

Mir stinkt's.



**take  
control**

Entwickelt vom Institut Suchtprävention Linz

DER **WENIGER** RAUCHEN KURS

# take control

## DER **WENIGER RAUCHEN** KURS

Jugendliche beginnen immer früher mit dem Rauchen. Die Abhängigkeit von der Zigarette, die hohen Kosten sowie die gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden von vielen jedoch bald als belastend erlebt. Daher wollen sie ihren Zigarettenkonsum schon im Jugendalter wieder reduzieren oder beenden. Für diese Zielgruppe bietet VIVID, Fachstelle für Suchtprävention, Unterstützung durch ein spezielles Kursprogramm.

**Der take control Weniger Rauchen Kurs richtet sich an Jugendliche zwischen 16 und 25, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Der Kurs dauert 4 Wochen, jede Woche findet ein 1,5-stündiges Treffen der Kursgruppe statt.**

### Die Teilnehmer/innen lernen...

- ... ihr Rauchverhalten zu beobachten, zu kontrollieren und schließlich zu beenden.
- ... statt des Griffs zur Zigarette alternative Verhaltensweisen zu entwickeln.
- ... sich in der Gruppe gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren.

Schulen, Betriebe, Jugendzentren, Gemeinden und andere Organisationen können den take control Weniger Rauchen Kurs buchen. Einzige Voraussetzung sind mind. 12 Interessent/innen für die Kursteilnahme.

Der Kurs ist für die Organisationen und die Teilnehmer/innen kostenlos, es müssen ausschließlich eine Ansprechperson, ein Kursraum und ein Flipchart zur Verfügung gestellt werden.

**kostenloses  
Kursangebot für  
Jugendliche**

### So funktioniert's:

1. Laden Sie im Internet unter **www.vivid.at** die Infomaterialien sowie das Anmeldeformular herunter.
2. Sobald Sie 12 Interessent/innen gefunden haben, senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an VIVID, Fachstelle für Suchtprävention.
3. Wir kontaktieren Sie dann für die Vereinbarung der Kurstermine.

#### Bei Interesse wenden Sie sich an:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention  
Hans-Sachs-Gasse 12/2, 8010 Graz  
0316-82 33 00 | vivid@stmk.volkshilfe.at

