

**Leben**  
ohne Qualm

LoQ Tabakprävention NRW

# RAUCHFREI JETZT!

Leitfaden für pädagogische Fachkräfte  
zur Kurzintervention bei Zigaretten- und  
Vapekonsum von Jugendlichen



**Sucht hat immer  
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

# Inhalt

	Seite
Einführung	3
A. Implementierung im schulischen Rahmen	4
B. Erreichung der Teilnehmenden	7
C. Überblick über die Intervention	8
D. Erste Ansprache	9
E. Klärungsgespräch	10
F. Die Ausstiegshilfe	22
G. Reflexionsangebot	30
Platz für Notizen	38
Impressum	40

## Das wird benötigt

1. Der vorliegende Leitfaden, in dem das Konzept Schritt für Schritt angeleitet wird.
2. Das Begleitheft für Jugendliche (enthält Fragebögen und Übungen).
3. Folgende Broschüren, die wertvolles Hintergrundwissen bieten:



### **„Tabak – Basisinformationen“**

(Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)

Kostenfrei bestellbar auf der Internetseite des Bundesinstitutes für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)



### **„E-Zigaretten, Snus und Co. Trendprodukte bei Jugendlichen“**

(Hrsg.: Leben Ohne Qualm, LoQ Tabakprävention NRW)

Kostenfrei bestellbar auf der Internetseite von Leben Ohne Qualm (LoQ)



# Einführung

Jugendliche Neugier und der Wunsch, zu einer bestimmten Gruppe dazuzugehören, können typische Motive sein, Zigaretten oder Vapes auszuprobieren.

Problematisch wird der Konsum, wenn das experimentelle Motiv in den Hintergrund tritt und sich Konsummuster im Alltag verfestigen. Mit steigender Konsumhäufigkeit und Nikotinmenge wird es immer schwieriger, das Rauchen oder Vapen zu beenden. Die gesundheitlichen Risiken, die mit dem Rauchen einhergehen, steigen.

Die Langzeitfolgen des E-Zigaretten-Konsums sind noch nicht ausreichend untersucht, jedoch enthält auch ihr Aerosol krebserregende und anderweitig gesundheitsschädliche Stoffe.

Pädagogische Fachkräfte kennen die gesundheitlichen Risiken und Gefahren. Sie sind in Sorge um ihre Schützlinge. Gleichzeitig erweisen sich moralische Appelle oder Drohungen gegenüber rauchenden/vapenden Jugendlichen oft als wirkungslos.

Dieser Leitfaden will pädagogischen Fachkräften daher mit Hilfe der Kurzintervention die Möglichkeiten eröffnen, Jugendliche hilfreich dabei zu unterstützen, ihr Konsumverhalten zu überdenken und das Rauchen oder Vapen im besten Fall frühzeitig wieder aufzugeben. Denn: Je früher der Nikotinkonsum gestoppt wird, desto größer ist der gesundheitliche Nutzen!

# A. Implementierung im schulischen Rahmen

Möglichst vielen Jugendlichen, die mit dem Rauchen oder Vapen begonnen haben, sollte im schulischen Rahmen ein **Klärungsgespräch** durch ausgebildete pädagogische Fachkräfte angeboten werden. Ziel ist es, zu prüfen, ob eine Bereitschaft zum Konsumstopp bzw. zur Inanspruchnahme der **Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“** besteht.

Dazu wird „Rauchfrei jetzt!“ im besten Fall als **strukturelles Element der schulischen Gesundheitsförderung**, d. h. als verbindlicher schulischer Standard, festgelegt.

Die im Vorfeld stattfindenden Abstimmungen zwischen Kollegium, Eltern und Schülerschaft bieten die Chance, einen gemeinsamen Umgang mit rauchenden oder vapenden Jugendlichen zu entwickeln.

## Beispielformulierung für das Regelwerk der Schule:

„Jugendlichen, die mit dem Rauchen oder Vapen begonnen haben, wird ein Gespräch sowie das Ausstiegsprogramm „Rauchfrei jetzt!“ angeboten, das von dafür bestimmten pädagogischen Fachkräften durchgeführt wird.“

Verstöße gegen Regeln zum Konsum von Zigaretten und Vapes sollten Konsequenzen haben. Jedoch sind Klärungsgespräch und Ausstiegshilfe nicht als Maßnahmen innerhalb eines Sanktionskatalogs geeignet,

- weil sie eventuell bereits durchgeführt wurden, bevor es zum Vorfall kam.
- weil es sich um Maßnahmen handelt, die einen „helfenden“ bzw. „kooperativen“ Charakter tragen und auf Freiwilligkeit der Jugendlichen beruhen.
- weil das Image der Maßnahme in der Schülerschaft und damit die Inanspruchnahme gefährdet wären, wenn es eine Verpflichtung gäbe.

Die schulischen Handlungsoptionen können bei Verstoß gegen die schulischen Regeln zum Konsum von Zigaretten oder Vapes allerdings folgendermaßen ergänzt werden:

**1. Vorfall:** „Jugendliche, die erstmals gegen Regeln zum Konsum von Zigaretten oder Vapes verstoßen haben, wird ein Gespräch angeboten, das von einer pädagogischen Fachkraft durchgeführt wird. In diesem Gespräch wird gemeinsam geprüft, ob die Bereitschaft zum Konsumstopp und ggf. zur Inanspruchnahme der Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“ besteht. Ein Klärungsgespräch und ggf. weitergehende Konsumstopp- oder Reflexionsmaßnahmen sind freiwillig.“

Das Klärungsgespräch und das Ausstiegsangebot „Rauchfrei jetzt!“ stellen **freiwillige Angebote** dar. Ihr Erfolg hängt davon ab, wie über sie informiert wird. Beispiele können sein:

- Vorstellung des Konzeptes in der Schulkonferenz, sodass das gesamte Kollegium informiert ist.
- Lehrkräfte, ausgebildete Peers oder ehemalige Teilnehmende von „Rauchfrei jetzt!“ stellen das Unterstützungsangebot in den Klassen vor und beantworten Fragen.
- Im Rahmen von anderen Angeboten wie z. B. „Be smart, don’t start“, des LoQ-Parcours, des LoQ-Escaperooms oder des LoQ-Workshops „Vape Check“ wird auf „Rauchfrei jetzt!“ aufmerksam gemacht.
- Information über Flyer/Infobrief für Jugendliche
- Aushang am schwarzen Brett
- Information auf der Schul-Webseite oder die Social-Media-Kanäle
- Vorstellung des Programms bei Eltern durch Elternbriefe und Elternabende
- ...

## Beispielformulierung für Flyer/Aushänge

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

hast Du vielleicht schon Erfahrungen mit Zigaretten und Vapes gesammelt? Bist Du Dir nicht sicher, ob Dein Konsum schon ungesund oder zu viel ist? Hast Du Fragen zum Rauchen oder Vapen, die Du gerne besprechen möchtest?

Dann ist vielleicht unser neues Angebot „Rauchfrei jetzt!“ etwas für Dich!

In einem sogenannten „Klärungsgespräch“ schauen wir uns an, wie viel du rauchst oder vapest und überlegen gemeinsam, ob Du etwas verändern möchtest. Wenn Du magst, kannst Du danach an 2-3 weiteren Gesprächen teilnehmen, die Dich beim Aufhören unterstützen. Jedes dieser Gespräche dauert nicht länger als 20 Minuten.

Ganz wichtig: Bei dem Angebot handelt es sich um keine Bestrafung und selbstverständlich erfährt auch keine außenstehende Person von deiner Teilnahme. Du entscheidest, ob Du teilnehmen möchtest oder nicht.

Auf Dich freut sich

*Unterschrift der verantwortlichen pädagogischen Fachkraft*

**Klärungsgespräche und Ausstiegshilfen** erfordern von den dafür ausgebildeten pädagogischen Fachkräften einen gewissen Mehraufwand, der mit der Schulleitung abgestimmt werden muss.

Planen Sie pro Klärungsgespräch 20 Minuten, für die anschließende Ausstiegshilfe (max. drei Gespräche) je weitere 20 Minuten ein. Stimmen Sie mit der Schulleitung die organisatorischen Rahmenbedingungen ab.

## **Vorkenntnisse/Qualifikationen**

Für die Durchführung der Intervention kommen sowohl Lehrkräfte als auch Schulsozialarbeitende in Frage, die

- in einem guten Kontakt zu den Jugendlichen stehen,
- Jugendlichen bei der Entwicklung eines gesundheitsfördernden Verhaltens hilfreich zur Seite stehen möchten,
- Grundkenntnisse zum Thema Rauchen und Vapen besitzen und
- in dem Konzept „Rauchfrei jetzt!“ geschult sind

Besondere Erfahrungen und Expertise zur Rauchtewöhnung oder zur Gesprächsführung sind nicht erforderlich. Gleichzeitig haben sich die Grundhaltung und Gesprächstechniken der motivierenden Gesprächsführung, wie sie z. B. in der Fortbildung MOVE – motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen gelehrt werden, als hilfreich erwiesen:

- Zeigen Sie Interesse am Gegenüber und seiner Lebenswelt. Hören Sie zu und zeigen Sie Verständnis.
- Gestalten Sie den Kontakt partnerschaftlich und auf Augenhöhe.
- Akzeptieren Sie die Ambivalenzen des Gegenübers.
- Reflektieren Sie gemeinsam Veränderungsideen.
- Heben Sie positive Entwicklungsschritte hervor und würdigen Sie diese.
- Respektieren Sie, dass Ihr Gegenüber selbst entscheiden möchte, welchen Weg es einschlägt.
- Verzichten Sie auf Vorwürfe, moralischen und disziplinarischen Druck, wenn Sie anderer Meinung sind.

## B. Erreichung der Teilnehmenden

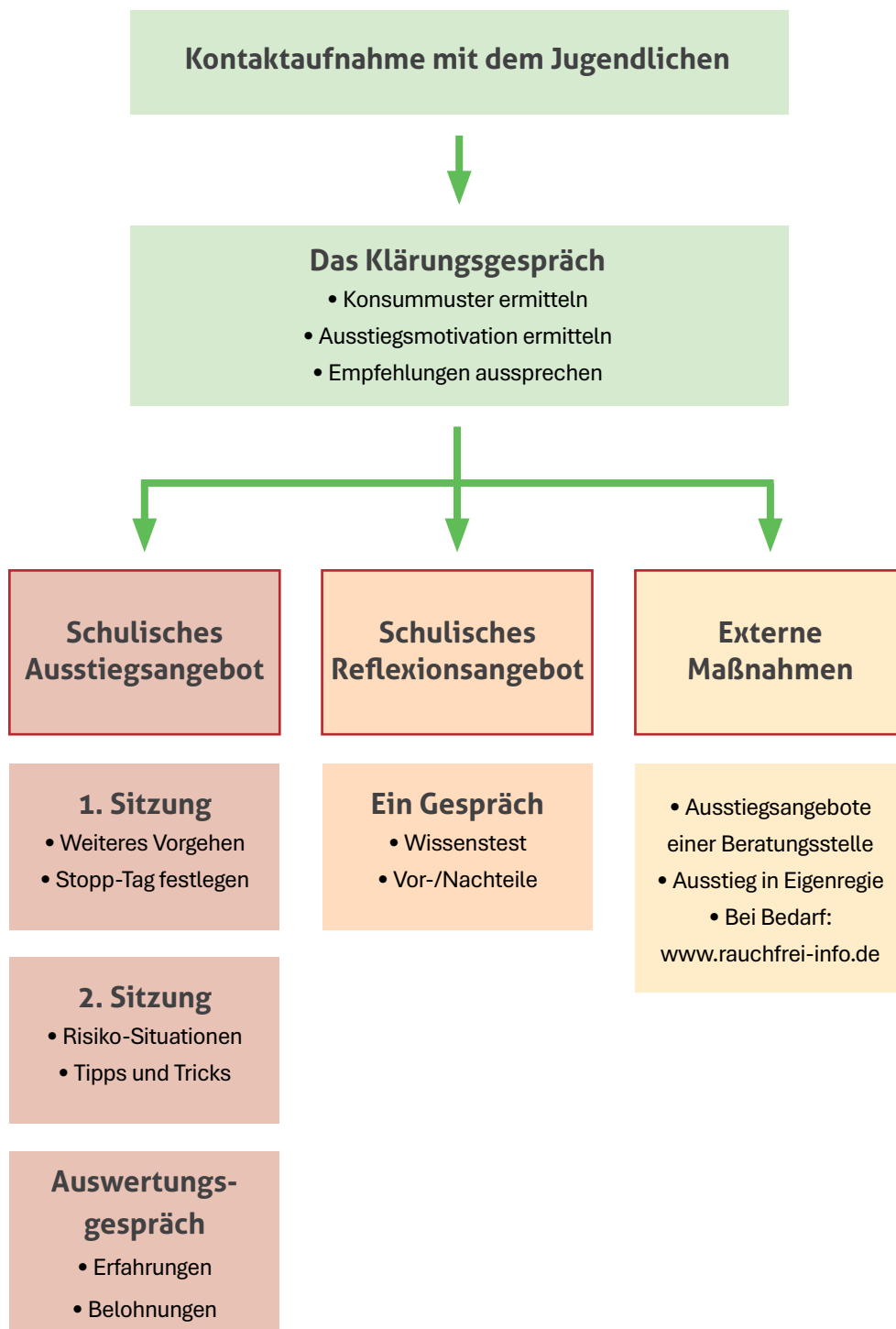
Den Zugang zum Angebot können Jugendliche, die mit dem Rauchen oder Vapen begonnen haben, auf unterschiedliche Weise finden:

- Die Jugendliche melden sich freiwillig.
- Jugendliche, die beim Rauchen oder Vapen beobachtet werden, werden von den pädagogischen Fachkräften angesprochen und motiviert, zum Klärungsgespräch zu kommen. Dies ist eine Empfehlung für das Unterstützungsangebot, das auch abgelehnt werden kann.
- Bei Verstößen gegen die Regeln zum Umgang mit Zigaretten und Vapes in der Schule kann „Rauchfrei jetzt!“ nicht als Sanktion verordnet werden. Gleichzeitig bieten Sie einen Gesprächsanlass und damit die Chance, mit Jugendlichen ein Klärungsgespräch zu verabreden, in dem u. a. Möglichkeiten eines Ausstiegs erörtert werden.
- Beteiligt sich eine Klasse bei „Be smart, don't start“, wird regelmäßig abgefragt, wer Zigaretten oder Vapes konsumiert hat. Diese Abfrage lässt sich nutzen, um ein Klärungsgespräch und anschließend das Ausstiegsprogramm anzubieten.

# C. Überblick über die Intervention

Die Maßnahme „Rauchfrei jetzt!“ setzt sich zusammen aus dem Klärungsgespräch und – falls mit dem Gegenüber Einverständnis erzielt wurde – der Konsumstopp-Hilfe, die zwei oder drei Gespräche umfasst oder dem Reflexionsangebot (ein Gespräch).

Die Jugendlichen entscheiden sich nach dem Klärungsgespräch, ob sie zu einer weiteren Zusammenarbeit bereit sind.



# D. Erste Ansprache

Wenn Sie Jugendliche (z. B. nach dem Unterricht oder in der Pause auf dem Schulhof) auf das Rauchen oder Vapen ansprechen, ist damit zu rechnen, dass diese zunächst abwehrend reagieren. Das Gegenüber ist vielleicht überrascht, fühlt sich ertappt, beschämt und weiß nicht genau, wie es sich am besten verhalten soll. Ein inhaltliches Gespräch zum Thema Rauchen oder Vapen ist in dieser Situation daher selten sinnvoll.

- ➔ Versuchen Sie in dieser Situation nicht, ein ausführliches Gespräch zum Thema Rauchen oder Vapen zu führen. Fassen Sie sich kurz – die pädagogische Auseinandersetzung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt, der geeigneter ist.
- ➔ Vermeiden Sie Drohungen und Moralpredigten, damit provozieren Sie nur Widerstand. Es wird dann in den folgenden Gesprächen schwerer, eine konstruktive Arbeitsbeziehung herzustellen.
- ➔ Zeigen Sie Ihr Interesse und ermutigen Sie freundlich zur Teilnahme am Klärungsgespräch.
- ➔ Vereinbaren Sie einen Termin für das Klärungsgespräch in den nächsten Tagen oder bitten Sie Ihr Gegenüber, sich bei der pädagogischen Fachkraft, die für „Rauchfrei jetzt!“ zuständig ist, zu melden. Informieren Sie diese kurz.

## Beispiel: Erstansprache

**Pädagogische Fachkraft:** *Guten Morgen, Wie geht es dir?*

**Schüler:in:** *Ganz gut, danke.*

**Pädagogische Fachkraft:** *Das freut mich. Ich habe Dich gestern vor der Schule mit Deiner Clique gesehen. Dabei ist mir aufgefallen, dass ihr geraucht/an einer Vape gezogen habt. Ich habe ja neulich in der Klasse bekannt gegeben, dass allen Schülerinnen und Schülern, die mit dem Rauchen begonnen haben, ein Gespräch angeboten wird.*

*Ich schlage vor, dass wir dieses Gespräch morgen nach der 6. Stunde führen. Wir machen dann einen kurzen Test zum Rauchen/Vapen und ich stelle dir unser Unterstützungsangebot vor. Das Gespräch dauert etwa 20 Minuten. Wäre das okay für Dich?*

... oder ...

*Diese Gespräche führt bei uns (Name der Ansprechperson). Ich möchte dich bitten, dich bei ihr/ihm noch in dieser Woche zu melden und einen Termin zu vereinbaren. Ich werde sie/ihn über unser Gespräch informieren. Wäre das okay für Dich?*

## E. Klärungsgespräch

Das Klärungsgespräch dauert in der Regel nicht länger als 20 bis maximal 25 Minuten.

Es soll Klarheit darüber verschaffen, in welchem Stadium der Konsumentwicklung sich das Gegenüber befindet und ob es motiviert ist, einen Versuch zum Konsumstopp jetzt in Angriff zu nehmen. Je nach Status des Gegenübers werden ihm Maßnahmen empfohlen: Die Konsumstopp-Hilfe, das Reflexionsangebot, eine externe Ausstiegshilfe der Präventions- bzw. Beratungsstelle oder es wird der Ausstiegsversuch in Eigenregie unterstützt.

In den Gesprächen können auch persönliche Belange zur Sprache kommen. Daher sollte zugesichert werden, dass Dritte nichts von dem Gespräch erfahren.

Auf den folgenden Seiten wird das Klärungsgespräch Schritt für Schritt dargestellt und durch Beispiele verdeutlicht.

### **Begrüßung**

- ➔ Begrüßen Sie Ihr Gegenüber freundlich und zeigen Sie, dass Sie sich über das Erscheinen freuen.
- ➔ Informieren Sie Ihr Gegenüber über Dauer (ca. 20 Min.) und Ablauf des Gesprächs.

## Beispiel Klärungsgespräch: Einstieg und Befragung

„Schön, dass du gekommen bist, Jonas. Wie geht es dir?“

Ganz gut.

„Du hast neulich erzählt, dass du im Fußballverein bist. In welchem Verein spielst du?“

BSV 92. Nachher muss ich gleich zum Training.

„Finde ich toll. Unser Gespräch dauert nur etwa 20 Minuten. Schaffst du das dann noch zum Training?“

Ja, kein Problem.

„Hat dich schon mal jemand auf das Rauchen / Vapen angesprochen?“

Nein, auch meine Eltern wissen nicht, dass ich manchmal rauche / vape.

„Dann ist die Situation erstmal fremd für dich. Das Gespräch bleibt übrigens unter uns. Ich werde dich nicht zu etwas zwingen oder überreden. Du musst nichts befürchten und kannst dich also entspannen.“

Ich habe ja schon von Marco gehört, dass das Gespräch gar nicht so schlecht ist.

„Es freut mich, dass Marco so denkt. Ich sage dir zunächst einmal, was ich heute gern mit dir besprechen möchte.“

Zuerst machst du einen Test, in dem es um dein Verhalten und deine Einstellung zur Zigarette / Vape geht. Wir schauen uns das Ergebnis dann zusammen an und überlegen, wie das zu bewerten ist.

