

Susanne Kron

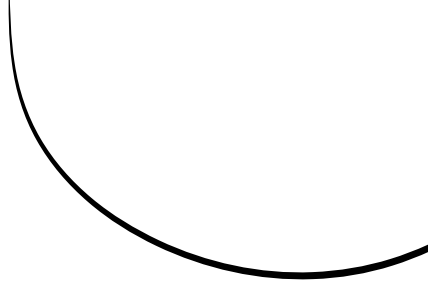
Einfache
Sprache

*Auf den Punkt
gebracht.*

*Fühlst du schon oder
rauchst du noch?*

mit Illustrationen
von Künstler*innen
aus dem AWO Living
Museum





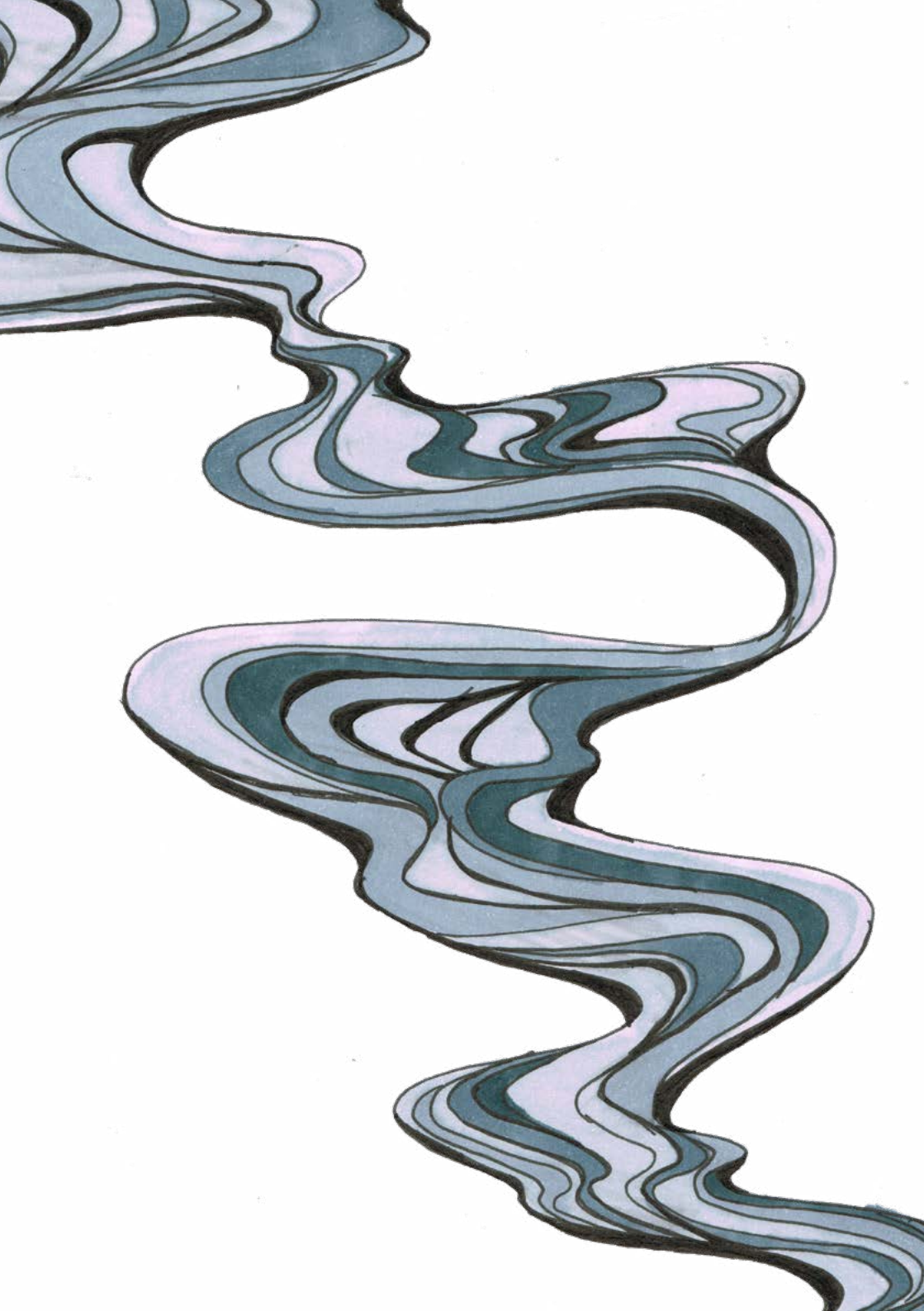


Auf den Punkt gebracht.

Fühlst du schon oder
rauchst du noch?

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

 **AWO**
Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband
Potsdam e. V.



Vorwort



Im Herbst 2023 bekamen wir eine Mail von Susanne Kron.
Sie schrieb an die Suchtberatung.
In der Mail erzählte sie von ihrem Ausstieg vom Rauchen.
Sie wollte ihre Erfahrungen weitergeben.
So entstand die Idee für ein Buchprojekt.
Das AWO Living Museum wurde unser Partner.
Die Aktion Mensch unterstützte uns.

Viele Menschen halfen in den letzten Monaten mit.
Besonders die Künstler * innen des AWO Living Museum.
Karo Wurlitzer begleitete sie liebevoll.
Mina Kokoro, Peter Dahme und Fabian Nehls
gaben sich gegenseitig Tipps.
Sie zeichneten zusammen und ergänzten ihre Fähigkeiten.

Auch das AWO-Projektteam half im Hintergrund.
Sie beantworteten Fragen zu Anträgen und Abrechnungen.

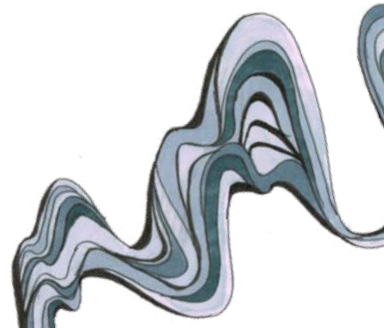
Susanne Kron war der Anfang von allem.
Sie hatte den Mut, ihre Geschichte zu erzählen, auch mit Rückfall.
Das soll ein Beispiel für alle sein, die sich noch nicht trauen,
Hilfe zu holen oder nicht wissen, wie sie anfangen können.

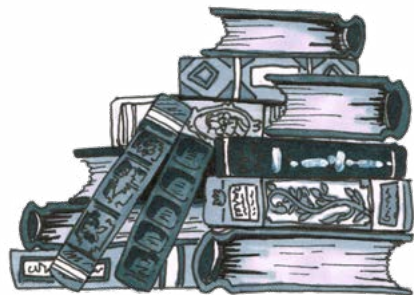
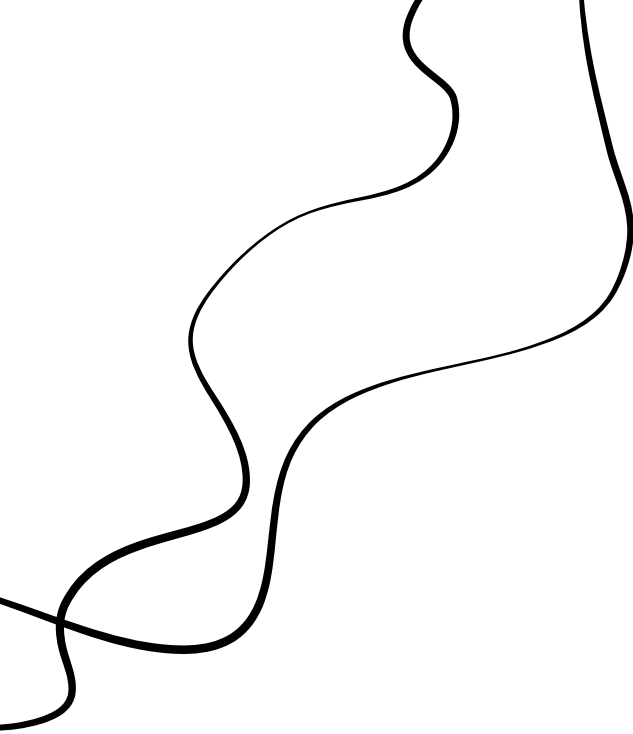
Im Buch kann man eigene Überlegungen notieren.
Am Ende gibt es eine Zusammenfassung der wichtigsten
Gedanken und Hinweise auf weitere Hilfen.

Nun viel Vergnügen beim Lesen und eine gute
Auseinandersetzung mit den eigenen,
persönlichen Erfahrungen.

Daniel Zeis

Teilbetriebsleiter der AWO Suchtberatung



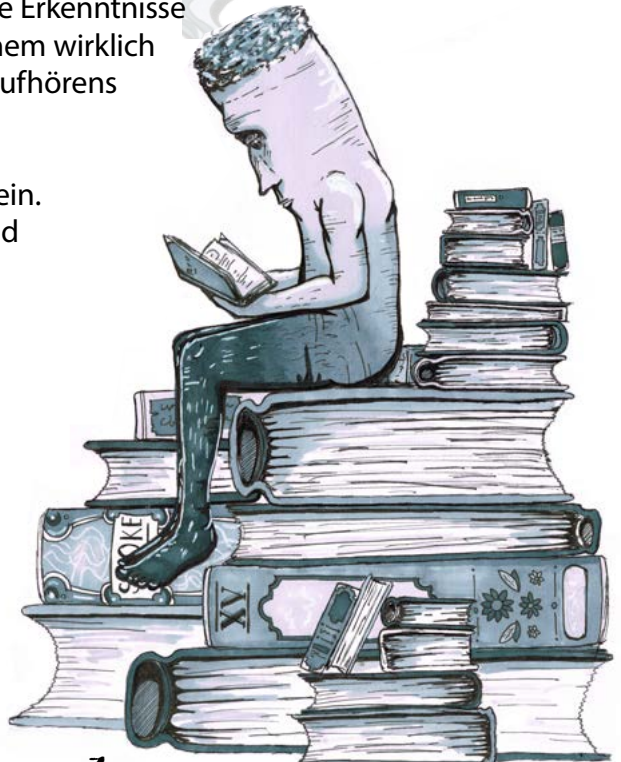


Auf den Punkt gebracht Fühlst du schon oder rauchst du noch?

