

Rauchfrei 2008

10.000 € zu gewinnen!

Kampagne zum Rauchstopp!

Machen Sie mit!

Werden Sie Partner in der bundesweit größten Nichtraucherkampagne!

Ziel:

Möglichst viele Raucherinnen und Raucher sollen dazu ermutigt werden, mindestens vier Wochen lang (1. bis 29. Mai 2008) nicht zu rauchen.

Start:

Die Aktion startet am Aschermittwoch, dem 6.2.2008, um den Raucherinnen und Rauchern ausreichend Zeit zur Vorbereitung ihres Ausstiegs zu geben.

Was ist das Besondere an Rauchfrei 2008?

- Rauchfrei 2008 ist eine positive Botschaft, die von der ganzen Familie, vom Freundeskreis und von Kollegen mitgetragen wird. Alle können mitmachen!
- Rauchfrei 2008 bietet Motivation durch finanzielle Anreize – 10.000 € sind zu gewinnen.
- Viele haben bereits mehrfach versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, sind jedoch immer wieder gescheitert: Rauchfrei 2008 bietet eine neue Chance.
- Rauchfrei 2008 vermittelt Gemeinschaftsgefühl: Zehntausende in Deutschland nehmen teil.
- Rauchfrei 2008 beteiligt auch Nichtraucher: Wenn sie die Teilnehmer motivieren und unterstützen und sich auf dem Anmeldeformular des Teilnehmers als „Helfer“ anmelden, können auch sie Preise gewinnen.
- Individuelle Unterstützung erhalten die Teilnehmer vor, während und nach der Aktion am Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Mo – Do: 10–22 Uhr, Fr–So: 10–18 Uhr, 0 18 05 / 31 31 31, kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich) und am Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (Mo–Fr: 14–18 Uhr, 0 62 21/42 42 00) durch erfahrene Tabakentwöhnungsexperten. Außerdem können dort jederzeit kostenlos Broschüren mit Tipps zum Ausstieg angefordert werden.

... was Ärzte tun können:

- Ärzte können in ihrer Praxis oder Klinik das Plakat, den Aufkleber und die Teilnahmekarten zur Kampagne an zentraler Stelle platzieren und in Mitarbeiter- und Patientengesprächen auf die Aktion aufmerksam machen und Hilfen für den Ausstieg anbieten.

... was Apotheker tun können:

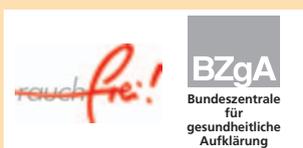
- Apotheker können die Teilnahmekarten zentral an der Theke aufstellen und den Aufkleber mit dem Hinweis auf Teilnahmekarten an der Tür oder am Schaufenster anbringen. Ihre Kunden, die durch die Presse über die Aktion informiert werden, wissen dann, dass sie in dieser Apotheke Teilnahmekarten erhalten.
- Bei der Gestaltung eines Schaufensters können sowohl die Aktionsmaterialien als auch Produkte zur medikamentösen Tabakentwöhnung miteinbezogen werden.
- Entscheidend für den Erfolg dieser Aktion, an der sowohl Raucher als auch Nichtraucher teilnehmen können, ist die Information an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

... was Betriebe tun können:

- Betriebe können die Materialien im Eingangsbereich, in der Kantine oder in Aufenthaltsräumen platzieren und eine Betriebsaktion durchführen. Gegebenenfalls könnte ein Betrieb einen zusätzlichen Preis für seine Mitarbeiter vergeben.
- Entscheidend für den Erfolg dieser Aktion, an der sowohl Raucher als auch Nichtraucher teilnehmen können, ist die Information aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ein kleiner Artikel in der Mitarbeiterzeitschrift wäre von Vorteil. Die Koordinierungsstelle stellt gerne Mustertexte zur Verfügung. Die Einbeziehung des Betriebsärztlichen Dienstes und der Personalvertretung ist sehr wichtig.

... was Schulen tun können:

- Schulen können die Kampagne den bereits tabakabhängigen Schülerinnen und Schülern anbieten. Die nichtrauchenden Mitschüler können als Helfer mitwirken. Selbstverständlich können sich auch die Lehrkräfte an Rauchfrei 2008 beteiligen.



Durchführung des Projektes durch das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und unterstützt von der Weltgesundheitsorganisation.

Die Rauchfrei 2008-Kampagne begleitet die Einführung des Nichtraucherschutzes beim Bund und in den Ländern.

Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens (Bundesgesetzblatt 2007 Nr. 35, Seite 1595) vom 20. Juli 2007

Das Rauchen ist verboten in

- Einrichtungen des Bundes sowie der Verfassungsorgane des Bundes
- Verkehrsmitteln des öffentlichen Personenverkehrs, Taxis
- Personenbahnhöfen der öffentlichen Eisenbahnen.

In Kraft seit 01.09.2007

Auch die Bundesländer regeln in Landesnichtraucherschutzgesetzen Rauchverbote. Diese betreffen Schulen, Jugendhäuser, Diskotheken, Speisegaststätten und Schankräume, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen sowie Behörden, Dienststellen und sonstige Einrichtungen des Landes und der Kommunen.

Machen Sie mit, denn die Ergebnisse der Nichtraucherkampagnen 2000, 2002, 2004 und 2006 sind sehr ermutigend:

Mehr als 250.000 Raucherinnen und Raucher haben sich an den letzten vier Kampagnen beteiligt. Zwölf Monate später waren 30% der Teilnehmer immer noch rauchfrei.

