

Suchtpräventionsfachstelle für Erwachsene

Rauchfrei in der Gruppe

Ein kostenloses Angebot zur Unterstützung Ihrer Gesundheit!

Für wen: jeden der rauchfrei werden möchte

Umfang: 6 Sitzungen à 90 Minuten
1x wöchentlich

Setting: in der Gruppe mit
fachlicher Begleitung

Inhalte:

- Verstehen typischer Rauchersituationen
- Stärkung der Motivation
- Erarbeitung hilfreicher Strategien
- Umgang mit Suchtdruck und Rückfällen
- Vorbereitung von Tag X
- Gemeinsamer Rauchstopp
- Rückfallprävention
- allgemeine Themen der Stressbewältigung

Raucherentwöhnung

...unsere Angebote kostenfrei und vertraulich

Gemeinsam aufhören - gemeinsam stark bleiben!

Bei der Terminfestlegung berücksichtigen wir die zeitlichen Belange der erwerbstätigen Teilnehmer. Bei Interesse melden Sie sich gern telefonisch oder per Email zur weiteren Absprache.



Anmeldung

Suchtpräventionsfachstelle

Ernst von Bergmann Sozial gGmbH
Charlottenstraße 72
14467 Potsdam

Ihre Ansprechpartnerinnen

Katja Tempel

Sandra King

Tel.: 0331-24147533

0151-20498970

Email: katja.tempel@evbsozial.de

sandra.king@evbsozial.de

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam




LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Arbeit,
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie