

BE SMART – DON'T START

wird gefördert durch



KONTAKTADRESSEN

Bei Fragen stehen Ihnen das IFT-Nord oder die Ansprechpartner in Ihrem Bundesland zur Verfügung.

Bundesweite Ansprechpartner

Wettbewerbszentrale

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH (IFT-Nord)
Sabine Jastrob, Dr. Barbara Isensee,
Prof. Dr. Reiner Hanewinkel
Harmsstr. 2
24114 Kiel
Tel.: 04 31 – 570 29 70
Fax: 04 31 – 570 29 29
E-Mail: besmart@ift-nord.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Iris Wurmbauer
Maarweg 149-161
50825 Köln
Tel.: 02 21 – 899 22 28
Fax: 02 21 – 899 23 00
E-Mail: iris.wurmbauer@bzga.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Christiana Tschoepe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel.: 02 28 – 72 99 02 73
Fax: 02 28 – 729 90 11
E-Mail: tschoepe@krebshilfe.de

Ansprechpartner in den Bundesländern

Berlin
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft
Dirk Medrow
Bernhard-Weiß-Str. 6, II A 1 Me
10178 Berlin
Tel.: 030 – 902 27 65 14
Fax: 030 – 902 27 60 05
E-Mail: dirk.medrow@senbjw.berlin.de

Brandenburg
Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.
Zentralstelle für Suchtprävention
Ingrid Weber
Behlertstr. 3A, Haus H1
14467 Potsdam
Tel.: 03 31 – 58 13 80 22
Fax: 03 31 – 58 13 80 25
E-Mail: ingrid.weber@blsev.de

Mecklenburg-Vorpommern

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern
Institut für Qualitätsentwicklung
Petra Keil, Ralf Schattschneider
Werderstr. 124
19055 Schwerin
Tel.: 03 85 – 588 77 33, 03 85 – 588 77 14
Fax: 03 85 – 178 01
E-Mail: p.keil@iq.bm.mv-regierung.de, r.schattschneider@iq.bm.mv-regierung.de

Sachsen

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.
Kerstin Schnepel
Könneritzstr. 5
01067 Dresden
Tel.: 03 51 – 56 35 56 89
Fax: 03 51 – 563 55 24
E-Mail: schnepel@slfg.de

Sachsen-Anhalt

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt
Helga Meeßen-Hühne
Halberstädter Str. 98
39112 Magdeburg
Tel.: 03 91 – 543 38 18
Fax: 03 91 – 562 02 56
E-Mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de

Thüringen

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V.
AGETHUR
Andrea Brieg
Carl-August-Allee 9
99423 Weimar
Tel.: 03 643 – 49 89 80
Fax: 03 643 – 498 98 16
E-Mail: brieg@agethur.de

Das Logo „Be Smart – Don't Start“ ist im Besitz des Transport for London und ein eingetragenes Warenzeichen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Dieses Falblatt wurde auf Papier gedruckt, das zu 100 % aus Altpapier hergestellt wurde.



INFORMATIONEN FÜR ELTERN

STARKE AKTION

BE SMART – DON'T START 2015/2016



DER WETTBEWERB FÜR RAUCHFREIE SCHULKLASSEN

LIEBE ELTERN,

Ihr Kind nimmt mit seiner Klasse vom 16. November 2015 bis zum 29. April 2016 an dem Wettbewerb zum Nichtrauchen *Be Smart – Don't Start* („Sei schlau – fang nicht an“) teil.

Bitte unterstützen Sie Ihr Kind, denn **Eltern haben einen großen Einfluss darauf, ob ihre Kinder mit dem Rauchen beginnen und zu regelmäßigen Rauchern werden.**

Gemeinsam können wir unsere Kinder darin bestärken, rauchfrei zu bleiben (oder wieder zu werden). Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen.

BE SMART – DON'T START ...

... ist ein Klassenwettbewerb zum Nichtrauchen. Er motiviert Schülerinnen und Schüler, sich für ein rauchfreies Leben zu entscheiden und im besten Fall gar nicht erst mit dem Rauchen zu beginnen.

