

A photograph of two young women laughing joyfully. The woman on the left has brown hair and is wearing a patterned jacket. The woman on the right has blonde hair and is wearing a denim jacket. They are positioned in front of a background with a floral pattern of pink and white flowers and green leaves. A semi-transparent pink rounded rectangle is overlaid on the bottom half of the image, containing the text 'Stop Smoking - Girls'.

Stop Smoking – Girls

~~rauch~~ frei!



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: KVD, Köln

Auflage: 3.200.8.03

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), 51101 Köln
Bestell-Nr. 31602000



Inhalt

- 5 DEINE ENTSCHEIDUNG
- 6 PSYCHOTEST
- 9 RAUCHEN IST OUT
- 10 WELCHER TYP BIST DU?
- 11 WÄHLE DEINEN
EIGENEN WEG!
- 12 VORBEREITUNG
- 15 ES IST SO WEIT!
- 16 TIPPS UND TRICKS
- 17 BEST OF FITNESS
- 18 DIE ZEIT DANACH

YOU'RE THE WINNER!



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 Mädchen veröffentlichen, um allen zu helfen, die auf Zigaretten in Zukunft verzichten wollen. Wir würden uns freuen, wenn du dich meldest: rauchfrei@bzga.de.

Deine Entscheidung

Du willst mit dem Rauchen aufhören?

Die richtigen Entscheidungen 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 deine Unabhängigkeit und willst deinen eigenen Weg gehen. Vielleicht helfen dir dabei ein paar Tipps, die sich bewährt haben.

Wenn du dich noch näher zum Thema Rauchen und seine Folgen informieren möchtest, empfehlen wir dir unsere Internetseite www.rauch-frei.info und die Broschüre „Let's talk about smoking!“ (Bestell-Adresse: BZgA, 51101 Köln).



Psychotest:

Bevor du beginnst, überprüfe noch einmal, ob dein Wunsch aufzuhören stark genug ist. Du solltest von deiner Entscheidung persönlich überzeugt sein, damit du sicher zum Ziel gelangst. Der folgende Test bietet dir die Möglichkeit, das zu überprüfen:



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

PATRICK REYNOLDS, ENKEL DES GRÜNDERS VON AMERIKAS ZWEITGRÖSSTEM TABAKKONZERN

„Sei mutig! Es ist nicht einfach, sein eigenes Ding durchzuziehen. Und um deinen eigenen Stil zu finden, musst du dir eine dicke Haut zulegen! Wenn ich mir immer nur den Kopf darüber zerbreche, was die anderen über mich denken, würde ich ja verrückt werden!“

KELLY ROWLAND, DESTINY'S CHILD

Bist du bereit?

WARUM RAUCHST DU NOCH?

Punkte:

- | | |
|---|---|
| A. Alle meine Freundinnen rauchen | 0 |
| B. Ich wollte bisher nie ernsthaft aufhören | 0 |
| C. Es ist so schwer aufzuhören | 0 |
| D. Ich weiß nicht, wie ich aufhören kann | 3 |

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

- | | |
|--|---|
| A. Ich habe Angst, durch das Rauchen krank zu werden | 1 |
| B. Ich möchte meine Kondition verbessern | 1 |
| C. Ich möchte gerne reine 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 einmal Kinder habe | 1 |
| E. 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. Du solltest dich aber 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.).

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.



Rauchen ist out

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

Der Ausstieg aus dem Rauchen ist besonders wichtig, wenn du mit der Pille verhüten willst. Neben den anderen gesundheitlichen Risiken, die mit dem Rauchen ohnehin verbunden sind, ist dann die Gefahr besonders groß, dass tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.

Nicht rauchen ist in



- + gut aussehen
- + gesunde Haut
- + mehr Geld für andere Dinge
- + weniger Stress mit dem Umfeld
- + eigene Entscheidung treffen
- + fit sein
- + unabhängig sein
- + stärker sein als die Zigarette

Schreib die drei für dich wichtigsten Gründe aufzuhören auf einen kleinen Zettel und trage ihn bei dir, um dich an deinen Entschluss zu erinnern.

