

**Du weißt selbst am besten, welcher Weg  
für dich der richtige ist.**

**Wir unterstützen dich dabei.**

**Mit unserer Erfahrung und unserem Wissen.**

### **Ruf uns an – Einzelgespräche**

Vielleicht möchtest du deinen Ausstieg individuell durchziehen. Das geht. Wir wissen, wie. Und unterstützen dich ganz im Vertrauen. Du hast bei uns deinen persönlichen Ansprechpartner.

**Für dich. Kostenfrei. Anonym.**

**Täglich, Montag bis Samstag von 16.00 bis 20.00 Uhr.**

**Call 0800 – 14 18 14 1**

### **In deiner Schule – Projekt Rauchfreie Schule**

Es gibt an deiner Schule Lehrer, die euch wirklich verstehen, mit denen man über Rauchen und Nicht-Rauchen reden kann – sprich sie an. Überlegt gemeinsam, wie du deine Qualmerei am Besten loswerden kannst. Trau dich einfach, den ersten Schritt zu tun. Viele haben es geschafft.

**Du kannst es auch.**

### **Oft geht's gemeinsam besser – Kursangebote**

**Es ist erwiesen:** Mit dem Rauchen aufzuhören funktioniert besonders gut in kleinen Gruppen. Du kannst wählen: Mädchen und Jungs gemeinsam oder getrennt, in der Schule oder in einer Freizeitstätte. Gegenseitig könnt ihr euch unterstützen, motivieren und Mut machen – mehr Spaß macht' s obendrein!

**Meld dich bei uns – Alles Weitere regeln wir.**

**Täglich, Montag bis Samstag von 16.00 bis 20.00 Uhr.**

**Call 0800 – 14 18 14 1**

**Call 0800 - 14 18 14 1**

**Kein Name. Keine Adresse.**

**Anonym und kostenfrei. Für dich.**

### **Institut für Raucherberatung & Tabakentwöhnung Bayern**

Wissenschaftlicher Leiter: Univ. Doz. Dr. med. Pál L. Bölcskei

Limburgstraße 16 a  
81539 München

Telefon 089/68 99 95 11  
Telefax 089/68 99 95 13

info@irt-rauchfreiwerden.de  
www.irt-rauchfreiwerden.de  
www.bayern-wird-rauchfrei.de

Institut für Raucherberatung & Tabakentwöhnung Bayern:  
München · Nürnberg · Augsburg · Fürth · Kaufbeuren

**Call 0800 - 14 18 14 1**

**Kein Name. Keine Adresse.**

**Anonym und kostenfrei. Für dich.**

Gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz

# Talk – don't smoke



Gesund. Leben. Bayern.



www.gesundheit.bayern.de

**Call 0800 - 14 18 14 1**

**Kein Name. Keine Adresse.**

**Anonym und kostenfrei. Für dich.**

Gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz

„DIE ZIGARETTE IST DAS  
EINZIGE INDUSTRIEPRODUKT,  
DAS BEI BESTIMMUNGSMÄSSIGEM GEBRAUCH  
ZUM TODE FÜHRT“

Patrick Reynolds, Enkel des Gründers  
von Amerikas zweitgrößtem Tabakkonzern

„NACH WISSENSCHAFTLICHEN  
UNTERSUCHUNGEN STERBEN ALLEIN  
IN DEUTSCHLAND JEDES JAHR  
BIS ZU 140.000 MENSCHEN  
AN DEN FOLGEN IHRES TABAKKONSUMS.“

**Call 0800 - 14 18 14 1**  
Kein Name. Keine Adresse.  
Anonym und kostenfrei. Für dich.

## JETZT AUFHÖREN

denn du hast genug von:

- schlapper Kondition
- ständig knapp bei Kasse zu sein
- gelben Zähnen und Mundgeruch
- stinkenden Klamotten und Fingern
- schlechter Haut und Gefahren für deine Gesundheit
- von der nächsten Zigarette abhängig zu sein

## STATTDESSEN WILLST DU

- mehr Power und Fitness
- mehr Geld für Ausgehen und Hobbys
- bessere Haut und Aussehen
- Unabhängigkeit
- weniger Stress mit Eltern und Lehrern

**Call 0800 - 14 18 14 1**  
Kein Name. Keine Adresse.  
Anonym und kostenfrei. Für dich.

## UND RAN ANS TELEFON

Zeit für all deine Fragen:

- „Ich möchte aufhören zu rauchen - Was ist der beste Weg für mich?“
- „Welche Hilfen gibt es und wie komme ich dran?“
- „Wie setze ich mein Vorhaben ganz konkret um?“
- „Gibt es vielleicht auch Medikamente, die mich unterstützen können?“
- „Wie stehen meine Chancen ganz ehrlich?“
- „Was kann ich tun, wenn ich immer wieder schwach werde?“
- „Gibt es professionelle Hilfe ganz in meiner Nähe?“

**WIR SIND DEINE NEUTRALE  
VERTRAUENSSTELLE!**

**Call 0800 - 14 18 14 1**  
Kein Name. Keine Adresse.  
Anonym und kostenfrei. Für dich.