

Leitung des Kurses

Sabine Roth-Leiser,
Diplom-Psychologin

Ort

In den Räumen der PSB Öhringen
Tiele-Winckler-Str. 56
74613 Öhringen

Kosten

150 Euro für die sieben Sitzungen
(die Krankenkassen fördern in der Regel die Teilnahme an dem Kurs im Rahmen der Primärprävention)

Bezahlung

Bitte überweisen Sie den Betrag von 150 Euro vor Kursbeginn auf folgendes Konto:
Sparkasse Hohenlohekreis
IBAN: DE05 6225 1550 0000 0010 16
BIC: SOLADES1KUN
Vermerk: Raucherentwöhnung

Kurse über die AOK

Die AOK fördert die Teilnahme an dem Kurs für ihre Versicherten zu 100%. Wir bieten 2 Kurse im Jahr (Frühjahr, Herbst) über die AOK an. Die Termine können Sie in der Beratungsstelle oder bei der AOK Heilbronn-Franken erfragen.

Der Friedenshort/Kontakt

Friedenshort-Gründerin Eva von Tiele-Winckler begann 1890 mit ihrer diakonischen Arbeit für heimatlose Kinder und Jugendliche. In den „Kinderheimaten“ lebten 10 bis 15 Jungen und Mädchen unterschiedlichen Alters mit Diakonissen familienähnlich zusammen. 1892 gründete sie die Friedenshortschwesternschaft, für die heute die Stiftung Diakonissenhaus Friedenshort den rechtlichen Rahmen bildet. Die Evangelische Jugendhilfe Friedenshort GmbH – Heimat für Heimatlose – ist eine gemeinnützige Tochtergesellschaft dieser Stiftung. Bundesweit bieten wir mit qualifizierten Mitarbeitenden das gesamte Spektrum zeitgemäßer Betreuung, Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen an. Unser besonderes Profil ergibt sich aus der erfolgreichen Verbindung von diakonischer Ausrichtung, über 125-jähriger Erfahrung, konsequenter Fortentwicklung der pädagogischen Arbeit nach neuesten erziehungswissenschaftlichen Erkenntnissen sowie einer breiten Palette fördernder Maßnahmen.

Anmeldung und weitere Informationen

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke im Hohenlohekreis

Tiele-Winckler-Str. 56 · 74613 Öhringen
Telefon: 0 79 41 / 20 22 und 60 84 60
E-Mail: suchtberatung-hohenlohe@jhfh.friedenshort.de

Evangelische Jugendhilfe Friedenshort GmbH - Heimat für Heimatlose -

Geschäftsführung / Gesamtverwaltung
Friedenshortstr. 46 | 57258 Freudenberg
Fon 0 27 34 / 494-0 | Fax 494-115
E-Mail: verwaltung@friedenshort.de



www.friedenshort.de



Fotos: clipdealer, trueffelpix / fotolia, 2017



Dem Leben Zukunft

Nicht mehr rauchen müssen!

Raucherentwöhnung in der Gruppe



Ein Angebot der Psychosozialen Beratungs- und ambulanten Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke im Hohenlohekreis

Sehr geehrte(r) angehende(r) Nichtraucher(in),

Sie tragen sich mit dem Gedanken, endlich frei zu sein vom Zwang rauchen zu müssen?

Herzlichen Glückwunsch zu diesem Vorhaben!

Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit schon Versuche unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören und mussten erleben, dass es Ihnen nicht gelingt. Wir können Sie mit unserem Programm bei Ihrem Vorhaben unterstützen.

Endlich aufatmen!

Die Zeit heilt (fast) alles:

- nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Puls auf Normalwert
- nach 24 Stunden geht das Herzinfarktrisiko zurück
- nach 2 Wochen wird das Gehen leichter, Lungenfunktion und Blutkreislauf stabilisieren sich
- nach 1 bis 9 Monaten gehen Hustenanfälle, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit zurück, die Infektionsgefahr verringert sich, die gesamten körperlichen Energiereserven erhöhen sich
- in den nächsten Jahren verringert sich das Krebsrisiko für Lunge, Luft- und Speiseröhre kontinuierlich

Das Raucherentwöhnungsprogramm

Wir bieten Ihnen ein *Raucherentwöhnungsprogramm* in der Gruppe an, das wir auf der Grundlage eines erprobten Programmes der Universität Tübingen entwickelt haben.

Die Gruppe kann Sie bei Ihrem Vorsatz unterstützen, trotzdem kommt es letztendlich auf Sie an.

Das Programm umfasst 7 Gruppenabende. Am ersten Abend wird die Informationsvermittlung im Mittelpunkt stehen, dazu wird auch ein Arzt anwesend sein, der Informationen zur medikamentösen Unterstützung geben kann. Ab dem zweiten Abend beginnt die eigentliche Gruppenarbeit. Nach dem 6. Abend werden 4 Wochen Pause zur Erprobung liegen. Zwischen den einzelnen Sitzungen gibt es jede Menge Hausaufgaben zu erledigen.

1. Abend

Information zu Nikotinabhängigkeit, warum es so schwer ist aufzuhören, medikamentöse Unterstützung, Erklärung des Programms



2. Abend | Erste Stunde

Eigene Abstinenzmotivation, Einleitung der Selbstbeobachtung

3. Abend | Zweite Stunde

Entscheidung über ersten Nichtraucher-Tag, Entwickeln von Alternativen

4. Abend | Dritte Stunde

Die ersten Erfahrungen „ohne“, Veränderungen der Umgebung, Ernährung

5. Abend | Vierte Stunde

Den Erfolg belohnen, Rückfallgefahren erkennen, Entspannungstechniken

6. Abend | Fünfte Stunde

Stärkung der langfristigen Nikotinabstinenz

7. Abend | Sechste Stunde

Vier Wochen später: Bestandsaufnahme und Sicherung der dauerhaften Abstinenz.