aber, dass man sehr viel Energie braucht, um „nach Stundenplan“ zu rauchen. Wenn dir das nicht gelingt und du merkst, dass du in deine alten Gewohnheiten zurückfällst, überprüfe deine Strategie!

ICH RAUCHE SCHRITTWEISE IMMER WENIGER UND HÖRE DANN GANZ AUF.

Erstelle einen Plan zur Verringerung deines Zigarettenkonsums. Lege die Schritte fest. In welchen Zeitabschnitten willst du wie viele Zigaretten rauchen, bis du auf null bist? Bestimme die für dich typischen Rauchsituationen und verzichte zuerst auf die Zigaretten, bei denen es dir am leichtesten fällt. Wichtig ist, dass du verbindlich einen Tag festlegst, an dem du deine letzte Zigarette rauchen willst. Die meisten der Techniken, die auf den nächsten Seiten vorgestellt werden, sind für dich geeignet.

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 mit Abstand die erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.



Vorbereitung

Etwas aufzugeben bedeutet, Stärke zu beweisen. Plane genau, wie du in Zukunft ohne Zigaretten auskommen willst.

STOPP-TAG FESTLEGEN

Leg einen Tag fest, an dem du deine letzte Zigarette rauchen willst. Wähle dazu eine Zeit ohne besondere Stresssituationen aus.

TYPISCHE RAUCHSITUATIONEN NOTIEREN

Besonders wichtig ist, dass du vor deinem Ausstieg beobachtest, in welchen Situationen du gewöhnlich rauchst. Wenn dir eine typische Situation auffällt, notiere sie gleich auf einem Zettel, und ergänze folgende Liste:

ICH RAUCHE OFT, WENN ...	ICH KÖNNTE DIE SITUATION FOLGENDERMASSEN BEWÄLTIGEN:
... mir langweilig ist	1. lesen 2. Sport treiben 3.
... ich eine Belohnung brauche oder eine Pause machen will	1. Lieblings-CD hören 2. chatten 3.
... ich im Stress bin	1. Kaugummi kauen 2. entspannen und Games spielen 3.
... ich mit Freunden zusammen bin, die rauchen	1. sie bitten, mich zu unterstützen 2. andere Leute treffen 3.

Geschafft!

SUPER! DIE LETZTE ZIGARETTE IST GERAUCHT!

Du wirst die Vorteile des Nichtrauchens schnell bemerken. Vor allem die Bewunderung deiner Freunde ist dir sicher — auch wenn Raucher es 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 dir das Rauchen ermöglichen könnten: Zigaretten, Tabak, Feuerzeuge usw.

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 aber werden ihre Bewunderung zugeben und dich sogar beneiden — auch weil du eine 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!



Tipps und Tricks

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

MEMO

Denk immer wieder an die Gründe für deinen Ausstieg! Schreib dir die wichtigsten Gründe auf einen kleinen Zettel, den du immer bei dir trägst und den du hervorholen kannst, wenn du merkst, dass du schwach wirst.

DIE NÄCHSTE ZIGARETTE

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

NEIN-SAGEN

Stell dir die Situation vor, wenn dir jemand eine Zigarette anbietet. Überlege, mit welchen Worten du das Angebot ablehnen wirst.

BESCHÄFTIGUNGSPLANUNG

Überleg dir neuartige Aktivitäten für deinen Alltag. Konzentrier dich auf neue Sportarten und Hobbys. Wenn du Sport treibst, haben Entzugerscheinungen wie schlechte Laune oder Gereiztheit, Kopfweh, Müdigkeit oder Schlafstörungen keine Chance!

RUHE BEWAHREN

Manchmal wirst du ein „brennendes Verlangen“ nach einer Zigarette verspüren. Sei nicht beunruhigt: Es lässt nach ein paar Minuten wieder nach.

OBST UND CO.

Um deine Fitness weiter zu unterstützen und einer möglichen Gewichtszunahme vorzubeugen, folgender Tipp: statt Zigaretten lieber Obst oder zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis – keine Erdnüsse oder Süßigkeiten.