Es gibt viele Bücher über das Rauchen,
Nichtrauchen und Aufhören.
Es gibt dicke Bücher und belehrende Bücher.
Es gibt Bücher mit vielen Tipps,
wie man aufhören kann.

Dieses Buch ist kein Ratgeber.
Es zeigt nicht überheblich, wie es geht.
Es ist kein Sachbuch, das erklärt,
warum Rauchen abhängig macht.
Ich möchte nur meine Erkenntnisse
teilen, die ich in meinem wirklich
langen Prozess des Aufhörens
gewinnen konnte.

Das Buch soll dünn sein.
Jeder soll es lesen und
verstehen können.



Ich verstehe alle Gedanken, die einen vom Aufhören abhalten.
Ich hatte diese Gedanken auch lange.

Zum Beispiel: „Ich bin süchtiger als andere, ich schaffe das nie.“

Oder: „Ich habe es oft versucht und bin rückfällig geworden.“

Oder: „Ich rauche zu gerne, ich kann mir ein Leben ohne Rauchen nicht vorstellen.“

Diese Sätze halten viele Leute davon ab, mit dem Rauchen aufzuhören.

Ich kenne niemanden, der nicht eigentlich aufhören möchte.

Es gibt nur Leute, die aufgegeben haben.

Aber wer ein Buch darüber kauft oder liest, hat noch nicht aufgegeben.

Das ist eine gute Voraussetzung, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Warum möchte ich kurz und prägnant darüber schreiben?

Ich glaube, dass ich neue Gedanken dazu habe.

Vielleicht hat noch niemand so darüber gesprochen.

Es geht um einen wichtigen Bereich, der oft wenig Beachtung findet.

Das Buch ist kurz, du wirst schnell erfahren, welcher Bereich das ist.

Das Buch hat nur 4 kurze Kapitel.

Ein Inhaltsverzeichnis ist nicht nötig.

Ich beginne mit dem Thema Zeit.

Zeit war für mich ein wichtiger Faktor.

Welche Überzeugungen oder Sätze haben Dich bisher davon abgehalten, mit dem Rauchen aufzuhören?

Hier ist Platz für Deine persönlichen Gedanken.

Sich die Zeit gönnen, die es braucht. Es macht nicht die Geschwindigkeit.

Es geht nicht um Schnelligkeit.
Ich weiß nicht genau, wann ich ernsthaft über das
Aufhören nachgedacht habe.
Aber es hat mich mindestens 10 Jahre beschäftigt.
Das ist ein Drittel der Zeit, in der ich geraucht habe.
Ich musste immer öfter darüber reden.



Egal, ob es mein Gegenüber interessierte
oder nicht.

Egal, ob mit Rauchenden oder
Nichtrauchenden.

Es machte mich verrückt, dass ich
etwas tat, was ich eigentlich nicht
wollte.

Das fand ich absurd.

Irgendwann konnte ich mich
selbst nicht mehr hören.

Ich hatte mir keinen Zeitplan
gemacht oder eine Deadline
gesetzt.

Viele machen das an Neujahr
oder ähnlichen Tagen.

Für mich war es gut, keinen Plan zu haben.

Wenn ich mir Druck mache, rauche ich noch mehr und
stehe unter Stress.

Immer wenn ich das in den letzten Jahren tat, scheiterte
ich gnadenlos.

Diese Erkenntnis kam durch lange Selbstbeobachtung
und Analyse.

Das war der entscheidende Punkt, der mir geholfen hat
gut aufzuhören.



Mit gut meine ich, dass ich mich wirklich gut fühle und keinen Verlust spüre.

Es war besonders hilfreich, dass ich mir über Monate bewusst angesehen habe, was ich tue.

Ich habe beobachtet, wann und wie viel ich rauche.

Ich habe auch darauf geachtet, wie es meinem Körper geht.

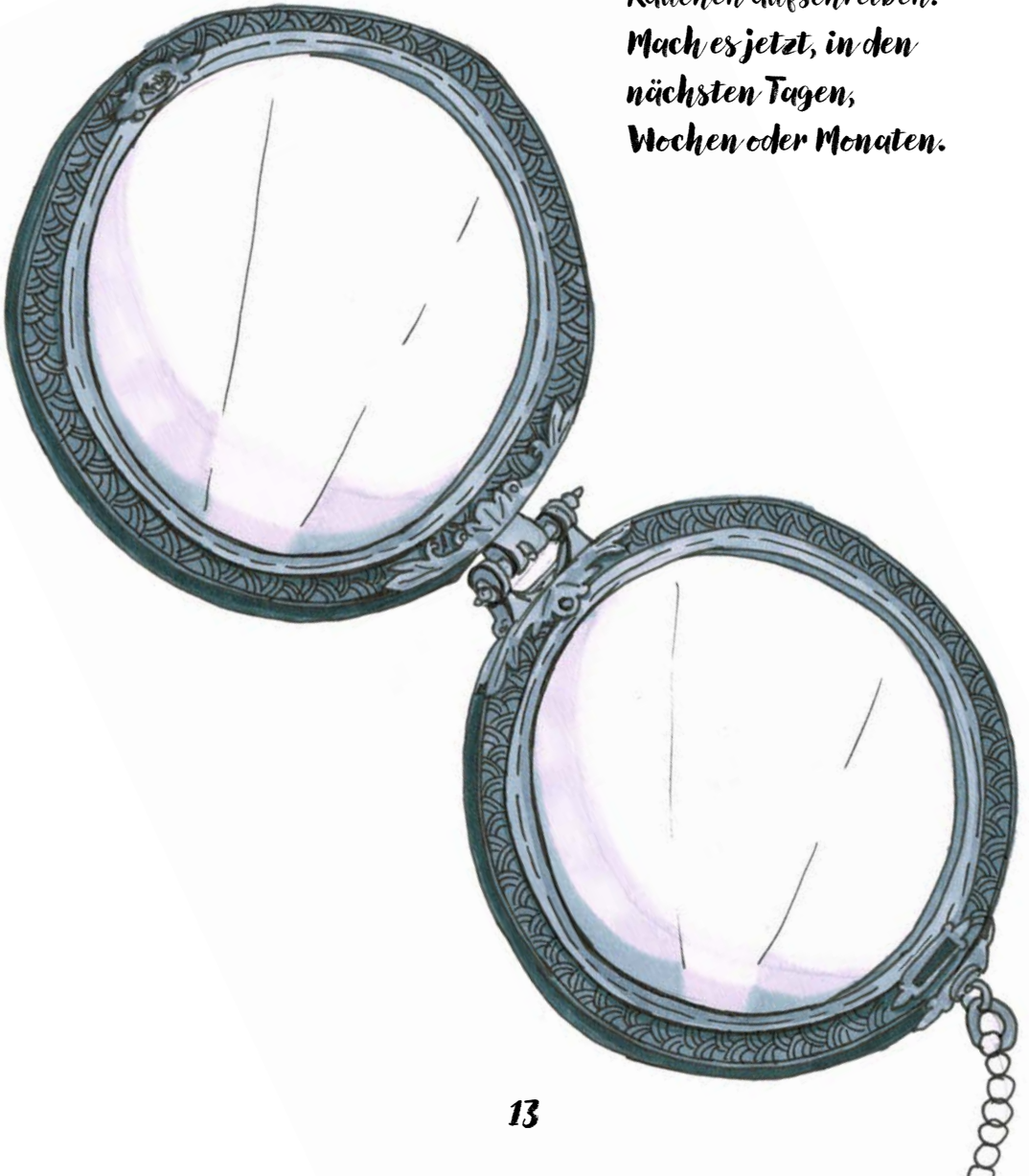
Zum Beispiel Husten am Morgen oder Kurzatmigkeit.

Ich habe geschaut, wie ich mich fühle, wenn ich rauche und wenn ich nicht rauche.

Vor allem habe ich meine Gedanken bewusst betrachtet.

Ich habe mich immer gefragt: *Möchte ich, dass das so bleibt? Möchte ich wirklich so leben?*

Möchtest du auch mit
dem Rauchen aufhören?
Hier kannst du dein
Verhalten beim
Rauchen aufschreiben.
Mach es jetzt, in den
nächsten Tagen,
Wochen oder Monaten.



Ich habe meinen Zigarettenkonsum nicht reduziert und habe weiterhin viel geraucht.

An schlechten Tagen fing ich um 5 Uhr morgens an.

Ich hörte erst kurz vor dem Schlafengehen auf.

So rauchte ich viele Zigaretten am Tag.

Mein Verhalten änderte sich nicht, aber ich dachte viel nach.

Es gab wichtige Momente für mich.

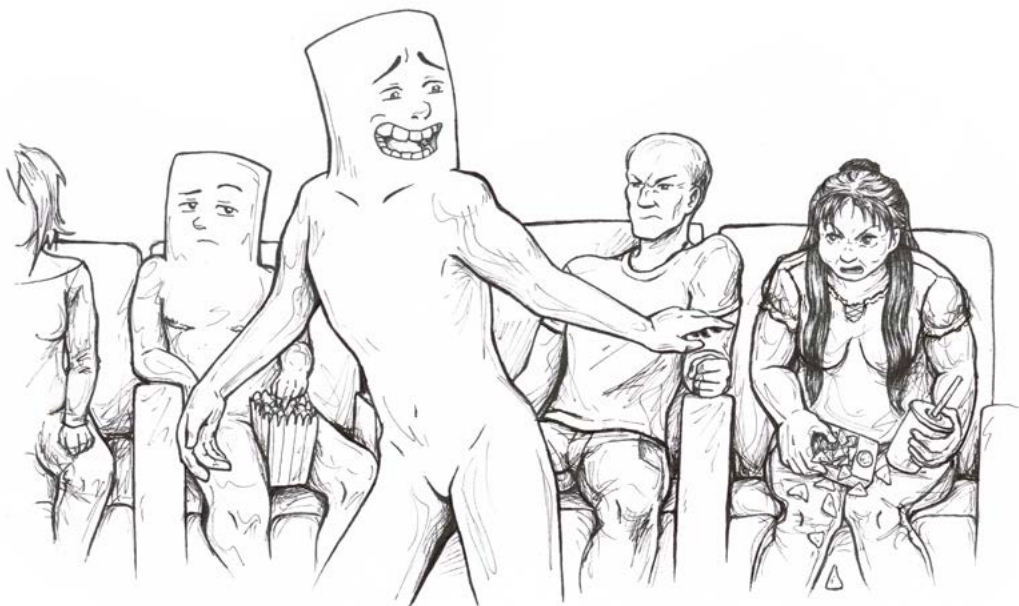
Diese Momente können bei euch andere sein.

