



24

23

2

1

30

ab heute
rauchfrei

10

9

Rauchfrei ab Mai

Wettbewerb
zum Rauchstopp für Rauchende & Helfende

Anmeldung bis zum 14. April 2023 | Start am 1. Mai 2023

Eine Kampagne von *DKFZ aktiv!* – dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM),
der Stabsstelle Krebsprävention und dem Betriebsärztlichen Dienst

Rauchfrei ab Mai

Worum geht es?

Haben Sie schon einmal daran gedacht, das Rauchen aufzugeben oder haben Sie es schon einmal probiert? Versuchen Sie es jetzt mit unserer Unterstützung! Machen Sie mit bei „Rauchfrei ab Mai 2023“, einer gemeinsamen Aktion von *DKFZ aktiv!*, unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), der Stabsstelle Krebsprävention und dem Betriebsärztlichen Dienst!

Als Teilnehmer:in verpflichten Sie sich, vom 1. Mai 2023 bis einschließlich 31. Mai 2023 nicht zu rauchen. Dabei werden Sie von der Stabsstelle Krebsprävention mit Motivations-E-Mails unterstützt. Wenn Sie den Einstieg in ein rauchfreies Leben schaffen, können Sie attraktive Preise gewinnen.

Was muss ich tun?

Lesen Sie die Teilnahmebedingungen und melden Sie sich zum „Rauchfrei ab Mai“-Wettbewerb an. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie es alleine schaffen, können Sie jemanden bitten, Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben als Helfer:in zu begleiten. Auch Helfende können einen Preis gewinnen.

Wie werde ich Helfer:in?

Kolleg:innen, Freund:innen, Partner:innen, Kinder, Eltern, Nichtrauchernde oder Rauchende können Helfende werden – alle, die eine:n Raucher:in zur Teilnahme an „Rauchfrei ab Mai“ motivieren und ihn:sie anschließend bei seinem:ihrerem Ausstieg begleiten.

Ein:e Helfer:in kann mehrere Teilnehmende unterstützen und somit auf mehr als einer Anmeldung als Helfer:in genannt werden. Wenn der:die Teilnehmende es schafft, rauchfrei zu werden, bekommt auch der:die Helfer:in einen Preis.

Wie melde ich mich an?

Wenn Sie selber mit dem Rauchen aufhören möchten, registrieren Sie sich unter folgendem Link: <https://indico.dkfz.de/e/rauchfreiabmai2023>.

Sie können nebenstehenden QR-Code nutzen, um auf diese Seite zu gelangen. Falls Sie von einem Helfer:einer Helferin unterstützt werden, muss sich Ihr Helfer:Ihre Helferin ebenfalls über Indico anmelden. Alle weiteren Informationen haben wir dort für Sie hinterlegt.



Wie sind die Teilnahmebedingungen?

- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Die Teilnehmenden verpflichten sich, vom 1. Mai 2023 bis einschließlich 31. Mai 2023, dem Weltnichtrauchertag, nicht zu rauchen.
- Anmeldeschluss ist der 14. April 2023.
- Teilnehmen können rauchende Beschäftigte und Zugangsberechtigte des DKFZ sowie deren Helfer:innen (DKFZ-Beschäftigte und Zugangsberechtigte des DKFZ sowie externe Personen).
- Für die Teilnahme ist die Anmeldung über folgende Webseite erforderlich: <https://indico.dkfz.de/e/rauchfreiabmai2023>.
- Ein:e Helfer:in kann mehrere Teilnehmende unterstützen und kann daher bei mehreren Anmeldungen als Helfer:in benannt werden.
- Es gewinnen alle Teilnehmenden, die es schaffen, vom 1. bis 31. Mai 2023 nicht zu rauchen und einen negativen Cotinin-Test vorzulegen sowie deren Helfer:innen.

Rauchfrei ab Mai

dkfz.

DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

Forschen für ein Leben ohne Krebs

- Die Gewinner:innen müssen durch einen Urintest nachweisen, dass sie vom 1. bis 31. Mai 2023 nicht geraucht haben. Der Urintest kann beim Betriebsärztlichen Dienst oder beim:bei der Hausarzt:Hausärztin durchgeführt werden. Das Testmaterial wird Ihnen vom Betriebsärztlichen Dienst des DKFZ kostenlos zur Verfügung gestellt.
- Die Teilnehmenden können während des Wettbewerbs medikamentöse Tabakentwöhnungshilfen benutzen, z. B. Nikotin-Kaugummis, -Pflaster oder -Lutschtabletten. Der Urintest wird davon nicht maßgeblich beeinflusst.
- Auf Wunsch können die Gewinner:innen im „Intern“ und im DKFZ-Intranet veröffentlicht werden.
- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Was kann ich gewinnen?

Die Gewinner:innen können wählen zwischen:

- 6 Ausgaben der Zeitschrift „Spektrum Gesundheit“
- 3 Ausgaben der Zeitschrift „Geo-Wissen Gesundheit“ (2 Ausgaben & eine zusätzliche Ausgabe geschenkt)
- einem Gutschein für SportScheck,
- einem Gutschein für Decathlon,
- einem Miramar-Gutschein (Erwachsenen-Tageskarte für Erlebnisbad, Therme & Sauna)
- einer 10er Karte für das Thermalbad Heidelberg und
- einer Baum-/Blühwiesenspende über <https://www.wald.de>

Tipps zum Aufhören

- Beschäftigen Sie sich mit den gesundheitlichen und persönlichen Vorteilen des Nichtrauchens sowie mit den Vorteilen des Nichtrauchens für unsere Umwelt und den Klimaschutz.
- Im Internet finden Sie ausführliche Informationen zum Thema Rauchstopp unter <https://www.rauchfrei-info.de>.
- Rechnen Sie mal aus, wie viel Geld Sie sparen, wenn Sie einen Monat oder ein Jahr lang nicht rauchen und überlegen Sie, was Sie mit dem gesparten Geld machen könnten. Unter <https://www.rauchfrei-info.de> finden Sie einen Ersparnisrechner und weiterführende Informationen für einen Rauchstopp.
- Entsorgen Sie Ihre Rauchtensilien (Zigarettschachtel, Feuerzeuge und Aschenbecher).
- Lassen Sie sich von Ihrem:Ihrer Helfer:in unterstützen, etwa durch Verabredungen zum Joggen oder Schwimmen.
- Meiden Sie Orte, an denen Sie bisher Zigaretten besorgt haben.
- Sprechen Sie mit Ihren Freund:innen, Kolleg:innen oder Verwandten über ihren Entschluss, Nichtraucher:in zu werden.
- Holen Sie sich ggf. Rat beim Betriebsärztlichen Dienst des DKFZ, bei Ihrem Hausarzt:Ihrer Hausärztin, Ihrem:Ihrer Apotheker:in oder bei einer Entwöhnungsfachkraft.

Organisation/Kontakt

Stabsstelle Krebsprävention | Telefon: 42-3010 | Büro: DO.01.027a (Hauptgebäude, Dokumentation)
E-Mail: rauchfreiabmai@dkfz.de