

Checkpoint Kippe!

Bist du bereit, mit dem Rauchen Schluss zu machen?

Nichtrauchen liegt voll im Trend: viele Jugendliche fangen nie mit dem Rauchen an. Und was ist mit denen, die angefangen haben? Etwa zwei Drittel von ihnen wollen ihren Zigarettenkonsum reduzieren oder sogar ganz auf Null runter. Wie sieht es bei dir aus? Bist du bereit, den Schlusstrich zu ziehen? Mach unseren Kurztest und finde raus, in welcher Beziehung du zur Kippe stehst. Gibst du ihr bald den Laufpass oder hat sie dich komplett am Haken? Sieben Fragen, sieben Antworten. Und ein Motto: **Schluss damit!**



1. Tiefeinatmen und los: Warum rauchst du noch? **Punkte**

<input type="radio"/> Gruppenzwang. Viele meiner Freundinnen und Freunde rauchen.	0
<input type="radio"/> Timingprobleme. Ich warte noch auf den richtigen Moment zum Aufhören.	0
<input type="radio"/> Überforderung. Ich weiß nicht, wie ich mit dem Aufhören anfangen soll.	3
<input type="radio"/> Mutlosigkeit. Ich glaube nicht, dass ich wirklich verzichten kann.	2
<input type="radio"/> Willensschwäche. Die Sucht ist stärker als ich.	2

2. Brandaktuell: Wieso willst du aufhören? (mehrere Antworten möglich) **Punkte**

<input type="radio"/> Damit ich nicht länger nach Zigaretten stinke.	1
<input type="radio"/> Weil sich mein Geld nicht länger einfach in Rauch auflösen soll.	1
<input type="radio"/> Damit ich beim Sport mehr Puste und Kondition habe.	1
<input type="radio"/> Weil es gar nicht stimmt, dass Raucherinnen und Raucher die Cooleren sind.	1
<input type="radio"/> Damit ich später weder eine Raucherlunge noch ein Raucherbein bekomme.	1
<input type="radio"/> Weil mein neuer Schwarm nicht auf Zigaretten steht.	1
<input type="radio"/> Damit meine Eltern mir nicht die Hölle heiß machen.	1

3. Ex und hopp: Willst du rauchfrei werden? **Punkte**

<input type="radio"/> Ja, ich will nicht mehr rauchen.	0
<input type="radio"/> Ich brauch noch die Zigarette nach dem Essen.	0
<input type="radio"/> Ich probiere, nur noch halb so viel zu rauchen.	3
<input type="radio"/> Ich möchte so wenig wie möglich qualmen.	2

4. Volldampf voraus: Wie viel Energie investierst du in deinen Ausstieg? **Punkte**

<input type="radio"/> Power auf Dauer. Ich will's wissen und gebe alles, um von den Kippen loszukommen.	0
<input type="radio"/> Ich bin motiviert, aber manchmal gewinnt auch der innere Schweinehund.	0
<input type="radio"/> Aufhören ist sicher kein Picknick. Aber zuviel Kraft darf es nicht kosten.	3
<input type="radio"/> Wenn's nicht ohne Anstrengung klappt, ist die Zeit einfach noch nicht reif für mich.	2

5. Fit für den Rauchstopp? Glaubst du, dass du es schaffst aufzuhören? **Punkte**

<input type="radio"/> Gruppenzwang. Viele meiner Freundinnen und Freunde rauchen.	0
<input type="radio"/> Timingprobleme. Ich warte noch auf den richtigen Moment zum Aufhören.	0
<input type="radio"/> Überforderung. Ich weiß nicht, wie ich mit dem Aufhören anfangen soll.	3
<input type="radio"/> Mutlosigkeit. Ich glaube nicht, dass ich wirklich verzichten kann.	2
<input type="radio"/> Willensschwäche. Die Sucht ist stärker als ich.	2