In Abhängigkeit von deinen Ergebnissen mache ich dir dann einen Vorschlag, wie es weitergehen kann. Du musst heute dazu keine endgültige Entscheidung treffen, wenn du das nicht willst.

Hier in dem Heft, das du gerne behalten kannst (Begleitheft wird ausgehändigt), findest du auf Seite 3 einen Fragebogen. Ich bitte dich, den jetzt auszufüllen. Wenn du möchtest, können wir auch die einzelnen Fragen zusammen durchgehen. Wenn du irgendetwas nicht verstehst, frag bitte. Kann es losgehen?“

## Konsummuster, Abhängigkeit und Ausstiegsbereitschaft ermitteln

- ➔ Bitten Sie Ihr Gegenüber den Fragebogen auszufüllen (Begleitheft S. 3).
- ➔ Abhängig davon, ob Zigarette oder Vape genutzt werden, lassen Sie den entsprechenden Fragebogen ausfüllen. Falls beides genutzt wird, werden beide Fragebögen ausgefüllt.
- ➔ Die Fragebögen können selbstständig von den Jugendlichen ausgefüllt werden. Danach schauen Sie gemeinsam das ausgefüllte Material an und werten es aus.
- ➔ Alternativ können Sie die Fragen auch gemeinsam durchgehen.
- ➔ Werten Sie die Fragebögen gemeinsam aus und ermitteln Sie das Konsummuster, den Grad der Abhängigkeit und die Ausstiegsmotivation (Begleitheft Seite 8).
- ➔ Fragen Sie Ihr Gegenüber, ob es mit dem Ergebnis einverstanden ist oder ob es sich selbst in bestimmten Aspekten anders einschätzt.

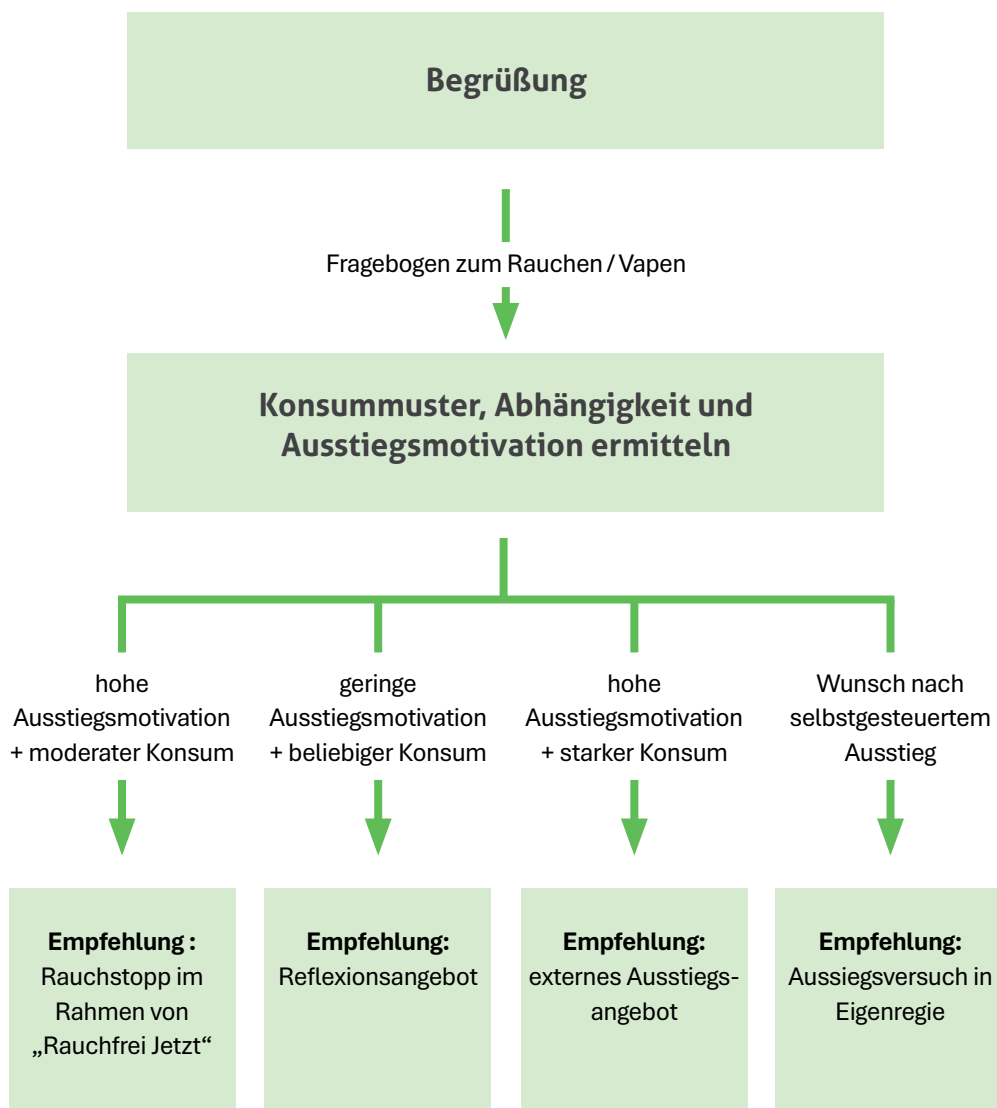
## Empfehlung geben

Je nach Ergebnis sind vier unterschiedliche Empfehlungen möglich:

- Ausstiegshilfe „Rauchfrei jetzt!“
- Reflexionsangebot
- externe Ausstiegshilfe der Präventions- bzw. Beratungsstelle
- Ausstiegsversuch in Eigenregie

In Abhängigkeit vom ermittelten Konsum- und Motivationsmuster wird eine entsprechende Empfehlung ausgesprochen.

Möglich ist auch, dass Ihr Gegenüber keine Empfehlung annehmen und die Zusammenarbeit nicht weiterführen will, weil der Konsumstopp z. Z. kein Thema ist oder die Unterstützung durch die Schule abgelehnt wird.



## Empfehlung bei Rauchen und Vapen

### (Dual-Use)

Erhebungen zeigen, dass neben den Jugendlichen, die ausschließlich Zigarette rauchen oder ausschließlich E-Zigaretten vaper auch „Dual-Use“, also der Konsum von Zigaretten und Vapes, eine gängige Konsumform ist. Ein Beispiel sind Jugendliche, die im Alltag zur Zigarette greifen und am Wochenende im Freizeit-/Party-Setting E-Zigaretten nutzen.

Wenn Jugendliche rauchen und vaper, führen Sie beide Fragebögen mit Ihrem Gegenüber durch. Das ermöglicht, die Einstellung der Jugendlichen zum jeweiligen Produkt sowie die Konsummuster besser einzuschätzen.

**Wenn eine Ausstiegsmotivation vorliegt, sollte die Entwöhnung von beiden Produkten empfohlen werden. Den Konsum von Zigarette und Vape zu beenden, ist vor dem Hintergrund des enormen Abhängigkeitspotenzials von Nikotin nachdrücklich zu empfehlen.**

**Falls für das Gegenüber jedoch lediglich der Verzicht auf eins der Produkte (Zigarette oder Vape) denkbar ist, kann dies zunächst als grundsätzlich erfreuliche Bereitschaft zur Konsumreduktion bewertet werden.** In diesem Fall wird das Programm mit Fokus auf nur ein Produkt weitergeführt. Die Entwöhnung von nur einem Produkt sollte nur dann in Betracht gezogen werden, wenn das Gegenüber für einen kompletten Verzicht nicht zu motivieren ist.

Nach Abschluss des Programms soll eine Nachbesprechung stattfinden. In dieser wird die Motivation ermittelt, den Nikotinkonsum vollständig einzustellen. Es wird eine neue Runde des Programms „rauchfrei jetzt!“ mit dem Fokus auf dem verbleibenden Produkt angeboten.

### Einordnung zur Schädlichkeit

Der Konsum von Zigaretten wie auch von E-Zigaretten birgt erhebliche gesundheitliche Risiken – in beiden Fällen dringen krebserregende und anderweitig gesundheitsschädliche Stoffe tief in die Lunge ein; In beiden Fällen besteht das Risiko einer Nikotinabhängigkeit.

Aktuell wird davon ausgegangen, dass das Aerosol von E-Zigaretten eine geringere Schadstoffmenge enthält als der Qualm von Zigaretten. Dies kann jedoch nicht automatisch mit einem geringeren Gesundheitsrisiko gleichgesetzt werden. Langzeitstudien über die Gesundheitsrisiken liegen derzeit nicht vor. Gleichzeitig berichten Nutzer:innen von E-Zigaretten, dass das Vapen schnell zu einer beiläufigen Gewohnheit wird, bei der die Kontrolle über die aufgenommene Zahl von Zügen (und somit Nikotin) leicht verloren geht.

## Empfehlung A.: Ausstiegshilfe

### „Rauchfrei jetzt!“

Jugendlichen mit hinreichender Ausstiegsbereitschaft wird der Ausstieg aus dem Rauchen oder Vapen empfohlen, unabhängig davon, wie viel konsumiert wird oder wie hoch die Abhängigkeit ist. Wenn der Konsum noch nicht stark ist und die Abhängigkeit sich noch nicht verfestigt hat, sollte „Rauchfrei jetzt!“ empfohlen werden.

Die Maßnahme „Rauchfrei jetzt!!“ ist angezeigt bei:

<b>Konsummuster:</b>	Alle Muster bis auf „Starker Konsum“ (E)*.
<b>Abhängigkeit:</b>	Keine oder nur geringe Abhängigkeit (weniger als 4 Punkte im Abhängigkeitstest)
<b>Ausstiegsbereitschaft:</b>	Ausreichend hohe Motivation aufzuhören (17 oder mehr Punkte im Fragebogen)

\* Oftmals scheuen Menschen, die stark konsumieren, bzw. solche mit einer starken Abhängigkeit den Gang in eine Beratungsstelle oder aber ein solches Angebot steht vor Ort nicht zur Verfügung. Wenn in diesen Fällen Ihr Gegenüber Unterstützung wünscht, kann es selbst bei starkem Konsum sinnvoll sein, „Rauchfrei jetzt!“ anzubieten. Ein Ausstiegsversuch mit Unterstützung ist in der Regel erfolgreicher als einer ohne jegliche Hilfe.

