



...UND
TSCHÜSS!

Der Rauchstoppkurs für Jugendliche



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Nichtrauchen liegt im Trend. Gleichzeitig gibt es auch unter den noch rauchenden Jugendlichen viele, die lieber heute als morgen mit dem Rauchen aufhören möchten. Deshalb hat das Suchtpräventions-Zentrum **zwei** Kursangebote zum Rauchstopp für Jugendliche entwickelt. Mit diesen Angeboten möchten wir gezielt Jugendliche unterstützen, die das Rauchen aufgeben möchten oder ihr Rauchverhalten reflektieren wollen, um weniger zu rauchen.

1. Kursangebot: Gruppenkurs

- Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15-25 Jahren.
- Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen können den Kurs buchen.
- Der Kurs ist kostenlos und wird in der Schule/Jugendhilfeeinrichtung durchgeführt.
- Der Kurs findet einmal in der Woche für 90 Minuten statt und dauert 6 Wochen.
- Die terminliche und organisatorische Planung des Kurses erfolgt nach Absprache.
- Mindestteilnehmerzahl ist 8.

Was müssen Sie tun?

- Wir benötigen eine Ansprechperson sowie einen Kursraum, OHP und Flipchart.
- Wenn sich 8 oder mehr Jugendliche für den Kurs interessieren, füllen Sie beiliegendes Anmeldeformular aus und faxen es uns zu (Fax: 428 63 - 4354).
- Wir nehmen dann mit Ihnen Kontakt auf, um weitere Einzelheiten zu besprechen.

2. Kursangebot: Minigruppe

- Einzelne Schülerinnen und Schüler überlegen mit ihren Freundinnen/Freunden, das Rauchen aufzugeben.
- Angebot wie oben, allerdings arbeiten wir dann in Minigruppen (2-4 Schülerinnen und Schüler) im **SuchtpräventionsZentrum**.
- Der Kurs findet einmal in der Woche für 45-60 Minuten statt und dauert ebenfalls 6 Wochen.

Was müssen Sie tun?

- Die Kleingruppe einfach per Fax anmelden.
- Wir nehmen mit Ihnen Kontakt auf, um weitere Absprachen zu treffen.

Was beinhalten die Kurse?

- Eigenes Rauchverhalten beobachten, kontrollieren und schließlich das Rauchen einstellen.
- Statt des Griffs zur Zigarette alternative Verhaltensweisen entwickeln.
- Sich in der Gruppe gegenseitig unterstützen und anspornen.
- Spaß haben!

Ansprechpartner/in im SuchtpräventionsZentrum:

Klaus Pape und Nicola Vogel
SuchtpräventionsZentrum, Felix -Dahn-Straße 3, 20357 Hamburg
Tel.: 040- 428842-911
E-Mail: klaus.pape@bsb.hamburg.de, / nicola.vogel@bsb.hamburg.de

Mit freundlichem Gruß,
Klaus Pape und Nicola Vogel



**...UND
TSCHÜSS!**

Der Rauchstoppkurs für Jugendliche



An das
SuchtPräventionsZentrum
am Landesinstitut für Lehrerbildung und
Schulentwicklung

Felix-Dahn-Straße 3
20357 Hamburg

Telefon: 040/428842-911

Fax: 040/428842-902

Anmeldung zum Rauchstoppkurs „Und Tschüss!“

Hiermit melde ich meine Schule/Einrichtung zum Rauchstoppkurs „Und Tschüss!“ an:

Schule/Einrichtung, Adresse: _____

Ansprechpartner/in, E-Mail, Telefon: _____

Anmeldung für den *Gruppenkurs* (Mindestteilnehmerzahl 8)

Anzahl der Teilnehmer/innen:

Wunschtermin (Wochentag/Start):

Anmeldung für die *Minigruppe* (2-4 Teilnehmer)

Anzahl der Teilnehmer/innen:

Wunschtermin (Wochentag/Start):

Bedingungen für die Kursdurchführung:

1. Gruppenkurs

- Mindestteilnehmerzahl 8 Jugendliche
- Die Schule/Einrichtung stellt einen Kursraum, OHP und Flipchart zur Verfügung
- Ansprechpartner/in vor Ort

2. Minigruppe

- 2-4 Jugendliche
- Veranstaltungsort: SuchtPräventionsZentrum