

Tool: 06

Aufgabe

Substanz-freier Monat



Substanz-freier Monat

Diese Aufgabe ist eine Herausforderung.

Es geht darum **keine**

Zigarette, E-Zigarette oder Shisha zu rauchen.

Mit Substanz ist hier

Nikotin gemeint.

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Versuche,

alleine

oder mit Ihren Freunden oder

mit der Wohn-Gruppe

oder mit Ihren Arbeits-Kollegen

einen Monat lang **keine**

Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen.

Was brauchst Du?

Du machst die Aufgabe nicht alleine?

Dann brauchst Du ein Team.

Das kann aus Freunden

oder der Familie

oder Mit-Bewohner

oder Arbeits-Kollegen

bestehen.



Du brauchst einen Stift



oder ein Handy,

das aufnehmen kann.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

Schaue Dir die Aufgabe an.

- **Aufgabe:**

1. Versuche mal **1 Monat** lang **keine**

Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen.

Du kannst das zusammen mit Deiner Wohn-Gruppe tun.

Oder zusammen mit Deinen Freunden.

Oder zusammen mit Deinen Arbeits-Kollegen.



2. Rauche auch in folgenden Situationen keine Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha:

- in der Kneipe
- bei Veranstaltungen
- beim Essen
- zusammen mit anderen Leuten

3. Statt Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen, mache andere Dinge.

Zum Beispiel:

Kannst Du Kau-Gummi kauen

oder die Hände mit einem Fidget-Spinner beschäftigen

oder etwas Gesundes essen.

4. Überlege:

- Wie geht es mir dabei?
- Wie leicht fällt es mir, **keine** Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen?
- Wie lange habe ich es geschafft, **keine** Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen?



Du kannst die Antworten aufschreiben.
Oder nimm die Antworten
mit dem Handy oder dem Tablet auf.



5. Wenn Du möchtest:

Dann kannst Du auch über Deine Antworten
mit anderen Menschen sprechen.
Zum Beispiel mit Menschen aus Deinem Team.



Spreche über folgende Fragen:

- Wie ging es Dir in dem substanz-freien Monat?
- Hast Du etwas gelernt?
- Wie lange hast Du keine Zigaretten, E-Zigaretten oder Shishas geraucht?
- Wie geht es Dir, wenn Du weniger geraucht hast?
- Willst Du in Zukunft auch weniger rauchen?
- Willst Du ganz mit dem Rauchen aufhören?

Meine Antworten

Wie geht es mir, wenn ich **keine**
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha rauche?

Wie leicht fällt es mir **keine**
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen?

Wie lange habe ich es geschafft **keine**
Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen?

Quelle:
Eigene Erstellung

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)