- » Der Wettbewerb vermittelt den Schülerinnen und Schülern auf positive Weise, dass sich Nichtrauchen lohnt.
- » Wenn mindestens 90 % der Schülerinnen und Schüler einer Klasse für eine Teilnahme stimmen, kann sich die Klasse anmelden.
- » Die Klassen, die ein halbes Jahr lang rauchfrei bleiben, können attraktive Preise gewinnen. Der Hauptpreis ist eine Klassenreise.
- » Rauchfrei sein heißt: Die Klasse sagt „Nein“ zu Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas, E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form.
- » Klassen, die während des Wettbewerbs kreative Aktionen zum Thema Nichtrauchen und Gesundheit durchführen oder entwickeln, können zusätzliche Preise gewinnen.

KINDER BRAUCHEN DIE UNTERSTÜTZUNG IHRER ELTERN

Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder gesund aufwachsen. Dazu gehört auch, dass Kinder nicht rauchen. Dass Rauchen schädlich ist, ist allgemein bekannt. Untersuchungen zeigen außerdem, dass Kinder und Jugendliche sehr viel schneller vom Rauchen abhängig werden als lange angenommen wurde.

Für ein gesundes Aufwachsen ist es auch wichtig, weder zu Hause noch anderswo Tabakrauch ausgesetzt zu sein, also nicht passiv mitrauchen zu müssen. Denn Passivrauchen ist für viele Erkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mitverantwortlich.

Was Sie aus anderen Lebensbereichen kennen, bestätigen Untersuchungen auch im Hinblick auf das Rauchen: **Regeln helfen Ihren Kindern, sich zurechtzufinden.**

Untersuchungen zeigen: Kinder fangen seltener mit dem Rauchen an, wenn es für alle Familienmitglieder klare Regeln zum Rauchen gibt und die Eltern deutlich machen, dass sie nicht wollen, dass ihre Kinder rauchen. In Familien, in denen es keine Regeln zum Rauchen gibt, greifen die Kinder hingegen häufiger zur Zigarette. Dieses gilt sowohl für Familien, in denen Eltern rauchen, als auch für Familien, in denen die Eltern nicht rauchen.

WELCHE REGELN KÖNNEN HELFEN?

- » Die Wohnung wird zu einem rauchfreien Bereich erklärt: Es wird überhaupt nicht geraucht, weder drinnen noch draußen. Das gilt auch für Gäste.
- » Ausnahmen werden klar festgelegt. Und dies nur für erwachsene Raucher in Ihrem Haushalt. Beispiele:
 - » Es wird nur auf dem Balkon, im Garten oder vor der Haustür geraucht.
 - » Es wird nur in Räumen geraucht, die den Kindern nicht zugänglich sind. Denn einen Raum nach dem Rauchen zu lüften, reicht nicht aus, um ihn vollständig von den Schadstoffen zu befreien.
- » Im Auto wird gar nicht geraucht.

NICHT NUR DIE KINDER HABEN VORTEILE DURCH REGELN ZUM RAUCHEN

Viele Raucherinnen und Raucher sehen selbst die positiven „Nebenwirkungen“ solcher Regeln: Statt automatisch zur Zigarette zu greifen, überlegen sie bei jeder Zigarette erst einmal, ob sie diese wirklich rauchen möchten. Und alle anderen Familienmitglieder werden vor dem Passivrauchen geschützt.

Darum unsere Bitte an Sie: Nutzen Sie den Einfluss positiv, den Sie auf Ihre Kinder haben.

SIE RAUCHEN SELBST UND SUCHEN HILFE BEIM RAUCHSTOPP?

Folgende Beratungstelefone stehen Ihnen bundesweit zur Verfügung:

Deutsches Krebsforschungszentrum: 06 221-42 42 00
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): 01 805-31 31 31

(14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk maximal 42 Cent pro Minute).

Die BZgA bietet zudem unter www.rauchfrei-info.de ein Online-Programm zum Rauchstopp an.

Wenn Sie Fragen zu *Be Smart – Don't Start* oder zum Rauchen und Rauchstopp allgemein haben:

Wir sind gerne für Sie da. Wenden Sie sich an die Ansprechpartner in Ihrer Region oder an das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord), das den Wettbewerb koordiniert. Die Adressen finden Sie in diesem Faltblatt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.besmart.info

„Be Smart – Don't Start“ wird nicht aus Mitteln der Tabakindustrie gefördert und ist qualitätsgeprüft.



gesundheitsziele.de
ZUSAMMEN FÜR GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN

