

SQUIN – Smoke, quit, win Online zum Nichtraucher

Spielend Gesundheit fördern

Agenda



01 Einige Zahlen und Fakten

02 Gründe für einen Rauchstopp

03 Erfolge der Rauchfreiheit

04 Mit SQUIN in ein rauchfreies Leben starten

05 So einfach funktioniert SQUIN

Einige Zahlen und Fakten

- Noch immer raucht ein Viertel der erwachsenen deutschen Bevölkerung.
- Jugendliche probieren zunehmend gesundheitsgefährdende neue Trends wie E-Inhalationsprodukte und Wasserpfeife aus.
- Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus über 5.300 Substanzen, darunter zahlreiche giftige und krebserzeugende Stoffe.
- Nikotin ist keinesfalls harmlos; es macht abhängig, ist toxisch und steht im Verdacht, die Entstehung und das Voranschreiten von Krebs sowie Arteriosklerose und Typ-2-Diabetes zu fördern.
- Rauchen verursacht noch mehr Erkrankungen als bisher angenommen.
- Etwa jeder siebente Todesfall in Deutschland ist vermeidbar.



Quelle: Tabakatlas 2015, dkfz

Niemand kann dich befreien, wenn du dich nicht befreist.

(Manfred Hinrich, 1926 – 2015, deutscher Philosoph)

Gründe für einen Rauchstopp

Die Hauptgründe mit dem Rauchen aufzuhören:

- die Sorge um die eigene Gesundheit
- Kindern ein Vorbild zu sein
- der Zigarettenpreis
- Passivraucher zu schützen
- ärztlicher Rat
- gesellschaftliche Missbilligung
- Rauchverbote



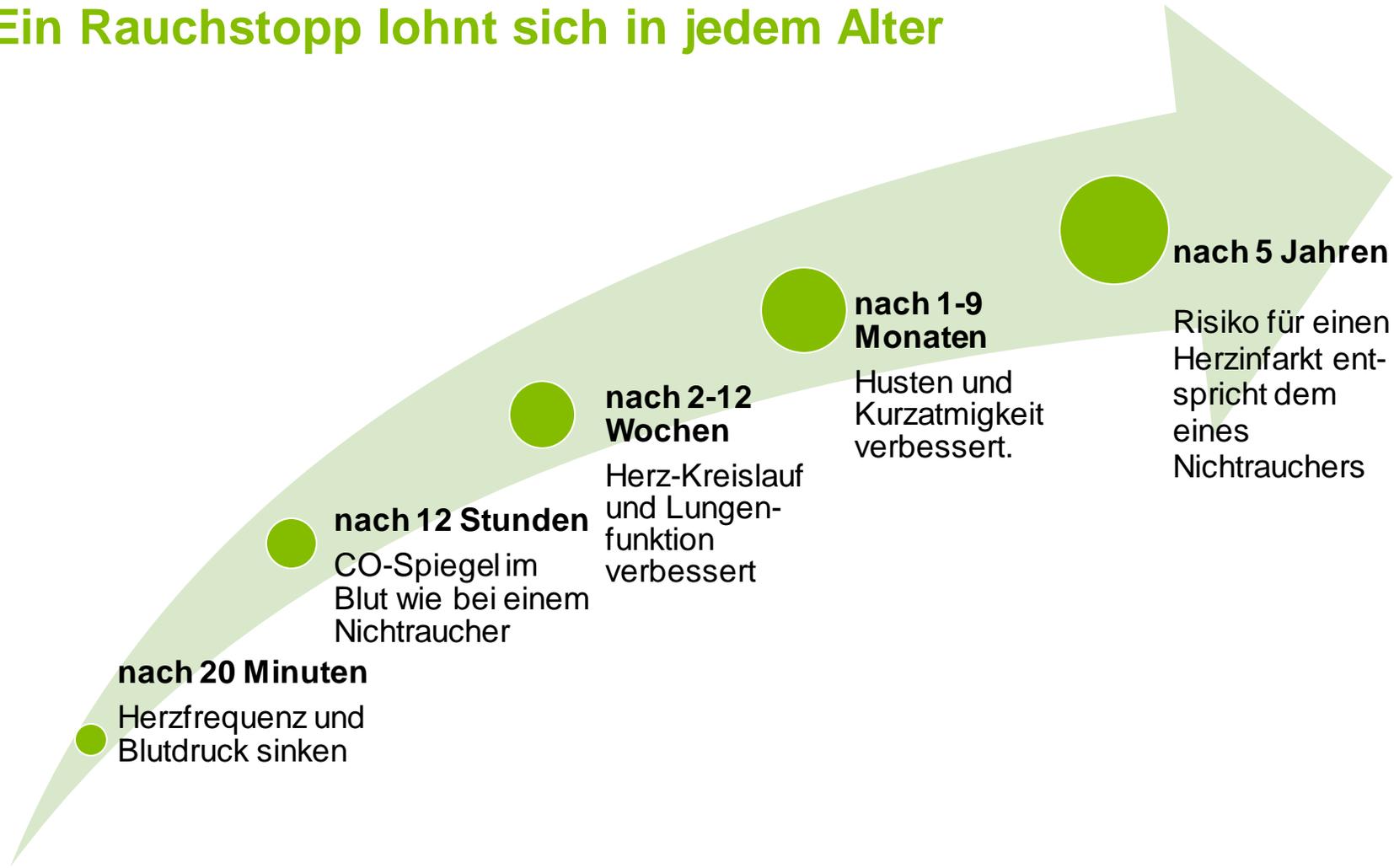
Mit dem Rauchen aufzuhören
ist eine Wellnesskur
für den Körper,
die kein Geld kostet.
(Frank Dommenez, *1961, Illustrator)

