



M
O
R
D
I
L
L
I
O

Hast Du Fragen zum
Thema Nikotin / Rauchen,
findest Du Hilfe bei fol-
genden Stellen:

Herr Hemmersbach
Am Vreithof 6(Rathaus)
59494 Soest
Tel.: 02921/1032213

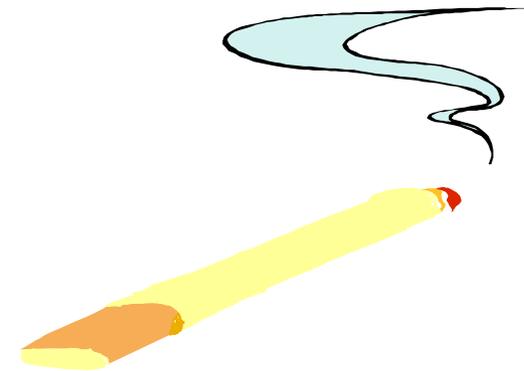
Frau K. Witt
Fachbereich Gesundheit
59494 Soest
Tel.: 02921/302151

Herr D. E. Hauck
Suchtberatungsstelle der Diakonie
Nöttentor 2
59494 Soest
Tel.: 02921/13232

Herr Drucks
Flüchtlingsberatungsstelle der Diakonie
Wildemannsgasse 5
59494 Soest
Tel.: 02921/9697750

TABAK

Rauchen Sie?



- Es ist gemütlich mit Freunden zusammen zu sitzen und Rauchen gehört dazu.
- Wenn Du gerade nichts zu tun hast, rauchst Du Dir gerne eine Zigarette.
- Wenn Du Stress hast, beruhigt und entspannt Dich eine Zigarette.
- Du rauchst gerne, weil es Dir schmeckt.

Rauchen birgt Gefahren:

- Wenn Du viel rauchst, kannst Du schlechter atmen.
- Durch Rauchen bekommst Du eher:
 - Grippe
 - Bronchitis
 - Atemwegserkrankungen
 - Herz-Kreislaufkrankungen
 - Krebserkrankungen
- Rauchen macht Deine Zähne krank.
- Tabak macht Dich und die Menschen in Deiner Umgebung krank.

Selbsteinschätzungstest:

1. Wann nach dem Aufwachen rauchst Du Deine erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3
6 - 30 Minuten	2
31 – 60 Minuten	1
nach 60 Minuten	0

2. Findest Du es schwierig an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen (z.B. in der Kirche, Bibliothek, Kino)?

Ja	1
Nein	0

3. Auf welche Zigarette würdest Du nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1
Andere	0

4. Wie viele Zigaretten rauchst Du im Allgemeinen pro Tag?

Bis 10	0
11 – 20	1
21 – 30	2
31 oder mehr	3

5. Rauchst Du am Morgen meistens mehr als am Rest des Tages?

Ja	1
Nein	0

6. Kommt es vor, dass Du rauchst, wenn Du so krank bist, dass Du den Tag überwiegend im Bett bringst?

Ja	1
Nein	0



Ergebnis:

0 – 2 Punkte	sehr geringe Abhängigkeit
3 – 4 Punkte	geringe Abhängigkeit
5 Punkte	mittelschwere Abhängigkeit
6 – 7 Punkte	schwere Abhängigkeit
8 – 10 Punkte	sehr schwere Abhängigkeit