



Rauchfrei

Ein Entwöhnungsprogramm zum
Einstieg in ein rauchfreies Leben

Ziele des Angebots:

- Umsetzung des Rauchstopp
- Verstärkung der Abstinenzmotivation
- Entwicklung von Alternativen zum Rauchen
- Aufrechterhalten des Nichtrauchens

Kommen Sie auf uns zu, wenn Sie:

mit dem Rauchen aufhören wollen und es alleine nicht schaffen. Unser verhaltenstherapeutisches Angebot bietet Ihnen einen Einstieg in ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg! >>>



Ausführliche Beschreibung:

- Psychoedukation zum Thema Rauchen
- Austausch bisheriger Erfahrungen im Gruppensetting
- Verstärkung der Abstinenzmotivation
- Erstellung eines Rauchprotokolls
- Planen des Rauchstopp
- Umsetzung des Rauchstopp
- Aufrechterhalten des Nichtrauchens
- Rückfallprävention
- Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen
- Ohrakupunktur (NADA-Protokoll) nach Absprache möglich

Rauchfrei ist ein zertifiziertes Angebot. Sie können bei Ihrer Krankenkasse wegen der Kostenübernahme anfragen.

In welchem Rahmen findet das Angebot statt?

- Gruppensitzungen
(sechs Gruppensitzungen im wöchentlichen Abstand)
- Einzelgespräche
(nach Absprache sind Einzelgespräche vor, während und nach dem Kurs möglich)
- Nachbesprechung
- Erfahrungsaustausch nach ca. einem halben Jahr in einer weiteren Gruppensitzung

Kontakt:

Klinikum Stuttgart
Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten
Suchtmedizinisches Behandlungszentrum Mitte
Türlestraße 22, 70191 Stuttgart
Telefon 0711 278-29300
Telefax 0711 278-29309
sucht@klinikum-stuttgart.de
www.Klinikum-stuttgart.de/sucht

Haltestelle: Stadtbibliothek **U** 5, 6, 7, 15, **H** 44