NIKOTIN

Tool: 02

Aufgabe

Das mache ich am liebsten

Vorlesen lassen!

SKOL

Handlungs-Alternativen zum Rauchen

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:
Es geht darum herauszufinden,
was Du gerne machst.
Hier geht es um Dinge,
die Du in der Freizeit machen könntest.

Man spricht von Handlung-Alternativen für das Rauchen

- von Zigaretten
- von E-Zigaretten
- von Shishas

Das bedeutet:
Man tut etwas anderes, statt zu rauchen.

Zum Beispiel:
Viele Menschen rauchen
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha,
wenn Sie Stress haben.
Oder wenn Sie unter großem Druck stehen.

Sie sehen das Rauchen dann oft als einzige Lösung an,
um Stress oder Druck abzubauen.
Oder rauchen, um ein gutes Gefühl zu bekommen.

Bei der Aufgabe auf der nächsten Seite
Sollst Du herausfinden,

- **was bei Dir ein gutes Gefühl auslöst**
- **und wobei Du Spaß hast.**
- **und was Du eigentlich lieber machen willst,**
- **als in stressigen Situationen zu rauchen.**

Was brauchst Du?

Du brauchst einen Klebe-Stift und

einen Stift und

eine Schere

Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.
Mache diese Schritte nacheinander.

Diese Aufgabe kannst Du auch
gemeinsam mit anderen Personen machen.
Zum Beispiel mit einem Betreuer
oder einer Person aus Ihrer Familie.

Schaue Dir die Aufgabe an.

NIKOTIN

- ## Aufgabe:

1. Lese Dir den Text durch oder
lasse Dir den Text vorlesen.
Wenn Du Hilfe beim
Ausschneiden, Aufkleben oder Schreiben
brauchst, bitte eine andere Person um Hilfe.

2. Schaue Dir zuerst Bilder an.
Die Bilder zeigen Freizeit-Aktivitäten,
die gut tun können.
Die Bilder findest Du ab Seite 6.

Überlege zu jedem einzelnen Bild:

- Mach ich das gerne,
  was auf dem Bild zu sehen ist?
- Gibt es mir ein gutes Gefühl

Schneide alle Bilder aus,
die Dir ein gutes Gefühl geben.

3. Schaue Dir deine ausgeschnittenen Bilder an.
Überlege:

- Was kann ich davon jeden Tag machen?
- Was kann ich nur ab und zu machen?
- Was würde ich gerne mal ausprobieren?

SKOL

4. Klebe die Bilder in die leere Tabelle.
   Ordne die Bilder unter die passende Über-Schrift.
   Du findest die Tabelle ab Seite 12.

   Du kannst hier auch festhalten,
   wenn Du bei einer der Freizeit-Aktivitäten Hilfe brauchst.

   Zum Beispiel
   von einem Betreuer oder
   einer Person aus Ihrer Familie oder Ihren Freunden.
   Oder wenn Du an eine der Aktivitäten erinnert werden möchtest.

- ## Tipp

Schaue Dir die Bilder an,
wenn Du dich schlecht fühlst.

Zum Beispiel:
Wenn Du Stress hast.
Oder wenn es Streit bei der Arbeit gab.
Oder wenn Du das Gefühl hast
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha rauchen zu müssen.

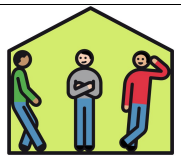
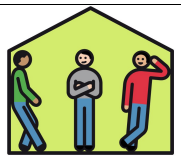
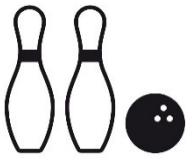
Dann erinnere Dich:

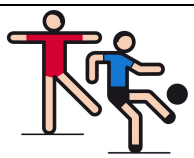
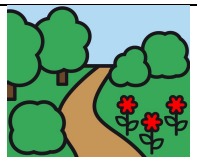
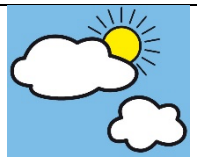
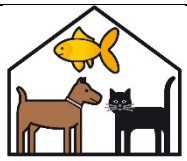
Diese Dinge tun mir gut!
Das kann ich jeden Tag machen, damit es mir besser geht.
Das kann ich ab und zu tun,
anstatt Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen.
Das wollte ich doch schon immer einmal ausprobieren.

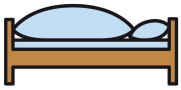
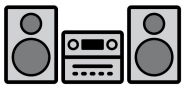
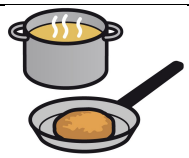
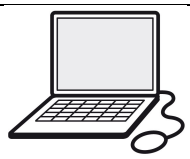
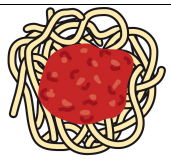
Versuche dann, etwas von Ihren Bildern umzusetzen!

