



Rauchstopp

Viele Wege führen zur Rauchfreiheit.
Finden Sie das Rauchstopp-Angebot, welches zu Ihnen passt.

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



Es ist immer der richtige Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören. Die zertifizierten Rauchstopp-Beraterinnen der Lungenliga Bern begleiten Sie gerne; vom ersten Aufhörwunsch bis in das rauchfreie Leben. Wir bestreiten diesen Weg gemeinsam!

Motivationsabend

Möchten Sie rauchfrei werden und wissen nicht, wie Sie es am besten angehen?

An einem Motivationsabend klären wir während 90 Minuten Ihre wichtigsten Fragen, fördern Ihre Motivation und Sie erfahren mehr:

- zum Thema Tabak, Nikotin und Sucht
- über verschiedene Rauchstopp-Methoden
- zu bewährten Tipps und Tricks auf dem Weg ins rauchfreie Leben

Wo und Wann

Motivationsabende werden online via Teams durchgeführt.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.lungenliga-be.ch/motivation.

- Der Motivationsabend wird ab 5 Anmeldungen durchgeführt.

Kosten

Ihre Teilnahme am Motivationsabend ist kostenlos und wird durch die Lungenliga finanziert.

Anmeldung

Tel.: +41 31 300 26 26

E-Mail: rauchstopp@lungenliga-be.ch



Kein Mensch gleicht dem anderen. Genau so unterschiedlich sind die Wege in das rauchfreie Leben.

Einzelberatung

Möchten Sie sich in persönlichen Gesprächen unterstützen lassen?

In den Einzelberatungen bereiten Sie gemeinsam mit den Rauchstopp-Beratenden Ihren Rauchstopp vor und werden während den ersten Wochen in das rauchfreie Leben begleitet. Sie erhalten ein Workbook mit vielen Übungen und Tipps.

In der Beratung können Sie die Themen besprechen, die für Sie wichtig sind. Zum Beispiel:

- Wie finden Sie die nötige Motivation?
- Wie können Sie neue Gewohnheiten aufbauen?
- Wie gehen Sie mit Entzugserscheinungen und Gewichtszunahme um?
- Wie verhindern Sie Rückfälle?

Wo und Wann

Rauchstopp-Beratungen finden in Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal und Thun oder per Video-Chat statt. Ein Start ist jederzeit möglich.

Kosten

Informieren Sie sich über die Kosten telefonisch oder unter www.lungenliga-be.ch/einzelberatung.

Klären Sie bei Ihrer Krankenkasse ab, ob diese für die Kosten aufkommt.

Anmeldung

Tel.: +41 31 300 26 26

E-Mail: rauchstopp@lungenliga-be.ch



Wir verstehen die Probleme einer Abhängigkeit und bieten allen eine Chance, welche rauchfrei werden möchten.

Gruppenkurs

Möchten Sie den Weg in die rauchfreie Zukunft gemeinsam mit Personen aus Ihrem Bekanntenkreis oder Ihrem Arbeitsumfeld anpacken? Stellen Sie Ihre eigene Gruppe zusammen.

Motivieren Sie sich in der Gruppe, um gemeinsam ans gleiche Ziel zu kommen, rauchfrei zu werden. Unsere Rauchstopp-Beraterinnen begleiten Sie mit Übungen und Informationen zu einem erfolgreichen Rauchstopp. Zusätzlich erhalten Sie ein Workbook mit Tipps und Wissenswertem zum Thema Rauchstopp.

Wo und Wann

Wir organisieren einen Gruppenkurs vor Ort, wenn Sie uns mindestens 5 Anmeldungen zusichern können.

Kosten

Informieren Sie sich über die Kosten telefonisch oder unter www.lungenliga-be.ch/gruppenkurs.

Klären Sie bei Ihrer Krankenkasse ab, ob diese für die Kosten aufkommt.

