



Endlich aufhören zu rauchen!

In diesen Zeiten der Ausbreitung des Corona-Virus wird wieder bestätigt, dass Rauchen ein sehr hoher Risikofaktor für die Gesundheit ist. Vielleicht haben Sie in den letzten Wochen schon versucht, das Rauchen aufzuhören, aber haben es nicht geschafft oder Sie sind wieder rückfällig geworden. Dann probieren Sie es doch jetzt einfach noch einmal mit fachlicher Unterstützung aus der Suchtberatung.

Wir beginnen im Kurs mit einer genauen Analyse der typischen Rauchsituationen und bereiten dann gezielt auf den ersten Rauchstopptag vor. Dieser Tag wird in der Mitte des Kurses umgesetzt. In der zweiten Kurshälfte wird der Rauchstopp gefestigt. Für bekannte Rückfallgelegenheiten werden vorbeugende Strategien aufgebaut. Dann verfügen Sie beispielsweise über entspannte kleine „Auszeiten“ ohne rauchen zu müssen oder Sie wissen besser wie Sie mit Stress umgehen können.

Der Kurs wird in der Kleingruppe unter Beachtung von Abstandsregelungen und Hygienemaßnahmen durchgeführt. Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt auf, wenn Sie als sogenannte Risikoperson unsicher sind, um Ihre Fragen zu klären und ob Sie teilnehmen können.

Kursleitung: Frau Vera Knodel, Diplompsychologin, Tabakentwöhnungstherapeutin (IFT).

Der Kurs besteht aus 6 Terminen von 90 Minuten. Termine sind dienstags von 14.30 bis 16.00 Uhr: am 13. April / 20. April / 27. April / 04. Mai / 11. Mai / 18. Mai 2020.

Ort:

bwlv - Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (Fachstelle Sucht Tuttlingen) in der Freiburgstraße 44 in 78532 Tuttlingen im Seminarraum.

Kosten: 140.-€

Am Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse für die anteilige Kostenrückerstattung.

Anmeldung und Information unter Telefon: 07461 966480