Einige von meinen möchte ich gern teilen.

Ich merkte zum Beispiel, dass ich Stress bekam, wenn etwas länger als ein bis zwei Stunden dauerte und ich nicht rauchen konnte.

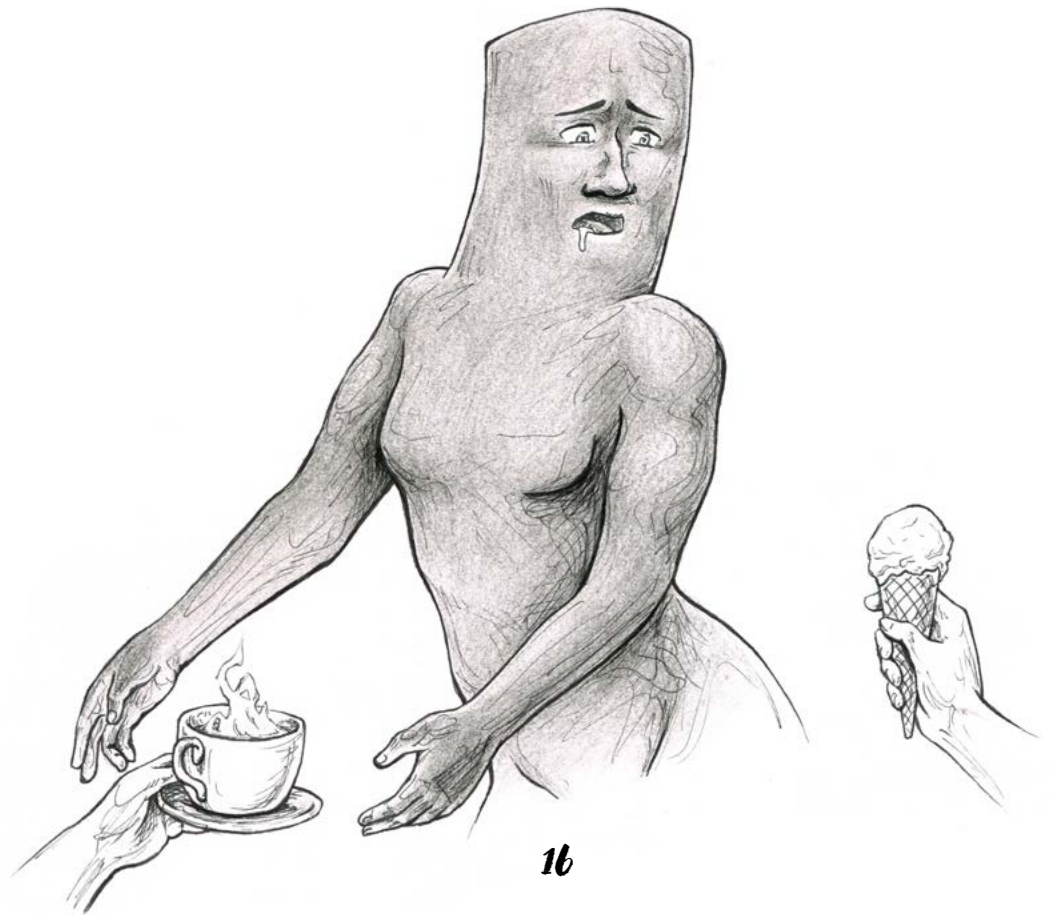
Zum Beispiel Kinobesuche, Film-Abende, Restaurantbesuche, Konzerte, Sitzungen bei der Arbeit, Bus fahren oder Museums- und Thermenbesuche.

Manchmal musste ich rausgehen, weil ich rauchen wollte.



Das war oft unangenehm.
Oder ich wurde innerlich unruhig und konnte mich nicht mehr konzentrieren.
Ich konnte mich manchmal auch nicht mehr freuen an dem, was ich tat.
Rauchen machte mich sehr nervös.
Ich bin sowieso kein ruhiger Mensch, aber Rauchen machte es schlimmer.
Meine Mutter hat vor über 10 Jahren aufgehört zu rauchen.
Sie sagte, das Beste am Nichtrauchen sei, dass sie keine Ungemütlichkeit mehr verbreitet.
Das bedeutet, sie ist jetzt ruhiger und angenehmer für andere Menschen.
Ich wurde panisch, wenn ich keinen Tabak oder kein Feuerzeug hatte.
Es fühlte sich an, als ginge es um Leben und Tod.
Diese Gefühle waren sehr stark und quälend.
Manchmal hatte ich andere Bedürfnisse, aber ich gab dem Rauchen den Vortritt.
Das machte mir sehr zu denken.

Eine typische Situation war Eis essen gehen.
Ich wollte oft ein Eis.
Aber Eis und Zigarette passten für mich nicht
zusammen.
Deshalb bestellte ich manchmal Kaffee statt Eis.
Kaffee passte besser zur Zigarette.
Ich dachte: „ Ach, ein Eis esse ich das nächste Mal.“
Ich trank sowieso sehr viel Kaffee wegen der
Zigaretten. Leider schmeckt man den Kaffee nicht richtig
mit einer Zigarette. Das merke ich jetzt erst.



Eine Situation schockierte mich und zeigte mir, wie tief ich in der Sucht steckte:

Monate zuvor versuchte ich, mit dem Rauchen aufzuhören.

Am nächsten Tag hatte ich einen Termin bei einer Heilpraktikerin zur Akupunktur. Ich wollte an diesem Tag meine letzte Zigarette rauchen.

Ich hatte nur noch 3 Filter und wollte keine neuen kaufen.

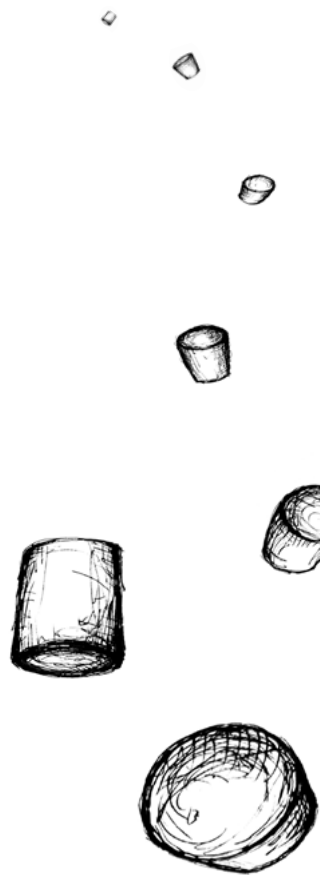
Deshalb fragte ich eine Kollegin nach Filtern.

Sie gab mir welche aus ihrer Tüte.

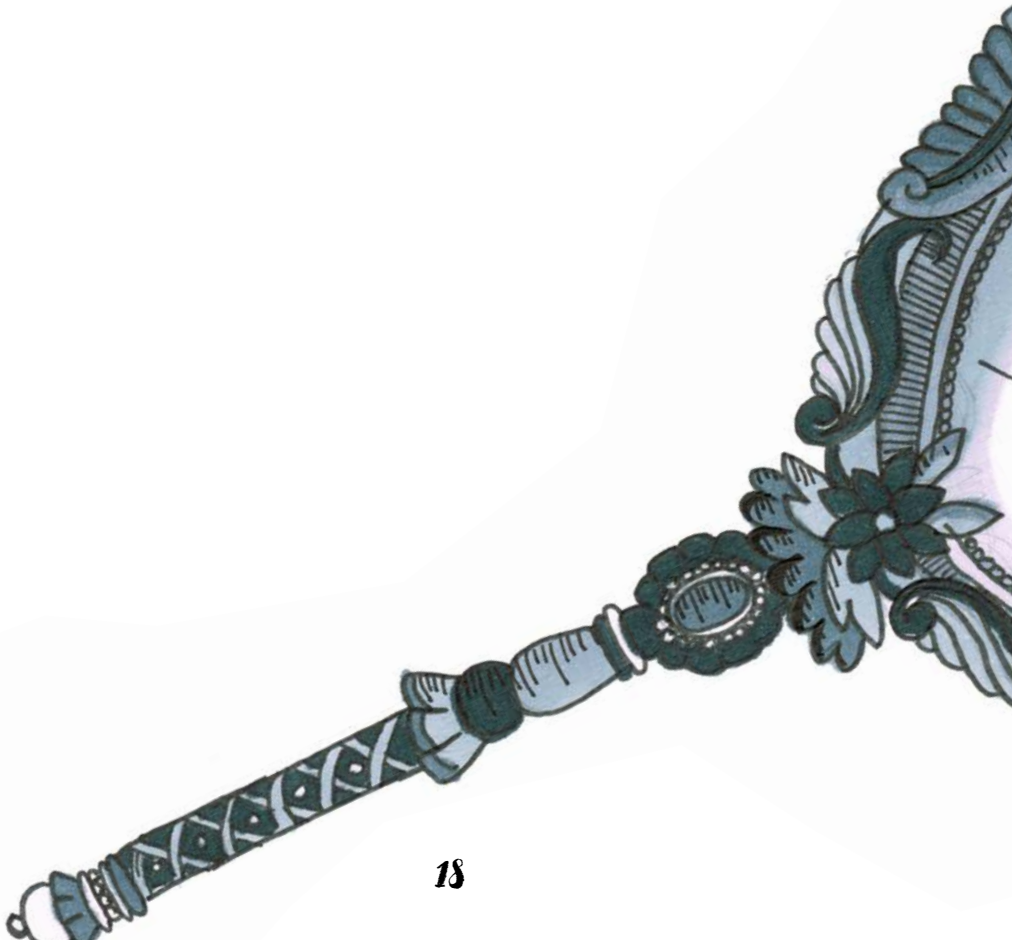
Ich merkte, dass ich meine Hand nicht wegnehmen wollte.

