

DIESE FLECKEN
SIND TÖDLICH

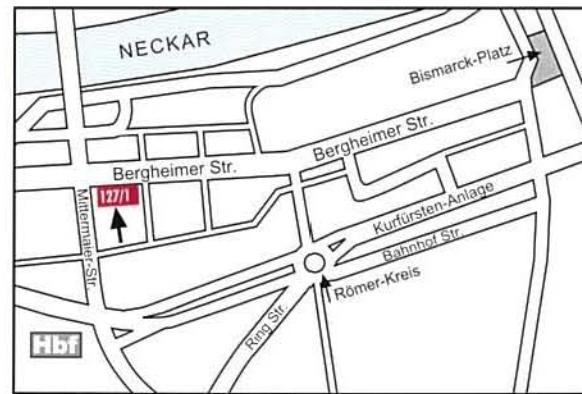
Für die Anmeldung und weitere Informationen
wenden Sie sich bitte an die



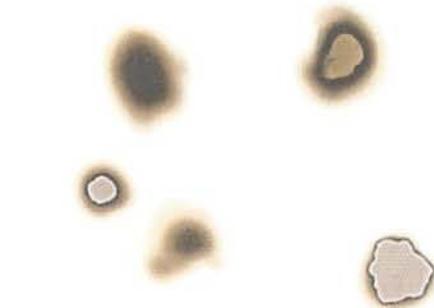
Suchtberatung Heidelberg

Bergheimer Straße 127/1
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 / 29051
Fax: 06221 / 657215
suchtberatung-heidelberg@ajg-freiburg.de
www.suchtberatung-heidelberg.de

So finden Sie uns:



Stand: September 2013



DIESE FLECKEN
SIND HÄSSLICH

RAUCHER
ENTWÖHNUNGS
TRAINING



FACHVERBAND FÜR
PRÄVENTION UND REHABILITATION
IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

Suchtberatung
Heidelberg

Viele Raucherinnen und Raucher machen die Erfahrung, dass es ihnen trotz bester Vorsätze nicht gelingt, vom Rauchen loszukommen. Eine stark ausgeprägte (Nikotin-) Abhängigkeit, fehlende soziale Unterstützung, psychische und soziale Probleme wie Depressivität oder ständiger Stress können Gründe hierfür sein. Fehlendes Selbstvertrauen oder Angst vor dem Leben ohne Zigarette können Aufhörsversuche ganz verhindern. Tabakabhängigkeit wird jedoch von Laien ebenso wie von Fachleuten noch zu selten als eine chronische Krankheit gesehen, für deren Überwindung es bei Bedarf wirksame Hilfe gibt.

Die Suchtberatungsstelle Heidelberg bietet eine Raucherentwöhnungsbehandlung in Gruppen an. In diesen Gruppen können Sie lernen, wie Sie ihre Rauchgewohnheiten überwinden.

Das Trainingsprogramm beinhaltet Elemente wie:

- Selbstbeobachtung (Protokollierung der Rauchgewohnheiten)
- Vor- und Nachteilebilanz (Motivationsentwicklung)
- Umgang mit dem Verlangen zu rauchen
- Umgang mit Risikosituationen und sozialem Druck
- Umgang mit Rückfall und Notplan usw.
- Regelmäßige Kohlenmonoxid-Messungen
- Einführung in Nordic-Walking
- 4 - 5 Einzelgespräche

Die Gruppe trifft sich 8 mal. Jede Sitzung dauert 1,5 Std.

Teilnamegebühren
insgesamt: 120,- Euro

Die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühren nach Abschluß des Trainings-Programms zurück.

Sprechen Sie mit ihrer Krankenkasse.



Suchtberatung Heidelberg
Bergheimer Straße 127/1
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 / 29051
Fax: 06221 / 657215
suchtberatung-heidelberg@agj-freiburg.de
www.suchtberatung-heidelberg.de

