



JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Checkpoint Kippe!

Rauchen ist für mich kein Thema – oder doch?!

Schön, dass du nicht rauchst! Trotzdem kann Rauchen für dich ein Thema sein: Das Rauchverhalten anderer Menschen, z. B. in deiner Familie oder in deiner Clique, betrifft auch dich. Mach unseren Kurztest und finde raus, wie du zum Rauchen stehst.

Hier erfährst du, wie groß die Rauchbelastung in deinem Umfeld ist und vor allem, was du dagegen tun kannst. Außerdem kannst du dich selbst testen: Wie standhaft bist du beim Nichtrauchen? Und was könnte deine Überzeugung ins Schwanken bringen?





Wie rauchfrei ist deine Umwelt?

Ja Nein

Kreuze an, was auf dich eher zutrifft

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Wird in deiner Familie geraucht? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Darf bei euch zu Hause geraucht werden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Wird in deinem Freundeskreis geraucht? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Wenn du mit Freunden unterwegs bist, seid ihr dann oft an Orten, wo geraucht wird? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Wie groß ist deine Versuchung?

Ja Nein

Kreuze an, was auf dich eher zutrifft

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Bekommst du manchmal Zigaretten angeboten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Hast du schon mal eine Zigarette oder Shisha probiert? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Findest du Leute, die rauchen, cool oder sexy? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Kennst du viele Erwachsene, die rauchen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

***Gib deine ausgefüllte Karte am Stand ab.
Dort bekommst du eine Antwortkarte mit Informationen und
Tipps zu deinen „Rauch“-Themen.***



JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Herzlichen Glückwunsch!



Du lebst in einer rauchfreien Umgebung. Für dich ist Rauchen kein Thema und das ist auch gut so. Mach weiter so und leb dein Leben rauchfrei!

Infos zum Nichtraucherchutz

In öffentlichen Innenräumen, wie z. B. in Diskos, Gaststätten oder der Bahn, ist Rauchen verboten. In vielen Bundesländern sogar in allen öffentlichen Gebäuden. Diese Verbote finden die meisten gut – auch Raucherinnen und Raucher. Sollte dich trotzdem jemand vollqualmen, weise auf das Rauchverbot hin. Die meisten werden Verständnis haben. Falls das nichts ändert oder du die Person nicht ansprechen willst, hast Du immer noch die Möglichkeit, den Raum zu verlassen.

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:

0 18 05 – 31 31 31 (Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Du erreichst sie

**Mo. – Do. von 10 bis 22 Uhr,
Fr. – So. von 10 bis 18 Uhr**

Viele spannende Infos zum Thema Nichtrauchen
findest du auch im Internet auf

🔗 **www.rauch-frei.info**





JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Vernebelt?



Das Thema Rauchen begegnet dir oft in deinem Leben. Toll, dass du trotzdem nicht rauchst! Bestimmt stört dich der blaue Dunst manchmal. Aber du musst dir nicht alles gefallen lassen!

▶ *Tipps für ein rauchfreies Leben*

- **Familie und zu Hause:** Bitte deine Eltern, nicht zu Hause oder im Auto zu rauchen und erkläre dein Zimmer zur „Rauchfreien Zone“.
- **Freunde:** Bitte deine Freunde das Rauchen einzuschränken, wenn ihr zusammen unterwegs seid. Auch Passivrauchen ist schädlich!
- **Weggehen:** Man kann an vielen Orten Spaß haben, wo man nicht im Tabakrauch stehen muss. Im Park, im Kino, in rauchfreien Cafés/Bars und in Jugendzentren.

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:

0 18 05 – 31 31 31 (Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Du erreichst sie

**Mo. – Do. von 10 bis 22 Uhr,
Fr. – So. von 10 bis 18 Uhr**

Viele spannende Infos zum Thema Nichtrauchen
findest du auch im Internet auf

▶ **www.rauch-frei.info**





JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Verführt?



Keiner von uns lebt im luftleeren Raum. Und manche Dinge wie Rauchen können dich in Versuchung bringen. Aber du musst nicht alles mitmachen!

▶ *Infos zum frei und unabhängig bleiben*

- **Eine Zigarette angeboten bekommen:** Einfach ablehnen „Nein danke, ich rauche nicht“. Wahre Freunde und Freundinnen akzeptieren deine Entscheidung.
- **Schon mal probiert:** Vermutlich hat es dir nicht geschmeckt. Warum solltest du dich an etwas gewöhnen, das eklig schmeckt, viel Geld kostet und deinem Körper schadet?
- **Coolness-Faktor:** Abhängigkeit, schlechte Kondition und gelbe Zähne sind alles andere als cool, oder?
- **Rauchende Erwachsene:** Viele von ihnen wären selbst gerne rauchfrei, schaffen es aber nicht. Hier bist du klar im Vorteil!

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:

0 18 05 – 31 31 31 (Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Du erreichst sie

**Mo. – Do. von 10 bis 22 Uhr,
Fr. – So. von 10 bis 18 Uhr**

Viele spannende Infos zum Thema Nichtrauchen
findest du auch im Internet auf

▶ **www.rauch-frei.info**

