

NICHTRAUCHEN ZAHLT SICH AUS!

Themenbereiche: Nikotin

Ziel: Reflexion des eigenen Nikotinkonsums

Zielgruppe: vor allem Jugendliche, welche Nikotinprodukte konsumieren aber auch alle Interessierten.

Raum: Sitzgelegenheit

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: Bildkarten und Zahlenkarten aus der **Fühl dich gut-Box**, Rechen-App/Taschenrechner

Ablauf:

Die Bild- und Zahlenkarten werden auf eine glatte Oberfläche gelegt. Zuerst schätzen die Jugendlichen wie viel Geld sie jährlich für Nikotinprodukte ausgeben. Falls ein Jahr zu abstrakt ist, kann auch der monatliche Betrag geschätzt werden. Danach errechnen sie, wie viel Geld sie tatsächlich pro Jahr für Nikotinprodukte ausgeben.

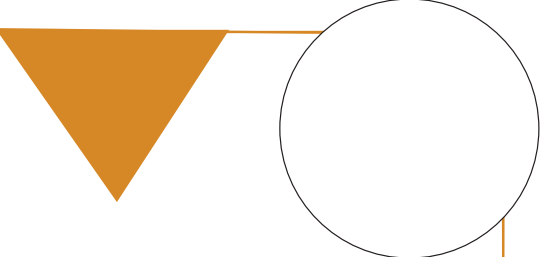
Beispielrechnung

1 Packung konventionelle Zigaretten (20 Stk.)

kostet ca. 8€ (Stand Mai 2024)

1 Dose Nikotinbeutel (18-24 Stk.) kostet ca. 4€

(Stand Mai 2024)



Ein Jahr hat 365 Tage. Ein Monat hat im Durchschnitt 30 Tage. Wie viele Zigaretten/ Nikotinbeutel werden am Tag konsumiert?

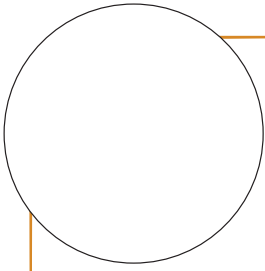
$$8 \times 365 = 2.920\text{€}$$

Eine Person, die täglich 1 Packung konventionelle Zigaretten konsumiert, braucht dafür fast 3.000€ im Jahr. Das sind ca. 240€ pro Monat (Stand Mai 2024).

Nun werden die Bildkarten sichtbar auf eine glatte Oberfläche gelegt. Dann werden die Zahlenkarten (2, 3 und 5) als Stapel danebengelegt. Die teilnehmenden Jugendlichen können sich jetzt ihr Nikotin-Ersatzprogramm zusammenstellen. Die Frage lautet: Was würde ich mir anstatt meines Nikotinkonsums leisten können?

Je nachdem wählt die aktive Person die Bildkarten aus. Soll ein Produkt/eine Dienstleistung mehrmals gekauft werden, kann eine Zahlenkarte neben das Bild gelegt werden. Ist die Person mit ihrer Auswahl zufrieden, werden die Beträge auf den ausgewählten Bildkarten addiert und ggf. mit der danebenliegenden Zahl multipliziert. Die Summe sollte ungefähr der jährlichen Ausgaben für Nikotinprodukte entsprechen. Sollten die beiden Beträge sehr unterschiedlich sein, können noch Anpassungen bei den Karten vorgenommen werden.

Das Ende des Spiels ist erreicht, wenn alle am Spiel beteiligten Jugendlichen geschätzt, gerechnet und ihr persönliches Nikotin-Ersatzprogramm zusammengestellt haben.

