

**Tool: 03**

## **Aufgabe**

**Hilfe finden:**

**Lass Dich beraten!**



## Hilfe finden: Lass Dich beraten!

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Es geht darum,

herauszufinden,

wo Du Hilfe von Experten findest,

wenn Du aufhören willst mit dem Rauchen von:

- Zigaretten



- E-Zigaretten



- Shishas



Was brauchst Du?

Du brauchst ein Handy



oder ein Tablet mit Internet-Verbindung



oder einen Laptop mit Internet-Verbindung



Du brauchst ein Team.



Du brauchst einen Stift



Oder ein Handy mit Aufnahme-Funktion.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

Schaue Dir die Aufgabe an.

## → Aufgabe :

Du hast eine Beratungsstelle für das Thema Sucht-Mittel oder Sucht gefunden.

In dieser Aufgabe geht es jetzt darum, mit dieser Beratungs-Stelle Kontakt aufzunehmen.

### 1. Überlege im Team:

**Welche Fragen möchtest Du den Experten in der Beratungs-Stelle stellen?**



### 2. Schreibe 3 Fragen auf, die für Dich am wichtigsten sind.



Oder nimm die Antworten mit dem Handy auf.



Oder notiere Deine Fragen mit dem Team auf einem Plakat.

### 3. Rede in deinem Team darüber:

**Wie wollt Ihr mit der Beratungs-Stelle Kontakt aufnehmen?**



Zum Beispiel:

- per Telefon
- per Video-Telefonat
- per E-Mail
- über die Internet-Seite
- Ihr geht direkt zur Beratungs-Stelle.

## → Tipp

Infos dazu findest Du oft  
auf der Internet-Seite von der Beratungs-Stelle.



- 4.** Nun kannst Du entscheiden,  
was Du machen möchtest.  
Du kannst Dich für eine Aufgabe entscheiden  
oder alle Aufgaben machen.

### **Wahl-Möglichkeit 1:**

Lass Dir deine Fragen am Telefon beantworten.

### **Wahl-Möglichkeit 2:**

Mache einen Termin für ein Beratungs-Gespräch aus.  
Bei einem Beratungs-Gespräch berät Dich ein Experte.

### **Wahl-Möglichkeit 3:**

Lass Dir deine Fragen schriftlich beantworten.  
Lasse Dir zum Beispiel Infos schicken.

### **Wahl-Möglichkeit 4:**

Gerne kannst Du einen Experten oder eine Expertin auch in Deiner  
Einrichtung oder Wohn-Gruppe einladen.

### **Wahlmöglichkeit 5:**

Oder Du gehst direkt zur Beratungs-Stelle. Schaue dort zum Beispiel,  
ob Info-Materialien zu Nikotin ausliegen.  
Wenn nicht, sprich den Experten oder die Expertin darauf an.

Bespreche Deine gesammelten Erfahrungen im Team:

- Wie hast Du dich während der Aufgabe gefühlt?
- Wurde Dir geholfen?
- Hast Du neue Infos erhalten?

**Prima!**

**Jetzt hast Du alle Aufgaben geschafft!**

---

**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](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)

Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

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