

Leben
ohne Qualm

LoQ Tabakprävention NRW

RAUCHFREI JETZT!

Frei von Vape und Zigarette
Das Heft für Schülerinnen
und Schüler



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Inhalt

	Seite
Der Fragebogen	3
Zum Rauchen	4
Zum Vapen	6
Auswertung	8
Gute Gründe für ein Leben ohne Vape und Zigarette	10
Mein Gewinn	11
Meine Ressourcen	12
Mein Plan zum Aufhören	12
Situationen, in denen ich die Zigarette / Vape nutze	14
Die „Wenn-Dann-Liste“	15
Tipps und Tricks	16
Hilfreiche Gedanken	16
Die Zuversichts-Skala	18
Wissenstest	18
Die Kosten-Nutzen-Waage	20
Zigaretten und Vapes – Vor- und Nachteile	20
Auflösung des Wissenstests	22
Was kann dir beim Aufhören helfen?	23
Impressum	24

Der Fragebogen zum Rauchen und Vapen

Die Ergebnisse dieses Fragebogens werden im Anschluss gemeinsam besprochen. Sie werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Was nutzt du?

- Zigarette
- E-Zigarette / Vape
- beides, und zwar gleichermaßen
- beides, aber hauptsächlich _____



Wie lange schon?

- weniger als einen Monat
- weniger als 3 Monate
- weniger als ein Jahr
- mehr als ein Jahr





Konsummuster

Bitte kreuze an, was für dich zutrifft:

- Ich habe in meinem Leben bisher weniger als 20 Zigaretten geraucht.
- Im letzten Monat habe ich geraucht, aber nicht jede Woche.
- Im letzten Monat habe ich wöchentlich geraucht, aber nicht jeden Tag.
- Im letzten Monat habe ich so gut wie jeden Tag geraucht, aber weniger als 5 Zigaretten täglich.
- Ich rauche zurzeit durchschnittlich mehr als 5 Zigaretten pro Tag.

A

B

C

D

E

Mein Buchstabe
Auswertung S. 8/9

Abhängigkeit

Welche Frage beantwortest du mit Ja? Kreuze an. Für jedes Kreuz gibt es einen Punkt.

- Hast du schon einmal versucht, aufzuhören, konntest es aber nicht schaffen?
- Rauchst du weiter, weil das Aufhören so schwer ist?
- Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bist?
- Hast du manchmal das Gefühl, dringend eine Zigarette zu brauchen?
- Fällt es dir schwer, an bestimmten Orten oder Situationen auf das Rauchen zu verzichten?

Wenn du eine längere Zeit nicht rauchen kannst...

- Findest du es schwer, dich zu konzentrieren?
- Wirst du reizbarer?
- Hast du das Gefühl, unbedingt rauchen zu müssen?
- Wirst du nervös und unruhig?

Meine Punkte
Auswertung S. 8/9

Einstellung zum Rauchen

1. Möchtest du mit dem Rauchen aufhören?

- Ja, ich möchte keine Zigarette mehr rauchen.
- Ich möchte nur noch halb so viel rauchen.
- Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen.
- Ich möchte nichts ändern.

5 Punkte

2 Punkte

1 Punkt

0 Punkte

Meine Punkte

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

- Nein.
- Ja, einmal.
- Ja, mehrfach.

0 Punkte

2 Punkte

2 Punkte

Meine Punkte

3. Falls du aufhören möchtest, was motiviert dich?

Jede angekreuzte Aussage zählt einen Punkt.

- Ich habe Angst, krank zu werden.
- Ich möchte meine Fitness verbessern.
- Meine Kleidung und Hände riechen unangenehm.
- Ich habe Stress mit meinen Eltern, Lehrkräften oder im Freundeskreis wegen des Rauchens.
- Es wird mir zu teuer.
- Ich möchte gern reinere Haut und weißere Zähne haben.
- Mir reicht es einfach.

Meine Punkte

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

- Innerhalb eines Monats.
- Innerhalb eines halben Jahres.
- Wenn ich einmal Kinder habe.
- Später.