**TIPP:**

**Ist eine Person daran interessiert, den Nikotinkonsum zu beenden?
Verweise gerne auf das Rauchfrei-Telefon.**

**Das österreichweite, kostenlose Angebot hilft bei der Entwöhnung
von sämtlichen Nikotinprodukten! Außerdem gibt es dort weitere
Informationen zum Thema.**

Weitere Angebote für Jugendliche gibt es bei den
Suchtpräventionsstellen in den Bundesländern:





KEBAB: 8 €



KINOBESUCH: 11 €



SCHMINKSACHEN: CA. 80 €



NEUE JEANS: AB 80 €

KONZERT-TICKET: 90 €



**AUTO-FÜHRERSCHEIN: CA. 1.800 €
(JE NACH BUNDESLAND)**



FRISEURBESUCH: 35-65 €



PIERCING: AB 35 €



KOPFHÖRER: AB 50 €



HANDYVERTRAG: 35 €
PREPAID-KARTE: 10 €



ESSEN GEHEN (PIZZA + GETRÄNK): 15 €



MONATSKARTE BUS: 60 €
(JE NACH BUNDESLAND)



NEUE SCHUHE: CA. 80 €





UHR: 100 €

A person with long dark hair, wearing a white tank top, black leggings, and a black climbing harness, is seen from behind while climbing an indoor rock wall. The wall is composed of large panels in teal, light blue, and yellow. Various colored climbing holds (orange, red, grey, green) are attached to the wall. The climber is reaching up with their right arm to grasp an orange hold. A rope is visible on the right side of the frame.

AUSFLUG (TRANSPORT,
VERPFLEGUNG, EINTRITT): CA. 50 €

**GESCHENKE (GEBURTSTAGE &
CO): 50 € IM DURCHSCHNITT**





SCHMUCK: CA. 25 €

FUSSBALLSCHUHE: AB 50 €



A vibrant, close-up photograph of a group of young adults at a social gathering. The scene is bathed in warm, reddish-pink light. In the upper left, a man with a goatee and mustache makes a peace sign. To his right, another man with a mustache smiles broadly. In the center, a woman with glasses and a nose ring smiles. In the foreground, a woman with long blonde hair sticks her tongue out playfully. A teal banner with white text is superimposed over the middle of the image.

1 X FEIERN GEHEN: AB 35 €



NEUES T-SHIRT: CA. 30 €

A close-up photograph of the front section of a red moped. The image shows the gold-colored front fork, a red fender, a black knobby tire, a silver multi-spoke wheel, and a silver disc brake. A blue text box is overlaid on the upper right portion of the image.

MOPED-FÜHRERSCHEIN: CA. 300 €
(JE NACH BUNDESLAND)

PLAYSTATION/X-BOX NEU: 590 €



PLAYSTATION SPIEL NEU: CA. 70 €





TATTOO: AB 90 €

A young man with short dark hair is wearing large black over-ear headphones. He is looking down at a smartphone held in his right hand. He is wearing a dark grey sweatshirt with a white Jumpman logo on the chest. The background is a blurred urban setting with brick buildings.