Bestellung bitte per Fax an: 0 62 21 / 42 30 20

BESTELLUNG AKTIONSPAKETE –

Die Teilnahme an der Aktion und die Aktionspakete sind kostenfrei.

Ein Aktionspaket enthält einen Aufsteller mit 50 Teilnahmekarten, einen Schaufensteraufkleber und ein Poster.

Ja, wir nehmen an „Rauchfrei 2008“ teil und bestellen kostenfrei _____ Aktionspakete.

BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN!

Name: _____ Institution: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____ Telefax: _____ E-Mail: _____

Erstbestellung Nachbestellung (Zutreffendes bitte ankreuzen)



Koordination Rauchfrei 2008:

Deutsches Krebsforschungszentrum · WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle

Im Neuenheimer Feld 280 · D-69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 42 30 15 · Telefax: 0 62 21 / 42 30 20 · E-Mail: rauchfrei2008@dkfz.de · www.rauchfrei2008.de

Rauchfrei 2008 – 10.000 Euro zu gewinnen!

Kampagne zum Rauchstopp

Zum fünften Mal ruft das Deutsche Krebsforschungszentrum gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation zur größten deutschen Nichtraucherkampagne auf. Ziel ist es, möglichst viele Raucherinnen und Raucher zu motivieren, mindestens vier Wochen lang, vom 1. bis 29. Mai 2008, nicht zu rauchen. So soll ihnen der Schritt zur langfristigen Aufgabe des Rauchens erleichtert werden.

Start und Aktionsmaterial

Die Aktion startete am 6. Februar 2008. So soll den Teilnehmern ausreichend Zeit zur Vorbereitung Ihres Rauchstopps gegeben werden. Seit Aschermittwoch liegen Anmeldekarten bundesweit in Apotheken, Arzt- und Zahnarztpraxen, Schulen, bei Krankenkassen und Verbänden aus. Vor allem Unternehmen nutzen die Aktion in ihrem Engagement für rauchfreie Arbeitsplätze*. Die Aktionspakete mit einem Poster, einem Aufkleber sowie 50 Teilnahmekarten werden kostenfrei vom DKFZ versandt.

Anmeldung

Anmeldungen sind durch die Rücksendung der Teilnahmekarte bis spätestens zum 1. Mai 2008 möglich. Ebenso kann die Anmeldung im Internet unter www.rauchfrei2008.de erfolgen.

Preise

Unter den Teilnehmern werden Preise von insgesamt 10.000 Euro in den Kategorien „Erwachsene Teilnehmer“ und „Junge Erwachsene unter 20 Jahren“ verlost. Auch Helfer haben die Chance, wenn sie jemanden während des Rauchstopps begleiten, je 2.500 Euro zu gewinnen.

Helfersystem

Die Kampagne vermittelt eine positive Botschaft, die von allen mitgetragen werden kann und bei der alle – Raucher sowie Nichtraucher – teilnehmen können. Viele haben bereits mehrfach versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, oft ohne dauerhaften Erfolg – „Rauchfrei 2008“ bietet eine neue Chance. Durch das Helfersystem werden die Raucher nicht allein gelassen, sondern aktiv motiviert und von einer Vertrauensperson unterstützt.

Telefonberatung vor, während und nach der Aktion

- o BZgA-Beratungstelefon (01805 / 31 31 31, kostenpflichtig – i.d.R. 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich, Mo - Do 10 - 22 Uhr, Fr - So 10 - 18 Uhr)
- o Rauchertelefon des DKFZ (06221 / 42 42 00, Mo - Fr 14 - 18 Uhr)

Ergebnisse vorangegangener Aktionen

Seit 2000 haben mehr als 250.000 Menschen an den bisherigen vier „Rauchfrei“-Kampagnen teilgenommen. Zwölf Monate später waren 30 Prozent der Teilnehmer noch rauchfrei.

Rauchstopp: Sofortige positive Wirkung auf die Gesundheit

Die Gesundheitsrisiken des Rauchens lassen sich durch einen Rauchstopp deutlich reduzieren: In kürzester Zeit normalisiert sich der Blutdruck und das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs geht Jahr für Jahr zurück. Ein Rauchstopp verringert auch das Risiko, an Diabetes oder Krebs zu erkranken. Für die meisten tabakrauchbedingten Krebsarten sinkt das Erkrankungsrisiko bereits innerhalb einiger Jahre nach einem Rauchstopp deutlich ab, bleibt allerdings meist etwas höher als das von Nie-Rauchern. Es lohnt sich dennoch, möglichst früh mit dem Rauchen aufzuhören. Denn je früher der Betreffende mit dem Rauchen aufhört, umso besser ist die Wirkung.

Nichtraucherschutzgesetz

Seit dem Inkrafttreten des Bundesgesetzes zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens folgen die Länder mit ihren Nichtraucherschutzgesetzen. Um die Einführung und Umsetzung zu begleiten, bietet die Kampagne „Rauchfrei 2008“ Raucherinnen und Rauchern viele neue Hinweise und Methoden an, die zu einem erfolgreichen Rauchstopp ermutigen.

Informationen und Bestellung von Aktionspaketen:

www.rauchfrei2008.de

Koordination „Rauchfrei 2008“:

Deutsches Krebsforschungszentrum - WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg, Telefon 06221- 42-3014, Telefax 06221– 42-3020
E-Mail: rauchfrei2008@dkfz.de, Internet www.rauchfrei2008.de

*HELP-Faltblatt „Rauchfrei am Arbeitsplatz, DKFZ, Heidelberg: <http://www.rauchfrei2008.de/index.php?pageID=54>