5 Punkte

2 Punkte

0 Punkte

0 Punkte

Meine Punkte

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

Ich bin gar nicht bereit.

Ich bin sehr motiviert!

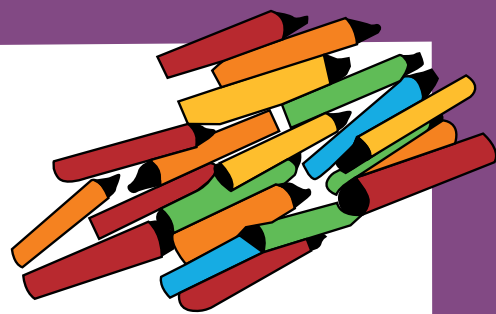
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Punkte

Meine Punkte

Punktzahl gesamt

Auswertung S. 8/9

Vapen



Konsummuster

Bitte kreuze an, was für dich zutrifft:

- Ich habe in meinem Leben bisher weniger als eine Vape konsumiert.¹
- Im letzten Monat habe ich die Vape genutzt, aber nicht jede Woche.
- Im letzten Monat habe ich wöchentlich gedampft, aber nicht jeden Tag.
- Im letzten Monat habe ich so gut wie jeden Tag an einer Vape gezogen. Eine Vape reicht bei mir im Durchschnitt für mindestens 5 Tage; pro Woche verbrauche ich nicht mehr als 1,5 Vapes.
- Ich verbrauche derzeit im Durchschnitt mehr als 1,5 Vapes pro Woche.

A

B

C

D

E

Abhängigkeit

Mein Buchstabe

Auswertung S. 8/9

Welche Frage beantwortest du mit Ja? Kreuze an. Für jedes Kreuz gibt es einen Punkt.

- Hast du jemals versucht, aufzuhören, konntest es aber nicht schaffen?
- Nutzt du E-Zigaretten, weil das Aufhören so schwer ist?
- Hast du jemals gedacht, dass du abhängig von der Vape bist?
- Hast du manchmal das Gefühl, dringend an einer Vape ziehen zu müssen?
- Fällt es dir schwer, an bestimmten Orten, in bestimmten Situationen auf das Vapen zu verzichten?

Wenn du eine längere Zeit nicht vapen kannst ...

- Findest du es schwer, dich zu konzentrieren?
- Wirst du reizbarer?
- Hast du das Gefühl, unbedingt vapen zu müssen?
- Wirst du nervös und unruhig?

Meine Punkte

Auswertung S. 8/9

¹ Gemeint ist hier eine Einweg-Vape mit 2ml Liquid und rund 600 Zügen. Wenn andere Vapes mit mehr Zügen genutzt werden, sollten die Mengen grob umgerechnet werden. Mehr Informationen zu Vape-Modellen und Liquidmengen sind im Glossar des Hefts für Lehrkräfte und andere pädagogische Fachpersonen hinterlegt.

Einstellung zum Vapen

1. Möchtest du mit dem Vapen aufhören?

- Ja, ich möchte keine Vapes mehr nutzen.
- Ich möchte nur noch halb so viel vaper.
- Ich möchte nur noch gelegentlich vaper.
- Ich möchte nichts ändern.

5 Punkte

2 Punkte

1 Punkt

0 Punkte

Meine Punkte

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

- Nein.
- Ja, einmal.
- Ja, mehrfach.

0 Punkte

2 Punkte

2 Punkte

Meine Punkte

3. Falls du aufhören möchtest, was motiviert dich?

Jede angekreuzte Aussage zählt einen Punkt.

- Ich habe Angst, krank zu werden.
- Ich möchte meine Fitness verbessern.
- Meine Kleidung und Hände riechen unangenehm.
- Ich habe Stress mit meinen Eltern, Lehrkräften oder im Freundeskreis wegen des Vapens.
- Es wird mir zu teuer.
- Ich möchte ein gutes Vorbild sein.
- Ich möchte nicht so viel Elektromüll produzieren.
- Mir reicht es einfach.