Quelle: Tabakatlas 2015, dkfz

27.09.2019 | Seite 4 | „Spielend Gesundheit fördern in Alltag & Urlaub“

Gesundheitliche Vorteile eines Rauchstopp

Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter



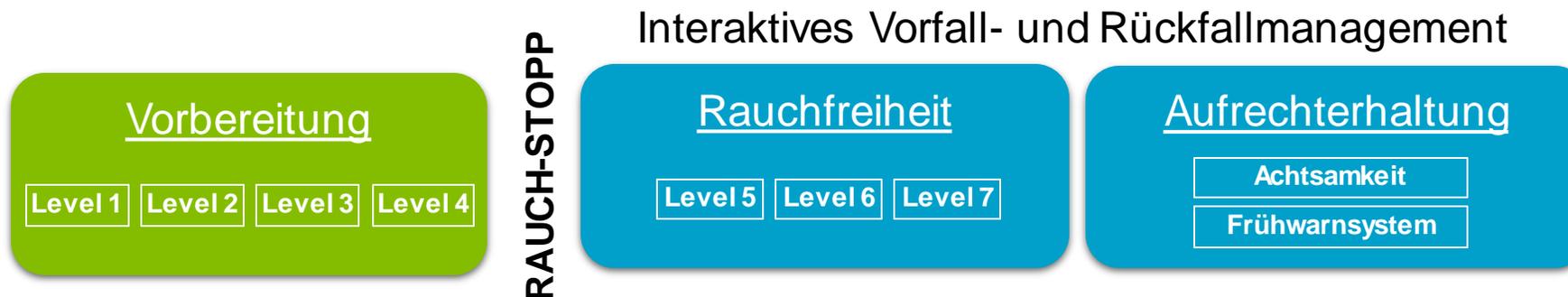
Quelle: Tabakatlas 2015, dkfz

Mit SQUIN in ein rauchfreies Leben starten

Wissenschaftlich geprüft und als Präventionsangebot zertifiziert



- Gemeinsam in einer Online-Gruppe in 6 bis 8 Wochen rauchfrei werden.
- Investieren Sie täglich 10 bis 20 Minuten Ihrer Zeit.
- SQUIN begleitet Sie mit umfangreichen Hilfestellungen in der Phase der Entwöhnung.
- Um für den Umgang mit Rückfällen gewappnet zu sein, steht Ihnen ein interaktives Vorfal- und Rückfallmanagement zur Verfügung.
- Auf Wunsch können Sie SQUIN bis zu 12 Monate nutzen.



SQUIN – zeit- und ortsunabhängig

Erfolgreich mit SQUIN spielerisch in eine rauchfreie Zukunft starten



Startseite | Squin

https://login.squin.de

Anmelden Registrieren

Gemeinsam rauchfrei werden!

SQUIN

Sie schaffen die Rauchfreiheit – mit unserer Online-Gruppentherapie!

SQUIN ist das erfolgreichste, erste zertifizierte und wissenschaftlich evaluierte Online-Rauchfrei-Programm der Welt – testen Sie:

ist SQUIN das richtige Programm für mich?

GESUNDHEIT ANGEBOET
Zertifiziert von der AOK

Die Qualität von SQUIN ist garantiert. Als Präventionskurs wurde SQUIN wiederholt von der Gemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen nach §20 SGB V zertifiziert.
Zum Zertifikat.