**MUSIK-ABO:
CA. 10 € MONATLICH**

dies

D
I
E
S
E
L

excellium
DIESEL

cellium

Euro

1 TANKFÜLLUNG
MOPED: CA. 10 €
AUTO: CA. 64 €

NE 10



2

3

5



KEBAB: 8 €



KINOBESUCH: 11 €



SCHMINKSACHEN: CA. 80 €



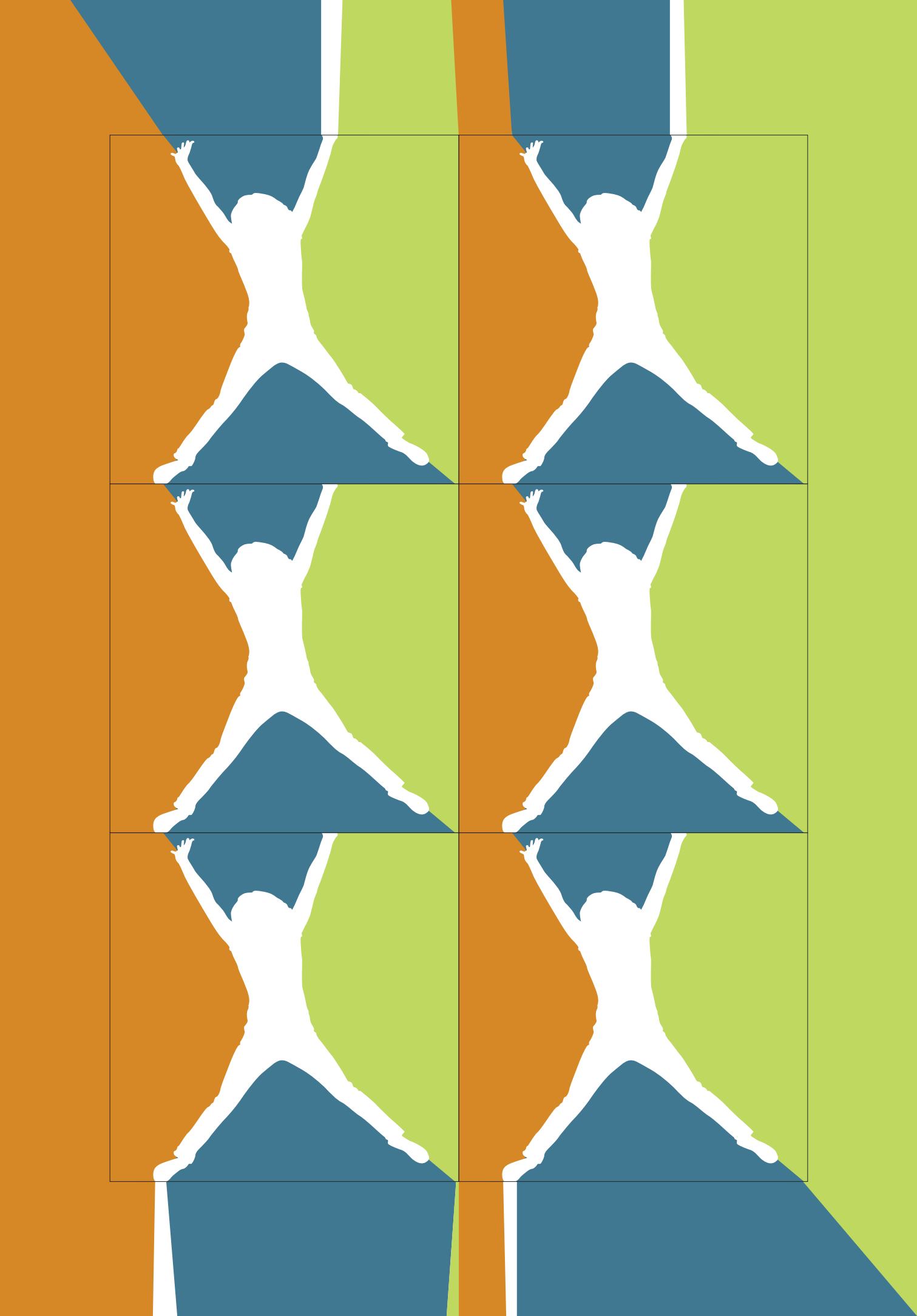
NEUE JEANS: AB 80 €



KONZERT-TICKET: 90 €



AUTO-FÜHRERSCHEIN: CA. 1.800 €
(JE NACH BUNDESLAND)





FRISEURBESUCH: 35-65 €



PIERCING: AB 35 €



KOPFHÖRER: AB 50 €



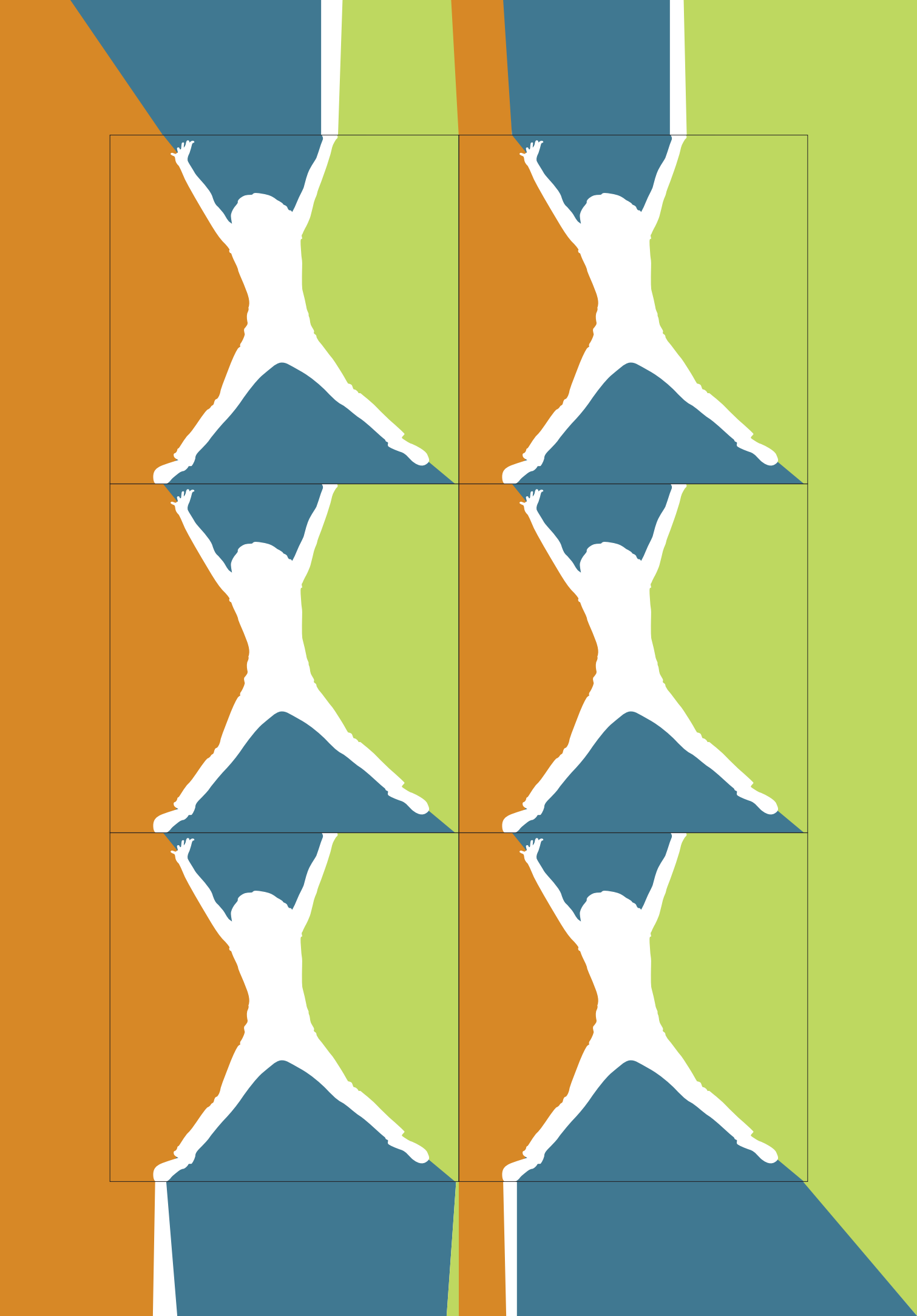
HANDYVERTRAG: 35 €
PREPAID-KARTE: 10 €



ESSEN GEHEN (PIZZA + GETRÄNK): 15 €



MONATSKARTE BUS: 60 €
(JE NACH BUNDESLAND)





