



Online-Mentoren helfen beim Rauchstopp

Online-Mentoren helfen beim Rauchstopp

Welt Nichtrauchertag: Neues Unterstützungsangebot der BZgA zum Rauchausstieg
Morgen findet der jährliche Welt Nichtrauchertag statt. Viele Raucherinnen und Raucher wissen um die Schädlichkeit ihres Tabakkonsums und etwa ein Drittel versucht ernsthaft, damit aufzuhören. Um diese Menschen auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben noch besser zu unterstützen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das neue Online-Mentorenprogramm "Rauchfrei-Lotsen" entwickelt. Hierbei handelt es sich um Personen, die selbst vor einiger Zeit den Ausstieg aus dem Rauchen geschafft haben und nun für diese neue Aufgabe von der BZgA speziell geschult wurden. Sie bestärken interessierte Aufhörwillige und lotsen sie online durch das Internetportal www.rauchfrei-info.de, zu dem auch das Online-Ausstiegsprogramm der BZgA gehört. Dabei geben sie praktische Tipps und unterstützen so Raucherinnen und Raucher, den gefassten Beschluss, mit dem Tabakkonsum aufzuhören, auch konsequent umzusetzen.
"Das neue Angebot der BZgA schließt die Lücke zwischen professioneller Beratung durch Fachleute und der privaten Hilfe im Familien- und Freundeskreis. Vor allem diejenigen, die in ihrem privaten Umfeld keine oder nur wenig Hilfe erfahren, finden in dem Rauchfrei-Lotsen die entsprechende persönliche Unterstützung", erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA.
Einer, der von Anfang an mitgemacht hat, ist Rauchfrei-Lotse Andreas S.. Ihm ist es besonders wichtig, langjährigen Rauchern zu vermitteln, dass es sich auch nach vielen Jahren der Tabakabhängigkeit lohnt, einen Rauchstopp umzusetzen. "Ich habe mehrere Anläufe gebraucht, um endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Mit einer guten Vorbereitung des Rauchstopps und einer Veränderung meiner täglichen Rituale und Gewohnheiten hat es dann geklappt. Ich habe durch den Rauchstopp eine ganz neue Lebensqualität gewonnen - diese Erfahrung möchte ich jetzt gerne an andere Menschen weiter geben", betont Rauchfrei-Lotse Andreas S..
Nachdem die sechsmonatige Erprobungsphase des Projektes erfolgreich abgeschlossen ist, beginnen pünktlich zum Welt Nichtrauchertag vier weitere Lotsinnen und Lotsen mit ihrer Tätigkeit auf www.rauchfrei-info.de. Hierzu ergänzt Prof. Dr. Elisabeth Pott: "Erste Befragungsergebnisse deuten auf eine hohe Akzeptanz des neuen Angebotes hin. Dies führt auch dazu, dass die Angebote auf der Website stärker genutzt werden und sich mehr Menschen für das internetbasierte Ausstiegsprogramm anmelden. Rauchfrei-Lotsen sind zuverlässige Begleiter, die immer wieder zum Durchhalten motivieren, selbst wenn es zu Rückfällen kommt. Als Online-Mentoren unterstützen sie die Menschen auch zu Zeiten, zu denen andere Ausstiegsangebote nicht erreichbar sind. Das ist ein großer Vorteil dieses neuen Ansatzes."
Weitere Angebote der BZgA zum Rauchstopp:
- Telefonische Beratung unter der Rufnummer 01805/31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.).
- Gruppenkurs "Rauchfrei Programm". Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: <http://www.rauchfrei-programm.de>
- Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail (<http://www.rauchfrei-info.de>).
- START-Paket zum Nichtrauchen mit Broschüre "Ja, ich werde rauchfrei", einem "Kalender für die ersten 100 Tage", einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Kostenlose Bestellung über: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZG A)
- Ostmerheimer Str. 220
- 51109 Köln
- Deutschland
- Telefon: 0221-8992280
- Telefax: 0221-8992201
- Mail: poststelle@bzga.de
- URL: <http://www.bzga.de>

Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

bzga.de
poststelle@bzga.de

Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

bzga.de
poststelle@bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist seit 1967 zum gesundheitlichen Wohle der Bürgerinnen und Bürger tätig. In dieser Zeit haben sich die Themen der gesundheitlichen Aufklärung erweitert, ihre Methoden geändert, und neue Aufgaben sind hinzugekommen. Gleichzeitig sind auch die Anforderungen an eine erfolgreiche Gesundheitsförderung gestiegen. Diesen Veränderungen haben wir Rechnung getragen und auf der Grundlage unseres Gründungsauftrags aus dem Jahre 1967 eine Neubestimmung vorgenommen. In diesem Sinne räumen wir in Zukunft der Erarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen und von Qualitätssicherungsverfahren noch mehr Raum ein. Durch nationale und internationale Kooperation fördern wir verstärkt ein arbeitsteiliges Vorgehen, denn erst durch die konsequente Nutzung der Stärken vieler Partner können Synergieeffekte entstehen. Mittelfristig streben wir den Aufbau als Clearingstelle an, damit Aktivitäten und Ressourcen auf zentrale Gesundheitsprobleme konzentriert und die Effektivität und Effizienz der gesundheitlichen Aufklärung gestärkt werden. Unsere Aufklärungsmaßnahmen konzentrieren wir auf ausgewählte Teile der Bevölkerung. In der nächsten Zeit ist dies vor allem die Zielgruppe "Kinder und Jugendliche". Unsere Kompetenz sehen wir in der Entwicklung, Umsetzung und wissenschaftlichen Überprüfung von Aufklärungsstrategien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dazu bedarf es auch der Beteiligung zentraler Kooperationspartner. Gleichzeitig wollen wir mehr als bisher Bürgerinnen und Bürger über aktuelle gesundheitliche Themen von bundesweiter Bedeutung informieren. Unverändert wichtig bleibt die langfristige Umsetzung der gesetzlichen und bundespolitischen Aufträge in der Sucht- und Aids-Prävention wie auch in der Sexualaufklärung und Familienplanung.