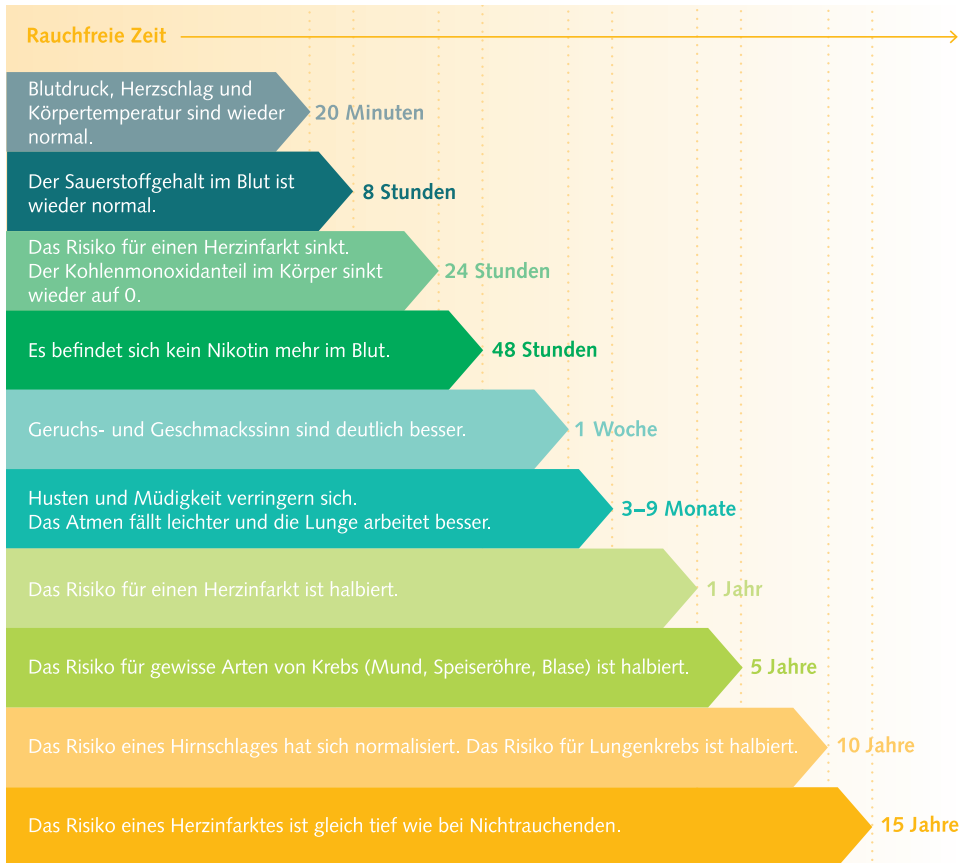
Anmeldung

Tel.: +41 31 300 26 26

E-Mail: rauchstopp@lungenliga-be.ch



Wir sind von den gesundheitlichen Vorteilen eines rauchfreien Lebens überzeugt.



Möchten Sie den Rauchstopp selber meistern? Dann bestellen Sie unser Workbook im Wert von CHF 25.00 auf www.lungenliga-be.ch/rauchstopp oder informieren Sie sich auf www.stopsmoking.ch.

Machen Sie es für sich!

GESCHÄFTSSTELLE

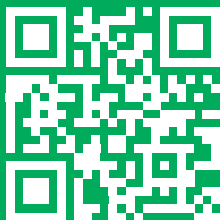
LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. +41 31 300 26 26
Fax +41 31 300 26 25

info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Ihre Spende hilft

IBAN CH 04 0900 0000 3000 7820 7



Scannen für weitere Spendeninformationen
oder unter www.lungenliga-be.ch/spenden

BERATUNGSSTELLEN

*(Telefon, Fax und E-Mail siehe
Geschäftsstelle)*

Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Bahnhofstrasse 2
2502 Biel

Lyssachstrasse 9a
3400 Burgdorf

Jungfraucenter
Untere Bönigstrasse 8
3800 Interlaken

Marktgasse 1
4900 Langenthal

Aarefeldstrasse 19
3600 Thun

