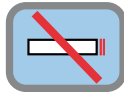




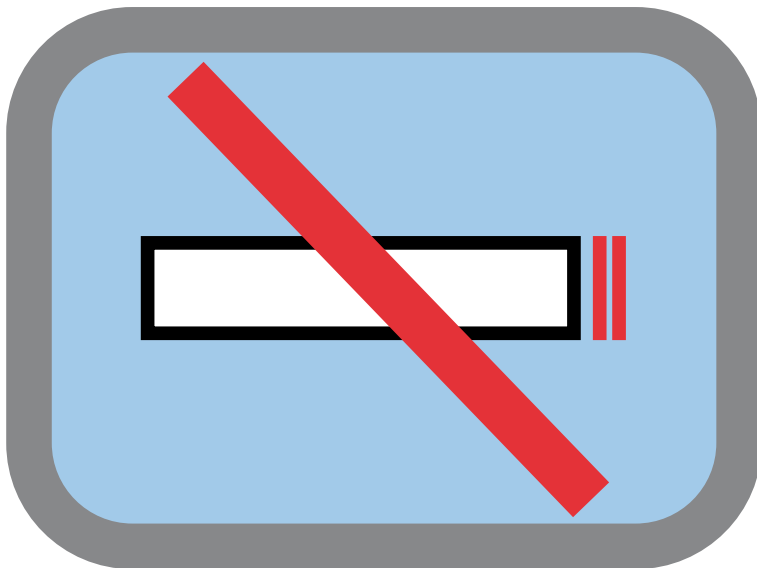
«rauchlos glücklich»

Rauchstoppkurs



Ein Angebot der Beratungsstelle für Suchtfragen
Appenzell Ausserrhoden für die Ausserrhoder Bevölkerung
mit Unterstützung der Lungenliga Appenzell AR





Rauchstopp-Gruppenkurs für Ausserrhoder Bevölkerung

Die Beratungsstelle für Suchtfragen berät Menschen, die sich für einen Rauchstopp entschieden haben oder sich mindestens Gedanken darüber machen. Wir zeigen Ihnen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten auf und begleiten Sie in insgesamt neun Trainings (davon 3 Telefoncoachings) in ein «rauchlos glückliches» Leben.

Ein Rauchstopp in Gruppen erhöht die Erfolgschancen zum langfristigen Ausstieg. Deshalb bietet Ihnen die Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden ein Rauchstopp-Gruppen-Programm an, welches auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut ist.

Nachfolgend finden Sie eine Grob-Übersicht über das Rauchstopp-Trainings-Programm der Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden.

Die Daten des nächsten Rauchstopp-Trainings finden Sie auf dem Beiblatt oder auf unserer Website www.sucht-ar.ch

Programm des Rauchstopp-Kurses

Programm	Inhalt
Vorbereitung des rauchfreien Lebens	
Informationsveranstaltung	<ul style="list-style-type: none">- Informationen zum Rauchen + zum rauchfreien Leben- Kursanmeldung
1. Training	<ul style="list-style-type: none">- Persönliches Rauchverhalten- Einstellungen zum Rauchen und zum rauchfreien Leben
2. Training	<ul style="list-style-type: none">- Funktion des Rauchens- Identifikation von Rauchsituationen und deren Bewältigung
3. Training	<ul style="list-style-type: none">- Planung des ersten rauchfreien Tages
Rauchstopp	
Stabilisierung des rauchfreien Lebens	
4. Training	<ul style="list-style-type: none">- Austausch von Erfahrungen
5. Training	<ul style="list-style-type: none">- Aufbau einer Identität als rauchfreie Person
6. Training (Telefoncoaching)	<ul style="list-style-type: none">- Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens
7. Training (Telefoncoaching)	<ul style="list-style-type: none">- Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens
8. Training (Telefoncoaching)	<ul style="list-style-type: none">- Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens
Abschluss	
9. Training	<ul style="list-style-type: none">- Zukunftsplanung- Verteilung der Urkunde

Kosten **Fr. 350.– pro Person** für einen Rauchstopp-Kurs bei 6 bis maximal 12 Teilnehmenden (inkl. sämtliche Kursunterlagen und Urkunde). Einige Krankenversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten. Eine Anfrage bei Ihrer Versicherung lohnt sich.

Kursleitung **Frau Andrea Heeb** ist Suchtberaterin, Rauchstopp-Trainerin und systemtherapeutisch ausgebildet.

Haben wir Ihr Interesse für ein «rauchlos glückliches» Leben geweckt?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail und wir nehmen gerne mit Ihnen Kontakt auf.

Unsere spezialisierte Rauchstopp-Beraterin ist Frau Andrea Heeb:

Tel. 071 791 07 40

Mail: andrea.heeb@ar.ch

Beratungsstelle für Suchtfragen

Appenzell Ausserrhoden

Dorf 34, Postfach 118

9055 Bühler

Tel. 071 791 07 40

Mail: suchtberatung@ar.ch

Web: www.sucht-ar.ch



Mit Unterstützung der

LUNGENLIGA APPENZELL AR