



Für Jugendliche  
bis 16 Jahre



**Dreizehn** ist ein Projekt aus dem Gesamtprogramm  
Alkohol- und Nikotinprävention der Landesstiftung.

*Ein Projekt im Rahmen des Programms „Alkohol- und Nikotinprävention bei Kindern und Jugendlichen“*

Die gemeinnützige LANDESSSTIFTUNG Baden-Württemberg ist eine der größten Stiftungen in Deutschland. Sie ist die einzige Stiftung, die in außergewöhnlicher Themenbreite dauerhaft, unparteiisch und ausschließlich in die Zukunft Baden-Württembergs investiert – und damit in die Zukunft seiner Bürgerinnen und Bürger.

Weitere Informationen unter: [www.landesstiftung-bw.de](http://www.landesstiftung-bw.de)



Wir stiften Zukunft.



#### Infos

Gu drun Pelzer  
[gu drun.pelzer@enzkreis.de](mailto:gu drun.pelzer@enzkreis.de)  
[www.enzkreis.de](http://www.enzkreis.de)  
fon 07231 / 308 17 20  
fax 07231 / 308 78  
Mo-Mi: 8.30–12 und 14–16  
Do: 8.30–14, Fr: 8.30–12 Uhr

Termine nach Vereinbarung

**Rauchentwöhnungskurs**  
Wieder Nichtraucher/-in werden

**RisikoCheck Alkohol**  
Jugendliche bis 16 Jahre



### Rauchen

- Gibst du mittlerweile dein ganzes Geld für Zigaretten aus?
- Hast du schon öfter daran gedacht, wieder Nichtraucher/-in zu werden?
- Hast du schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Fällt es dir schwer, den Entschluss in die Tat umzusetzen?

#### **Dabei helfen kann dir der »Rauchentwöhnungskurs«**

Er ist für alle Jugendlichen bis 16 Jahre geeignet, die wieder Nichtraucher/-in werden möchten. Damit das gelingen kann, gibt es 7 Treffen von jeweils 1,5 Stunden über 8 Wochen hinweg. Es ist leichter, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn du das in einer Gruppe und unter fachlicher Anleitung machst.

**Termine auf Nachfrage**



### Alkohol

- Bist du schon nach einer Party aufgewacht und wusstest nicht mehr, wie du nach Hause gekommen bist?
- Wurdest du schon mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert?
- Hast du dir schon häufiger vergeblich vorgenommen, keinen Alkohol zu trinken, wenn du dich mit Freunden und Freundinnen triffst?
- Möchtest oder musst du deinen Umgang mit Alkohol für dich klären?

#### **»Dabei helfen kann dir der »RisikoCheck Alkohol«**



### RisikoCheck Alkohol

Beim RisikoCheck geht es darum, dass du deinen Umgang mit Alkohol für dich klären kannst und die Risiken für dich und deine Gesundheit einschätzen und verringern lernst.

Das geschieht in einem Vorgespräch mit Selbsttest. Weitere Gespräche können folgen. Bei genügend Teilnehmer/-innen findet auch ein Gruppenangebot statt.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol und wie man sich vor den unangenehmen, schädlichen oder gefährlichen Auswirkungen schützen kann, gelingt leichter in einer Gruppe und unter fachlicher Anleitung.

**Das Angebot ist vertraulich und kostenfrei.**

**Termine auf Nachfrage**