Ich dachte, es wären zu wenige Filter.

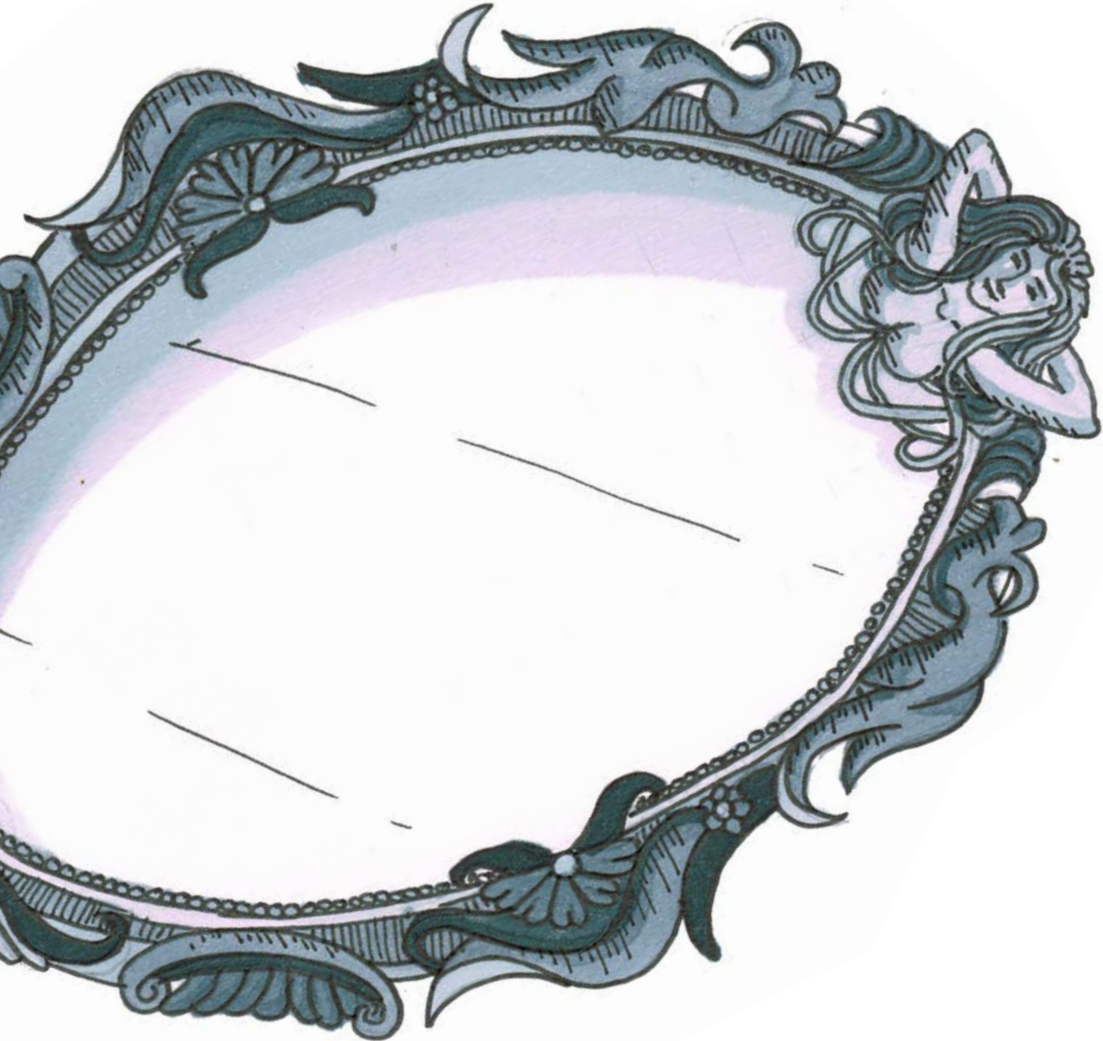
Irgendwann sah sie mich irritiert an und sagte: „Naja, die werden doch jetzt wohl reichen“.



Meine Hand war voll und ich war sehr nervös.
Ich dachte, ich muss mir die den ganzen Tag einteilen.
Um 19 Uhr abends waren alle weg.
Ich ging zur Tankstelle und holte mir neue.
Das war ein wichtiger Moment für mich.
Meine Kollegin schüttete mir die Filter in die Hand.
Ich dachte nur: „ Hör nicht auf zu schütten “.
Das hat mich sehr geschockt und es war mir
unangenehm.
Ich fühlte mich wie ein Junkie, was ich auch war.



Du kannst Dein Verhalten in den nächsten Wochen beobachten und überdenken. Es wird wichtige Momente geben. Du kannst Deine wichtigen Momente hier aufschreiben:



Das große Thema der Emotionen.

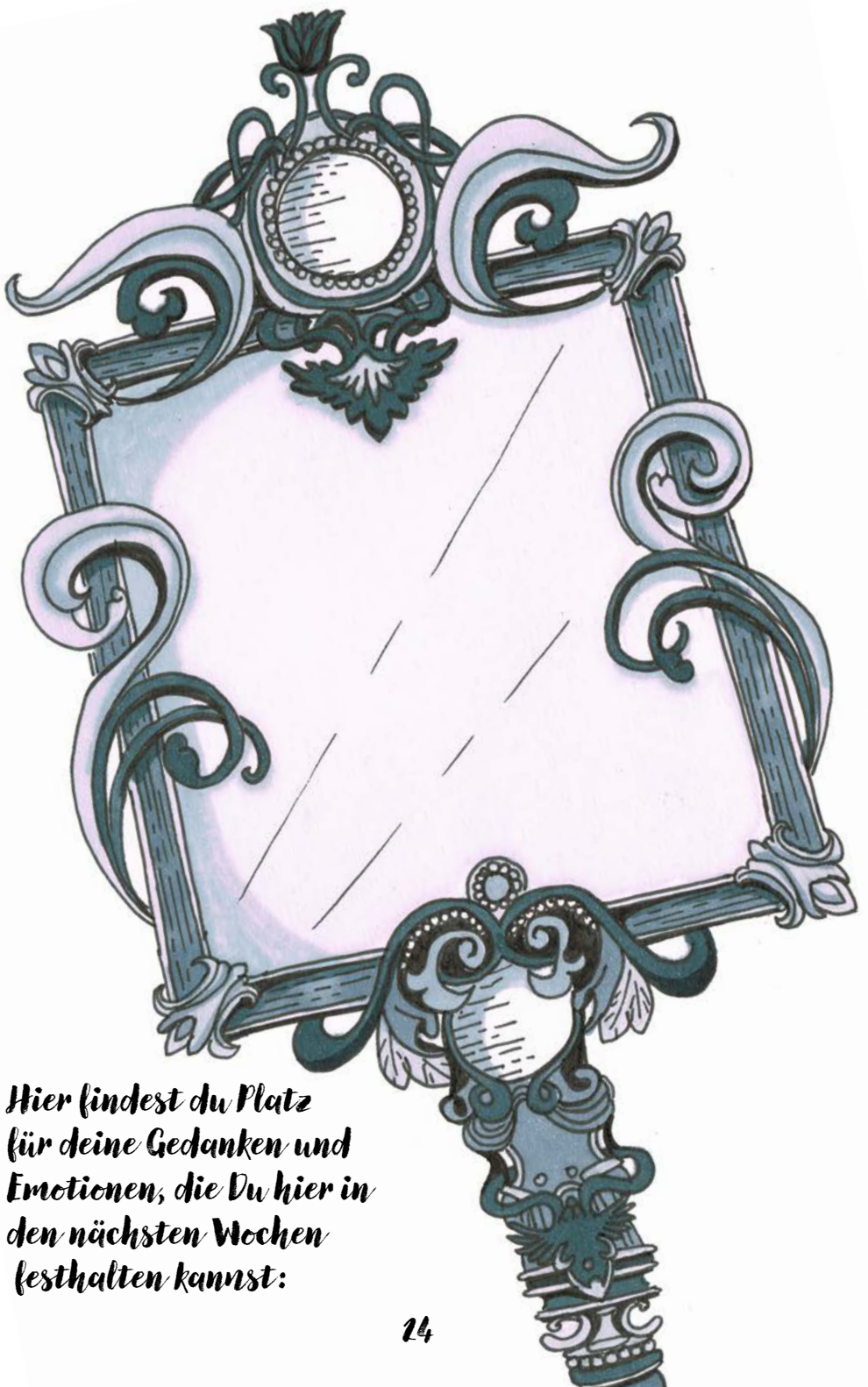


Meine wichtigste Erkenntnis:
Wir rauchen nicht wegen der Sucht nach dem Stoff.
Wir rauchen nicht, weil es gut schmeckt.
Wir rauchen auch nicht, weil wir es cool oder gesellig
finden.
Wir denken, es ist gesellig, aber das stimmt nicht.
Der Hauptgrund ist, dass wir unsere Emotionen nicht
spüren wollen.
Wir haben uns daran gewöhnt, mit dem Rauchen etwas
zu haben, das wir immer nutzen können.
Vor allem, wenn es unangenehm wird.
Ich spreche nicht von der Zigarette
auf der Party zum Bier.
Ich spreche auch nicht von der Zigarette zum Kaffee.
Das hat man sich einfach angewöhnt.

Ich spreche von den vielen Zigaretten,
die wir rauchen, wenn wir gestresst sind.
Wir rauchen auch, wenn wir uns gestritten
haben oder wir uns ärgern.
Manchmal rauchen wir, weil wir Gefühle haben,
die wir nicht wollen.
Zum Beispiel Unsicherheit, Scham,
Langeweile, Wut oder Trauer.
Wir denken, die Zigarette hilft uns.
Warum glauben wir das?