NEUE SCHUHE: CA. 80 €



UHR: 100 €



AUSFLUG (TRANSPORT, VERPFLEGUNG, EINTRITT): CA. 50 €



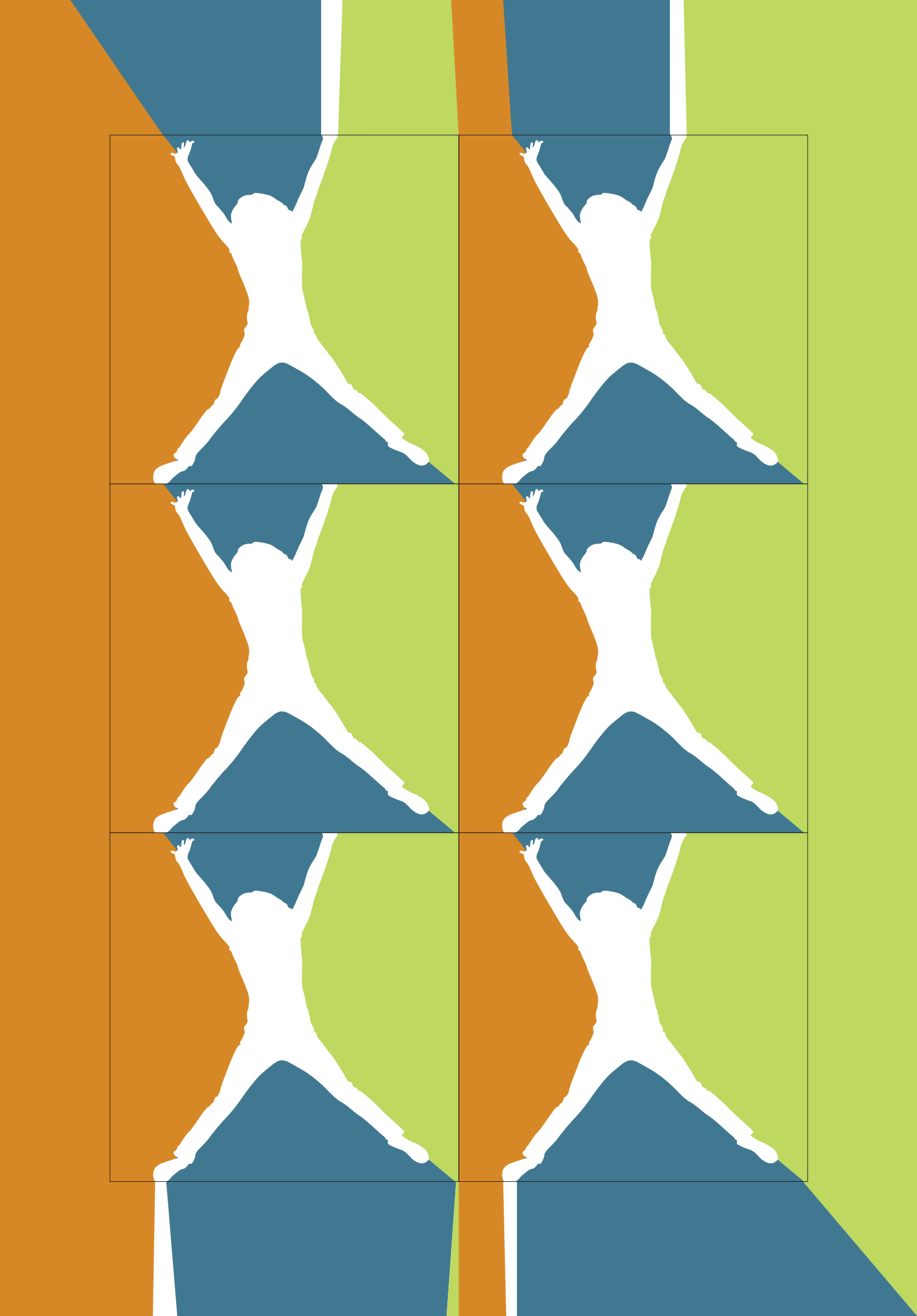
GESCHENKE (GEBURTSTAGE & CO): 50 € IM DURCHSCHNITT



SCHMUCK: CA. 25 €



FUSSBALLSCHUHE: AB 50 €





1 X FEIERN GEHEN: AB 35 €



NEUES T-SHIRT: CA. 30 €



MOPED-FÜHRERSCHEIN: CA. 300 €
(JE NACH BUNDESLAND)



