

## Interview vom 22.10.2016 zwischen Mootaa Abu Baker und Herr X

*Männlich, ledig und nicht vergeben*

Wie alt sind sie?

*Ich bin 21 Jahre alt.*

Wie lange rauche Sie schon?

*Ich habe mit 16 Jahren angefangen. Es fing alles damit an das meine Freunde Zigaretten rauchten. Ich habe dann am Anfang einfach mitgeraucht aber nie selber welche gekauft. Es fing alles mit einer Zigarette in der Woche an, dann wurden es immer mehr. Irgendwann mit 17 Jahren habe ich mir dann die erste Packung Zigaretten gekauft. Regelmässig zu rauchen fing ich jedoch erst mit 18 Jahren an.*

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

*Ich versuche nie mehr als 10 Zigaretten pro Tag zu rauchen. Jedoch wenn ich z.B. am Wochenende in den Ausgang gehe, rauche ich schnell eine Packung an einem Abend.*

Wann rauchen Sie? Bei gewissen Tätigkeiten (z.B. auf Bus warten)

*Am Morgen auf den Weg in die Arbeit, Pause, Mittag, am Abend vor dem Fernseher. An normalen Arbeitstagen, rauche ich meine Zigaretten nach einem gewissen Rhythmus. Ich rauche jeweils am Morgen vor Arbeitsbeginn zwei Zigaretten, dann in der Pause, am Mittag und am Nachmittag jeweils eine. Am Abend rauche ich dann ca. 5 Zigaretten bis ich zu Bett gehe. Vor allem vor dem Fernseher rauche ich viel.*

Hatten Sie bereits gesundheitliche Beschwerden durch das Rauchen?

*Ich habe früher viel Fussball gespielt. Wenn ich nun meine Ausdauer von jetzt und damals vergleiche, dann hat sie schon ziemlich darunter gelitten. Da ich aber noch jung bin und noch nicht so viele Jahre rauche habe ich zum Glück noch keine weiteren Beschwerden.*

Haben Sie schon daran gedacht aufzuhören?

*Ja ich habe schon oft daran gedacht aufzuhören, jedoch war der Wille dazu nie genug gross.*

Warum hat es nicht geklappt mit dem Aufhören?

*Ich werde überall mit Zigaretten konfrontiert, da war es schwierig für mich damit aufzuhören. Ich habe festgestellt, dass wenn ich mit Leuten unterwegs bin, die nicht rauchen ich nicht an die Zigarette denken muss. Schwierig wird es aber wenn meine Arbeitskollegen alle vor mir Rauchen. Der Druck wird so für mich zu Gross.*

Unter welchen Umständen sind sie meistens Rückfällig geworden?

*Wie bereits angesprochen war für mich das grösste Problem, wenn ich mit Leuten unterwegs bin die auch Rauchen. Da kann ich den Zigaretten nicht widerstehen. Ich merke es z.B. am Wochenende, wenn ich nicht in den Ausgang gehe, dann rauche ich viel weniger.*

Was würde ihrer Meinung nach, Ihnen helfen mit dem Rauchen aufzuhören?

*Man müsste sich irgendwie ablenken können damit man nicht immer daran denkt auch wenn andere in seiner Gegenwart rauchen.*

Welche Erwartungen hätten Sie an eine App, die Ihnen helfen soll mit dem Rauchen aufzuhören?

*Es sollte Tipps und Ratschläge enthalten oder z.B. ein spezielles Programm besitzen in dem langsam das Rauchen abgewöhnt wird. Es sollte motivierend auf mich wirken und mich immer an Mein Ziel erinnern mit dem Rauchen aufzuhören.*

Welchen Tipp würden Sie einer Person geben die mit dem Rauchen aufhören will?

*Das Aufhören ist immer schwierig. Man sollte einfach probieren sich abzulenken und sich so weit wie möglich von Leuten distanzieren die rauchen. Dies müsste man einfach in der Anfangsphase machen bis man sich sicher fühlt nicht rückfällig zu werden.*