

# ®rauch frei?

## Durchstarten – Durchatmen



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

### Seminar für Auszubildende

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>§ Reflektion der eigenen Motive zum Rauchen und Nichtrauchen</li><li>§ Förderung der Selbstbestimmung und Sensibilisierung für die Manipulation der eigenen Entscheidung durch Gruppe oder Werbung</li><li>§ Selbsteinschätzung des eigenen Konsums (Nikotinabhängigkeit?)</li><li>§ Kompetenzgewinn im Umgang mit auslösenden Situationen/Emotionen</li><li>§ Förderung der Motivation zur Abstinenz oder zur Reduktion</li><li>§ Kennen Lernen von Hilfen für einen Rauchstopp</li></ul>
<b>Themen</b>	<p>1. Teil, Wissen, Information und Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"><li>§ Tabakkonsum und -abhängigkeit</li><li>§ Die gesellschaftliche Rolle des Tabakkonsums</li><li>§ Das persönliche Rauchprofil und Handlungsalternativen zum eigenen Rauchverhalten</li><li>§ Möglichkeiten der Tabakentwöhnung</li></ul> <p>Teil 2: Selbstreflexion, Motivation, Entscheidung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>§ Intensive persönliche Beschäftigung mit dem eigenen Rauchverhalten</li><li>§ Realistische Einschätzung und Bewertung des eigenen Konsums</li><li>§ Individuelle Tipps für schwierige Situationen ohne Zigarette</li><li>§ Entscheidung für mögliche Reduktion oder Rauchstopp und ggf. weiterführende Hilfen (Tabakentwöhnung)</li></ul>
<b>Referenten</b>	Joachim Blank, Dipl. Sozialarbeiterin (FH) Leitung Fachstelle Sucht Emmendingen
<b>Seminarzeiten</b>	Teil 1: alle Auszubildenden 3 Stunden, Teil 2: die RaucherInnen 3 Stunden, insgesamt 6 Stunden, günstig mit 1-2 Wochen Pause zwischen beiden Teilen
<b>Termine</b>	Nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	Seminarraum im Betrieb oder Fachstelle Sucht Emmendingen
<b>Teilnehmerinnen</b>	Ihre Auszubildenden, max. 20 TeilnehmerInnen pro Seminar
<b>Kosten</b>	Nach Vereinbarung. Nach §4 Nr. 18a UstG sind wir von der Umsatzsteuer befreit.

Kontakt:

Fachstelle Sucht, Emmendingen

( 07641/933589-11, E-Mail: joachim.blank@bw-lv.de