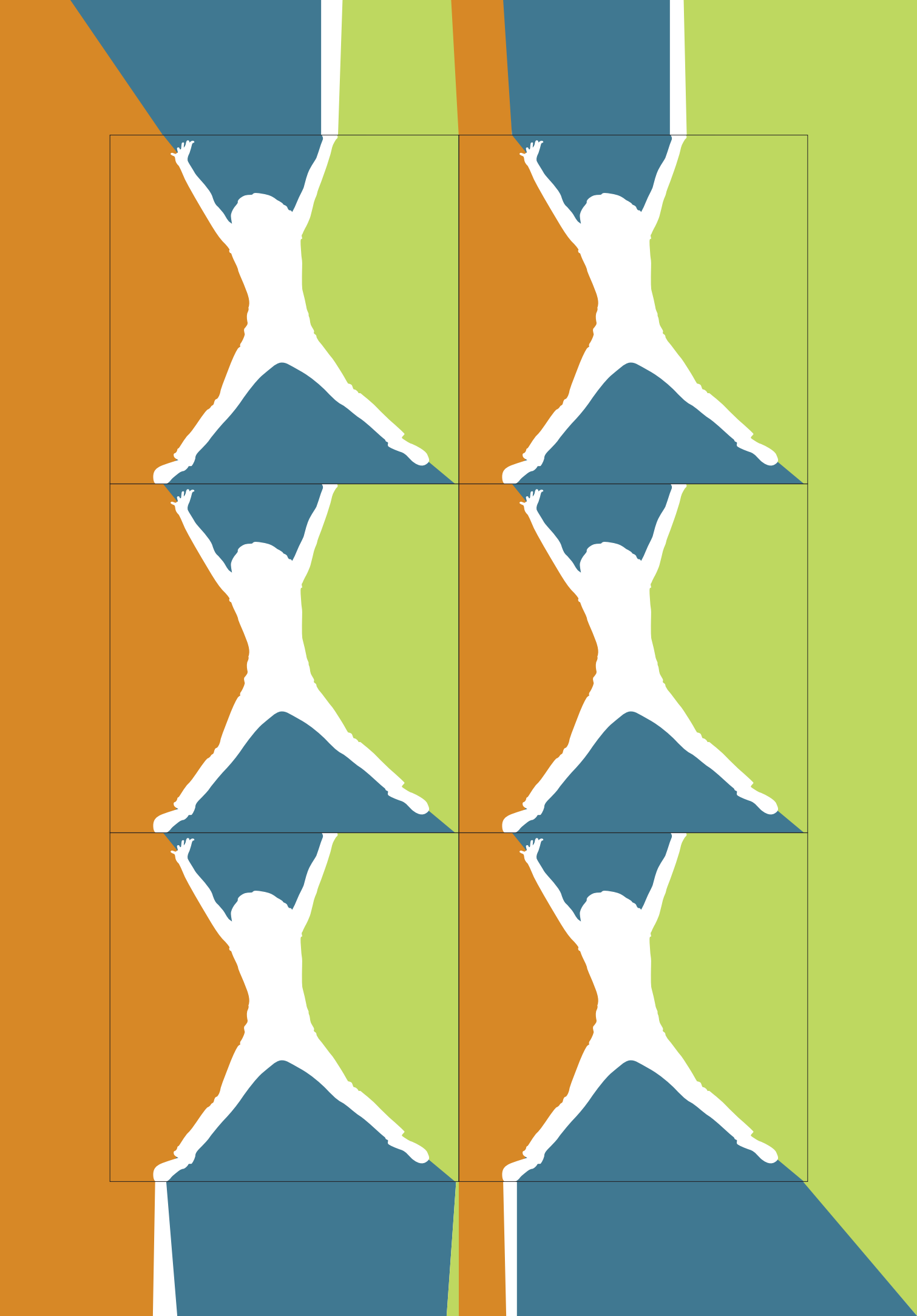
PLAYSTATION/X-BOX NEU: 590 €



PLAYSTATION SPIEL NEU: CA. 70 €



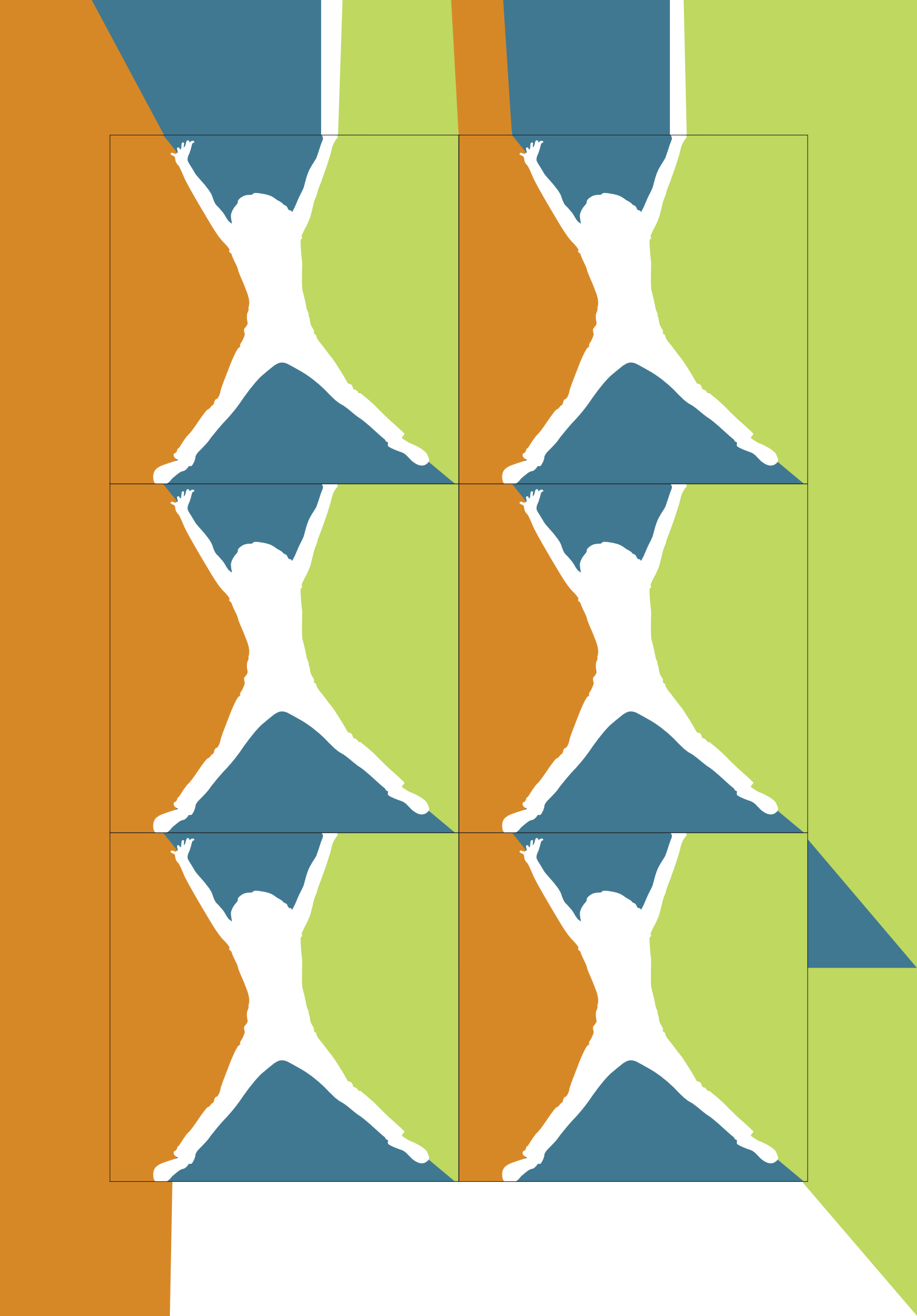
TATTOO: AB 90 €





MUSIK-ABO:
CA. 10 € MONATLICH

1 TANKFÜLLUNG
MOPED: CA. 10 €
AUTO: CA. 64 €



3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

3

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

2

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5

5