

Raucherausstiegsprogramm der AOK Bayern

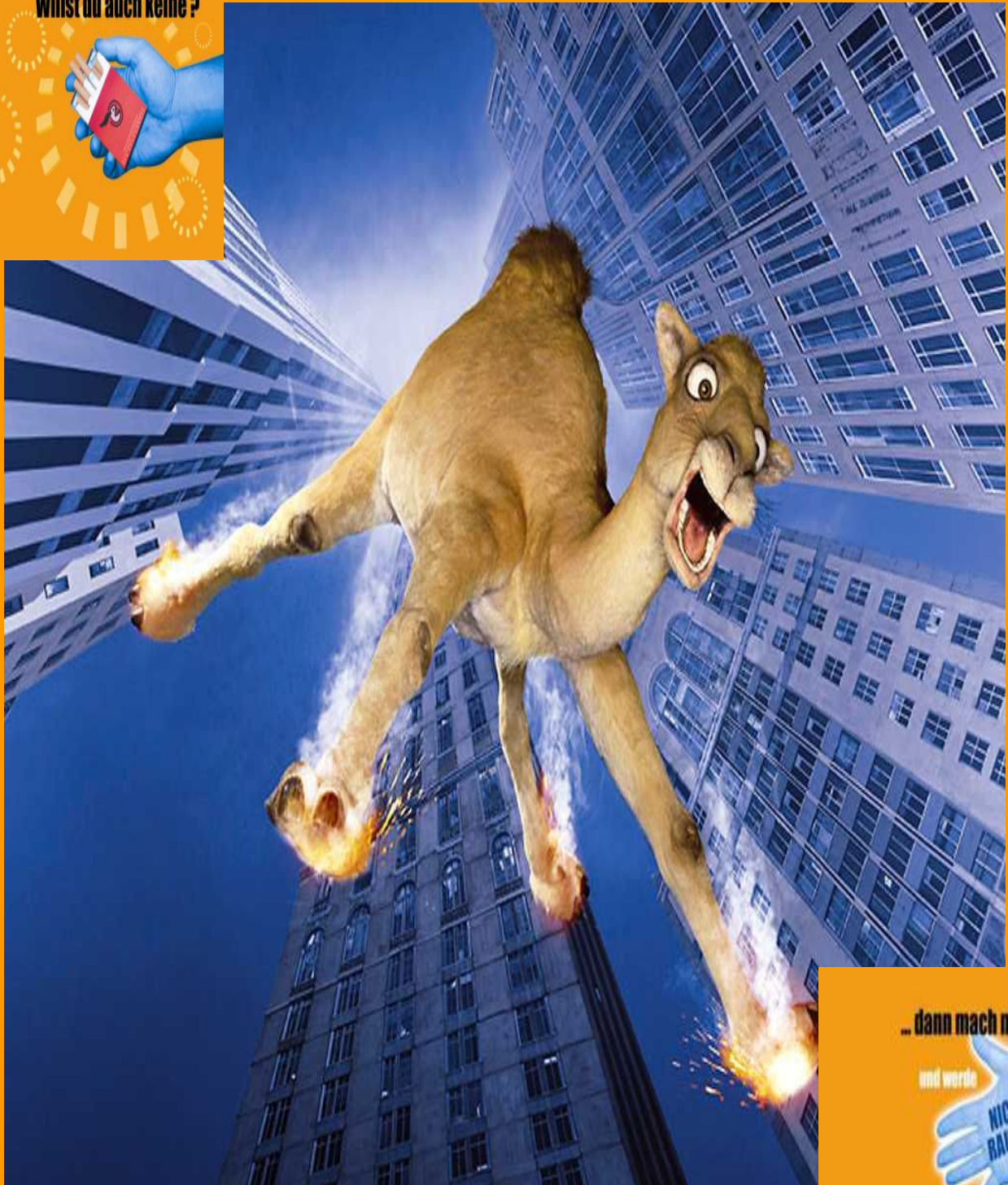
ab 16

Willst du auch keine?



Das Wahnsinnsangebot!

Willst du auch keine ?



... dann mach mit !

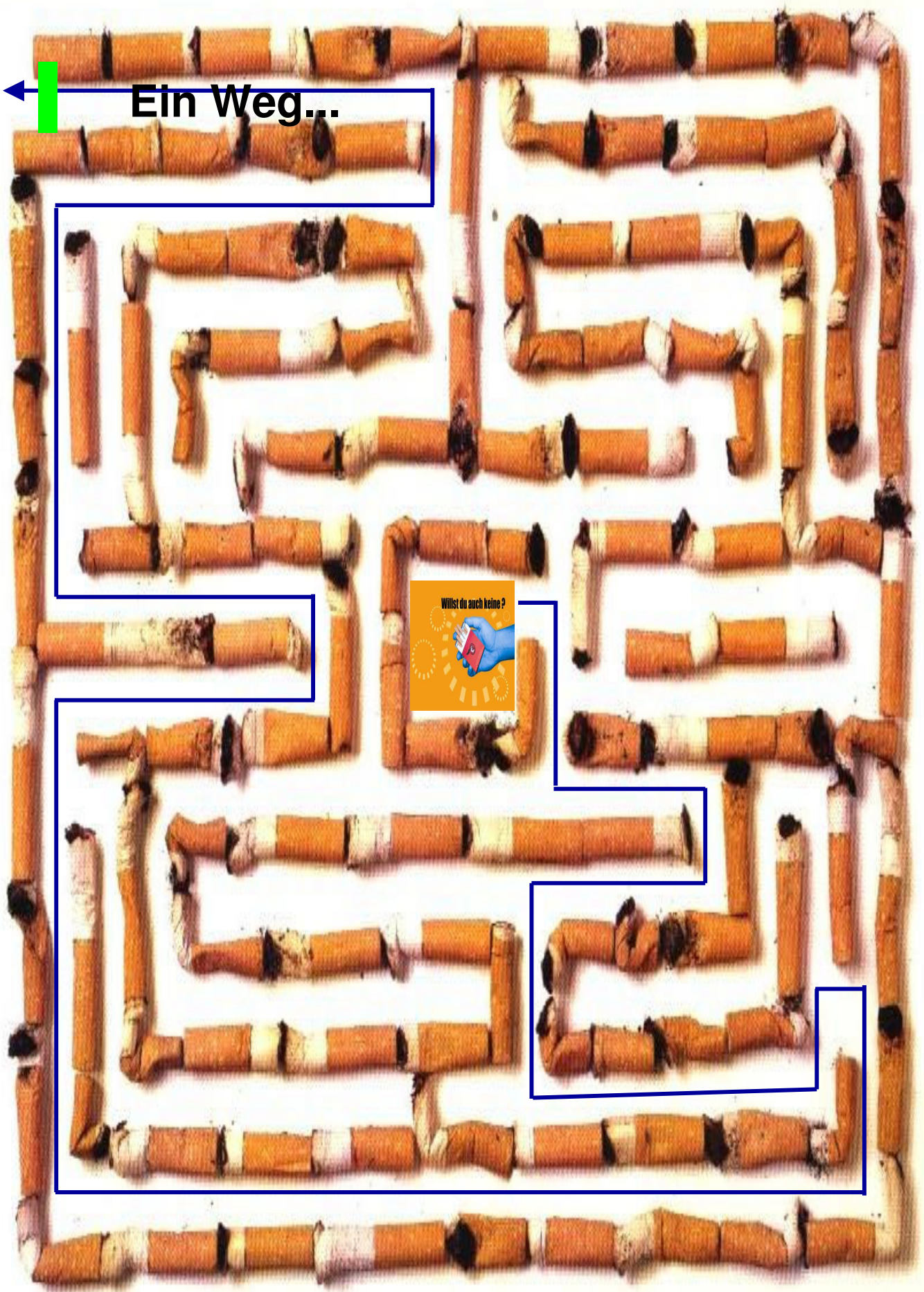
und werde

**NICHT-
RAUCHER**

> wir helfen dir



Ein Weg...



ab 16



Willst du auch keine?

Raucherausstiegsprogramm für Jugendliche

- 1. Treffen** Deiner Gewohnheit auf der Spur
- 2. Treffen** Notfallkoffer packen – Vorbereitung Stopptag
- 3. Treffen** Es ist geschafft – Belohnung ist angesagt
- 4. Treffen** Durchhalten – Ein Ausrutscher ist kein Rückfall
- 5. Treffen** Gewichtszunahme – Gewichtsmanagement
- 6. Treffen** Erfolg für die Zukunft sichern



Stopptag

Das Erfolgsrezept: Einfach aufhören!

Tipps:

- ◆ Einen guten Zeitpunkt aussuchen
- ◆ Motivation und Willenskraft sammeln
- ◆ Lieb gewonnene Gewohnheiten umstellen
- ◆ Ablenken und belohnen
(Kino, Shopping, Essen gehen)
- ◆ Sport und Bewegung in den Alltag einbauen



Sofort-Stopp-Methode



Vorteile

- ▶ Das vorbereitete Absetzen in einem Schritt
- ▶ Das Nicht-erst-reduzieren-müssen sorgt für eine angst- und stressfreie Atmosphäre
- ▶ Gar nicht mehr rauchen
- ▶ Abstinenz fällt leichter als kontrolliertes Rauchen
- ▶ Das Tag-X-Konzept hat sich bewährt