### **Beispiel: Probierkonsum / Gelegentlicher Konsum, Geringe Abhängigkeit, Hohe Ausstiegsbereitschaft**

*„Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen: Du rauchst/vapest nicht regelmäßig. Rauchen/Vapen ist bei dir noch nicht zu einer festen Gewohnheit geworden. Hinweise auf eine Abhängigkeit haben sich bei dir noch nicht gezeigt. Eine Sucht kann sich jedoch schnell entwickeln, dann wird es sehr schwer, wieder aufzuhören. Du hast jetzt noch sehr gute Chancen, den Ausstieg zu schaffen. Da du dir sicher bist, dass du nicht weiter rauchen/vapen willst, empfehle ich dir: Höre jetzt damit auf.“*

*Wenn du möchtest, unterstütze ich dich dabei!*

*Ich stell dir unsere Hilfe einmal kurz vor, du kannst dir dann überlegen, ob das für dich ein geeigneter Weg wäre, mit dem Rauchen/Vapen aufzuhören.“*

### **Beispiel: Regelmäßiger Konsum, Deutliche Abhängigkeit, Hohe Ausstiegs motivation**

*„Sind die Ergebnisse und meine Empfehlung für dich überraschend?“*

*Eigentlich nicht. Ich wollte sowieso mit dem Rauchen/Vapen aufhören.*

*„Das macht Sinn. Rauchen/Vapen ist für dich zur Gewohnheit geworden. Es zeigen sich deutliche Anzeichen einer Abhängigkeit. Wenn du jetzt nichts dagegen unternimmst, verfestigt es sich immer mehr. Es hilft nicht, den Stopp noch länger vor sich her zu schieben.“*

*Ich rate dir zu unserem Programm „Rauchfrei jetzt!“. Vor allem, weil du selbst mit der Situation so unzufrieden bist und am liebsten aufhören möchtest, ist das jetzt der richtige Schritt.*

*Ich stell dir unsere Hilfe einmal kurz vor. Du kannst dir dann überlegen, ob das für dich die geeignete Methode ist, um aufzuhören.“*



Beschreiben Sie nun kurz den Ablauf von „Rauchfrei jetzt!“

### **Beispiel: Vorstellung der Schulischen Intervention**

*„Wenn du damit einverstanden bist, gebe ich dir einige Informationen zur Ausstiegs-Hilfe, damit du dir ungefähr vorstellen kannst, was auf dich zukommen würde.“*

*Okay.*

„Die Kurzintervention besteht aus zwei oder drei Sitzungen à ca. 20 Minuten. Das ist freiwillig und das, was wir besprechen, wird nicht nach außen getragen.

In der 1. Sitzung wird der Stopp-Tag festgelegt. Das ist der erste Tag, an dem du keine Zigarette/keine Vape mehr nutzt. Dann wird herausgearbeitet, welche Vorteile du durch den Stopp hast, wer dich unterstützen kann und welche Belohnungen möglich sind.

In der 2. Sitzung geht es um deine Risikosituationen – also um die Situationen, in denen du bisher häufig zur Zigarette oder Vape gegriffen hast. Die Frage ist: Wie kannst du diese Situationen am besten anders meistern. Du erhältst eine Reihe von Tipps, die nützlich sind, um sich auf den Ausstieg vorzubereiten. Das alles wird in einem Ausstiegsplan zusammengefasst.

Es folgt der Konsumstopp. Du setzt deinen Plan um.

Zwei oder drei Wochen nach dem Stopp-Tag gibt es eine Nachbesprechung und deine Erfahrungen werden ausgewertet. Vielleicht gibt es einige Dinge, die man nachbessern kann. Hast du dazu noch eine Frage?“

*Eigentlich nicht. Mir scheint das nur ziemlich umständlich. Wenn man seinen Willen einsetzt, braucht man das doch nicht.*

„Kennst du jemanden, der das so geschafft hat?“

*Keine Ahnung.*

„Untersuchungen haben gezeigt, dass deine Erfolgchancen, den Ausstieg wirklich durchzuführen, höher sind, wenn du dabei Unterstützung hast! Es ist deine Entscheidung, ob du mitmachen willst. Mein Vorschlag ist, dass wir uns in einer Woche wieder hier treffen.“

*Was ist, wenn ich mich dagegen entscheide oder das später machen will?*

„Ich werde deine Entscheidung akzeptieren. Das wird keine Nachteile für dich haben. Wir können auch schauen, ob es andere Unterstützungsmöglichkeiten gibt oder ob wir uns auf später vertagen.“

## **Beenden des Gesprächs/Verabschiedung**

- ➔ Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- ➔ Drücken Sie Ihre Freude über die zukünftige Zusammenarbeit aus.
- ➔ Vereinbaren Sie einen neuen Gesprächstermin in ca. einer Woche.
- ➔ Bedanken Sie sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.

## Empfehlung B.: Reflexion

Wenn Jugendliche nur eine geringe Ausstiegsbereitschaft zeigen, wird trotzdem empfohlen, möglichst bald mit dem Rauchen aufzuhören. Ein konkreter Ausstiegsversuch wird jedoch nicht initiiert. Stattdessen sollte eine Intervention folgen, welche die Bereitschaft zur Veränderung erhöht und vom Stadium der „Absichtslosigkeit“ in das Stadium der „Absichtsbildung“ führt, um eine eigene Entscheidung für den Konsumtopp zu ermöglichen.

Dieses „Reflexionsangebot“ (siehe Seite 30) ist angezeigt, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Konsummuster:** Alle (Fragebogen-Auswertung: A bis E)  
**Abhängigkeit:** Beliebiger Grad der Abhängigkeit  
**Ausstiegsbereitschaft:** Geringe Bereitschaft/Ambivalenz (weniger als 17 Punkte)

### Beispiel: Regelmäßiger Konsum, deutliche Abhängigkeit, geringe Ausstiegsmotivation

*„Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen: Rauchen/Vapen ist für dich zur Gewohnheit geworden. Es besteht die Gefahr, dass sich deine Gewohnheiten immer weiter verfestigen. Ich empfehle dir, möglichst bald aufzuhören. Allerdings bist du im Moment noch nicht so recht entschieden. Sehe ich das richtig?“*

*Eigentlich schon.*

*„Ich schlage dir deshalb vor, dass wir uns in einem weiteren Gespräch etwas genauer die Vor- und die Nachteile des Rauchens/Vapens anschauen. Außerdem würde ich gerne noch einen anderen Test mit dir machen. Das dauert zusammen etwa 20 Minuten. Was hältst du davon?“*





*Hm, ja gut, das können wir machen. Ist ja freiwillig, oder?*

*„Absolut. Wie sieht es aus mit einem Termin um dieselbe Zeit in einer Woche?“*

*Ja, das würde passen.*

*„Ich freue mich, auf das Gespräch in einer Woche.“*

### Beenden des Gesprächs/Verabschiedung

-  Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
-  Vereinbaren Sie einen Termin für das Reflexionsgespräch in ca. einer Woche.
-  Falls Ihr Gegenüber kein Interesse an einem weiteren Gespräch hat, händigen Sie Infomaterial aus (Infomaterial bzw. Hinweis auf geeignete Internetseiten: siehe Seite 32). Bieten Sie an, das Angebot zu einem späteren Zeitpunkt fortzuführen.
-  Bedanken Sie sich für das Gespräch und verabschieden Sie sich.

## Empfehlung C.: „Externe Ausstiegshilfe“

Jugendliche, die stark konsumieren und eine deutliche Abhängigkeit aufweisen, benötigen unter Umständen mehr Unterstützung als ihnen im schulischen Rahmen geboten werden kann – auch bei einer hinreichenden Ausstiegsbereitschaft.

Falls in Ihrer Region die Drogenberatungsstelle, die Fachstelle für Suchtprävention oder eine Präventionsfachkraft Entwöhnungsangebote macht, empfehlen Sie, diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Ebenfalls denkbar ist ein Ausstiegskurs über eine Krankenkasse.

Falls keine professionelle Ausstiegshilfe verfügbar ist, weisen Sie jedoch niemanden zurück: Die Erprobung des Programms hat gezeigt, dass „Rauchfrei jetzt!“ auch bei Jugendlichen die stark rauchen/vapen erfolgreich sein kann.

Eine externe Ausstiegshilfe ist angezeigt sein, wenn folgende Bedingungen zutreffen:

<b>Konsummuster:</b>	Starker Konsum (E)
<b>Abhängigkeit:</b>	Deutliche Abhängigkeit (4 oder mehr Punkte im Abhängigkeitstest)
<b>Ausstiegsbereitschaft:</b>	Hohe Motivation aufzuhören (17 oder mehr Punkte)

### Beispiel: Empfehlung eines externen Ausstiegskurses

*„Lass uns die Ergebnisse des Fragebogens einmal anschauen. Du konsumierst „stark“, das heißt, du rauchst oder dampfst oft und viel und hast auch bereits eine deutliche Abhängigkeit entwickelt. Gleichzeitig möchtest du gerne aufhören.“*

*Mein Vorschlag: Du nimmst am Ausstiegsangebot der Fachstelle/Beratungsstelle teil. Das ist ein Programm, das von einer geschulten Fachperson angeboten wird. Es hilft dir dabei, dich auf den Ausstieg vorzubereiten und die erste Zeit ohne Zigaretten oder Vapes zu bewältigen.*

*Ich kenne die Fachleute dort sehr gut. Sie sind kompetent und auch sehr nett. Kannst du dir vorstellen, den Kurs mitzumachen?“*

*Na ja – müsste man sich einmal anschauen.*

*„Wenn du dich für den Stopp entscheidest, würde ich mich mit der Fachstelle in Verbindung setzen. Du kannst dort erst einmal ein Vorgespräch führen und schauen, ob das für dich passend ist.“*

*Okay.*

*„Gibt es noch andere in deinem Freundeskreis, die aufhören wollen? Ihr könntet den Kurs in einer Gruppe machen. Der Rauchfrei-Trainer kommt in unsere Schule, wenn mindestens fünf mitmachen.“*

*Da würden mir schon einige einfallen. Soll ich die mal fragen?*

*„Ich habe hier einen Flyer, den könnt ihr euch mal anschauen... Ich schlage vor, dass diejenigen, die mitmachen wollen, die Anmeldung in dem Flyer ausfüllen und dass ihr mir das Formular bis Ende der Woche abgibt. Ich melde euch dann an. Was meinst du, geht das?“*

## Empfehlung D.:

### Ausstieg in Eigenregie

Auf eine Konsumstopp-Hilfe kann verzichtet werden, wenn Jugendliche erklären, dass sie den Ausstieg in Eigenregie ohne fremde Hilfe durchführen wollen. Wenn sich allerdings bereits deutliche Abhängigkeitssymptome entwickelt haben, sollten Sie darauf hinweisen, dass ein Konsumstopp mit Hilfe erfolversprechender ist.