Meine Punkte

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

- Innerhalb eines Monats.
- Innerhalb eines halben Jahres. Innerhalb eines halben Jahres.
- Wenn ich einmal Kinder habe.
- Später.

5 Punkte

2 Punkte

0 Punkte

0 Punkte

Meine Punkte

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

Ich bin gar nicht bereit.

Ich bin sehr motiviert!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Punkte

Meine Punkte

Punktzahl gesamt

Auswertung S. 8/9

Auswertung

Dein Konsummuster

Mein Buchstabe

A Probieren

Auch wenige Vapes/Zigaretten können dazu führen, dass sich eine Gewohnheit entwickelt, die sich nicht mehr so leicht verändern lässt. Der beste Zeitpunkt, um aufzuhören liegt in der Zeit bevor sich eine Gewohnheit verfestigt hat. Noch ist es einfach.

Du kannst dir viel Ärger ersparen.

B Gelegentlicher Konsum

Viele wollen nur gelegentlich vaper oder rauchen. Oft klappt das nicht. Die Meisten entwickeln früher oder später eine Abhängigkeit. Das bedeutet: Man kann nicht mehr so einfach aufhören. Sei konsequent und ziehe jetzt einen Schlusstrich!

C Regelmäßiger Konsum

Die Zigarette oder Vape zu nutzen, 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 Täglicher Konsum

Der Griff zur Zigarette oder Vape ist bei dir zur Gewohnheit geworden. Die Zahl der Züge steigt und die negativen Folgen für dich nehmen zu. Da der Konsum noch nicht sehr stark ist, sind deine Chancen momentan noch sehr gut, wieder aufzuhören.

E Starker Konsum

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



Deine Abhängigkeit

Meine Punkte

0 Punkte:

Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du musst nicht unbedingt rauchen oder vaperen und kannst ohne größere Schwierigkeiten damit aufhören.

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 den Griff zur Vape oder Zigarette zu verzichten.

Mehr als 3 Punkte:

Bei dir besteht bereits eine deutliche Abhängigkeit vom Nikotin. In vielen Situationen hast du ein starkes Verlangen, zur Zigarette oder Vape zu greifen. Es ist für dich nicht mehr leicht, darauf zu verzichten.



Deine Einstellung

Punktzahl gesamt

17 oder mehr Punkte:

Du bist zum Aufhören motiviert. Tu's jetzt!

16 oder weniger Punkte:

Du solltest dich mit den Vor- und Nachteilen des Nikotinkonsums noch weiter auseinandersetzen, um deine Entscheidung zu festigen.

Gute Gründe für ein Leben ohne Vape und Zigarette

Welche Vorteile sind für dich wichtig?

- Meine Fitness verbessert sich
- Ich bin nicht mehr das Werkzeug der Tabak/Nikotin-Industrie
- Ich habe mehr Geld zur Verfügung
- Ich kann ein gutes Vorbild für Jüngere sein
- Ich werde gesünder sein
- Ich fühle mich unabhängig und frei
- Ich fühle mich selbstbewusster
- Ich kann meine sportlichen Leistungen steigern
- Ich habe ein gutes Gewissen mir selbst gegenüber
- Ich habe weniger Stress mit Freund:innen
- Ich habe weniger Stress mit meinen Eltern
- Ich habe weniger Stress mit Lehrer:innen
- Ich schade nicht mehr anderen in meiner Umgebung
- Ich nerve andere nicht mehr mit dem Rauch / dem Vape-Geruch
- Ich bin es leid, wegen des Rauchens/Vapens kritisiert zu werden
- Mein Verhalten wird Natur und Umwelt weniger schaden
- Mein Husten wird nachlassen
- Ich bin stolz auf mich selbst
- Ich habe weniger Angst vor Krebs
- Ich bin gesünder und das sieht man mir an!
- Andere _____

Mein Gewinn

Ich möchte aufhören zu Rauchen / ich möchte aufhören zu Vapen.

Dabei sind mir drei Dinge besonders wichtig!

1.

2.

3.

Meine Ressourcen

Personen, die mich beim Aufhören unterstützen...

Belohnungen, die ich mir selbst verschaffen kann...

Mögliche Belohnungen durch andere, z. B. meine Eltern...

Mein Plan zum Aufhören

Ich werde ab _____ (Stopp-Tag) nicht mehr Rauchen oder Vapen.

Damit werde ich folgende persönliche Ziele erreichen:

1.

2.

3.

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

Nach einer Woche:

Nach zwei Wochen:

Nach einem Monat:

Nach einem halben Jahr:

Meine Unterschrift:

Situationen, in denen ich die Zigarette / Vape nutze:

	immer	häufig	manchmal	nie
• Wenn ich mit Freund:innen oder Mitschüler:innen zusammen bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Zum Kaffee, Tee, zur Cola, ...	<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 Parties 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 / Vape 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 ein Hungergefühl 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"/>
• Ohne darüber nachzudenken	<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"/>
• Wenn ich etwas geschafft habe	<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"/>
• In Pausen	<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"/>
• Sonstiges:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die „Wenn-Dann-Liste“

Ich rauche / vape oft, wenn...

•

•

•

•

•

Ich könnte die Situation folgendermaßen bewältigen:

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

Tipps und Tricks

Reizkontrolle: Achte darauf, dass du alle Gegenstände, aus deinem Zimmer und deiner Umgebung entfernst, die dich ans Rauchen/Vapen erinnern: Zigaretten, Tabak, Blättchen, Feuerzeuge, Streichhölzer, Aschenbecher, Vapes (auch leere), Liquids, etc. **Achtung, das gilt auch online!** Wenn du in den sozialen Medien oft Influencer siehst, die vapern, hilft es, sie zu blockieren, sie stumm zu schalten oder zu entfolgen.

Deine Clique sollte wissen, dass du nicht mehr rauchst / dampfst. Manchen wird das vielleicht nicht gefallen, andere möchten vielleicht selbst aufhören und schließen sich dir an. Bleib bei deinem Vorhaben und zeig, dass du eine eigene Meinung hast und sie vertrittst.

Memo: Denk immer wieder an die Gründe, die dafür sprechen, das Rauchen / Vapen zu verringern oder zu beenden. Schreibe deine 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 11).

Die nächste Zigarette, die nächste Vape: Stell dir nicht all die Zigaretten oder Vapes vor, auf die du in Zukunft verzichten wirst. Es ist nur eine einzige – die Nächste.

Nein-Sagen: Stell dir die Situation vor, wenn dich jemand zum Rauchen überreden will oder dir eine Zigarette oder Vape anbietet. Überlege, mit welchen Worten du ablehnst.

Ausweichen – Abhauen – Ablenken: Die drei Notfall-As können dir helfen, Situationen zu vermeiden, in denen du einen akuten Wunsch nach einer Zigarette oder Vape hast.

- Ausweichen: Vermeide in der ersten Zeit Situationen, in denen du bisher immer viel geraucht oder gedampft hast und in denen und oft große Lust dazu hast.
- Abhauen: Verlasse diese Situation, wenn du merkst, es wird brenzlich.
- Ablenken: Unternimm etwas anderes oder konzentriere dich auf andere Dinge, damit du die Lust auf's Rauchen / Vapen vergisst.

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

Sport treiben: Wenn du Sport treibst, haben Entzugserscheinungen keine Chance! Der Sport entspannt und macht das Rauchen / Vapen als Mittel gegen Stress überflüssig. Körperliche Betätigung hilft, dich abzulenken und kann gleichzeitig dazu dienen, überschüssige Energie loszuwerden. Sport kann Glücksgefühle auslösen. Vielleicht schließt du dabei auch neue Freundschaften.

Kein Alkohol: Meide den Alkohol, vor allem dann, wenn du oft in Verbindung mit Alkohol geraucht oder gedampft 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.

Hilfreiche Gedanken

Zu guter Letzt noch einige hilfreiche Gedanken für deinen Weg

Sei gut zu dir und deinem Körper!

Nikotin macht schnell und stark abhängig. Sorge für dich selbst und übernehme Verantwortung für deine Gesundheit.

Sei gut zu deiner Umwelt:

Zigaretten und Vapes sind nicht nur für dich schädlich. Durch Passivrauch werden andere gefährdet. Zudem bedeuten Vapes und Zigaretten eine erhebliche Umweltverschmutzung. Mach dich stark für deine Mitmenschen und unsere Natur.

Lass dich nicht für blöd verkaufen:

Jugendliche sind wichtig für die Nikotin-Industrie! Sie werden besonders rasch süchtig und bleiben lange Kundinnen und Kunden.

Du hast mehr verdient! Vapes und Zigaretten

sind ganz schön teuer. Eine Nikotinsucht kostet dich mit der Zeit viel Geld, das du für Besseres ausgeben kannst.

Du bist in guter Gesellschaft! Nicht alle junge

Menschen vaperen oder rauchen! Manchmal kommt es einem anders vor – besonders durch die Bilder bei Social Media. Die Wahrheit ist aber: Die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen verzichtet auf Tabak und Nikotin!

Die Zuversichts-Skala

Stell dir vor, du willst mit dem Rauchen / Vapen aufhören. Wie stark ist deine Zuversicht, dass du es schaffen würdest?

Bitte kreuze zwischen 0 und 10 an, je nachdem wie zuversichtlich du bist.

Nicht zuversichtlich

Sehr zuversichtlich



Wissenstest

**Teste dein Wissen rund um Tabak, Nikotin, Vapes und Zigaretten.
Achtung: Manchmal können mehrere Antworten richtig sein.**

Die Auflösung gibt es auf Seite 22.

1. Warum fügen Zigarettenhersteller dem Tabak Zucker, Kakao oder Lakritze bei?

- A) Durch diese Stoffe wird das Krebsrisiko gesenkt.
- B) Durch diese Stoffe kann der Geschmack verbessert werden.
- C) Die Herstellung ist so günstiger.

2. Ab wie vielen Jahren darf man Zigaretten und Vapes kaufen?

- A) Ab 14 Jahren.
- B) Ab 16 Jahren – mit der schriftlichen Erlaubnis der Eltern / Erziehungsberechtigten.
- C) Erst mit 18 Jahren. Das gilt sogar für nikotinfreie Produkte.

3. Warum ist die Wirkung von Nikotin besonders „mächtig“?

- A) Weil das Nikotin innerhalb weniger Sekunden im Gehirn ankommt.
- B) Weil Nikotin sowohl anregend als auch entspannend wirken kann – je nach Situation.
- C) Weil Nikotin sehr langsam wirkt und mehrere Tage im Körper arbeitet.

4. Welche Folgen kann Rauchen haben?

- A) Fitness und Ausdauer verschlechtern sich
- B) Vorzeitige Hautalterung
- C) Das Zahnfleisch wird schlechter

5. Nikotin kann schnell und stark abhängig machen.

Mit welcher Droge lässt sich das Abhängigkeitspotential vergleichen?

- A) Cannabis
- B) Koffein
- C) Kokain

6. Welcher Tipp kann dabei helfen, mit dem Rauchen oder vaperen aufzuhören?

- A) Denke positiv! Entzugserscheinungen zeigen, dass dein Körper „arbeitet“ und sich bereits erholt!
- B) Lege ein Datum fest, an dem du das Rauchen oder Vapen beenden möchtest.
- C) Plane die ersten Tage ohne Vape oder Zigarette genau – nimm dir zum Beispiel Sport, einen langen Spaziergang, einen Kinobesuch oder ein Treffen mit (nichtrauchenden) Freunden vor.

7. Viele Musikerinnen, Rapper und Influencer werben auf den Sozialen Medien für Vapes – ist das erlaubt?

- A) Ja, sonst würden sie es doch nicht machen!
- B) Nein. Werbung für E-Zigaretten ist nur da erlaubt, wo sie verkauft werden.

8. Was ist besonders an Vapes problematisch?

- A) Man verliert schnell den Überblick, wie viel man dampft.
- B) Wenn man sie drinnen nutzt, verklebt der Dampf die Rauchmelder.
- C) Sie sind unproblematisch, weil nur Wasserdampf rauskommt.

9. Schätzfrage: Wie viele verschiedene Giftstoffe wurden im Zigarettenrauch gefunden?

- A) Drei Giftstoffe wurden gefunden: Teer, Chlor und Lachgas.
- B) Etwa 250 Giftstoffe, davon rund 90 krebserzeugend oder „möglicherweise krebserzeugend“
- C) Rund 10 Stoffe aus dem Zigarettenrauch sind giftig und können Krebs auslösen.

10. Wie lange benötigt ein achtlos weggeworfener Zigarettenstummel um zu verrotten?

- A) Etwa eine Woche
- B) Ein ganzes Jahr
- C) 15 Jahre und länger

Die Kosten-Nutzen-Waage



**Vorteile des Nichtrauchens/-vapens
Nachteile des Rauchens/Vapens**

**Nachteile des Nichtrauchens/-vapens
Vorteile des Rauchens/Vapens**

Zigaretten und Vapes - Vor- und Nachteile

Bitte trage in die folgende Tabelle ein, welche Vorteile und welche Nachteile dir einfallen. Wenn du rauchst, beantworte die Punkte mit Blick auf Zigaretten; Wenn du dampfst, zähle die Vor- und Nachteile des Vapens auf, die dir einfallen.

Positive Aspekte des Rauchens/Vapens für mich

+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____
+	_____

Negative Aspekte des Rauchens/Vapens für mich

-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____

Auflösung des Wissenstests

Frage 1 Richtige Antwort: B (3 Punkte)

Meine Punkte

Frage 2 Richtige Antwort: C (3 Punkte)

Meine Punkte

Frage 3 Richtige Antwort: A und B (jeweils 2 Punkte)

Meine Punkte

Frage 4 Richtige Antwort: A, B und C (jeweils 1 Punkt)

Meine Punkte

Frage 5 Richtige Antwort: C (3 Punkte)

Meine Punkte

Frage 6 Richtige Antwort: A, B und C (jeweils 1 Punkt)

Meine Punkte

Frage 7 Richtige Antwort: B (3 Punkte)

Meine Punkte

Frage 8 Richtige Antwort: A (3 Punkte)

Meine Punkte

Frage 9 Richtige Antwort: B (3 Punkte)

Meine Punkte

Frage 10 Richtige Antwort: C (3 Punkte)

Meine Punkte

Punktzahl gesamt

0–10 Punkte: Über Tabak und Nikotin 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 und Nikotin. 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 und Nikotin wissen sollte.

Was kann dir beim Aufhören helfen?

**Du muss nicht allein vom Nikotin loskommen.
Es gibt Hilfsangebote und Unterstützung!**



Sich informieren:

Die **Homepage www.rauchfrei-info.de** des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG) richtet sich an alle, die sich zum Thema Rauchen und Vapen informieren möchten. Sie enthält vielfältige Informationen, Neuigkeiten und Hilfreiches rund um den Rauchausstieg.



Mit jemandem reden:

Es gibt eine **kostenfreie Telefonberatung zur Raucherentwöhnung!** Sie ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10 und 22 Uhr sowie Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr erreichbar! Telefon: **0800 8 31 31 31**. Auch sie ist ein Angebot des BIÖGs.



Mehr wissen!

Die **Internetseite www.drugcom.de** enthält Informationen zu Wirkung und Risiken verschiedener Substanzen sowie weiteres wertvolles Wissen für Jugendliche, die rauchen oder vapen.



Eigene Ziele setzen:

Mit der **App „Smoke Free“** kann man sich To-Do-Listen rund um den Nikotinausstieg erstellen. Die Basisversion ist kostenlos. Die kostenpflichtige Erweiterung kann dir in deiner Hausarztpraxis als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) verschrieben werden.



Chatten:

Der **Chatbot SuchtGPT** bietet Informationen, Orientierung und Unterstützung bei Fragen zu Sucht und Abhängigkeit. Er kann dich bei deinem Ausstieg beraten und dir wertvolle Tipps geben.

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

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