SQUIN – zeit- und ortsunabhängig

Erfolgreich mit SQUIN spielerisch in eine rauchfreie Zukunft starten



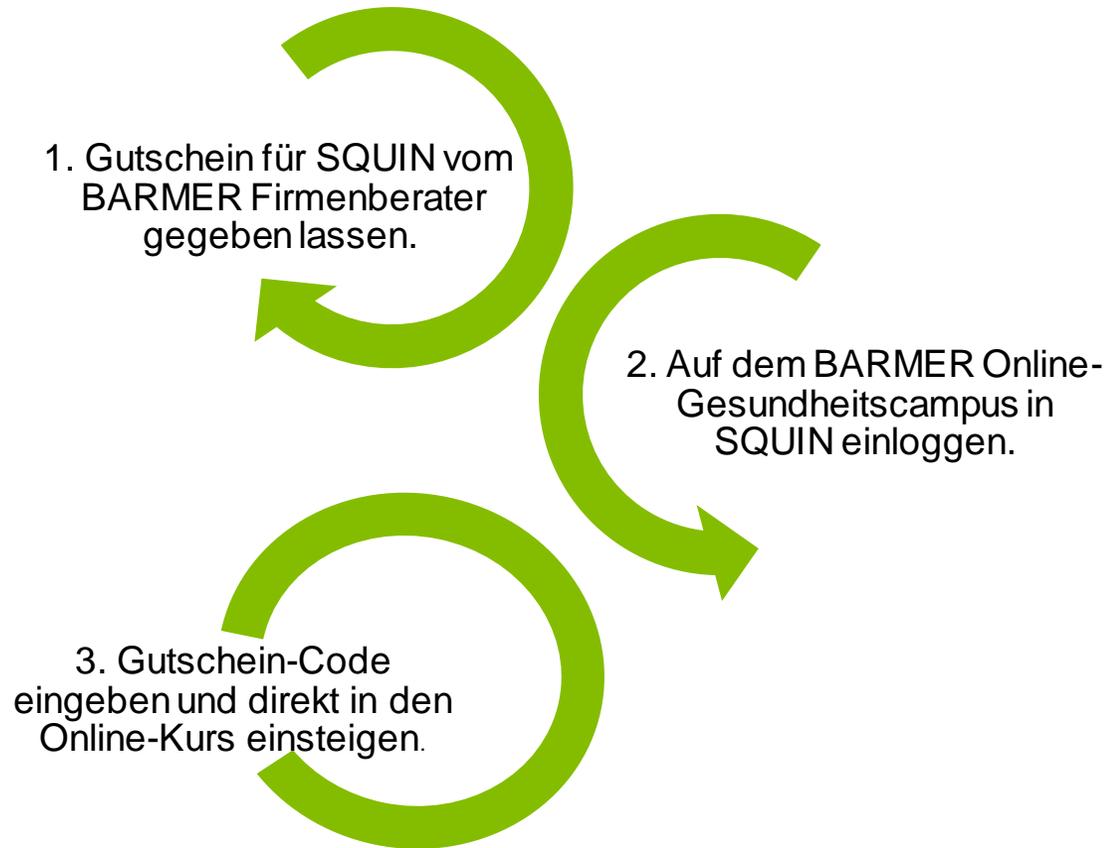
The screenshot displays the SQUIN application interface. At the top, the user's profile for 'Amelie' is shown, including a progress bar for levels 1 through 7, and statistics for 'Energie' (3545 / 3545), 'Bonuspunkte' (26), and 'Squins (Stufe: 6)'. Below the profile are navigation buttons for 'Profil', 'Gruppe', 'Quests', and 'Pinnwand'. A 'SQUIN Start' section contains a notification: 'Sie haben Nachricht von SQUIN (2)'. The 'Ihre Gruppe' section lists members with their names and levels, each accompanied by a progress bar:

Name	Level
Amelie	Level :7
Sommer2018	Level :7
Versuch x	Level :5
Kulimuli	Level :5
Schulte	Level :7
Marily	Level :7
Chrischi1985	Level :7
elisakross	Level :7
Tryitagain	Level :7
Kalos	Level :7

On the right side, there are sections for 'Neueste Pinnwandeinträge' (latest pinboard posts) and 'What's New?' (recent activity). A 'Werkzeuge' (tools) section contains icons for various functions. At the bottom right, a chat window is open, showing a 'CHAT' header and a 'Go Offline' button. The system tray at the bottom indicates the date as 26.09.2019 and the time as 10:22.

So einfach funktioniert SQUIN

Sie möchten das Rauchen aufgeben?



Einfach kostenfrei teilnehmen! Egal, ob Sie BARMER-versichert sind oder nicht.

SQUIN
SMOKE QUIT WIN

BARMER

Gutschein
im Wert von 88,50 Euro

Online-Präventionstraining zur Raucherentwöhnung
F19371

September 2019

**Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung für eine rauchfreie Zukunft:
Gleich Gutschein einlösen und extra SQUIN-Teilnahme sichern!**

Herzlich Willkommen!

Testen Sie jetzt, wie einfach es ist, mit SQUIN in eine rauchfreie Zukunft zu starten. In einer Gruppe Gleichgesinnter schaffen Sie mit dem SQUIN-Training den Rauchstopp in ca. drei Wochen, wobei Sie täglich nur etwa zehn Minuten Ihrer Zeit investieren. Dabei ist es egal, wann und wo Sie SQUIN nutzen, Sie behalten die absolute zeitliche und örtliche Unabhängigkeit.

Ihr persönlicher SQUIN Aktivierungscode (Voucher):

10202-F19371

Probieren Sie es am besten noch heute aus und legen Sie Ihren persönlichen Starttermin fest.

Vielen Dank

Thomas Leitert

leitert@squin.de