

„Rauchfrei jetzt!“

Das Heft zum Ausstieg aus dem Rauchen

Inhalt

- Der Fragebogen zum Rauchen	03
- Auswertung des Fragebogens	05
- Vorteile für Nichtraucher/-innen	06
- Mein Gewinn	06
- Meine Ressourcen	07
- Mein Plan zum Nichtrauchen	07
- Situationen, in denen ich rauche	08
- Die „Wenn-Dann-Liste“	09
- Tipps und Tricks	10
- Das Zuversichtsthermometer	11
- Der Wissenstest zum Rauchen	11
- Chemische Substanzen im Tabakrauch	13
- Todesfälle durch Rauchen	13
- Vor- und Nachteile des Rauchens	14
- Die Kosten-Nutzen-Waage	15
- Auflösung des Wissenstests	16
- Infos, Adressen, Hinweise	17

Der Fragebogen zum Rauchen

Die Ergebnisse dieses Fragebogens wirst du im Anschluss mit deinem Betreuer/deiner Betreuerin diskutieren. Sie werden vertraulich behandelt. Da der Fragebogen nicht deinen Namen trägt, sind die Antworten nicht deiner Person zuzuordnen, d.h. du bleibst anonym.

Ich bin männlich weiblich

Code

Wie alt bist du? Jahre

Wie lange rauchst du schon?

- seit höchstens einem Monat
- seit mindestens einem Monat aber höchstens drei Monaten
- seit mindestens drei Monaten aber höchstens einem Jahr
- seit einem Jahr oder länger

Konsummuster

Bitte kreuze die Aussage oder die Aussagen an, die für dich zutrifft oder zutreffen:

1. Ich habe in meinem Leben bisher weniger als 20 Zigaretten geraucht O A
2. In den letzten 4 Wochen habe ich geraucht, aber nicht in jeder Woche O B
3. In den letzten 4 Wochen habe ich geraucht, aber nicht jeden Tag O C
4. In den letzten 4 Wochen habe ich praktisch jeden Tag, aber nicht mehr als 5 Zigaretten täglich geraucht O D
5. Ich rauche zur Zeit durchschnittlich mehr als 5 Zigaretten pro Tag O E

Mein(e) Buchstabe(n):

Abhängigkeit (für jede zutreffende Frage gibt es einen Punkt):

- Hast du jemals versucht aufzuhören, konntest es aber nicht schaffen? O
- Rauchst du, weil das Aufhören so schwer ist? O
- Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bist? O
- Hattest du jemals das Gefühl, dringend eine Zigarette zu brauchen? O
- Fällt es dir schwer, an bestimmten Orten/Situationen auf das Rauchen zu verzichten? O
- 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? O
- warst du reizbarer, weil du nicht rauchen konntest? O
- hattest du das Gefühl, unbedingt eine rauchen zu müssen? O
- hast du dich nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen konntest? O

Für jede angekreuzte Frage gibt es einen Punkt

Mein Punktwert:

...

Einstellung zum Rauchen

1. Möchtest du mit dem Rauchen aufhören?

- Ja, ich möchte keine Zigarette mehr rauchen (=5 Punkte)
- Ich möchte nur noch halb so viel rauchen (=2 Punkt)
- Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen (=1 Punkte)
- Ich möchte am Rauchen nichts ändern (=0 Punkte)

Punktzahl Frage 1: ...

2. Hast du schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?

- Nein (=0 Punkte)
- Ja, einmal (=1 Punkt)
- Ja, mehrmals (=2 Punkte)

Punktzahl Frage 2: ...

3. Falls du aufhören möchtest: Warum willst du aufhören?

- Ich habe Angst, krank zu werden
- Ich möchte meine Kondition verbessern
- Meine Kleidung, meine Hände riechen unangenehm
- Ich habe Stress mit Eltern, Lehrern oder Freunden wegen des Rauchens
- Das wird mir zu teuer
- Ich möchte gerne reine Haut und weiße Zähne haben
- Mir reicht's einfach

Jede angekreuzte Frage zählt einen Punkt. Punktzahl Frage 3: ...

4. Falls du aufhören möchtest: Wann willst du aufhören?

- Innerhalb eines Monats (=5 Punkte)
- Innerhalb des nächsten halben Jahres (=2 Punkte)
- Wenn ich einmal Kinder habe (=0 Punkte)
- Später (=0 Punkte)

Punktzahl Frage 4: ...

5. Wie stark ist deine Bereitschaft, innerhalb der nächsten vier Wochen mit dem Rauchen aufzuhören?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich bin gar nicht bereit									Ich bin sehr stark bereit	

Punktzahl Frage 5: ...

Meine Punktzahl insgesamt: ...

Auswertung des Fragebogens zum Rauchen

Dein Konsummuster

A, A+B, A+C Du bist Probierer/-in

Auch wenige Zigaretten können dazu führen, dass sich eine Gewohnheit bildet, die sich nicht mehr so leicht beenden lässt. Das ist jetzt der beste Zeitpunkt aufzuhören. Noch ist es einfach. Du kannst dir viel Ärger ersparen.

B Du bist Gelegenheitsraucher/-in

Viele wollen gelegentlich rauchen und schaffen es nicht. Der grösste Teil der Rauchenden entwickelt früher oder später eine Abhängigkeit und kann nicht mehr so einfach aufhören. Sei lieber konsequent und höre jetzt auf.

C Du bist regelmässige(r) Raucher/-in

Das Rauchen beginnt bei dir zur Gewohnheit zu werden. Wenn du diesen Weg fortsetzt wird es schwer umzukehren. Jetzt ist es noch relativ leicht aufzuhören. Nutze diese Chance.

D Du bist tägliche(r) Raucher/-in

Rauchen ist bei dir zur Gewohnheit geworden. Die Zahl der Zigaretten steigt immer weiter an und die negativen Folgen für dich werden immer stärker. Da du noch nicht sehr stark rauchst, sind deine Chancen jetzt noch sehr gut, wieder aufzuhören.

E Du bist starke(r) Raucher/-in

Wahrscheinlich willst du schon seit einiger Zeit aufhören oder hast es sogar schon probiert. Führe dir die Vor- und die Nachteile des Rauchens noch einmal vor Augen. Du handelst klug, wenn du dich auf den Rauchstopp gut vorbereitest und Unterstützung annimmst.

Deine Abhängigkeit

0 Punkte: Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du musst nicht unbedingt rauchen und könntest jetzt das Zigarettenrauchen ohne größere Schwierigkeiten wieder beenden.

1–3 Punkte: Es haben sich bei dir bereits Anzeichen einer Abhängigkeit vom Nikotin entwickelt. Es ist für dich bereits jetzt nicht mehr so leicht, in manchen Situationen auf Zigaretten zu verzichten.

Mehr als 3 Punkte: Bei dir besteht bereits eine deutliche Abhängigkeit. In vielen Situationen hast du ein starkes Verlangen zu rauchen. Es ist für dich nicht mehr leicht, auf Zigaretten zu verzichten.

Deine Einstellung zum Rauchen

Punktzahl: ...

22 oder mehr Punkte: Du bist zum Aufhören motiviert. Tu 's jetzt!

21 oder weniger Punkte: Du solltest dich mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens noch weiter auseinandersetzen, um deine Entscheidung zu festigen.

Vorteile für Nichtraucher

Welche Vorteile, die mit dem Nichtrauchen verbunden sein können, sind für dich wichtig:

	nicht so wichtig	sehr wichtig
Meine Fitness verbessert sich.	_____	_____
Ich bin nicht mehr das Werkzeug der Tabakindustrie.	_____	_____
Ich habe mehr Geld zur Verfügung.	_____	_____
Ich kann ein gutes Vorbild für Jüngere sein.	_____	_____
Ich werde gesünder sein.	_____	_____
Ich fühle mich unabhängiger und freier.	_____	_____
Der Rauchstopp macht mich selbstbewusster.	_____	_____
Ich kann meine sportlichen Leistungen steigern.	_____	_____
Ich habe ein besseres Gewissen mir selber gegenüber.	_____	_____
Ich habe keinen Stress mehr mit meiner Freundin/ meinem Freund.	_____	_____
Ich habe keinen Stress mehr mit meinen Eltern.	_____	_____
Ich habe keinen Stress mehr mit Lehrern/Lehrerinnen.	_____	_____
Mein Mundgeruch ist angenehmer.	_____	_____
Ich habe weißere Zähne.	_____	_____
Ich rieche gut und meine Kleidung riecht gut.	_____	_____
Ich schade nicht mehr meiner Umgebung.	_____	_____
Meine Haut wird besser, ich sehe besser aus.	_____	_____
Ich nerve andere nicht mehr mit meinem Rauch.	_____	_____
Ich bin es leid, wegen des Rauchens angemacht zu werden.	_____	_____
Mein Husten wird nachlassen.	_____	_____
Meine Freunde bewundern mich.	_____	_____
Ich habe weniger Angst vor Krebs.	_____	_____

Mein Gewinn

Ich will das Rauchen einstellen, weil mir folgende drei Dinge besonders wichtig sind:

1.
2.
3.

Meine Ressourcen

Personen, die meinen Rauchstopp unterstützen:

-
-
-
-

Belohnungen, die ich mir selbst verschaffen kann:

-
-
-
-

Mögliche Belohnungen durch andere:

-
-
-
-

Mein Plan zum Nichtrauchen

Ich werde ab (Stopptag) ganz mit dem Rauchen aufhören und damit folgende persönlichen Ziele erreichen:

1.
2.
3.

Wenn ich den Vertrag einhalte, gibt es für mich folgende Belohnungen:

- nach einer Woche:
- nach zwei Wochen:
- nach einem Monat:
- nach einem halben Jahr:

Unterschrift des Ex-Rauchers/der Ex-Raucherin

Situationen, in denen ich rauche

Ich rauche,	immer	häufig	manch -mal	nie
wenn ich mit Freunden / Mitschülern zusammen bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zum Kaffee, Tee, Cola, O-Saft usw.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vor schwierigen Aufgaben oder Prüfungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich nichts zu tun habe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich wütend bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um besser entspannen zu können	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nach Misserfolgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich auf Partys oder in der Disco bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nach dem Essen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich nervös bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um Hungergefühle zu bekämpfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
beim Telefonieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich mit meiner Freundin/meinem Freund zusammen bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn mir langweilig ist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in schönen Situationen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nach Erfolgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bei hoher Arbeitsbelastung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
beim Warten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich traurig bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich Alkohol trinke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anstatt etwas zu essen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich nicht weiß, was ich machen soll	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
um meine Konzentration zu verbessern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nach schwierigen Aufgaben oder Prüfungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wenn ich in schlechter Stimmung bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sonstiges

.....

Die Wenn-Dann-Liste

Ich rauche oft, wenn...

... mir langweilig ist

... ich Ärger oder Frust habe

...

...

...

...

...

Ich könnte die Situation folgendermaßen bewältigen:

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.

2.

3.

Tipps und Tricks

Welche der folgenden Methoden kann dir bei deinem Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören, helfen:

Reizkontrolle: Achte darauf, dass du alle Gegenstände aus deinem Zimmer und deiner Umgebung entfernst, die dich ans Rauchen erinnern oder dir das Rauchen sofort ermöglichen könnten: Zigaretten, Tabak, Blättchen, Feuerzeuge, Streichhölzer, Aschenbecher usw..

Deine Clique: Deine Freunde sollten bald wissen, dass du nicht mehr so viel oder gar nicht mehr rauchst. Manchen wird das vielleicht nicht gefallen. Andere wollen selbst weniger rauchen und schließen sich an. Bleib bei deinem Vorhaben und zeige, dass du eine eigene Meinung hast und sie vertrittst.

Memo: Denk immer wieder an die Gründe, die dafür sprechen, das Rauchen zu reduzieren/zu beenden. Schreib die drei wichtigsten Gründe auf einen kleinen Zettel, den du immer bei dir trägst und der dich an deine Ziele erinnert (siehe „Dein Gewinn“ auf Seite 6).

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 dich jemand zum Rauchen überreden will oder dir eine anbietet. Überlege, mit welchen Worten du ablehnen wirst.

Notfallplan gegen akute „Lust aufs Rauchen“: Um mit dem akuten Wunsch nach einer Zigarette fertig zu werden, wende die „3 As für Notfälle“ an:

- ✓ *Ausweichen* - Vermeide in der ersten Zeit möglichst die Situationen, in denen du bisher immer viel geraucht hast und in denen du oft grosse Lust auf Zigaretten hattest.
- ✓ *Abhauen* - Verlasse diese Situation, wenn du merkst, es wird eng.
- ✓ *Ablenken* - Unternimm etwas anderes oder konzentriere dich auf andere Dinge, damit du die Lust aufs Rauchen vergisst.

Beschäftigungsplanung: Um Langeweile im Alltag zu vermeiden, die Lust aufs Rauchen auslösen könnte, ist es vorteilhaft einen vollen Terminkalender zu haben. Überlege dir neue Aktivitäten für deinen Alltag. Nutze deinen „Absprung“, um dich auf neue Hobbys einzulassen, die dich schon lange gereizt haben.

Sport treiben: Wenn du Sport treibst, haben Entzugserscheinungen keine Chance! Der Sport entspannt und macht Rauchen als Mittel gegen Stress überflüssig. Körperliche Betätigung hilft, dich abzulenken, und kann gleichzeitig dazu dienen, überschüssige Energie loszuwerden. Vielleicht findest du auch neue Freunde im Sportverein. Zusätzlich kannst du dir z.B. durch Jogging oder Fussballspielen einen Kick holen: Bei ausdauernder Anstrengung schüttet der Körper Endorphine aus, die ein Glücksgefühl auslösen können.

Kein Alkohol: Meide den Alkohol, vor allem dann, wenn du oft in Verbindung mit Alkohol geraucht hast. Alkohol setzt die Selbstkontrolle herab und kann bewirken, dass man seine Vorsätze über Bord wirft. Wenn man etwas getrunken hat, denkt man oft „einmal ist kein mal“. Am nächsten Morgen ist die Enttäuschung gross, dass man seinen Plan nicht eingehalten hat.

Frage 5:

Was hat die Tabakindustrie in den letzten Jahrzehnten unternommen, um möglichst viele Raucher/-innen zum Weiterräumen zu verleiten und neue Raucher/-innen zu gewinnen?

- Sie hat Politikern, die z.B. über ein Werbeverbot entscheiden sollten, Geld oder andere Geschenke gespendet.
- Sie hat versucht, islamisch Religiöse zu beeinflussen (Der Islam lehnt das Rauchen ab!).
- Sie hat lange Zeit abgestritten, dass es einen Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebs gibt, und, dass Nikotin abhängig macht.

Frage 6:

Warum ist die Wirkung von Zigaretten besonders „mächtig“?

- Weil das Nikotin innerhalb von wenigen Sekunden im Gehirn ankommt.
- Weil Nikotin sowohl anregend als auch entspannend wirken kann – je nachdem, in welcher Situation der/die Rauchende sich befindet.
- Weil Nikotin sehr langsam wirkt und mehrere Tage im Körper arbeitet.

Frage 7:

Welche der aufgelisteten Folgen werden zu den möglichen Konsequenzen des Rauchens gezählt?

- Zahnausfall
- Hautalterung
- Impotenz

Frage 8:

Mit welcher der folgenden Drogen lässt sich das Abhängigkeitspotential von Nikotin am ehesten vergleichen?

- Cannabis
- Koffein
- Kokain

Frage 9

Welche der folgenden Tipps sollte man beherzigen, wenn man aufhören will zu rauchen?

- „Denke positiv! Entzugserscheinungen zeigen, dass der Körper sich erholt!“
- „Lege ein Datum fest, an dem du die letzte Zigarette rauchen willst!“
- „Keine Ausreden! Es gibt keine Entschuldigungen dafür, auch ‚nur eine Zigarette‘ zu rauchen!“

Frage 10:

Woher kommt der Tabak eigentlich ursprünglich?

- Aus Amerika
- Aus China
- Aus Indien

Chemische Substanzen im Tabakrauch

Tabakrauch ist ein Gemisch aus über 4.800 Stoffen, darunter zahlreiche giftige. Bisher wurden 90 Bestandteile des Tabakrauchs als krebserzeugend oder möglicherweise krebserzeugend eingestuft.

Aceton, Toluol	Lösungsmittel
Ammoniak, Methanol, Benzol [c]	Reinigungsmittel
Arsen [c], Blausäure	Gifte
Butan [c]	Camping-, Feuerzeug-Gas
Blei, Cadmium [c], Nickel, Zink	Batterien, Metallindustrie
Formaldehyd	Desinfektionsmittel, Möbelindustrie
Kohlenmonoxid	Auspuffgase
Methyl-Isocyanat	Chem. Zwischenprodukt (Bhopal-Gas)
Nitrosamine [c]	hochgiftige Stickstoffoxydgemische
Phenole	Schädlingsbekämpfungsmittel
Radon [c], Polonium 210 [c]	Radioaktive Substanzen
Schwefelsäure	Ausgangsstoff chemischer Produkte
Stickoxide	Oxidationsmittel
Teer [c]	Straßenbelag

[c] = krebserregend

Todesfälle durch Rauchen

In der Schweiz sterben jährlich ca. Menschen in Folge des Konsums von Tabakwaren.

Damit verursacht der Tabakkonsum mehr Todesfälle als zusammen genommen:

- Aids
- Alkohol
- Illegale Drogen
- Verkehrsunfälle
- Morde und Suizide

Die Kosten-Nutzen-Waage



Auflösung des Wissenstests

Frage 1: Richtig ist Antwort C

A = 0, B = 0, C = 3

Meine Punktzahl:

Frage 2: Richtig ist Antwort B

A = 0, B = 3, C = 0

Meine Punktzahl:

Frage 3: Richtig sind die Antworten A, B und C

A = 1, B = 1, C = 1

Meine Punktzahl:

Frage 4: Richtig sind die Antworten A, B und C

A = 1, B = 1, C = 1

Meine Punktzahl:

Frage 5: Richtig sind die Antworten A und C

A = 2, B = 0, C = 2

Meine Punktzahl:

Frage 6: Richtig sind die Antworten A und B

A = 2, B = 2, C = 0

Meine Punktzahl:

Frage 7: Richtig sind die Antworten A, B und C

A = 1, B = 1, C = 1

Meine Punktzahl:

Frage 8: Richtig ist Antwort C

A = 0, B = 0, C = 3

Meine Punktzahl:.....

Frage 9: Richtig sind die Antworten A, B und C

A = 1, B = 1, C = 1

Meine Punktzahl:

Frage 10: Richtig ist Antwort A

A = 3, B = 0, C = 0

Meine Punktzahl:

Meine Gesamtpunktzahl:

0–10 Punkte:

Über Tabak weißt du offenbar nicht so gut Bescheid. Aber ist das schlimm? Nun, das hängt vor allem davon ab, ob und wie viel du rauchst.

11–20 Punkte:

Nicht schlecht. Im Großen und Ganzen kennst du dich aus mit Tabak. Die eine oder andere Wissenslücke kann man allerdings nicht leugnen.

Mehr als 20 Punkte:

Perfekt! Du scheinst wirklich fast alles zu wissen, was man über Tabak wissen sollte.

Wer oder was kann dir beim Rauchstopp helfen?

Studien zeigen, dass Raucher/-innen, die den Rauchstopp versuchen, erfolgreicher sind, wenn sie Unterstützung in Anspruch nehmen. Entscheide, welche Möglichkeit für dich die passende ist:

- **Aufhören mit anderen Jugendlichen und einer Fachperson:** Gruppenprogramm und Beratung „Aufhören nach Mass“, Info und Anmeldung: 044 262 69 66
- **Aufhören mit Internet:** Rauchstoppprogramm unter www.feel-ok.ch/tabak-stopp
- **Telefonische Rauchstoppberatung:** Rauchstopp-Linie 0848 000 181 (Mo-Fr 11-19 Uhr, 4-8 Rappen/Minute)
- **Broschüre „Schluss mit der Zigarette“**
Gratis unter: www.at-schweiz.ch

Impressum

Herausgeberin: Fachstelle für Tabakprävention, Züri Rauchfrei, Zürich
Alle Rechte vorbehalten

Text: Gerd Rakete, Rakete Konzept Berlin
Leitung: Dr. Ute Herrmann, Bereichsleiterin Jugend
Züri Rauchfrei - Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich
Tel. +41 44 262 69 66
E-Mail: herrmann@zurismokefree.ch