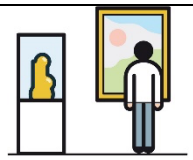
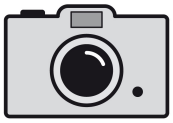
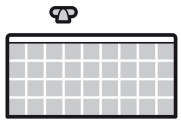
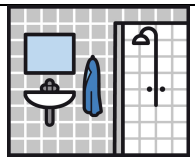
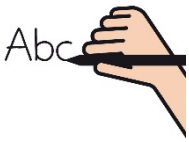
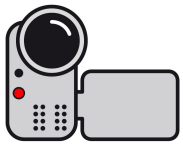
Kopier-Vorlage:

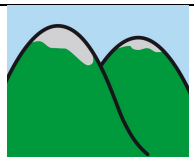
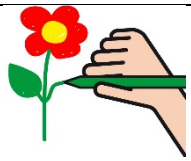
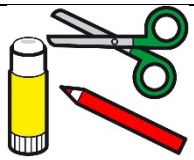
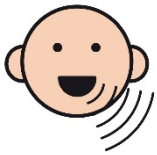
Liste von Dingen, die gut-tun:

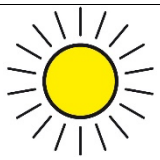
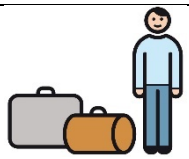
Ich rufe eine Freundin oder einen Freund an.		Ich fahre Fahr-Rad	
Ich besuche eine Freundin oder einen Freund.		Ich gehe schwimmen .	
Ich lade eine Freundin oder einen Freund zu mir ein.		Ich gehe wandern.	
Ich schreibe einer Freundin oder einem Freund eine E-Mail.		Ich spiele mit Freunden kegeln.	
Ich mache eine Party.		Ich tanze. Auch alleine.	

Ich spiele mit Freunden Fuß-Ball.		Ich lasse mich massieren.	
Ich mache Yoga.		Ich sitze auf einer Parkbank.	
Ich gehe spazieren. Zum Beispiel in einem Park.		Ich fahre eine Runde mit dem Bus.	
Ich gehe raus und beobachte die Wolken.		Ich spiele mit meinem Haus-Tier.	
Ich setze mich auf meinen Balkon.		Ich gehe Einkaufen.	
Ich schaue mir einen witzigen Film an.		Ich lasse meine Haare schneiden.	

Ich gehe ins Kino.		Ich lese ein gutes Buch.	
Ich schaue mir etwas im Fernseher an.		Ich lege mich hin und schlafe.	
Ich höre Musik.		Ich esse Süßigkeiten.	
Ich spiele mit Freunden ein Spiel.		Ich esse ein Eis.	
Ich chatte im Internet.		Ich koche mir mein Lieblings-Essen.	
Ich schaue mir etwas im Internet an.		Ich gehe in ein Restaurant.	

Ich rufe meine Betreuerin oder meinen Betreuer an.		Ich esse ein Stück Kuchen.	
Ich mache ein Foto-Album.		Ich gehe in ein Museum.	
Ich mache Fotos.		Ich rufe eine liebe Person an.	
Ich lese Zeitung.		Ich singe. Vielleicht in einem Chor.	
Ich gehe in die Bade-Wanne.		Ich spiele ein Instrument.	
Ich gehe duschen.		Ich mache mir laut Musik an.	
Ich schreibe einen Brief an meine beste		Ich mache selbst einen Film.	

Freundin oder meinen besten Freund.			
Ich treffe meine beste Freundin oder meinen besten Freund.		Ich spiele Theater.	
Ich schreibe 10 Sachen auf, die ich gut kann.		Ich schaue mir die Natur an.	
Ich male ein Bild.		Ich bastle etwas Schönes.	
Ich gehe in meinem Ort spazieren.		Ich mache es mir zu Hause gemütlich.	
Ich gehe in den Gemeinschafts -Raum.		Ich rede mit meiner Betreuerin oder	

		mit meinem Betreuer.	
Ich treffe meine Freunde.		Ich setze mich raus in die Sonne.	
Ich fahre in den Urlaub.			

Kopier-Vorlage:

Das kann ich jeden Tag machen:

Kopier-Vorlage:

Das kann ich ab und zu machen:

Kopier-Vorlage:

Das würde ich gerne einmal ausprobieren:

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:
Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“.
Abel, T. (2021): Aktivitäten-Liste in Bildern zur Verfügung gestellt von Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“. Wiesbaden.
Die bildlichen Darstellungen sind der METACOM-Sammlung entnommen. Diese Materialien dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken heruntergeladen und verwendet werden. Die Hochschule Fulda verfügt über aktuelle Einzellizenzen und ist somit zur Darstellung berechtigt.

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu, Kronenstraße 36, 87435 Kempten)