Meine drei wichtigsten Gründe, nicht mehr zu rauchen:

1.
2.
3.

Welcher Typ bist du?

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

- DU RAUCHST UNREGELMÄSSIG UND WENIGER ALS 5 ZIGARETTEN PRO TAG.

DU BIST GELEGENHEITSRAUCHERIN.

Empfehlung: Du rauchst wenig. Besser, du steigst ganz aus und verringerst damit das Risiko, allmählich Gewohnheitsraucherin zu werden.

- DU RAUCHST REGELMÄSSIG, ABER WENIGER ALS 10 ZIGARETTEN PRO TAG.

DU BIST REGELMÄSSIGE RAUCHERIN.

Empfehlung: Du solltest ganz aufhören, um nicht Gewohnheitsraucherin zu werden, oder probieren, ob es dir gelingt, nur noch zu bestimmten Gelegenheiten zu rauchen.

- DU RAUCHST REGELMÄSSIG BIS ZU 20 ZIGARETTEN PRO TAG UND ES FÄLLT DIR MÖGLICHERWEISE SCHWER, AUF ZIGARETTEN ZU VERZICHTEN.

DU BIST GEWOHNHEITSRAUCHERIN.

Empfehlung: Du solltest versuchen, ganz aufzuhören. Aufhören in einem Schritt ist wahrscheinlich leichter, obwohl es dir zunächst schwerer erscheint. Wenn du zögerst, sofort ganz aufzuhören, probier schrittweise auf null zu gehen und schau, ob es dir gelingt. Wichtig ist, dass du vom Erfolg überzeugt bist.

- DU RAUCHST REGELMÄSSIG UND MEHR ALS 20 ZIGARETTEN PRO TAG. ES FÄLLT DIR WAHRSCHEINLICH SCHWER, AUF ZIGARETTEN ZU VERZICHTEN, SOGAR WENN DU KRANK BIST.

DU BIST STARKE RAUCHERIN.

Empfehlung: Versuche, ganz aufzuhören. Reduzieren oder schrittweise Aufhören ist für dich ein schwieriger Weg. Vielleicht brauchst du die Unterstützung eines Profis (Beratungshotline 0 18 05-313131 – 12 Cent/Min.). Wenn du aber entschlossen bist, gleich aufzuhören, nutze die Tipps in diesem Heft und geh auf null.

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 die mit Abstand 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 dir sagen wirst „Heute rauche ich meine letzte Zigarette“. Es ist günstig, eine Zeit ohne besonderen Stress auszuwählen.

TYPISCHE RAUCHSITUATIONEN NOTIEREN

Wichtig ist, dass du vor deinem endgültigen Ausstieg noch einmal beobachtest, in welchen Situationen du rauchst. Damit du die Situation nicht vergisst, notiere sie gleich auf einem Zettel, den du in den nächsten Tagen immer bei dir trägst.

Erstelle aus den Notizen eine Liste der Rauchsituationen, in denen dir der Verzicht auf die Zigarette besonders schwer fallen würde. Schreibe in die Spalte daneben, wie du diese Situationen zukünftig ohne Zigaretten meistern kannst. Probier einfach mehrere Möglichkeiten aus.

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. telefonieren 3.
... ich im Stress bin	1. Kaugummi kauen 2. kleinen Spaziergang machen/bummeln gehen 3.
... ich mit Freunden zusammen bin, die rauchen	1. sie bitten, mich zu unterstützen 2. andere Leute treffen 3.



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: Der 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.

Du kannst dabei das folgende Formular benutzen:

Nichtrauchervertrag mit Buddy

Hiermit verpflichte ich

..... (Vorname/Name)

mich mir selbst gegenüber und gegenüber meinem BUDDY

..... (Vorname/Name der Freundin)

alles zu unternehmen, um ab dem

..... (Stopp-Tag)

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 des „Buddy“

Es ist so weit!

Gratuliere! Heute ist dein Stopp-Tag!

Du wirst die Vorteile des Nichtrauchens sofort bemerken. Vor allem die Bewunderung deiner Freundinnen und Freunde ist dir sicher – auch wenn die Raucher es vielleicht 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, Feuerzeuge etc.

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 nicht abhalten von deinem Vorhaben.

DEINE CLIQUE

Deine Freundinnen und Freunde sollten bald wissen, dass du nicht mehr rauchst. Den Raucherinnen wird das vielleicht nicht gefallen. Die meisten wollen selbst aufhören, trauen sich das aber noch nicht zu. Einige werden dich bewundern, 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 deine wichtigsten Gründe für den Ausstieg:

- Trag den Zettel immer bei dir und hol ihn hervor, wenn du merkst, dass du schwach wirst.
- Schreib deine drei Gründe auf ein großes Blatt Papier und häng es gut sichtbar bei dir auf.

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.

BESCHÄFTIGUNGSPLANUNG

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

NEIN-SAGEN

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

Wenn du noch unsicher bist, spiel die Situation mit deinem Buddy durch.

RUHE BEWAHREN

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

NOTFALLPLAN GEGEN AKUTE „ZIGARETTENLUST“

Um mit dem akuten Wunsch nach einer Zigarette fertig zu werden, wende die „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 (Kaugummi kauen, Obst essen, deinen Buddy kontaktieren ...).

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

BEST OF FITNESS

Wahrscheinlich machst du dir Sorgen, dass du zunehmen wirst, wenn du mit dem Rauchen aufhörst. Keine Panik. Zwar sinkt der Energiebedarf und der Stoffwechsel muss sich neu einpendeln, aber es hängt ganz davon ab, wie du dich verhältst. Du findest hier einige einfache Schritte gegen eine mögliche Gewichtszunahme.

FÜR DEN DURST

Trink mindestens 1,5 Liter Mineralwasser am Tag.

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 (Jo-Jo-Effekt).

FÜR ZWISCHENDURCH

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

OBST UND CO.

Iss, was gesund ist, und vertraue dabei auf deinen neu erworbenen Geschmacksinn. Achte auf viel Abwechslung in deiner Ernährung: frisches Obst und Gemüse, Salate, Fisch, Geflügel. Besonders Fetthaltiges (z.B. Mayonnaise, Schokolade, Pommes) solltest du in der Aufhörphase ein wenig reduzieren.

MACH SPORT!

Wenn du Sport treibst, haben Entzugerscheinungen wie schlechte Laune oder Gereiztheit, Kopfwahl, Müdigkeit oder Schlafstörungen keine Chance! Der Sport entspannt und macht die Zigarette als Mittel gegen Stress überflüssig.

Tipps:

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

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



Die Zeit danach

Trotz guter Vorbereitung kann es passieren: Du hast doch einmal eine Zigarette geraucht. Aber keine Panik! Setz dein Vorhaben ohne Unterbrechung fort. Überleg lieber: Warum hast du geraucht, was hätte dich abhalten können, wie könntest du dieser Situation in Zukunft aus dem Weg gehen?

Solche Stolpersteine sind normal. Denn die ersten paar Tage des Nichtrauchens sind manchmal nicht leicht, weil die alte Gewohnheit noch sehr stark ist. Achte von Anfang an darauf, wie viele schöne Situationen du erlebst, ohne dass eine Zigarette dabei eine Rolle spielt.

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

**WENN'S ENG WIRD, RUF DEINEN BUDDY ODER UNS AN:
BERATUNGSHOTLINE 018 05-313131 (12 CENT/MIN.).**







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:



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 - Girls

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

WAS IST EIN BUDDY?

- a) ein übergewichtiger Jugendlicher
- b) eine Freundin, die dich beim Aufhören unterstützt
- c) Türsteher in der Disco

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.



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung