

# Experiment Nichtrauchen

## Newsletter

### Rauchstopp und Jugendliche

Das Gute zuerst: Glücklicherweise rauchen nur wenige Jugendliche regelmässig. Viele probieren aber ab und zu Zigaretten, was für einige leider rasch fatal werden kann. Wie im Januar-Newsletter beschrieben, schlägt die Nikotinabhängigkeit bei jungen Personen sehr schnell zu. Also gilt es sofort zu handeln, wenn Ihre Schülerinnen und Schüler mit Rauchen beginnen:

Wie können Jugendliche, die rauchen, auf ihrem Weg zum Nichtrauchen unterstützt werden?

Auf [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch) unter Infos für Lehrpersonen finden Sie Hinweise, wie Sie das Thema Rauchstopp mit Jugendlichen behandeln können.

Unsere Broschüre «Schluss mit der Zigarette» ist eine Aufhörhilfe für Jugendliche. Es werden beispielsweise typische Auslöser fürs Rauchen und mögliche Alternativen aufgezeigt. Auch wird beschrieben, welche Massnahmen sich bewährt haben, wenn die Lust auf Zigaretten die Jugendlichen überfällt, oder wenn sie durch Freunde oder an Parties in Versuchung kommen, zu rauchen. Hingewiesen wird in dieser Broschüre auch auf die Rauchstopplinie 0848 000 181 (Festnetz 8 Rp/Min., Mobile: je nach Anbieter). Die jugendlichen Raucherinnen und Raucher (oder auch Lehrpersonen von Schülerinnen und Schülern, die rauchen) werden von einer Fachperson persönlich informiert und unterstützt. Auf [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch) kann ein Gespräch angemeldet werden mit der Bitte um Rückruf. Alle Rückrufe der Rauchstopplinie sind kostenlos. Die Broschüre ist zu beziehen auf [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch) unter Shop/Rauchstopp oder kann online heruntergeladen werden.

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) ist das Internetprogramm für Jugendliche zu vielfältigen Themen. Es führt die Jugendlichen ihren Konsumerfahrungen und ihrem Verhalten entsprechend unterschiedlich durch das Rauchstopp-Programm und führt sie zur Zigarettenfreiheit. Das Programm motiviert und unterstützt natürlich die Jugendlichen auch längerfristig, rauchfrei zu bleiben. Feelok bietet zudem Lehrpersonen Arbeitsblätter für den Unterricht zu verschiedenen Themen an. Sie können direkt heruntergeladen werden.

Die kantonalen Fachstellen bieten zusätzliche Unterstützung zum Rauchstopp an. Sie finden die Fachstelle Ihres Kantons auf [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

#### **AT-Schweiz**

Karin Erb, Projektleiterin, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern  
Tel. 031 599 10 20, Fax 031 599 10 35

[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch), [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch), [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)