

Just be smokefree

Grüne Liste Prävention: Stufe 1

Stand der Informationen*: 12.03.2026

Teilnahmekosten (für Kinder/ Jugendliche bzw. Eltern)	Die Teilnahme am Rauchstopp-Programm ist kostenlos. Jugendliche und junge Erwachsene, die ihr Rauchverhalten ändern möchten, können sich ohne Kosten bei Just be smokefree registrieren und direkt mit dem Rauchstopp beginnen [1].
Fortbildungskosten (für die Programm- durchführenden, z.B. pädagogisches Personal)	Es wird keine Fortbildung für Lehrkräfte und pädagogisches Personal zur Umsetzung des Programms angeboten. Interessierte Personen erhalten auf der Webseite zahlreiche kostenlose Informationen zum Rauchen, Dampfen und zu möglichen gesundheitlichen Folgen [2].
Materialkosten (für die Umsetzung des Programms anfallende Materialkosten)	Interessierte Personen und Personen, die ihr Rauchverhalten ändern möchten, erhalten auf der Webseite zahlreiche kostenlose Informationen zum Rauchen, Dampfen und zu möglichen gesundheitlichen Folgen [2]. Zudem werden kostenlose Online-Tests zum Konsumverhalten angeboten [3]: • Quiz zum Wissen über Zigaretten, Shisha und E-Zigaretten • Selbsttest zur Einschätzung der eigenen Abhängigkeit und der Motivation zum Rauchen oder Dampfen.
Zertifikat-/Lizenzkosten (für die Programm- durchführung oder die Verwendung des Materials erforderlich)	Es fallen keine Kosten für Zertifikate oder Lizenzen an, da das Programm ohne Fortbildungsangebot umgesetzt wird.
Finanzielle Förderung/ Unterstützung (finanzielle Unterstützung durch z.B. Stiftungen oder Krankenkassen. Auch: Erfahrungen zur Antragstellung im Rahmen des „Präventionsgesetz“ §20a SGB V)	Das Präventionsprogramm wird von der gesetzlichen Krankenkasse DAK-Gesundheit gefördert und unterstützt [4],[5].

Bemerkungen	Teilnehmende werden regelmäßig zur Teilnahme an Vorlosungen eingeladen. Im Rahmen eines Gewinnspiels werden Geldpreise in Höhe von bis zu 950,00€ vergeben [6].
--------------------	--

*Alle Angaben ohne Gewähr. Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche der Kosten können z.B. kurzfristige Änderungen erfolgt sein. Für genaue Angaben wenden Sie sich bitte an die Programmanbietenden.

Quellen:

- [1] IFT-NORD (o. D.): Just be smokefree — Das Online-Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene, Just be smokefree, [online] <https://www.justbesmokefree.de/> [05.03.2026].
- [2] IFT Nord (o. D.): Informieren, Just be smokefree, [online] <https://www.justbesmokefree.de/fakten/> [05.03.2026].
- [3] IFT Nord (o. D.): Testen, Just be smokefree, [online] <https://www.justbesmokefree.de/testen/> [05.03.2026].
- [4] Stadtportal für die Hansestadt Lübeck (o. D.): Just be smokefree, Lübeck, [online] <https://www.luebeck.de/de/stadtleben/familie-und-bildung/bildungsportal-soziales-lernen/angebote/just-be-smokefree.html> [05.03.2026].
- [5] DAK-Gesundheit (2025): Just be smokefree – Der Weg in ein rauchfreies Leben!, DAK, [online] <https://www.dak.de/dak/praeventionskampagnen/just-be-smokefree-der-weg-in-ein-rauchfreies-leben-11500> [12.03.2026].
- [6] IFT Nord (o. D.): Registrierung, Just be smokefree, [online] <https://www.justbesmokefree.de/sign-up/> [05.03.2026].