NOTFALLPLAN GEGEN AKUTE „ZIGARETTENLUST“

Um mit dem akuten Wunsch nach einer Zigarette fertig zu werden, wende die so genannten „4 A für Notfälle“ an:

AUSWEICHEN – Vermeide möglichst die Situationen, in denen du bisher immer geraucht hast und die dir große Lust aufs Rauchen gemacht haben.

ABHAUEN – Verlasse die Situation.

ABLENKEN – Unternimm etwas anderes, damit du die Lust auf die Zigarette vergisst.

AUFSCHEIBEN – Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch und lenk dich ab.

SEI STOLZ AUF DICH UND DAS, WAS DU GESCHAFFT HAST!

Die Zeit danach

Die ersten paar Tage des Nichtrauchens sind nicht immer leicht, weil die Gewohnheit noch sehr stark sein kann. Der starke Wunsch nach einer Zigarette geht schnell zurück. Bereits nach wenigen Tagen kommt dieser Wunsch kaum noch auf. Bleib konsequent bei deinem **NEIN**.

Trotz gutem Willen kann es vielleicht passieren: Du hast doch einmal eine Zigarette geraucht. Aber keine Panik! Setz dein Vorhaben ohne Unterbrechung fort. Lerne etwas daraus: Warum hast du geraucht? Was hätte dich abhalten können? Wie könntest du dieser Situation aus dem Weg gehen? Solche Stolpersteine sind normal. Du wirst besonders stolz auf dich sein, wenn du sie gemeistert hast.

Meide Alkohol, er setzt die Selbstkontrolle herab und bewirkt, dass man sich überschätzt.

**WENN'S ENG WIRD, RUF UNS AN:
BERATUNGSHOTLINE 0 18 05-31 31 31 (12 CENT/MIN.)**

Wenn du nicht mehr rauchst, verbessert sich deine Kondition und Fitness merklich. Du wirst bald merken, dass du nicht mehr so schnell aus der Puste kommst. Jugendliche Raucher entwickeln deutlich mehr Atemstörungen wie Kurzatmigkeit und Keuchen.

MEHR ASCHE FÜR NICHTRAUCHER

Du sparst als Ex-Raucher monatlich 50 Euro, wenn du vorher etwa 10 Zigaretten pro Tag geraucht hast. Das sind 600 Euro pro Jahr.





Impressum

Herausgeber:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und
Soziale Sicherung**

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Text:

**Gerd Rakete, Rakete Konzept GbR, Berlin
Peter Lang, BZgA, Köln**

Gestaltung:

Agentur Zum goldenen Hirschen

Druck:

Kaufmann, Lahr

Auflage: 4.100.2.04

**Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
51101 Köln
Bestell-Nr. 31603000**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Bitte
freimachen

An

www.rauch-frei.info

Beratungshotline: 0 18 05-31 31 31 (12 Cent/Min.)

Dein Name:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Bitte
freimachen

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Kennwort: „RAUCHFREI“

Ostmerheimer Straße 220

51109 Köln

www.rauch-frei.info

Beratungshotline: 0 18 05-31 31 31 (12 Cent/Min.)



Stop Smoking – Boys

rauchfrei!

You're the winner!

Du hast schon gewonnen, weil du nicht mehr rauchst.

Zusätzlich kannst du tolle Preise gewinnen. Beantworte einfach folgende Fragen:

WELCHE AUSSTIEGSMETHODE IST BEI DEN MEISTEN RAUCHERN AM ERFOLGREICHSTEN?

- a) schrittweise reduzieren
- b) die Hälfte rauchen
- c) Schlusspunkt-Methode

AM RAUCHEN STERBEN IN DEUTSCHLAND PRO JAHR UNGEFÄHR SO VIELE MENSCHEN, WIE ES

- a) Einwohner auf Sylt (20.000)
- b) Zuschauer im voll besetzten Berliner Olympiastadion (70.000)
- c) Einwohner in Heidelberg (140.000) gibt.

WER PROFITIERT VOM ZIGARETTENKONSUM?

- a) die Raucher
- b) die Tabakindustrie
- c) die Krankenkassen



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung