

TABAKENTWÖHNUNG

Die Abteilung Psychologie informiert über das Angebot „**Tabakentwöhnung- Werden Sie rauchfrei!**“

Rauchfrei zu werden bedeutet einen wertvollen Gewinn für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität – wir freuen uns, Sie dabei zu unterstützen! Ihre individuelle Nikotinentwöhnung findet in psychologischen Beratungen und in der Gruppe „Tabakentwöhnung“ statt.

Unsere Themenschwerpunkte

- Bewertung der Tabakabhängigkeit
- Einschätzung von Motivation und Erwartungen
- Reflektion der persönlichen Gründe für und gegen das Rauchen
- Untersuchung der Rauchmuster/ Überprüfung Ihre Verlangenssituationen
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien im Alltag
- praktische Tipps für den Rauchstopp
- Rückfallprävention
- Empfehlungen für Umstellungsprobleme bzw. Entzugsbeschwerden
- Analyse der Bedingungen bei einem Rückfall/ Erarbeiten von alternativen Verhaltensweisen
- Entspannungsmethoden: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- weiterführendes Informationsmaterial für zu Hause



Ihre Klinik
mit Herz!