- ➔ Akzeptieren Sie die Entscheidung Ihres Gegenübers, aus eigenen Kräften aufhören zu wollen und die Zusammenarbeit nicht fortsetzen wollen.
- ➔ Bieten Sie Unterstützung beim Ausstiegsversuch in Eigenregie an.
- ➔ Bieten Sie Medien und Material an, das bei einem Ausstiegsversuch in Selbsthilfe unterstützen kann.

Vereinbaren Sie einen Termin, der ca. 14 Tage nach dem Stopp-Tag liegt und werten Sie die Erfahrungen zusammen aus.

- ➔ Falls es Ihrem Gegenüber nicht gelungen ist, das Rauchen/Vapen zu beenden, schlagen Sie vor, einen weiteren Anlauf zu unternehmen und dabei eine Konsumstopp-Hilfe in Anspruch zu nehmen.

#### Beispiel: Ausstieg in Eigenregie

*„Du rauchst/dampfst noch nicht so lange und nicht sehr viele Zigaretten/Vapes. Es wäre klug, jetzt aufzuhören, um nicht in eine Gewohnheit hineinzurutschen, aus der man schwer wieder herauskommt. Da du dir ziemlich sicher bist, dass du aufhören willst, empfehle ich dir, den Ausstieg sehr bald in Angriff zu nehmen. Je länger man raucht, umso schwieriger wird es, aufzuhören. Um dich auf den Ausstieg vorzubereiten, kannst du unsere Konsumstopp-Hilfe in Anspruch nehmen. Das kann dir helfen, schwierige Situationen zu bewältigen. Ich bin zuversichtlich, dass du es dann schaffen kannst.“*

*Na ja - ich glaube eigentlich, dass ich das auch allein schaffe. Mein Freund Paul will auch aufhören, wir wollen das zusammen probieren.*

*„Das ist eine tolle Idee. Zu zweit kann man sich gegenseitig unterstützen, das kann sehr hilfreich sein. Ich habe hier ein Heft mit einer Menge guter Tipps, die ihr vielleicht gebrauchen könnt. Nach meiner Erfahrung ist es sehr nützlich, sich ein bisschen vorzubereiten. Dazu gibt es auch eine Internetseite, [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de), die euch mit Infos, Spielen und einem Ausstiegsprogramm helfen kann. Auch einige Apps, die euch beim Aufhören unterstützen, kann ich sehr empfehlen. Oder ihr probiert mal den Chat-Bot [www.suchtgpt.de](http://www.suchtgpt.de) aus.*

Vielen Dank, das können wir uns ja mal anschauen.

„Wann wollt ihr denn aufhören?“

Das haben wir noch nicht festgelegt.

„Wenn ihr den Konsumstopp immer weiter vor euch herschiebt, wächst auch der Zeitraum in dem ihr abhängiger werdet. Legt den Stopp-Tag bald fest, dann könnt ihr euch darauf einstellen und es wird konkret. Falls Ihr Fragen habt oder Unterstützung braucht, könnt ihr mich gern ansprechen. Ich drücke euch jedenfalls ganz fest die Daumen. Ich schlage vor, dass wir uns in ein paar Wochen noch einmal zusammensetzen. Paul ist auch herzlich eingeladen. Mich interessiert einfach, welche Erfahrungen ihr gemacht habt.“

Okay, können wir machen.

## Beendigung der Zusammenarbeit

Es ist damit zu rechnen, dass einige Jugendliche, die nur eine geringe Bereitschaft zeigen, mit dem Rauchen aufzuhören, die Hilfe durch Sie bzw. die Schule ablehnen. Da eine Teilnahme nach dem Klärungsgespräch immer freiwillig ist, muss das akzeptiert werden.

➔ Akzeptieren Sie die Entscheidung Ihres Gegenübers, keine weitere Intervention in Anspruch zu nehmen und versichern Sie, dass dies keine negativen Konsequenzen hat.

In diesem Fall endet die Zusammenarbeit nach dem Klärungsgespräch. Dieses kann dennoch einen wichtigen Prozess anstoßen: Die Überzeugung, das Rauchen und/oder Vapen sei unproblematisch, kann ebenso ins Wanken kommen, wie der Glaube, jederzeit mit dem Rauchen/Vapen aufhören zu können. Ihr Gegenüber hat außerdem die Erfahrung gemacht, dass das Thema sachlich behandelt wird und es Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

Häufig ist eine Absage auch nicht unbedingt endgültig. Sie verschafft dem Gegenüber Zeit, die eigene Haltung zum Rauchen/Vapen nochmals in Ruhe zu überprüfen. Es kann sein, dass Ihr Gegenüber erst später bereit ist, an dem Thema zu arbeiten.

➔ Teilen Sie mit, dass Sie weiterhin gesprächsbereit sind und bieten Sie Ihre Unterstützung auch in Zukunft an.

➔ Empfehlen Sie die Internetseite [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) oder den Chatbot [www.suchtgpt.de](http://www.suchtgpt.de) und geben Sie jugendgerechte Informationen zum Tabakrauchen mit (siehe S. 32).

➔ Bedanken Sie sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.

# F. Die Ausstiegshilfe

## 1. Sitzung

### Begrüßung

- ➔ Begrüßen Sie einander freundlich und zeigen Sie, dass Sie sich über das Erscheinen freuen.
- ➔ Stellen Sie kurz Dauer (ca. 20 Min.) und Ablauf des Gesprächs vor.

### Die Entscheidung für oder gegen den Konsumstopp

Fragen Sie Ihr Gegenüber, ob die Entscheidung für den Konsumstopp und für die Teilnahme am Programm „Rauchfrei jetzt!“ noch Gültigkeit hat:

- ➔ Falls ihr Gegenüber unsicher geworden ist, fragen Sie nach, was an einer Entscheidung für den Konsumstopp hindert. Wenn Sie den Eindruck haben, die Unsicherheit ist zu stark, um mit dem Programm zu beginnen, können Sie den Start um eine Woche verschieben und zunächst zum Reflexionsangebot übergehen (siehe Seite 30) und ggf. anschließend mit dem Konsumstopp-Programm beginnen.
- ➔ Falls die Entscheidung für den Ausstieg und für die Inanspruchnahme der Konsumstopp-Hilfe weiterhin feststeht, betonen Sie, dass Sie sich auf die Zusammenarbeit freuen und zuversichtlich sind, diese Aufgabe gemeinsam erfolgreich zu bewältigen.

### Festlegen des Stopp-Tages

Grundsätzlich ist die „Schlusspunkt-Methode“ zu empfehlen. Eine Reduktion – z. B. auf die Hälfte des bisherigen Konsums – bewirkt meist keine stabile Verhaltensänderung und ist in der Regel schwer aufrecht zu erhalten. Reduktion sollte nur dann in Betracht gezogen werden, wenn das Gegenüber für einen kompletten Verzicht nicht zu motivieren ist. Falls die Reduktion misslingt, kann später auf die „Schlusspunkt-Methode“ gewechselt werden.

- ➔ Fragen Sie Ihr Gegenüber, welcher Stopp-Tag geeignet ist. Prüfen Sie mögliche Alternativen.

Günstig sind Tage, an denen Ihr Gegenüber normalerweise wenig raucht oder relativ leicht fällt, auf das Rauchen zu verzichten. Der Termin sollte möglichst innerhalb der nächsten ein bis drei Wochen liegen.

- ➔ Legen Sie den Stopp-Tag fest und vereinbaren Sie den nächsten Gesprächstermin kurz vor oder auf diesen Tag. (Begleitheft S. 13)

## Gute Gründe für's rauchfreie Leben / Mein Gewinn

Die Liste „Gute Gründe für's rauchfreie Leben“ (Begleitheft Seite 10) bietet eine Auswahl von möglichen positiven Folgen des Konsumstopps. Damit soll die Motivation zum Ausstieg gestärkt werden, indem die Gründe dafür vergegenwärtigt werden.

- ➔ Fordern Sie Ihr Gegenüber auf, in der Liste anzukreuzen, wie wichtig die aufgeführten Vorteile des Nichtrauchens/Nichtvapens sind.
- ➔ Bitten Sie darum, die drei wichtigsten Vorteile zu bestimmen und in das Formular „Mein Gewinn“ einzutragen.

