

Internet Adressen

www.rauchfrei-info.de
www.rauch-frei.info
www.drugcom.de
www.dhs.de
www.therapieladen.de
www.justbesmokefree.de
www.besmart.info

Kostenlose Broschüren und Unterrichtsmaterialien der BZgA

Für Lehrer:

Rauchen – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 – 10
Bestell-Nr. 20 440 000

Für Eltern:

Raucht mein Kind?
Bestell- Nr. 31 60 40 00

Für Jugendliche:

Let´s talk about smoking (Basis – Infos)
Bestell – Nr. 31 60 10 00

Stop Smoking – Girls (Anleitung zum Rauchverzicht),

Bestell - Nr. 31 60 20 00

Stop Smoking- Boys (Anleitung zum Rauchverzicht),

Bestell - Nr. 31 60 30 00

Zu bestellen unter:

BZgA (= Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
51101 Köln
Fax: 0221 / 89 92 – 257
Email: order@bzga.de
Internet: www.bzga.de

www.justbesmokefree.de Das Programm, das jungen Leuten hilft, rauchfrei zu werden

Das IFT Nord (Institut für Therapieforschung) hat ein Programm entwickelt für Jugendliche, die rauchen und schon einmal daran gedacht haben, **weniger oder gar nicht mehr zu rauchen.**

Das Programm „**Just be smokefree**“ kann über das Internet kostenfrei genutzt werden.

Anklicken kann man:

Infoseite – Mythen und Fakten

Rauchen und Sex
Rauchen und „die Pille“
Rauchen und schlechte Zähne ...

Mach den Test:

Wie viel Lebenszeit und Geld kostet mich das Rauchen?
Wie abhängig bin ich denn eigentlich?
Warum ich sie doch wieder anmache?
Meine Rauchgewohnheiten ...

Mach mit und gewinn

Hier können sich Jugendliche anmelden, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie werden auf vielfältige Weise unterstützt (Material wird kostenlos zugeschickt) und es werden regelmäßig Geldpreise (1000 €) verlost!

Weniger rauchen

Hier findet man viele Tipps zum Wenigerrauchen.

Rauchfrei dabei

Angebote zur Rauchprävention in Schulklassen

*"Rauchen kann tödlich sein!"
Braunschweiger Ärzte berichten*

*"Be Smart - Don´t Start!"
Wettbewerb für 6. - 8. Klassen*

*"Rauchfrei dabei!"
Veranstaltungen des Gesundheitsamtes*

Stadt



Braunschweig

Gesundheitsamt
Fachbereich Soziales und
Gesundheit

„Rauchen kann tödlich sein!“ Braunschweiger Ärzte berichten

Der allen bekannte Satz auf Zigarettenschachteln wird leider allzu oft deprimierende Realität in Braunschweiger Arztpraxen und Krankenhäusern. Eine engagierte Ärztesgruppe aus verschiedenen Fachrichtungen (u. a. Allgemeinmediziner und Lungenfachärzte) hat sich zum Ziel gesetzt, Jugendlichen die Gefahren des Rauchens zu verdeutlichen, indem sie aus ihrem ärztlichen Alltag und über Nachteile und Folgen des Zigarettenrauchens aus medizinischer Sicht berichten. Theoretische Beiträge über Ursachen des Rauchens können die Thematik ergänzen.

Die **Vorträge der Ärzte** können auch vor größeren Schülergruppen gehalten werden. Sie sind abgestimmt auf Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I oder II. Einzelheiten können individuell abgesprochen werden.

Kontakt:

Stadt Braunschweig, Gesundheitsamt
Doris Freudenstein
Hamburger Str. 226, 38114 Braunschweig
Tel. 0531 / 470-7004
Email: doris.freudenstein@braunschweig.de

„Rauchfrei dabei“ Veranstaltungen des Gesundheitsamtes

„Rauchfrei dabei“ ist ein Angebot für Schulklassen mit vielen verschiedenen Aktivitäten rund um das Nichtrauchen, wie z.B.

- das Rauch-Quiz
- „Was meinst du?“ – Würfelspiel mit vielen Fragen
- Nein heißt NEIN – Übungen gegen den Gruppendruck
- Interaktionsspiele
- Rauchversuch mit „Willi“, dem „mechanischen Raucher“...

WER? Das Angebot richtet sich bevorzugt an sechste bis achte Klassen, die bei „Be Smart – Don´t Start“ mitmachen. Aber auch Klassen, die sich in anderer Weise aktiv für das Nichtrauchen engagieren, können das Angebot wahrnehmen.

WO? Je nach Möglichkeit kann „Rauchfrei dabei“ an einem Vormittag im Jugendzentrum, im Gesundheitsamt oder auch in besonderen Räumen der Schule durchgeführt werden. Auch eine „Kurzversion“ (2 Stunden) im Gesundheitsamt ist machbar.

Kontakt:

Stadt Braunschweig, Gesundheitsamt
Doris Freudenstein
Hamburger Str. 226
Tel. 0531 / 470 – 7004
E-Mail: doris.freudenstein@braunschweig.de

„Be Smart – Don´t Start“ Wettbewerb für 6.-8. Klassen

Bei diesem Wettbewerb unterschreiben alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse einen Vertrag, bei dem sich jeder Einzelne verpflichtet von November bis Mai nicht zu rauchen. Ziel dabei ist, dass möglichst **keine** Schüler den Einstieg ins Rauchen finden. Studien haben gezeigt: wer bis zum 16. Lebensjahr nicht anfängt, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit nie rauchen. Günstig ist es daher, den Wettbewerb in einem Jahrgang durchzuführen, in dem die meisten Schüler nicht rauchen, sich aber durchaus mit dem Thema auseinandersetzen (Jahrgangsstufe 6 bis 8). Gewinnen kann die Klasse eine **einwöchige Klassenreise** in eine Hauptstadt. Der Wettbewerb wird seit 10 Jahren durchgeführt und ist sehr erfolgreich. Ab September können Sie sich mit Ihrer Klasse unter www.besmart.info anmelden und informieren.

Am effektivsten sind Ihre Bemühungen zum Nichtrauchen, wenn Sie den Wettbewerb „Be Smart – Don´t Start“ durch weitere Präventionsangebote ergänzen (siehe Angebote in diesem Flyer; sehr hilfreiche Anregungen für den Unterricht finden Sie in dem Manual „Rauchen – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 – 10“ der BZgA; siehe Adresse auf der Rückseite).

Kontakt:

IFT-Nord (Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung)
Düsternbrooker Weg 2, 24105 Kiel
www.besmart.info
angelika.maasberg@gesundheit-nds.de