Die Zigarette gibt uns eine Pause.
Wir sagen: „ Ich gehe jetzt eine rauchen “.
Dann können wir kurz aus der Situation rausgehen.
Wir gehen auf den Balkon oder auf die Straße.
Wir atmen durch und sind kurz allein.
In diesem Moment brauchen wir die Zigarette sehr.
Sie betäubt unsere Gefühle wie ein Medikament.
Im Gehirn werden Stoffe freigesetzt, die uns gut tun.
Unsere Sucht wird auch gestillt, wenn wir rauchen.
Das Rauchen macht uns weniger empfindlich.
Was Rauchen körperlich macht, steht in vielen Büchern.
Darauf will ich nicht eingehen.
Mir geht es darum zu verstehen:
Die Zigarette schafft emotionale Distanz.
Wir fühlen: „ Es ist nicht mehr so schlimm “.
Aber hat sich das Problem in diesen 3 Minuten
geändert?
Nein.
Nur unsere Gefühle haben sich geändert.
Ich hatte viele Situationen, in denen ich hätte weinen
oder wütend sein können.
Aber was tat ich stattdessen?

Ich habe geraucht.
Es wäre besser gewesen, wenn ich geweint hätte.
Wenn man „Rauchen und Gefühle“ im Internet sucht,
findet man Sätze wie „Nikotin verändert Gefühle“.
Ich denke, es vernebelt die Gefühle.
Das ist für mich nicht das Gleiche wie verändern.
Ich finde, Rauchen hat keine guten Seiten.
In welchen Situationen rauchst du?
Es hat mir geholfen, mich jeden Tag zu beobachten und
nachzudenken.
Wann muss ich unbedingt rauchen?
Ich habe auch beobachtet, was das Rauchen mit meinen
Gefühlen macht.



*Hier findest du Platz
für deine Gedanken und
Emotionen, die Du hier in
den nächsten Wochen
festhalten kannst:*

Emotionen kommen nicht ohne Grund.
Sie zeigen uns etwas über uns selbst.
Emotionen helfen uns, mit uns selbst in Kontakt zu treten.
Wenn wir unsere Gefühle immer nur „wegrauchen“,
kommen sie immer wieder.
Gefühle werden größer, wenn wir sie ignorieren.
Sie können uns dann überraschen und stark sein.
Wenn wir Emotionen nicht ernst nehmen, werden sie größer.
Das Rauchen kann Gefühle nur kurz wegdrücken.
Es ist wichtig, sich das klarzumachen.
Ich fühle jetzt alles stärker und echter, seit ich nicht mehr rauche.
Das ist ein großer Gewinn für mich.
Ich bin kein anderer Mensch geworden, aber ich spüre meine Emotionen besser.
Ich sehe viele Veränderungen in meiner Beziehung seit dem Rauchstopp.
Ich habe eine neue Bereitschaft, Konflikte zu lösen.
Es ist gesünder und schöner, sich zu streiten und zu fühlen als alles wegzurauchen.
Ich lerne mich in neuen Situationen besser kennen.
Das ist nicht immer schön, aber es ist gut, sich selbst zu kennen.
Gestern habe ich in einem Streit laut geredet.
Das mache ich sonst nicht oft.
Diese starken Gefühle zeigen mir, wie wichtig das Thema und die Person für mich sind.

Wir reagieren stark auf Dinge, die uns wichtig sind.
Vor Monaten, als ich noch rauchte, hätte ich das nicht so erlebt.

Ich hätte viele Zigaretten geraucht, um die starken Gefühle loszuwerden.

Das will ich jetzt nicht mehr tun.

Durch das Nichtrauchen bleibe ich mehr bei meinem Gegenüber und dem Problem.

Ich bleibe bei der Sache und bei mir selbst.

Ich laufe nicht mehr davon, weder aus dem Raum noch vor mir selbst.

Das ist ein großes Geschenk!

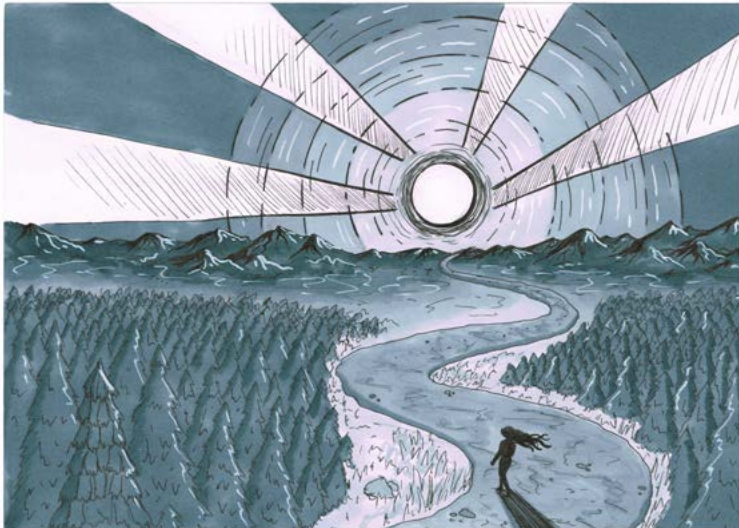
Ich habe seit 7 Monaten nicht geraucht.

Jetzt habe ich wieder starkes Verlangen zu rauchen.

Ich dachte, das wäre vorbei.

Aber jetzt ist es schlimmer.

Meine Beziehung ist gerade kaputt gegangen.



Das war kurz nach meinem 40. Geburtstag und kurz vor Weihnachten und Silvester.

Ich fühle mich sehr schlecht.

Es ist, als ob ich 2 Entzüge gleichzeitig durchmache.

Einmal die Trennung von einer großen Liebe und einmal die Trennung von der Zigarette, die ich jahrelang geschätzt habe.

Es ist sehr schwer.

Jeden Tag muss ich mich sehr beherrschen, um nicht zu rauchen und um mit der Trennung klarzukommen.

Natürlich denke ich manchmal: „Wenn ich jetzt rauche, höre ich wieder auf, sobald es mir besser geht“

Oder: „In dieser schweren Zeit kann ich mir doch eine Zigarette gönnen.“

Was hält mich davon ab?

Ich weiß, dass ich wieder von vorne anfangen würde.

Mein Stolz hält mich auch ab.

Ich bin glücklich, schon so lange ohne Rauchen zu leben.

Ich stelle mir oft vor, wie es wäre, wieder zu rauchen.

Ich würde weniger schmecken und riechen.

Ich würde schlechter Luft bekommen.

Das alles hilft mir, nicht zu rauchen.

In den letzten Monaten hatte ich nie so ein starkes Bedürfnis zu rauchen.

Wenn ich diese Phase ohne Rauchen überstehe, habe ich es geschafft.

Mal sehen, wie es in den nächsten Tagen und Wochen weitergeht...

Es hilft mir, an die Vorteile des Aufhörens zu denken.

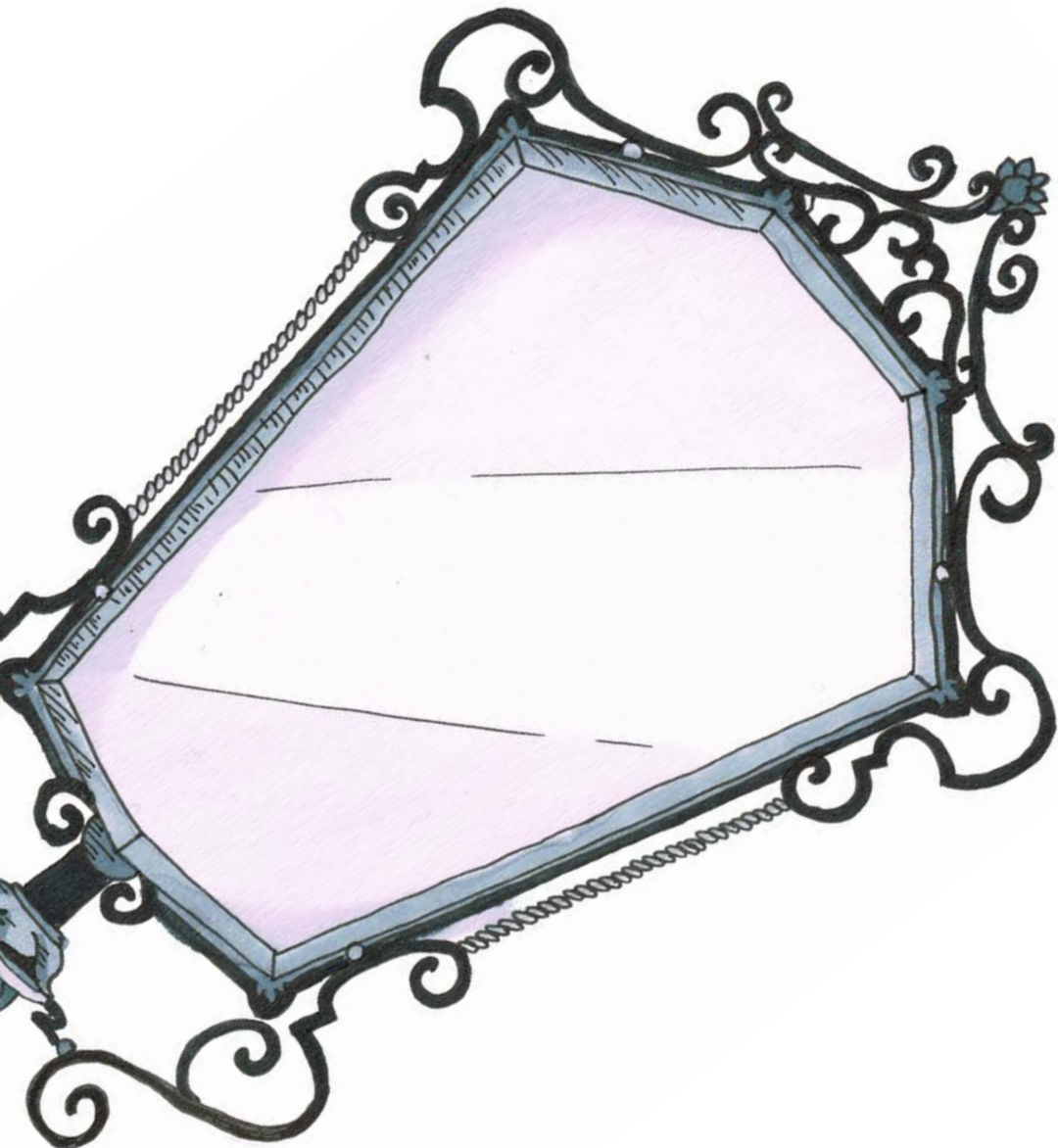
Das mache ich, wenn ich Lust auf eine Zigarette habe.

Jeder hat andere Vorteile durch das Aufhören.

Ein paar Wochen sind vergangen und ich habe es geschafft.
Wie ich vorher schrieb, reicht es mir, die Folgen eines Rückfalls zu bedenken.
Wenn ich das tue, wird die Lust weniger und die Situation geht schnell vorbei.
Diese Situationen werden immer seltener.
Eine andere Hilfe war, dem nicht viel Beachtung zu schenken.
Ich nehme es wahr, denke kurz darüber nach und erinnere mich, warum ich aufgehört habe.
Ich mache mir klar, wie viel besser es mir jetzt geht.
Dann lasse ich es gut sein.
Dieser Moment dauert nur wenige Minuten.
Aber das gedankliche Gegensteuern ist wichtig für mich.



*Hier kannst Du Deine persönlichen
Gedanken aufschreiben.
Du kannst auch Sätze notieren,
die Dir in der Situation helfen.*



Das wichtigste Kapitel: Der Rückfall, eine interessante Erfahrung.

Nun ist es auch mir passiert: Ich bin rückfällig geworden. Wie es dazu kam und was ich euch mitgeben möchte, erzähle ich auf den nächsten Seiten.

Ein Jahr war ich rauchfrei.

Ich fühlte mich gut und vermisste das Rauchen nicht.

Jeden Tag war ich froh, von der Zigarette weggekommen zu sein.

Normale Zigaretten reizten mich nicht mehr.

Aber ich fragte mich, ob eine E-Zigarette eine Alternative wäre.

Immer mehr Menschen in meinem Umfeld stiegen auf die E-Zigarette um.

Mich faszinierte, dass es nicht mehr stank.

Es schien mir eine schöne Möglichkeit zu sein, ab und an zu dampfen, ohne die unangenehmen Dinge des Rauchens zu haben – so dachte ich!

Informationen wie „weniger Nikotin“ oder „schonender, weil der Tabak nur erhitzt und nicht verbrannt wird“, machten mir den Eindruck, dass es harmlos und ungefährlich sei.

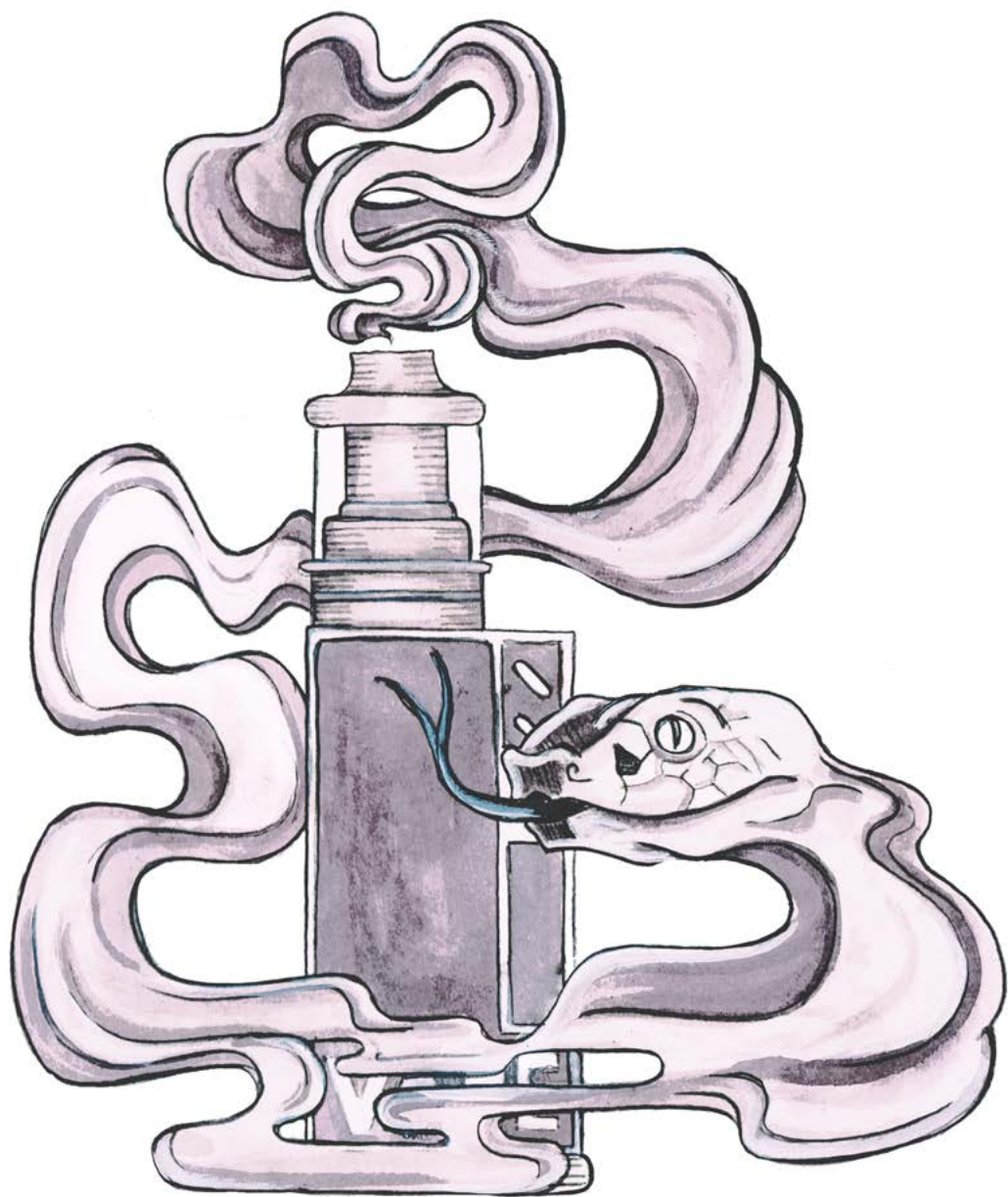
Aber das Gegenteil ist meine Wahrheit.

Nun die Geschichte von vorne:

Ich sah immer mehr Leute mit E-Zigaretten und wurde neugierig, wie das wohl schmeckt und sich anfühlt.

Nach einem Jahr rauchfrei fühlte ich mich weit weg von der Sucht und überhaupt nicht gefährdet.

Eines Tages kam ich auf die Idee, eine Freundin zu fragen, ob ich mal bei ihr kosten dürfte.



Sie mochte meine Idee nicht und sagte: „ Ich habe Angst, dass du dann damit anfängst! “

Ich lachte und sagte: „ Ach Quatsch, da besteht keine Gefahr! “

Ich probierte ihre E-Zigarette und fand sie lecker.

Ich war sehr positiv überrascht.

Mein Suchtgedächtnis sprang sofort wieder an, das unterschätzte ich.

Ich wusste, dass man keine Zigarette mehr anfassen sollte, wenn man aufgehört hat.

Aber ich dachte, ich sei eine Ausnahme.

Ich nahm die E-Zigarette nicht ernst als Suchtmittel.

Wenige Stunden später merkte ich, wie ernst es wurde.

Am Nachmittag ging ich in den Zeitungsladen und kaufte das Gerät mit Tabaksticks für 80€.

Die Verkäuferin wusste, dass ich nicht mehr rauchte.

Ich sagte: „ Das kaufe ich für eine Freundin! “

Ich wollte nicht, dass sie denkt, ich hätte einen Rückfall.

Ich schämte mich.

Von einem Tag auf den anderen hing ich an diesem Ding und ließ es kaum noch los.

Ich rauchte 2 Schachteln am Tag (14€ am Tag) und fühlte mich süchtiger denn je.

Ich rauchte im Auto, beim Kochen, beim Fernsehen, in jeder Pause, im Bett und in der Badewanne.

Ich war mit diesem Teil wie verschweißt.



Ich verlor die Kontrolle über mein Rauchverhalten und war erschrocken über mich selbst.

Vor 5 Monaten beschloss ich, auch mit der E-Zigarette aufzuhören.

Ich ging denselben Weg wie vor 1 ½ Jahren, als ich mit dem Rauchen aufhörte.

Ich beobachtete mich selbst.

Ab der ersten Sekunde des Tages fühlte ich mein starkes Verlangen nach der E-Zigarette.

Ich sah, wie abhängig ich war und fühlte mich wie in einem Gefängnis.

Das machte ich einige Wochen lang.

Gleichzeitig bereitete ich mich innerlich darauf vor, aufzuhören.

Meine Vorfreude aufs Aufhören wuchs nach und nach.

Ich konnte es kaum erwarten, wieder rauchfrei zu sein.

Als ich bereit war, kontaktierte ich meine Heilpraktikerin.

Sie setzte mir Dauernadeln, was mir sehr half.

Der Spuk war vorbei.

Jetzt bin ich seit Monaten wieder glückliche

Nichtraucherin.

Für mich ist klar:

Kein einziger Zug mehr an irgendetwas, egal wie es heißt.

Kein Nikotin mehr in irgendeiner Form und keine Versuche aus Neugier.

Ich atme nur noch Luft und das reicht völlig aus! :-)

*Meine wichtigsten Gedanken in kurzen Sätzen
auf den Punkt gebracht – entstanden während
der Aufhörzeit und danach:*



Ich habe oft geraucht, um meine
Gefühle zu verstecken.
Das hat mich kalt und abweisend
gemacht.

Der Körper gewöhnt sich an die
vielen Stoffe.
Deshalb rauchte ich immer mehr.
Ich war in einem Teufelskreis.

Ich habe oft geraucht, obwohl
ich etwas anderes wollte.

Jetzt kann ich endlich richtig
schmecken und riechen.
Das macht mich sehr glücklich.
Ich freue mich besonders, wie
lecker Kaffee ist.
Früher trank ich Kaffee fast nie
ohne zu rauchen.

