„Rauchfrei ins neue Jahr!“

Gruppenangebot für Frauen, die sich das Rauchen abgewöhnen möchten

Wenn Sie sich von den Zigaretten verabschieden wollen, können Sie in dieser Gruppe gemeinsam mit anderen Frauen lernen, mit allen Facetten des Rauchstopps umzugehen: wie z.B. Rauchlust, Angst, Unruhe, Langeweile, Krisen, Stress, Trauer, Selbstunzufriedenheit, ...

Wann: **7 Treffen ab 19. Januar 2027**
wöchentlich, Dienstag von 17:30 bis 19:00 Uhr

Wo: **Holtenauer Straße 127, 24118 Kiel**

Leitung: **Nikole Driesel**
Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Die Gruppe arbeitet nach dem Rauchfrei Programm, das vom Institut für Therapieforschung München und dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit entwickelt wurde.

Das Programm ist verhaltenstherapeutisch ausgerichtet und zielt darauf ab, das erlernte Rauchverhalten durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen. Die Gruppe bietet Rückhalt und hilft dabei, die Motivation aufrecht zu erhalten.

Inhalte sind:

- Informationen rund um die Tabakabhängigkeit
- Auseinandersetzung mit den eigenen Rauchgewohnheiten und deren Hintergründen
- Vorbereitung und gemeinsame Durchführung des Rauchstopps
- Vermeidung von Rückfällen

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt. Die Kursgebühren i. H. von 170,- Euro werden im Anschluss an die Teilnahme anteilig erstattet.

Wir bitten um Anmeldung bis Dienstag, 12. Januar 2027.

Frauen Sucht Gesundheit e.V. · Holtenauer Str. 127 · 24118 Kiel
Tel.: 0431-61549 · info@fsg-sh.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.fsg-sh.de oder www.rauchfrei-programm.de

Die Arbeit des Vereins Frauen Sucht Gesundheit e.V. wird gefördert vom
Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein und der Landeshauptstadt Kiel.