

Nikotinentwöhnung: Informationsabend und neues Gruppenangebot der Diakonie

„Rauchfrei 2010 – das schaff ich!“

(Elmshorn/Itzehoe, 12.01.2010) Die Diakonie Rantzau-Münsterdorf hilft auch im Jahr 2010 wieder Menschen, sich das Rauchen abzugewöhnen. Wer den Vorsatz hat, den Griff zur Zigarette langfristig zu beenden, erhält ab 4. Februar mit dem achtwöchigen Kurs „Rauchfrei 2010 – das schaff ich!“ professionelle Hilfe. Am 21. Januar gibt es eine kostenlose Informationsveranstaltung im Haus der Diakonie.

Der Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“ wurde vom Institut für Therapieforschung in München mit Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. In den Kursen werden die Teilnehmenden zum Rauchstopp motiviert und erhalten Unterstützung, danach den Alltag langfristig rauchfrei zu bewältigen. Betroffene können zudem individuelle Angebote wie die Rauchersprechstunde und eine Ohr-Akupunktur zum Rauchausstieg wahrnehmen.

„Der Start in ein neues Jahr ist eine von vielen Gelegenheiten zum Rauchstopp. Ich kann nur jeden ermutigen, diesen Schritt zu tun“, erklärt Birgit Hadel, Suchttherapeutin der Diakonie. „Allerdings sollte der Rauchausstieg sorgfältig vorbereitet werden. Dazu gehört etwa, alle Rauchutensilien konsequent zu vernichten. Zudem sollten sich zum Aufhören entschlossene Raucherinnen und Raucher nicht scheuen, Rat und Hilfe bei der Diakonie-Suchtberatung zu suchen. Denn professionelle Unterstützung und eine sorgfältige Planung erhöhen die Chancen für einen erfolgreichen Rauchausstieg deutlich“, so Hadel.

Neben den Kursstunden werden die Teilnehmenden zusätzlich telefonisch betreut.

Informationsabend (unverbindlich und kostenfrei)

Termin: Donnerstag, 21.01.2010
Zeit: 17.30 Uhr
Ort: Haus der Diakonie, Gruppenraum 2. Stock, Alter Markt 16, 25335 Elmshorn

Rauchfrei Programm

Termin: Donnerstag, 04.02.2009 (7 Kurstermine bis 25.03.2010)
Zeit: 17.30 – 19 Uhr
Gebühr: 135,00 Euro (inkl. Handbuch, Zuschüsse durch Krankenkassen möglich)
Anmeldung: ab sofort unter (0 41 21) 90 79 234 oder (0 41 21) 14 45 (Birgit Hadel)

Ansprechpersonen für die Redaktionen:

ah PR & Unternehmensberatung
Anne Heitmann
Ruhrstraße 11 >Phoenixhof< | 22761 Hamburg
Tel. (040) 85 33 78 82 | mobil (0170) 416 70 98
www.ah-public.de | info@ah-public.de

Diakonie Rantzau-Münsterdorf
Michael Vogelbruck
Alter Markt 16 | 25335 Elmshorn
Tel. (0 41 21) 14 45 | Fax (0 41 21) 14 46
www.die-diakonie.org | vogelbruck@die-diakonie.org