



# Rauchfrei leben

Das DAK-Programm zum Rauchstopp



**DAK**

Unternehmen Leben



# Gute Vorsätze. Erfolgreich realisiert.

## **Das DAK-Online-Programm zum Rauchstopp für alle,**

- die sich informieren möchten
- die andere beim Rauchstopp unterstützen möchten
- die mit dem Rauchen aufhören wollen
- die bereits aufgehört haben und nicht wieder rückfällig werden möchten

In drei Gruppen sind viele Themen inhaltsstark und wissenschaftlich fundiert nach dem aktuellen Stand der Forschung aufbereitet. Mit Selbsttests, Infoblättern und eigenen Notizen reflektieren Sie Ihr Verhalten, und wir begleiten Sie Schritt für Schritt zu einem gesunden, rauchfreien Leben.

**[www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de)**

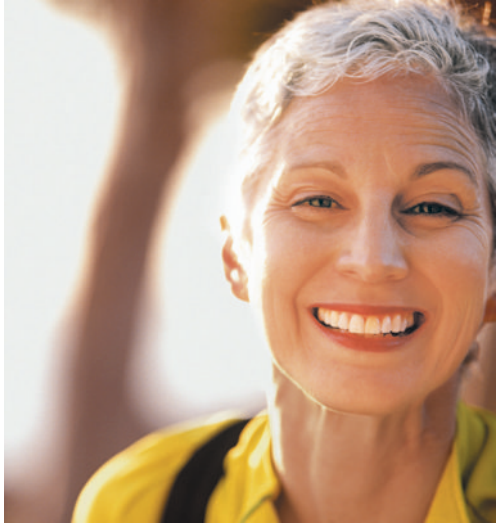


# Für Interessenten

**Sie interessieren sich für das Thema Rauchen und möchten sich eingehender darüber informieren?**

Rauchstopp gibt Antworten auf eine Vielzahl von Fragen:

- Was ist drin im Tabakrauch?
- Wie wirkt Nikotin?
- Wie entsteht Tabakabhängigkeit und wie wird sie aufrechterhalten?
- Hilft Rauchen wirklich beim Stressabbau?
- Ist ein Rauchstopp immer mit Gewichtszunahme verbunden?
- Wie arbeitet die Tabakindustrie?
- Warum rauchen Jugendliche?
- Was ist Passivrauchen und warum ist es so gefährlich?
- Was können Raucherinnen und Raucher tun, um ihre Umwelt zu schützen?
- Wie hängen Rauchen und psychische Erkrankungen zusammen?



### **Sie möchten einer anderen Person helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?**

Rauchstopp enthält wichtige Hinweise

- zu den Motiven für das Rauchen
- zu möglichen Problemen wie z. B. Entzugssymptomen
- wie Sie eine Raucherin oder einen Raucher motivieren können, mit dem Rauchen aufzuhören
- was Sie bei Vorbereitung des Rauchstopps und der ersten Zeit danach an konkreten Hilfestellungen leisten können



# Für Rauchstopper

**Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, jetzt gleich oder später?**

Rauchstopp unterstützt Sie dabei. Sie können

- Ihr Rauchverhalten beobachten und Ihre Motive fürs Rauchen herausfinden
- die Stärke Ihrer Abhängigkeit testen
- prüfen, ob für Sie der richtige Zeitpunkt zum Rauchstopp gekommen ist
- sich informieren, welche Verfahren es zum Rauchstopp gibt
- hinterfragen, was Ihnen im Hinblick auf den Rauchstopp Sorgen macht
- alles über mögliche Entzugssymptome erfahren
- Alternativen zum Rauchen finden
- den Rauchstopp konkret vorbereiten
- die erste rauchfreie Zeit planen



# Für Ex-Raucher

**Sie haben mit dem Rauchen aufgehört und möchten sich vor einem Rückfall schützen?**

Rauchstopp bietet zielgerichtete Informationen. Sie können

- die positiven Auswirkungen Ihres Rauchstopps beobachten
- sich gegen mögliche Risikosituationen wappnen
- lernen, nicht zu verzweifeln, wenn es doch zu einem „Ausrutscher“ kommt und wieder geraucht wird

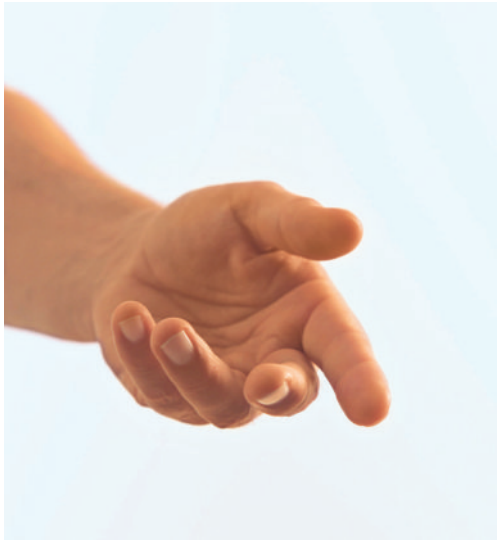


# Rauchfrei werden. Rauchfrei bleiben.

Wer sich gut vorbereitet, hat eine höhere Chance auf den langfristigen Erfolg. Die DAK möchte Sie dabei unterstützen, rauchfrei zu werden und zu bleiben.

Sie können sich auch mit anderen Teilnehmern austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Dafür bietet Ihnen Rauchstopp ein Themen-Forum, temporäre Chats mit Experten und ein Gästebuch.

[www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de)



**Wissenschaftliche Begleitung:**

IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, Düsternbrooker Weg 2, 24105 Kiel

**[www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de)**