### Beispiel: 1. Sitzung Ausstiegshilfe

„Was ging dir letzte Woche durch den Kopf zum Thema Konsumstopp?“

*Manchmal hatte ich Panik. Aber inzwischen habe ich mich eigentlich an den Gedanken gewöhnt, aufzuhören. Ist eigentlich sogar ganz cool, die Vorstellung nicht mehr zu rauchen/vapen.*

„Gut. Ich denke, dass wir gut zusammenarbeiten werden. Ich bin zuversichtlich, dass du diese Aufgabe erfolgreich bewältigst. Dann fangen wir am besten gleich an. Als Erstes sollten wir den Stopp-Tag festlegen. Hast du dir schon überlegt, wann du genau aufhören willst?“

*Nein.*

„Günstig sind Tage, an denen du normalerweise eher wenig rauchst/dampfst oder an denen es dir relativ leichtfällt, auf das Rauchen/Vapen zu verzichten. Am besten wir legen den Stopp auf einen Tag unmittelbar nach der nächsten Sitzung, dann haben wir die noch zur Vorbereitung.“

*Das Wochenende wäre ganz gut. Am Sonntag bin ich beim Fußball und dann bei meinen Großeltern, da ist die Verführung eher gering.*

„Sonntag, der .... ist dann dein erster Tag ohne Zigaretten/eine Vape. Korrekt?“

*Ja, genau.*

„Wunderbar. Jetzt würde ich von dir gerne wissen, welche Vorteile du siehst, wenn du nicht mehr rauchst/an einer Vape ziehst. Auf Seite 10 deines Hefts findest du eine Liste mit „Guten Gründen für ein Leben ohne Zigarette und Vape. Lass Sie uns gemeinsam ansehen.“

➔ Bearbeitung des Fragebogen „Gute Gründe für's rauchfreie Leben“

„Ich sehe, dass es eine Menge Positives gibt, das du mit dem Aufhören verbindest. Such unter den Vorteilen diejenigen heraus, die dir besonders wichtig sind - die drei „Topvorteile“ - und trage diese in das Formular „Mein Gewinn“ ein.“ (Begleitheft S. 11)

## Ressourcen ermitteln

- ➔ Fordern Sie Ihr Gegenüber auf, die Liste „Meine Ressourcen“ (Begleitheft Seite 12) zu bearbeiten.

## Fortsetzung 1. Sitzung

### Ausstiegshilfe

Als Nächstes würde ich gerne wissen, wer und was dich bei dem Aufhören unterstützen kann. Natürlich kommt der Hauptteil des Einsatzes von dir selbst – aber es gibt vielleicht auch andere Personen, die hilfreich sein können. Ich möchte dich bitten, in diese Liste sowohl die eigenen Fähigkeiten als auch die Unterstützungsmöglichkeiten durch andere Personen einzutragen. Und schließlich auch die Belohnungen, die dir vorschweben, wenn du es geschafft hast, aufzuhören.

### 1. Soziale Unterstützung

Die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld kann zum Erfolg beitragen. So können Freundinnen darauf verzichten, Zigaretten oder Vapes anzubieten oder ein Freund stellt sich als Ansprechperson für „Notfallsituation“ zur Verfügung. Möglicherweise gibt es sogar Menschen im Umfeld, die ebenfalls mit dem Rauchen/Vapen aufhören wollen, so dass man sich gegenseitig motivieren und helfen kann.

- ➔ Gehen Sie mit Ihrem Gegenüber die Liste durch und prüfen Sie, welche Personen beim Konsumstopp aktiv unterstützen können.

### 2. Belohnungen

Die Möglichkeiten der Selbstbelohnung sind bei Jugendlichen aufgrund mangelnder finanzieller Mittel meist begrenzt. Wenn jedoch auf teure Zigaretten/Vapes verzichtet wird, erweitern sich die Möglichkeiten und das eingesparte Geld kann für Belohnungen eingesetzt werden.

- ➔ Prüfen Sie mit Ihrem Gegenüber die „eigenen Belohnungsmöglichkeiten“.

### 3. Selbstwirksamkeit

Die Überzeugung eines Jugendlichen von der eigenen „Wirksamkeit“, d. h. von der Fähigkeit, eigene Ziele zu erreichen, spielt beim Konsumstopp eine zentrale Rolle.

- ➔ Erfragen Sie Kompetenzen und „Erfolgsgeschichten“ Ihres Gegenübers in anderen Bereichen und weisen Sie darauf hin, dass diese Fähigkeiten auch für einen erfolgreichen Ausstieg wichtig sein können (z. B. Ausdauer, Ziele verfolgen, sich anstrengen, Nein-Sagen, ein Vorbild sein).

## Ausblick und Verabschiedung

- ➔ Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs zusammen, geben Sie einen Ausblick auf die nächsten Schritte, vereinbaren Sie einen neuen Termin in ca. einer Woche und bedanken Sie sich für das gute Gespräch.

## 2. Sitzung Ausstiegshilfe

### Begrüßung

- ➔ Begrüßen Sie Ihr Gegenüber freundlich und zeigen, dass Sie sich über das erneute Erscheinen freuen.

### Risikosituation

Für das Gelingen des Ausstiegs ist es von Bedeutung, dass Ihr Gegenüber sich auf die Situationen vorbereitet, in denen bisher häufig konsumiert wurde.

- ➔ Fordern Sie Ihr Gegenüber auf, die Liste „Situationen, in denen ich die Zigarette/Vape nutze“ zu bearbeiten (Begleitheft Seite 14).
- ➔ Bitten Sie Ihr Gegenüber, die Situationen, in denen die Zigarette/Vape immer oder häufig genutzt wird, in die „Wenn-Dann-Liste“ (Begleitheft Seite 15) zu übertragen.
- ➔ Suchen Sie gemeinsam nach Verhaltensmöglichkeiten, die den Verzicht in diesen Situationen erleichtern und tragen Sie diese unter „Ich könnte die Situation folgendermaßen bewältigen“ ein.
- ➔ Falls es sich um Situationen handelt, in denen Ihrem Gegenüber eine Zigarette/Vape angeboten wird, suchen Sie gemeinsam nach dem Satz, mit dem das Angebot zurückgewiesen werden kann (z. B. „Danke, aber ich rauche/vape nicht mehr“ oder „Wenn ich rauche/vape, bin ich einfach nicht so fit, wie ich gerne sein möchte.“ oder „Der Zigarettenrauch stinkt in meinen Klamotten.“ „Mir wird das zu teuer.“).

### Tipps und Tricks

Ausstiegsversuche scheitern manchmal an Kleinigkeiten, die man nicht bedacht hat.

- ➔ Arbeiten Sie mit Ihrem Gegenüber die Liste „Tipps und Tricks“ durch (Begleitheft Seite 16) und bereiten Sie so auf den Ausstieg vor.

## Die Zuversichts-Skala

Der Jugendliche ist nun gut auf den Rauchstopp vorbereitet. Ob noch ein Problem besteht, das bearbeitet werden sollte, kann die „Zuversichts-Skala“ zeigen:

➔ Gehen Sie zur „Zuversichts-Skala“ (Begleitheft Seite 18). Wenn die Zuversicht bei einem Wert von 8, 9 oder gar 10 liegt, können Sie Ihr Gegenüber ermutigen, den Konsumstopp jetzt in Angriff zu nehmen. Wenn der Wert bei 7 oder niedriger liegt, gehen Sie folgendermaßen vor:

**Frage 1:** „Was gab den Ausschlag, dass Du den Wert  $x$  und nicht den nächst niedrigeren Wert gewählt hast?“

Ihr Gegenüber wird wichtige Ressourcen nennen, die befähigen, den Ausstieg zu schaffen. Dies ist eine positive Bestätigung des Vorhabens.

**Frage 2:** „Was müsste passieren, damit du statt  $x$ , den nächsthöheren Wert wählst?“

Die Antwort auf diese Frage kann einen wichtigen Hinweis geben, welcher Umstand es Ihrem Gegenüber erschwert, den Ausstieg zu bewältigen.

## Beispiel: 2. Sitzung Ausstiegshilfe

„Bitte schätze jetzt noch einmal ein, wie zuversichtlich du bist, den Ausstieg zu schaffen.“

*Schüler:in füllt das Formular aus*

„Okay, du bist jetzt bei 6, Kannst du mir sagen, was Dich bewogen hat, die 6 zu wählen und nicht etwa die 5?“

*Ich will unbedingt aufhören. Das Rauchen/Vapen kostet mich zu viel Geld. Die Reise, die mir meine Eltern spendieren wollen, reizt mich auch. Ich gehe einfach nicht so naiv ran wie das letzte Mal.*

„Du bist besser vorbereitet und es würde sich für dich durchaus lohnen, aufzuhören. Was müsste passieren, damit du in der Zuversichts-Skala die 7 ankreuzt und nicht die 6?“

*Ich kann mir noch nicht vorstellen, wie das mit meiner Clique laufen soll, wenn die mir etwas vorqualmen. Das wird total schwer. Ich habe Angst, dass ich dann schwach werde.*

„Es ist nicht einfach, wenn Dein Umfeld raucht/dampft. Ist das der einzige Punkt, der dich skeptisch macht?“

*Ja, eigentlich schon. Ansonsten bin ich ziemlich sicher, dass ich das schaffen kann.*

„Hast du mit deiner Clique schon einmal über den Konsumstopp gesprochen?“

*Nein. Das setzt mich zu sehr unter Druck. Nachher schaffe ich das nicht, das wäre peinlich.*

„Gibt es denn irgendetwas, was du mit denen gerne klären würdest?“

*Ich glaube, in den ersten Wochen wäre es toll, wenn sie auch nicht rauchen/vapen würden, wenn wir zusammen sind. Aber dann können die ja auch gleich ganz aufhören.*

„Kommt das für sie denn in Frage? Habt ihr darüber schon mal gesprochen? Vielleicht möchte ja noch jemand mitmachen. Und wenn nicht, vielleicht wollen sie dich wenigstens unterstützen.“

*Das Beste wäre, wenn ich das mal anspreche.*

„Willst du den Stopp-Tag lieber ein paar Tage verschieben? Ich habe den Eindruck, das ist ein wichtiger Punkt, den du vorher noch klären könntest.“

## Der Ausstiegsplan

Die Eckdaten des Ausstiegs können in einem „Ausstiegsplan“ zusammengefasst werden. Die Unterschrift Ihres Gegenübers verleiht dem Plan Verbindlichkeit.

- ➔ Erstellen Sie mit gemeinsam „Mein Plan zum Aufhören“ und nutzen Sie dabei das Formular auf Seite 13 im Begleitheft.

## Ausblick und Verabschiedung

- ➔ Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- ➔ Wünschen Sie Ihrem Gegenüber viel Erfolg beim Ausstieg.
- ➔ Vereinbaren Sie ein Auswertungsgespräch ca. zwei Wochen nach dem Stopp-Tag.
- ➔ Bedanken Sie sich für das gute Gespräch und verabschieden Sie sich freundlich.

## Das Auswertungsgespräch

Das Auswertungsgespräch wird durchgeführt, um auch nach dem Konsumstopp weitere Unterstützung zu bieten – oder einfach, weil Sie wissen möchten, wie sich der Ausstiegsversuch entwickelt hat.

## Begrüßung

- ➔ Begrüßen Sie Ihr Gegenüber freundlich.
- ➔ Fragen Sie, wie der Konsumstopp gelungen ist.

## **Alternative 1: Ihrem Gegenüber ist es gelungen, rauchfrei zu bleiben**

- ➔ Zeigen Sie Ihre Anerkennung und Freude darüber, dass Ihr Gegenüber die Ziele erreicht hat.
- ➔ Erfragen Sie, ob es Situationen gab, in denen es schwergefallen ist, auf Zigaretten/Vapes zu verzichten und erarbeiten Sie Strategien, wie Ihr Gegenüber zukünftig diese Situationen bewältigen kann.
- ➔ Bearbeiten Sie gemeinsam die Liste „Gute Gründe für’s rauchfreie Leben“ (Begleitheft Seite 10) oder besprechen Sie die Liste noch einmal gemeinsam, wenn sie bereits in einer vorherigen Sitzung ausgefüllt wurde..
- ➔ Fragen Sie Ihr Gegenüber nach den bisherigen/zukünftigen Belohnungen.

## **Alternative 2: Ihrem Gegenüber ist es nicht gelungen, rauchfrei zu bleiben**

- ➔ Erfragen Sie, wie viele Zigarette/Vapes Ihr Gegenüber konsumiert hat und wie lange der Konsumstopp angedauert hat.
- ➔ Ermutigen Sie Ihr Gegenüber zur Fortsetzung des Programms bzw. zum Neustart.
- ➔ Falls Ihr Gegenüber weiterhin zum Konsumstopp bereit ist, suchen Sie gemeinsam nach Strategien, wie die Situationen, in denen der Verzicht nicht gelungen ist, in Zukunft bewältigt werden können.
- ➔ Falls Ihr Gegenüber das Vorhaben trotz Ihrer Ermutigung aufgeben will, akzeptieren Sie dies.
- ➔ Ermutigen Sie Ihr Gegenüber, bald einen neuen Versuch zu starten, bei dem die Erfahrungen dieses Ausstiegsversuchs positiv genutzt werden können.
- ➔ Bieten Sie sich weiter als Ansprechperson für Fragen oder einen erneuten Versuch an.

## **Verabschiedung**

- ➔ Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse des Gesprächs noch einmal zusammen.
- ➔ Wünschen Sie Ihrem Gegenüber weiterhin Erfolg und bedanken Sie sich für die gute Zusammenarbeit.

# G. Das Reflexions- angebot

## Begrüßung

- ➔ Begrüßen Sie Ihr Gegenüber freundlich und zeigen Sie, dass Sie sich über das Erscheinen freuen.

## Die Zuversichts-Skala

Möglicherweise ist die geringe Ausstiegsbereitschaft Ihres Gegenübers auf mangelnde Zuversicht zurückzuführen.

- ➔ Führen Sie deshalb zunächst die Übung „Zuversichts-Skala“ durch.

### Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

- Lassen Sie Ihr Gegenüber die Zuversicht zwischen 0 und 10 ankreuzen (Begleitheft Seite 18).
- Stellen Sie Ihrem Gegenüber zunächst die Frage „Was gab den Ausschlag, diesen Wert zu wählen und nicht den nächstniedrigeren?“
- Stellen Sie Ihrem Gegenüber die Frage „Was müsste passieren, damit du nicht X, sondern Y ankreuzt (die nächst höhere Zahl)?“

Durch die erste Frage erhalten Sie Hinweise auf Ressourcen, z. B. „Ich bin schon zuversichtlicher, weil ich sehr willensstark sein kann. Beim Ausdauertraining bin ich in unserer Klasse der Beste“.

Durch die zweite Frage erfahren Sie, welches Hindernis vor allem dafür verantwortlich ist, dass ein Konsumstopp-Versuch skeptisch gesehen wird (z. B. „Wenn die anderen rauchen/vapen, werde ich bestimmt schwach. Deshalb bin ich nur auf der 6“).

Möglicherweise kann eine Bearbeitung des Hindernisses dazu führen, dass nicht nur die Zuversicht steigt, den Konsumstopp zu schaffen, sondern auch die Bereitschaft, den Ausstieg konkret in Angriff zu nehmen (z. B. „Wenn jemand aus meiner Clique mitmachen würde beim Rauchstopp, wäre das eine ganz andere Sache. Ich könnte ja mal fragen.“)

## Der Wissenstest

- ➔ Führen Sie mit Ihrem Gegenüber den Wissenstest durch.

Das Quiz (Begleitheft Seite 18) vermittelt Erkenntnisse zum Thema „Rauchen/Vapen“ und fördert eine sachliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Oftmals sind Jugendliche sehr viel schlechter über das Rauchen/Vapen informiert, als sie sich selbst einschätzen.

## Zigaretten und Vapes | Vor- und Nachteile

Voraussetzung dafür, dass ein Jugendlicher mit dem Rauchen aufhört, ist die Überzeugung, dass ein Konsumstopp deutlich mehr Vorteile als Nachteile einbringt. Es ist daher sinnvoll, Jugendliche zu ermutigen, Vor- und Nachteile (Liste im Begleitheft Seite 21) miteinander abzuwägen.

➔ Fordern Sie Ihr Gegenüber zunächst auf, das Blatt „Zigaretten und Vapes | Vor- und Nachteile“ zu bearbeiten und dort die Argumente einzutragen, die persönlich eine Rolle spielen – gleichgültig, ob sie wichtig oder eher nebensächlich sind.

Ziel der anschließenden Übung „Kosten-Nutzen-Waage“ (Begleitheft Seite 20) ist es, die kritische Reflexion in Bezug auf das eigene Rauchen/Vapen zu fördern. Die Auseinandersetzung mit den Kosten und dem subjektiven Nutzen des Rauchens/Vapens ermöglicht einen selbstbestimmten Schritt in Richtung Konsumstopp.

Je anschaulicher Sie vorgehen, umso besser. Falls Ihre Schule (z. B. im Physikraum) über eine zweiarmige Waage verfügt, können Sie diese für diese Übung nutzen. Als „Gewichte“ können Sie 1-Cent, 2-Cent oder 5-Cent-Münzen nutzen. Es werden nun nacheinander zuerst die Vorteile der Vorteilsliste aufgerufen. Ihr Gegenüber „gewichtet“ die subjektiven Vorteile, indem je nach Gewicht 1-Cent-, 2-Cent- oder 5-Cent-Münzen auf die (Vorteil-)Seite der Waage gelegt werden - je nachdem wie wichtig der jeweilige Vorteil ist und wie viel Bedeutung dem jeweiligen Vorteil beigemessen wird. Anschließend werden die Nachteile des Rauchens/Vapens aufgerufen und auf dem anderen Arm der Waage ebenso gewichtet.

Wenn Sie keine Waage haben, können Sie zwei Schälchen nehmen, in die die Geldstücke gelegt werden. Sie zählen zum Schluss, auf welcher Seite sich mehr Geldwert befindet.

Die Einschätzung der Vor- und Nachteile des Konsums/Nichtkonsums ist immer subjektiv und kann sich von der Beurteilung durch einen Außenstehenden vollkommen unterscheiden. Falls die Waage sich nicht in Richtung „Nachteile“ senkt, ist Ihr Gegenüber persönlich noch nicht von der Wichtigkeit oder Richtigkeit des Konsumstopps überzeugt. Dies sollte nicht negativ kommentiert werden, denn es ist eine wichtige Voraussetzung für die Übung, dass Ihr Gegenüber nicht unter Druck gesetzt wird. Nur eine akzeptierende Einstellung erlaubt es, die eigene Position transparent zu machen, ohne befürchten zu müssen, bei „unerwünschten“ Antworten sanktioniert zu werden.

➔ Ermutigen Sie Ihr Gegenüber, zukünftig weiter darauf zu achten, welche positiven und welche negativen Aspekte das Rauchen/Vapen hat.

# Weiterführendes

## Printmaterialien

**Broschüren, Plakate, Flyer und andere Printprodukte** rund um die Themen Rauchen, Vapen, Nikotin und ein rauchfreies Leben sind in den Shops der NRW-Landesinitiative Leben ohne Qualm (LOQ) sowie des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG) zu finden. Sie können einfach und zumeist kostenfrei bestellt und heruntergeladen werden.



Leben Ohne Qualm

[www.loq.nrw.de/Infomaterial](http://www.loq.nrw.de/Infomaterial)





## Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

[www.shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/foerderung-des-nichtrauchens/](http://www.shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/foerderung-des-nichtrauchens/)

Insbesondere folgende Broschüren eignen sich für die Weitergabe an Jugendliche oder um ihr eigenes Wissen zu rund um Tabak- und Nikotinprävention zu vertiefen:

- Tabak - Basisinformation (DHS)
- Rauchen – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10
- E-Zigaretten und Tabakerhitzer
- E-Zigaretten und Tabakerhitzer (Jugendversion)
- Rauchfrei durchs Leben (Jugendversion)
- Förderung des Nichtrauchens in berufsbildenden Schulen

## Online-Angebote für Jugendliche



Die **Homepage [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)** des BIÖG richtet sich an alle, die sich zum Thema Rauchen informieren möchten. Sie enthält vielfältige Informationen, Neuigkeiten, einen Rauchfrei-Blog, einen Foto-Wettbewerb und vieles mehr.



Die **Internetseite [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)** enthält Informationen zu Wirkung und Risiken verschiedener Substanzen sowie weiteres wertvolles Wissen für Jugendliche, die rauchen oder vaper.

## Aktionen und Wettbewerbe



**Be Smart – Don't Start** Der bundesweite Wettbewerb „Be Smart – Don't Start“ bietet Schulklassen die Möglichkeit, interessante Preise zu gewinnen, wenn es ihnen im Wettbewerbszeitraum gelingt, rauchfrei zu bleiben. Material und Anmeldung unter [www.besmart.info](http://www.besmart.info)



Der landesweite **Hiphop-Wettbewerb** der NRW-Initiative „Leben ohne Qualm“ regt Jugendliche an, sich kreativ mit dem Thema „Nichtrauchen“ zu beschäftigen. Alle zwischen 10 und 27 Jahren in Nordrhein-Westfalen sind eingeladen, mitzumachen.