6. Nachgebohrt: Für wen gibst du das Rauchen auf? **Punkte**

<input type="radio"/> Für mich selbst	0
<input type="radio"/> Für meine Freundinnen und Freunde	0
<input type="radio"/> Für meine Eltern	3
<input type="radio"/> Für einen Wetteinsatz	2

7. Tu dir was Gutes: Wann wirst du rauchfrei? **Punkte**

<input type="radio"/> Am besten gestern. Jede Zigarette ist eine zuviel.	0
<input type="radio"/> Noch in diesem Monat. Die Vorbereitungen laufen.	0
<input type="radio"/> Noch in diesem Jahr. Bestimmt. Versprochen.	3
<input type="radio"/> Noch in diesem Leben. Ich habe ja nur eins.	2

**Rechne deine Punkte zusammen und trage sie ein.
Am Stand bekommst du deine Antwortkarte. Diese sagt dir, wie du zur Zigarette
stehst und wie es am besten weitergeht. Schluss damit!**



GESAMTPUNKTZAHL:



JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Kannst mich mal



1-10 Punkte



Wie Pech und Schwefel

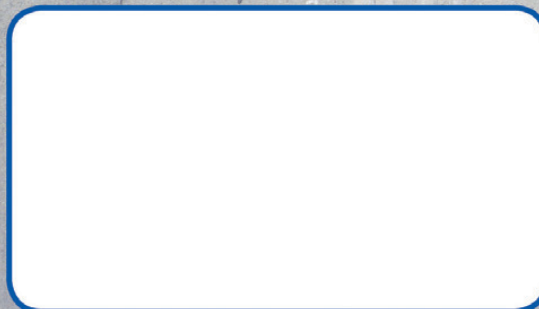
Das nennt man wohl eine verhängnisvolle Affäre: Die Zigarette hat dich voll am Haken. Hier kann von Schluss machen nicht die Rede sein. Sicher weißt du selbst, dass Rauchen keine Zukunft hat. Setz dich also öfter mal mit den Folgen des Rauchens auseinander. An den Ständen außerhalb der Nichtraucher-Lounge kannst du dir die harten Fakten holen – beim nächsten Mal sehen wir uns wieder!

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:
01805 – 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 und Ausstiegstipps
findest du auch im Internet auf
🌐 **www.rauch-frei.info**





JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Pfeif ich drauf



11-20 Punkte



Mit Haut und Haaren

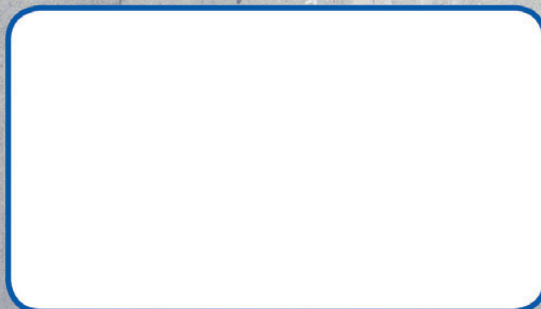
Du steckst mittendrin in der Qualmerei und denkst noch nicht ernsthaft ans Aufhören. Warum eigentlich? Hast du Argumente fürs Rauchen? Wenn du dich weiter mit dem Thema beschäftigst, wirst du merken, dass es mehr gute Gründe fürs Nichtrauchen gibt. Über diese Nichtraucher-Lounge hinaus gibt es für dich auch an den anderen Ständen brandheiße Infos zum Thema.