Es ist toll, nicht mehr zu stinken.
Nach jeder Zigarette wusch oder
desinfizierte ich meine Hände.
Ich versuchte, den Geruch mit
Bonbons oder Kaugummis zu
überdecken.



Ein großer Gewinn ist, kein schlechtes
Gewissen mehr zu haben.

Ich bin jeden Tag sehr stolz, diesen
Kampf gewonnen zu haben.
Das stärkt meinen Selbstwert.
Das ist ein schöner Nebeneffekt.

Meine psychische Gesundheit ist
besser, seit ich nicht mehr rauche.
Ich fühle mich stabiler.

Ich fühle mich echter.
Ich bleibe mehr bei mir und
der anderen Person.

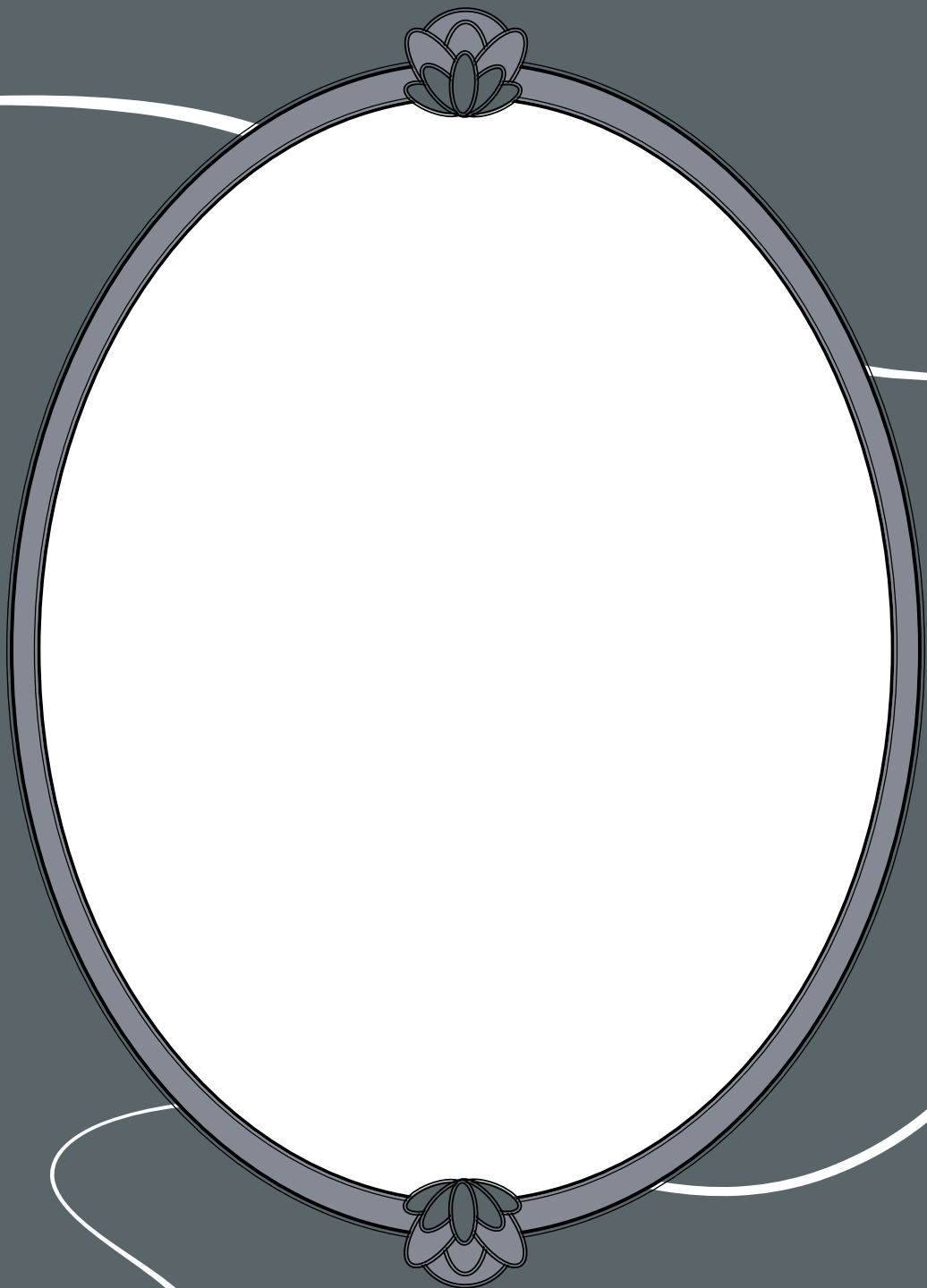
Ich fühle mich viel besser und fitter.
Ich habe keinen Husten mehr.
Es gibt keinen Druck auf meiner
Lunge.
Meine Füße und Hände schlafen
seltener ein.

Ich habe mehr Zeit für schöne
Dinge.

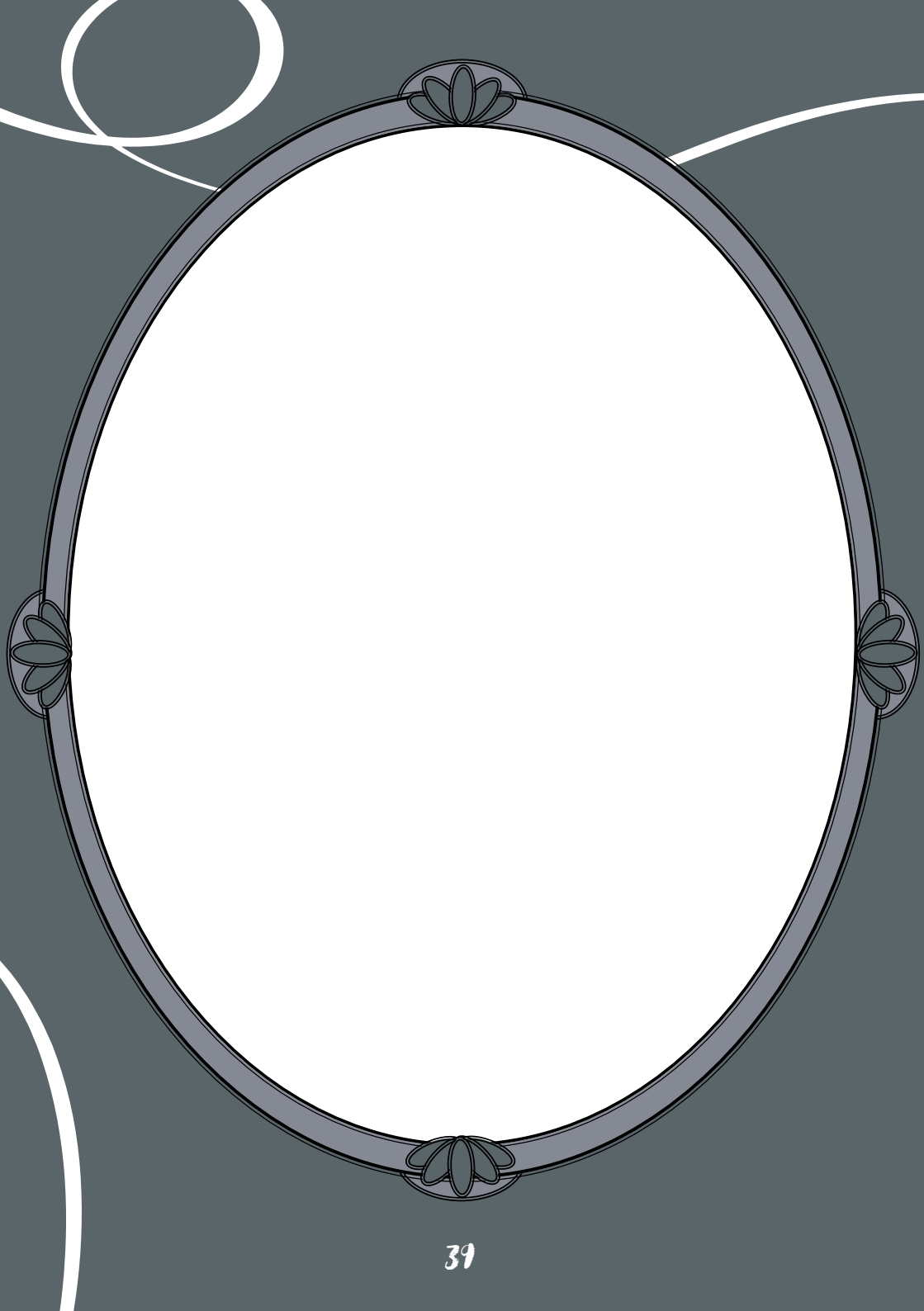
Ich habe viel weniger Stress.
Ich muss nicht mehr auf die nächste Gele-
genheit warten, um zu rauchen.



Hier ist zusätzlicher Platz für deine Gedanken.







Die Künstler*innen



Fabian Nehls

Ich habe schon als Kind Kunst gemacht.
Kunst hilft mir, meine Gefühle
auszudrücken.

Ich benutze Fineliner, Marker oder
Acrylfarben.

Beim Malen finde ich Ruhe und
Entspannung.

Ich verarbeite Erlebnisse und Gefühle
in meinen Bildern.

Meine Bilder haben oft wenig Farbe,
aber viel Fantasie und Gefühl.

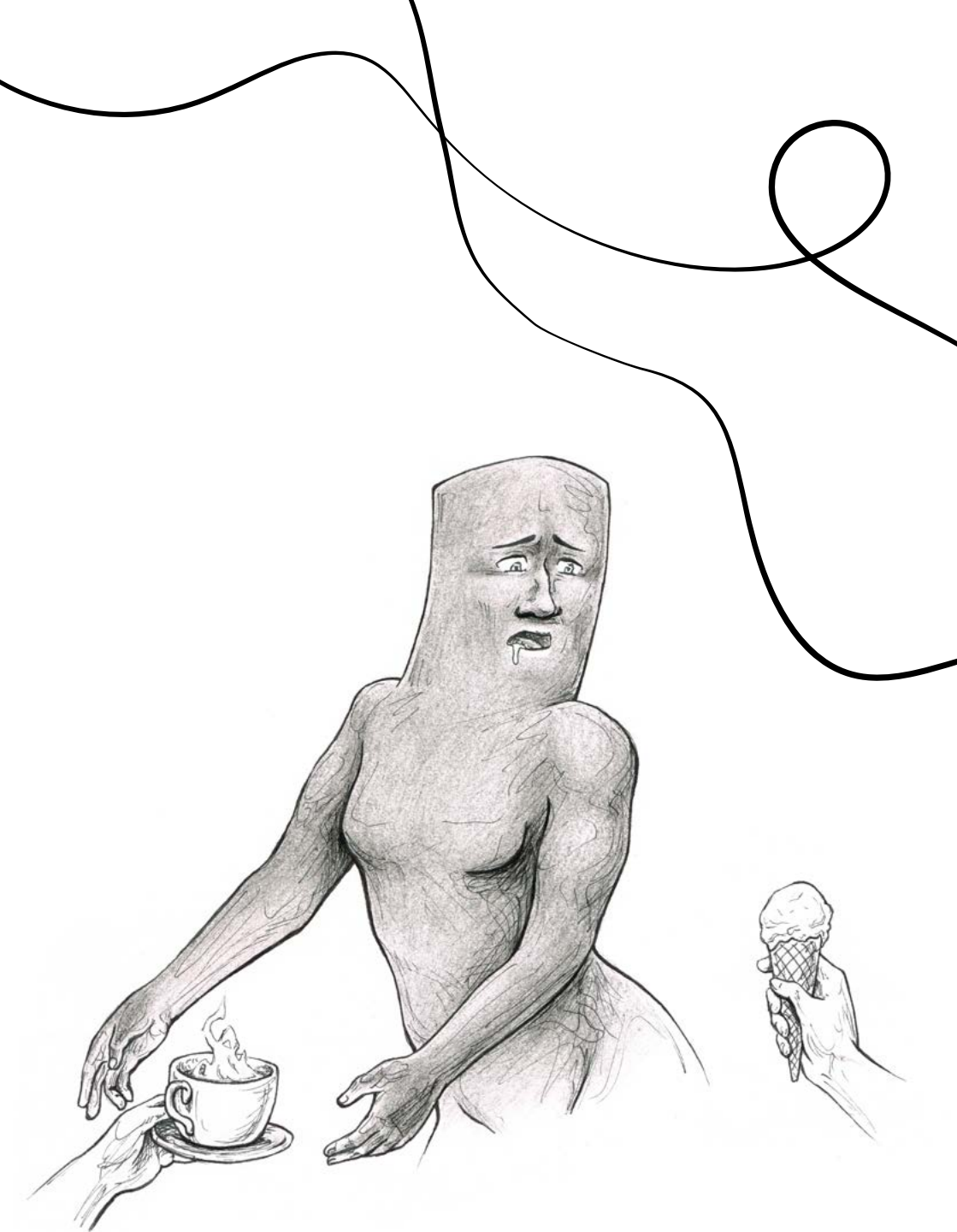


Die Künstler*innen

Mina Kokoro

Ich zeichne seit meiner Kindheit.
Meine Motive sind immer fantasievoll.
Ich bringe Menschen und Kreaturen aus
meinem Kopf aufs Papier.
Mit Kugelschreibern und Finelinern zeichne
ich lockere Striche und Linien.
Damit fühle ich mich frei.
Mit Farben und Flächen lasse ich meinen
Gedanken freien Lauf.



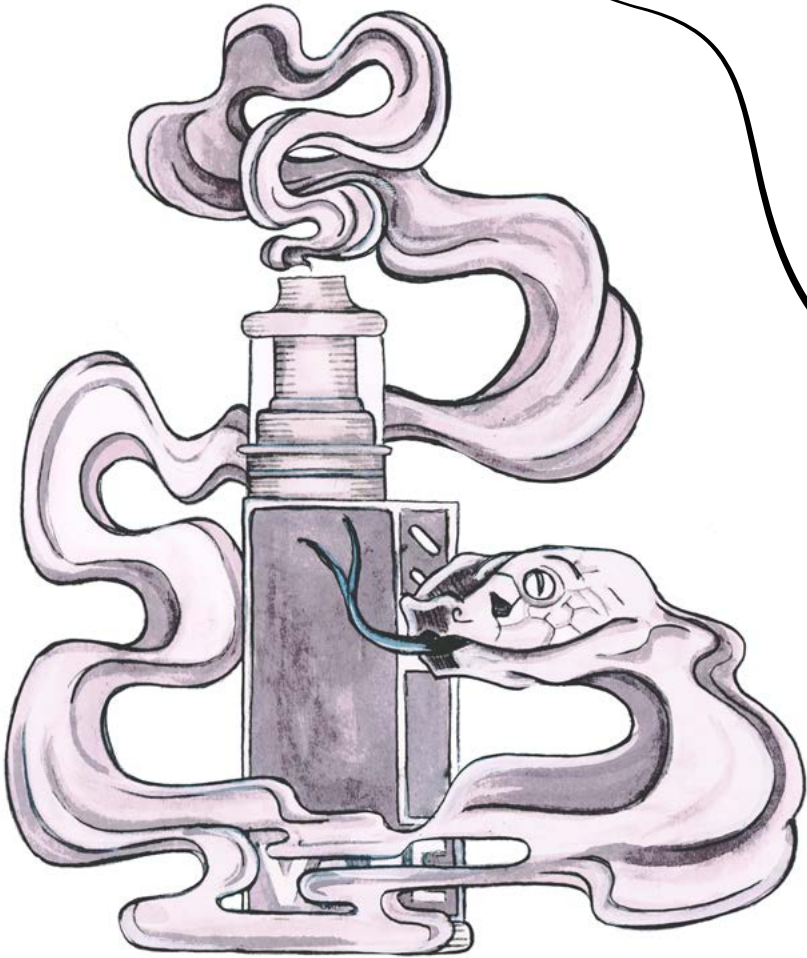


Die Künstler*innen

Peter Dahme

Künstler im AWO Living Museum und Tätowierer





AWO Living Museum

Das AWO Living Museum-Projekt in Potsdam ist ein offenes Atelier für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Gleichzeitig ist es ein Museum für Moderne Kunst. Innerhalb des Living Museums wirkt eine stressfreie, unterstützende und wertschätzende Atmosphäre. Hier können Menschen mit psychischen und/ oder körperlichen Beeinträchtigungen einer selbstbestimmten und sinnhaften Tätigkeit nachgehen. Gleichmaßen sind Kunstinteressierte willkommen, hier verschiedene Techniken im künstlerischen Bereich zu erlernen und kreativ zu werden.

Feedback

Habt ihr Anregungen, Kritik oder Gedanken zum Buch?
Möchtet ihr Erfolgsgeschichten teilen?
Dann freue ich mich sehr über euer Feedback.

Schreibt dazu an:

suchtberatungsstelle@awo-potsdam.de

Unter dieser Adresse bekommt Ihr auch weitere Exemplare des Buches in gedruckter oder digitaler Form.

Hilfe der Suchtberatung

Die Suchtberatung hilft Ihnen.
Auf DigiSucht beantworten Fachleute Ihre Fragen.
Sie helfen Ihnen, Ihre Situation zu verstehen.
Sie unterstützen Sie dabei, Ihr Verhalten zu ändern.
Sie informieren über weitere Hilfsangebote vor Ort.



www.suchtberatung.digital

Die Beratung kostet nichts!

Je nach Verfügbarkeit gibt es verschiedene Wege:

- Nachricht/Chat
- Videochat
- Vor Ort
- Vor Ort + digital
- Digitale Tools

An abstract graphic consisting of several thick black lines. One line starts from the top left, curves down and right, then loops back up and left, forming a large, open shape. Another line starts from the top left, curves down and right, then loops back up and left, forming a smaller, more compact shape. A third line starts from the top left, curves down and right, then loops back up and left, forming a shape similar to the others but with a different curvature. The lines are smooth and continuous, creating a sense of movement and flow.

Einsatz von SUMM AI bei Übersetzungen in verständliche Sprache

Um die Verständlichkeit des Buches zu verbessern und sie einem breiten Publikum zugänglich zu machen, nutzen wir SUMM AI, ein KI-gestütztes Tool zur Übersetzung von Texten in Leichte und Einfache Sprache. Damit stellen wir sicher, dass unsere Informationen für alle zugänglich sind, insbesondere für Menschen mit Beeinträchtigungen, Lernschwierigkeiten oder eingeschränkten Deutschkenntnissen.

Weitere Informationen zum Tool und zur Leichten und Einfachen Sprache finden Sie unter **www.summ-ai.com**

„Es hat mich wahnsinnig beschäftigt, dass ich etwas tat, das ich eigentlich gar nicht tun wollte. Ich benutzte das Rauchen häufig, um mich emotional zu vernebeln.“

Ein handliches und sehr konkretes Buch über die Anwendungen des Rauchens und einem sehr persönlichen Weg damit aufzuhören. Garniert mit Illustrationen von Künstler*innen des AWO Living Museum Potsdam und einer Zusammenfassung der wichtigsten Punkte für den erfolgreichen Ausstieg sowie weiteren Hilfsmöglichkeiten.

„Auf den Punkt gebracht“ bietet im Buch die Gelegenheit, sich selbst den Spiegel vorzuhalten, eigene Gedanken zu notieren und somit in den Austausch mit sich selbst und den Gedanken der Autorin zu treten. Dabei geht es immer wieder um intensive – oft negative – emotionale Zustände, die uns als Menschen ausmachen. Sie sind quasi unser Algorithmus, mit dem wir uns mit unserer Umwelt abgleichen und verorten können. Wenn wir uns diesen Emotionen nicht stellen (wollen), locken allerlei Ablenkungen, die uns maximal kurzfristig eine Verbesserung verschaffen. Langfristig entwickeln sich daraus jedoch oft problematische Konsum- und Verhaltensweisen. Das Buch kann und soll dabei helfen Auswege zu finden, um einen verbesserten Zugang zu unseren Emotionen zu bekommen.

In diesem Sinne: „Fühlst du schon oder rauchst du noch?“