Mit Plakaten, Handzetteln und Workshop-Ankündigungen können Sie an Ihrer Schule oder Einrichtung auf diese jährliche Aktion aufmerksam machen:  
[www.loq.nrw.de/hiphop](http://www.loq.nrw.de/hiphop) und [www.instagram.com/hiphop\\_wettbewerb\\_loq](http://www.instagram.com/hiphop_wettbewerb_loq)

## Unterstützende Apps und ChatBots



Mit der **App „Smoke Free“** kann man sich unter anderem z.B. individuelle Ziele setzen und To-Do-Listen erstellen. Sie verfügt über eine kostenlose Basisversion. Darüber hinaus kann sie in Arztpraxen als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) verschrieben werden.  
[www.smokefree.de](http://www.smokefree.de)



Der **Chatbot SuchtGPT** bietet Informationen, Orientierung und Unterstützung bei Fragen zu Sucht und Abhängigkeit. Er ist durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Er kann auch zur Beratung und Begleitung eines Zigaretten-/Vape-Ausstiegs genutzt werden.  
[www.suchtgpt.de](http://www.suchtgpt.de)

## Unterstützung vor Ort finden



NRW verfügt über ein Netz von Präventionsfachkräften, Fach- und Beratungsstellen, über die weitere Materialien und Angebote angefragt werden können. Hier finden Schulen, Jugendeinrichtungen, Kitas und Betriebe kompetente Unterstützung.

Adressen und Kontakt zu Einrichtungen und Ansprechpersonen in Ihrer Kommune finden Sie unter [www.suchtvorbeugung.de](http://www.suchtvorbeugung.de)

# Glossar

Die vorliegende Übersicht über Tabak- und Nikotinprodukte ist nicht vollständig, aber erläutert eine Reihe von Nikotinprodukten, die durch Jugendlichen genutzt werden.

## **Aromazigaretten:**

Zigaretten mit aromatisierten Filtern oder Zusatzstoffen, die einen bestimmten Geschmack verleihen. In der EU sind Mentholzigaretten mittlerweile verboten. Die Branche ist jedoch einfallreich, so dass über Online-Shops Alternativen bezogen werden können.

## **E-Zigarette:**

Ein Gerät, in dem ein (meist) nikotinhaltes Liquid erhitzt und verdampft wird. Das Aerosol wird über ein Mundstück inhaliert. Im Aerosol wurden krebserregende und anderweitig gesundheitsschädliche Stoffe nachgewiesen.

Auf dem Markt ist eine große Vielfalt von Modellen verfügbar: Es gibt Einwegprodukte (oft Vapes genannt), Mehrweg-Geräte, Pod-Systeme, Nachfüllsysteme, eine Vielzahl von Farben, Formen und Geschmäckern; Manche Modelle verfügen über kleine Bildschirme, teils mit Spielfunktion. Das Grundprinzip bleibt aber immer gleich.

Hinweis: Rund um den Handel mit E-Zigaretten blüht der Schwarzmarkt. Illegal eingeführte Geräte bergen ein zusätzliches Gesundheitsrisiko, da der Nikotingehalt sowie weitere Inhalte und Bestandteile möglicherweise gesetzliche Standards unterlaufen. Ein Hinweis auf ein geschmuggeltes Produkt ist insbesondere die versprochene Zahl von Zügen sowie mangelhafte Deklaration von Nikotingehalt und Inhalt. Nikotinhalte E-Zigaretten dürfen maximal 2 ml Liquid (bei Einwegprodukten) bzw. 10 ml (bei Mehrwegprodukten) enthalten. Die maximal erlaubte Nikotinmenge beträgt 20 mg/ml.

## **Heat-not-Burn-Produkte / Tabakerhitzer**

Als Heat-Not-Burn wird eine Technologie bezeichnet, bei der der Tabak durch ein Heizsystem erhitzt, aber nicht verbrannt wird. Die Geräte bilden ein Aerosol, das zwar Nikotin freisetzt, jedoch keine Asche produziert und auch den Rauchgeruch unterbindet. Experten gehen davon aus, dass das Krebsrisiko bei Tabakerhitzern kaum geringer ist, als das, das von herkömmlichen Zigaretten ausgeht.

## **Kautabak:**

Kautabak wird aus sehr nikotinhaltenen Roh-tabaken hergestellt. Nach der Ernte werden die Blätter unterschiedlich lange gelagert, luftgetrocknet oder mehrere Wochen über Hartholzfeuer aufgehängt und fermentiert. Der Tabak wird anschließend mit Soßen aus Fruchtessenzen, Honig, Lakritz oder Menthol aromatisiert. Kautabak wird gekaut, in die Wange gelegt und - wenn Geschmack

oder Wirkung des Tabaks nachlassen - leicht mit den Zähnen ausgedrückt. Nikotinarmer Kautabake werden von manchen Konsumenten auch geschluckt, was zu starker Übelkeit, verbunden mit Erbrechen, führen kann.

### **Nikotinbeutel:**

Nikotinbeutel (oft als Snus oder Pouches bezeichnet) sind kleine, aromatisierte Päckchen, die Nikotin (keinen Tabak) enthalten. Sie werden im Mund unter die Lippe oder in die Backentasche gelegt. In Deutschland sind sie verboten und dürfen nicht verkauft werden. Sie erhöhen – für kurze Zeit – die Aufmerksamkeit und unterdrücken (scheinbar) Stress und Nervosität. Wenn sie verschluckt werden oder zu viel Nikotin aufgenommen wird, droht eine gefährliche Nikotinvergiftung.

### **Selbstgedrehte Zigaretten:**

Loser Tabak, der in Zigarettenpapier gedreht wird.

### **Shisha:**

Eine Shisha, auch als Wasserpfeife bekannt, ist ein Gerät zum Rauchen von aromatisiertem Tabak, das ursprünglich aus dem Nahen Osten stammt. Sie besteht aus einem Glasbehälter, der mit Wasser gefüllt ist, und einer Rauchsäule, durch die der Rauch über einen Schlauch eingeatmet wird. Shishas werden üblicherweise miteinander geteilt – das Rauchen einer Shisha stellt ein Gruppenerlebnis dar.

Während sich das Gerücht, beim Shisha-Rauch handele es sich nur um Wasserdampf, hartnäckig hält, kommt das Bundesinstitut für Risikobewertung zu dem Schluss, dass der Konsum von Wasserpfeifentabak teilweise sogar größere Schadstoffmengen als der Qualm von Zigaretten enthält. Zusätzliche Gefahr geht beim Shisha-Rauchen vom Kohlenmonoxid aus, das dabei freigesetzt wird: In geschlossenen Räumen droht eine Kohlenmonoxidvergiftung.

### **Snus:**

Snus ist eigentlich eine Form von Oraltabak mit verschiedenen Stärken und Geschmacksrichtungen, der in Norwegen und Schweden verbreitet ist. Snus ist das schwedische Wort für Schnupftabak und ein rauchfreies Tabakprodukt, das in Form kleiner Beutelchen aus Zellulose unter die Ober- oder Unterlippe gelegt wird. Snus besteht im Wesentlichen aus Tabak, Wasser, Salz und Aromen. In Deutschland wird die Bezeichnung „Snus“ häufig für tabakfreie Nikotinbeutel genutzt.

### **Stopfzigaretten:**

Stopfzigaretten sind Zigaretten, die von den Konsumierenden selbst hergestellt werden. Dabei wird Tabak in vorgefertigte leere Zigarettenhülsen „gestopft“. Die Endprodukte sehen aus wie gekaufte Filterzigaretten.

## **Vape:**

Der Begriff „Vape“ wird überwiegend für Einweg-E-Zigaretten (s. E-Zigaretten) verwendet. Diese ähneln optisch bunten Textmarkern oder USB-Sticks. Das visuelle Marketing sowie die breite Geschmacksauswahl sind augenscheinlich auf Kinder- und Jugendliche ausgerichtet. In dieser Zielgruppe erfreuen sich die Einweg-Vapes großer, wachsender Beliebtheit.

Einweg-E-Zigaretten werden mit einem Lithium-Ionen-Akku betrieben, der eigentlich hunderte Male neu aufgeladen werden könnte – hier werden wertvolle Rohstoffe verschwendet. Die Geräte gehören nach der Nutzung in den Elektrokleingerätewüll, landen jedoch oft im Restmüll oder gar in Straßen, Parks und Wäldern, wo sie eine erhebliche Umweltbelastung sowie ein Brandrisiko bergen.

E-Zigaretten dürfen – selbst wenn sie nikotinfrei sind – nur an volljährige Personen verkauft oder durch diese genutzt werden.

## **Zigaretten:**

Industriell hergestellte Zigaretten bestehen aus zwei miteinander verklebten Teilen: Fein geschnittener Tabak, versetzt mit diversen Zusatzstoffen, wird von einer dünnen Papierhülle umschlossen. Angeklebt an ist der Filter (oder Mundstück) aus Zellulose. Er hat so gut wie keine Filterwirkung im eigentlichen Sinne, sondern schützt davor, dass der Tabak in den Mund gelangt. Im Zigarettenqualm befinden sich etwa 250 Giftstoffe, davon rund 90 krebserzeugend oder „möglicherweise krebserzeugend“.





# Impressum

## Initiative „Leben ohne Qualm“

Unter dem Dach der Kampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“



## „Leben ohne Qualm“ wird gefördert durch



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V



## Weitere Partner

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, Landkreistag NRW

## Herausgeber

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW

g!nko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

[www.loq.nrw.de](http://www.loq.nrw.de)

[www.g!nko-stiftung.de](http://www.g!nko-stiftung.de)



## Redaktion

Yvonne Michel, Suchthilfe Aachen

Stella Rauscher, Suchthilfeverbund Duisburg e. V

Mina Schellschläger, LFS Prävention NRW

„Rauchfrei Jetzt!“ basiert auf der Arbeit und dem Konzept von Gerd Rakete,

Rakete Konzept GbR Berlin mit freundlicher Genehmigung von Züri Rauchfrei, Zürich

## Layout

Gesine Haller, Kommunikationsdesign



**Sucht hat immer  
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW