



Online-Mentoren helfen beim Rauchstopp

Von *voelker-albert*

Erstellt am 30 Mai 2014 - 08:05

Online-Mentoren helfen beim Rauchstopp

Weltnichtrauchertag: Neues Unterstützungsangebot der BZgA zum Rauchausstieg

Köln, 30. Mai 2014. Morgen findet der jährliche Weltnichtrauchertag statt. Viele Raucherinnen und Raucher wissen um die Schädlichkeit ihres Tabakkonsums und etwa ein Drittel versucht ernsthaft, damit aufhören. 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 [1], 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 Weltnichtrauchertag vier weitere Lotsinnen und Lotsen mit ihrer Tätigkeit auf www.rauchfrei-info.de [1]. 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> [2]

Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail (<http://www.rauchfrei-info.de> [1]).



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 [3]

Hinweis für Redaktionen:

Andreas S. und Maja S. stehen heute für Interviews telefonisch zur Verfügung, um über ihre Motivation, sich als Rauchfrei-Lotsen zu engagieren, zu berichten. Andreas S. ist seit Beginn der Erprobungsphase mit dabei, Maja S. startet mit ihrer Lotsen-Tätigkeit jetzt zum Weltnichtrauchertag.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Pressestelle der BZgA:

E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de [4], Tel. 0221-8992280

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:04): <http://www.medkom24.eu/node/19179>

Links:

[1] <http://www.rauchfrei-info.de>

[2] <http://www.rauchfrei-programm.de>

[3] <mailto:order@bzga.de>

[4] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>