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:
01805 - 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 und Ausstiegstipps
findest du auch im Internet auf
☉ **www.rauch-frei.info**





JUGENDFILMTAGE

Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Ja Nein „Jein“



21-30 Punkte



Eine echte Hass-Liebe

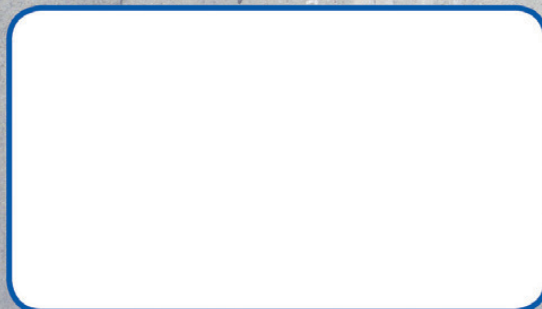
Am Abend findest du Rauchen richtig cool, am anderen Morgen nerven dich der Gestank in den Klamotten und das Kratzen im Hals. Die Zigarette nach dem Essen findest du lecker, die zehnte am Abend eigentlich nicht mehr. Setz dich an unserem Stand mit den logischen Argumenten fürs Nichtrauchen auseinander. Und sprich im Freundeskreis ruhig über die Nachteile des Rauchens. Und über die Vorteile der Rauchfreiheit - vielleicht könnt ihr die ja zusammen angehen.

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:
01805 - 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 und Ausstiegstipps
findest du auch im Internet auf
🌐 **www.rauch-frei.info**





JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Weiss nicht recht



31-40 Punkte



Noch voneinander abhängig

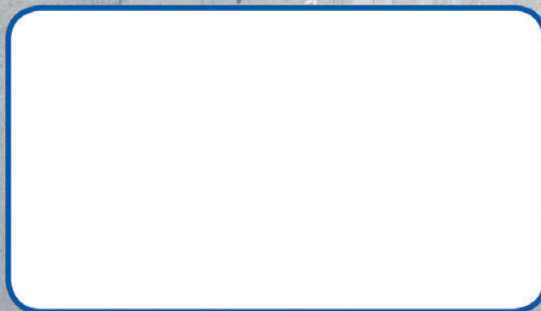
Ihr habt euch aneinander gewöhnt. Die Zigarette nach dem Frühstück, in der großen Pause, am Abend sowieso. Ein Leben ohne wäre trotzdem klasse, denn dir kommen immer öfter die Gefahren für deine Gesundheit in den Kopf. Und das Geld, das sich in Rauch auflöst, fehlt für schöne andere Dinge. Hol dir hier am Stand weitere hilfreiche Infos. Und sprich mit deinen Freundinnen und Freunden oder deiner Familie. Denen liegt was an dir und sie werden dich unterstützen, rauchfrei zu werden!

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:
01805 - 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 und Ausstiegstipps
findest du auch im Internet auf
🌐 **www.rauch-frei.info**





JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Möchte gern



41-50 Punkte



Klarer Fall von Trennungsangst

Du hast keine Lust mehr, dir länger vom blauen Dunst den Kopf vernebeln zu lassen. Vor dem endgültigen Rauchstopp hast du aber noch etwas Bammel. Vielleicht, weil du denkst, dass dir etwas fehlen wird. Aber dann wirst du kräftig durchatmen: endlich rauchfrei!

Lass dich hier am Stand coachen. Wir machen dir Mut und stärken dich! Trau dich jetzt und glaub an dich! Du packst das!

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:
01805 - 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 und Ausstiegstipps
findest du auch im Internet auf
☞ www.rauch-frei.info



JUGENDFILMTAGE

*Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier*

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Schluss aus vorbei



51-60 Punkte



Kurz vorm Laufpass-Geben

Die täglichen Zigaretten hängen dir buchstäblich zum Hals raus. Du willst ernsthaft Schluss machen, brauchst aber noch den letzten Anstoß. Hol dir den Kick zum Aussteigen! Hier am Stand gibt's Unterstützung. So fällt dir die Trennung leichter und bald bist du rauchfrei. Pack es an und zieh es durch. Jetzt!

Interesse an einer Beratung?

Du kannst gern das Standpersonal ansprechen.
Oder wende dich an die BZgA-Telefonberatung:
01805 - 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 und Ausstiegstipps
findest du auch im Internet auf
🌐 www.rauch-frei.info

