



ZÜRI RAUCHFREI |

Ein Projekt von
Züri Rauchfrei, Ute Herrmann
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich
herrmann@zurismokefree.ch, 044 262 69 66

Mit Unterstützung der
Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich,
ZEPRA und Lungenliga St.Gallen,
Berner Gesundheit
und des TPF/Bundesamt für Gesundheit



Aufhören nach Mass

**DIE PASSENDE FACHLICHE
UNTERSTÜTZUNG
FÜR DEINEN RAUCHSTOPP**

«Das Rauchen tut meinem Portemonnaie nicht gut», sagt Sarah (15).

«Ich habe es satt, schon nach kurzer Zeit macht meine Puste nicht mehr mit», äussert sich Natalie (18).

«Meine Freundin möchte nicht, dass ich rauche», meldet sich Reto (17).

Über die Hälfte der Jugendlichen, die rauchen, möchte damit aufhören.

«Ich habe schon einmal mit dem Rauchen aufgehört, dann aber wieder angefangen», sagt ein anderer Schüler. Sich das Rauchen abzugewöhnen sieht vielleicht einfach aus, ist es aber für viele nicht. Eine Mehrheit der Jugendlichen möchte es zwar, dauerhaft schafft es aber nur ein kleiner Teil. Jugendliche, die fachliche Unterstützung haben, verbessern ihre Chance erheblich, wieder NichtraucherIn zu werden.

Wenn Du mit dem Rauchen aufhören möchtest und dies nicht alleine, sondern mit fachlicher Unterstützung tun willst, dann ist dieses kostenlose Rauchstopp-Programm vielleicht das Richtige für Dich. Es wurde speziell für Jugendliche entwickelt.

Angebot

Du hast drei Möglichkeiten: Du kannst Dich alleine, in einer kleinen Gruppe zusammen mit Deinen Freundinnen/Freunden oder für einen Gruppenkurs anmelden. Das Angebot ist für Dich kostenlos.

Gemeinsam ...

... den Rauchgewohnheiten auf die Spur kommen.
... das Verhaltensmuster begreifen und verändern.
... den Rauchstopp gut vorbereiten und aufhören.
... den Umgang mit schwierigen Situationen in der Zeit nach dem Rauchstopp lernen.

Wer kann teilnehmen?

Schülerinnen und Schüler, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Dauer

6 Treffen jeweils 20 – 30 (einzeln), 30 – 45 oder 60 – 75 Minuten, je nachdem, ob Du Dich mit FreundInnen oder für das Gruppenprogramm anmeldest.

Leitung

Eine speziell geschulte Fachperson aus der Beratung oder Jugendarbeit.

Wir freuen uns auf Dein Kommen! Für Deine Anmeldungen kannst Du den Talon ausfüllen und der Ansprechperson Eurer Schule abgeben oder das Formular unter www.fittoquit.rauchfreieschule.ch verwenden.

Aufhören nach Mass

RAUCHSTOPP-PROGRAMM FÜR JUGENDLICHE

Anmeldetalon für SchülerInnen

Ich melde mich an

für Einzelberatung

mit meinen FreundInnen:

Bitte alle Vor- und Nachnamen mit Klasse angeben.

für das Gruppenprogramm

--

Vor- und Nachname mit Klasse

Bitte der Ansprechperson in Deiner Schule abgeben.