Zielgruppe:

@ Kinder und Jugendliche von 10 bis 18 Jahren

@ Lehrer

@ Sozialpädagogen

@ Eltern, die rauchende Kinder haben oder nicht möchten, dass ihre Kinder damit anfangen

@ Jugendhilfe

@ Jugendämter

@ Und andere, die sich für Jugendarbeit einsetzen und nicht wollen, dass die Kids rauchen und ihre Lebensgrundlage zerstören.

@ Kinderdörfer

@ Selbsthilfegruppen

@ Organisationen, die sich mit Nikotinsucht beschäftigen und Projekte in den Schulen abhalten.

@ Etc. diese Liste läßt sich beliebig erweitern

Maxime:

@ Du rauchst, willst aber aufhören.

@ Du bist Nichtraucher, liebäugelst aber damit, anzufangen

@ Du rauchst nicht, hast aber einen starken Raucher als Freund und willst, er möge das Rauchen einstellen.

@ Du hast geraucht, möchtest eventuell wieder damit anfangen.

@ Deine Eltern wünschen sich, dass du das Rauchen aufhörst oder zumindest über den Ausstieg nachdenkst.

Prämisse:

Besser, du fängst gar nicht erst an, zu rauchen.

Hätte die Natur vorgesehen, dass wir rauchen, wären wir mit Filter und Schornstein ausgestattet worden.

Lasst uns den Nikotinteufel einsperren!

Schweitzerhaus Verlag

Hochdahler Straße 173 * 40699 Erkrath

Telefon 02129 / 31152 * Telefax 02129 / 31153

mailto: info@schweitzerhaus.de

www.schweitzerhaus.de

Schweitzerhaus Verlag

Handelt jetzt!

Schützt Eure Kinder!
Die gemeine Falle und Droge Nikotin lauert überall!
Vorbeugen ist besser, als heilen!

Hilfe mit:

1. Theaterstück und Hörspiel:

„Lara ... oder: warum rauche ich?“

2. Buch: Tipps und Tricks zum rauchfreien Leben ohne zuzunehmen

„Nichtraucherkids“

Lara, oder warum rauche ich?

Der Vater von Sabine stirbt an Lungenkrebs. Bei seiner Beerdigung versprechen sich Sabine und ihre Freundin Lara, nie im Leben zu rauchen. Sechs Jahre später verliebt sich Lara in einen Jungen und wird zu ihrer ersten Zigarette verführt, wird allmählich süchtig nach Nikotin und erkrankt.

Das Hörspiel zeigt die Handlung einer typischen pubertierenden Jugendlichen.

Lara geht in eine Therapie, lernt mit dem rauchfreien Leben umzugehen und wird operiert.

Danach ist sie wieder ganz gesund und glücklich über ein rauchfreies Leben.

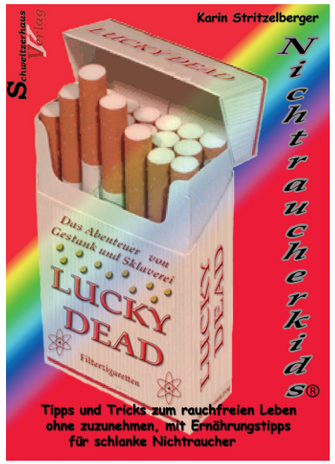
Das Hörspiel und das Theaterstück machen den Kindern und Jugendlichen auf unterhaltsame Weise klar, wie Nikotin auf uns wirkt, warum es süchtig macht und wie man dem Nikotinteufel wieder entfliehen kann.

Nichtraucherkids

Lara ist mittlerweile achtzehn Jahre alt und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Jugendlichen beim Rauchstopp zu helfen.

In diesem Buch erzählt sie, warum sie süchtig wurde und wie sie es geschafft hat, von der Kippe wegzukommen.

Sie gibt dir wertvolle Tipps und Tricks, damit du auf die Zigarette verzichten kannst, dass es dir sogar ganz leicht fällt. Eine wirklich einfache Methode, ohne zuzunehmen, mit Ernährungstipps für schlanke Nichtraucher. Außerdem stellt sie einen Ernährungs- und Bewegungsfahrplan zusammen und erklärt in kurzen Abschnitten, wie die einzelnen körpereigenen „Drogen“ nutzbar gemacht werden können.



Beigefügt ist eine CD mit zwei Autosuggestionen:

@ Suggestion 1: rauchfrei leben und gleichzeitig schlanker werden

@ Suggestion 2: rauchfrei leben und schlank bleiben.

Und natürlich ein Kapitel für die Erwachsenen.

Eine lehrreiche, heitere und unterhaltsame Lektüre für Jung und Alt.

Fakten:

Im Bundesdurchschnitt hören immer mehr Erwachsene Menschen auf zu rauchen, im Gegenzug dazu werden die jugendlichen Raucher immer jünger und es werden mehr. Bereits im zarten Alter von 10 Jahren sieht man sie in Grüppchen stehen und sie halten sich an der Kippe fest. Und es sind in der Hauptsache die Mädchen, die verstärkt zur Zigarette greifen.

@ Suchtmittel erfüllen in der Phase der Jugend verschiedene Funktionen.

@ Jugend bedeutet Umbruch, Entwicklung und zahlreiche Anpassungsleistungen.

@ Die Gruppe der Gleichaltrigen gewinnt an Bedeutung.

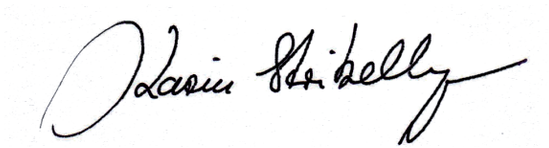
@ Vom Probierverhalten bis zur Abhängigkeit sind in einer Clique zu finden.

@ Weil Suchtmittel ganz unterschiedliche Funktionen in dieser Entwicklungsphase haben können, müssen auch die Strategien der Prävention und der Hilfe entsprechend angepasst und abgestuft sein.

Ziel:

1. Ziel ist es, den Suchtmittelkonsum möglichst zu verhindern oder zeitlich soweit wie möglich hinauszuschieben.

2. Werden Suchtmittel konsumiert, gilt es, den Schaden zu begrenzen, Suchtgefährdung zu erkennen und Abhängigkeit zu vermeiden.

3. Bei einer Abhängigkeit muss es gerade bei Jugendlichen Ziel sein, den Weg in weitere Phasen der Sucht zu stoppen und so früh wie möglich einzugreifen, um eine weitere Verelendung zu verhindern.

Da sich die Zahlen ständig ändern, werde ich hier keine prozentualen Angaben machen. Nachgesehen werden können sie auf der Seite des Deutschen Krebsforschungszentrums, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, bei Ginko, den Krankenkassen und vielen anderen Institutionen und natürlich können Sie sich umfassend auf der Webseite www.nichtraucherkids.de informieren.