

KONTAKT

Friedrich-Schiller-Universität Jena
Dezernat 5–Personal
Abteilung Personalentwicklung |
Projekt „Uni Jena ... rundum gesund!“
Fürstengraben 1
07743 Jena

Telefon: +49 3641 9-415 419
E-Mail: gesundheit@uni-jena.de
Website: www.uni-jena.de/gesundheit

IN ZUSAMMENARBEIT MIT

Arbeitskreis Suchtprävention und Suchthilfe

E-Mail: suchthilfe@uni-jena.de
Website: www.uni-jena.de/suchtpraevention

Herausgeber: Dezernat 5–Personal | Abteilung Personalentwicklung
Layout: Abteilung Hochschulkommunikation, C. Sygulla | Fotos: freepik



GEMEINSAM IN EIN RAUCHFREIES LEBEN

Kurs zur Rauchentwöhnung

DENKEN AUCH SIE MANCHMAL DARÜBER NACH MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

Vielen Rauchern fällt es schwer, sich für immer von der Zigarette zu trennen. Als treuer und zuverlässiger Begleiter in nahezu allen Lebenslagen und Bedürfnissituationen wird sie sehr geschätzt - zum Entspannen nach getaner Arbeit oder beim Konzentrieren auf schwierige Aufgaben. Egal, was der Raucher gerade braucht, die Zigarette gibt's. Wenn nur nicht die Gesundheit darunter leiden würde und überdies auch noch der Geldbeutel.

Gemeinsam in einer Gruppe fällt es leichter den Rauchstopp vorzubereiten und umzusetzen. Der Rauchentwöhnungskurs bietet eine professionelle Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Kompetent begleitet werden Sie dabei von Frau Dr. Preiß, Dipl.-Psychologin und Suchttherapeutin sowie zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei Programm.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

In den Gruppentreffen erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Rauchen und lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, Ihr persönliches Ziel, endlich rauchfrei zu werden und zu bleiben, zu erreichen. Gemeinsam in der Gruppe wird der Rauchstopp vorbereitet und dann umgesetzt. In den Treffen nach dem Rauchstopp wird das Risiko, in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen, gezielt bearbeitet und so die Rauchfreiheit gefestigt. Das Rauchfrei Programm wird laufend, basierend

Der Rauchentwöhnungskurs ist ein gemeinsames Angebot vom Arbeitskreis Suchtprävention und Suchthilfe der Friedrich-Schiller-Universität Jena und dem Projekt „Uni Jena ...rundum gesund!“

auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, weiterentwickelt. Herausgeberin ist die IFT-Gesundheitsförderung, die auch für die Zertifizierung der Kursleiter verantwortlich ist. Das Programm wurde vom IFT Institut für Therapiefor-schung, München, in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt und hat sich seit vielen Jahren in der Praxis bewährt.

Der Rauchentwöhnungskurs beinhaltet:

- Informationsveranstaltung
- 6 Gruppentreffen á 1,5 Stunden in 6 aufeinanderfolgenden Wochen
- Ggf. 2 individuelle Telefontermine zur persönlichen Begleitung des Rauchstopps
- Wissenswertes zum Thema Rauchen
- Unterstützende Methoden zur Rauchfreiheit
- Optimale Vorbereitung auf den Rauchstopp
- Professionelle Unterstützung nach dem Rauchstopp

TERMINE

04.01.2021	15:00–16:30 Infoveranstaltung „Rauchfrei ins neue Jahr“
11.01.2021	15:00–16:30 Woche 1
18.01.2021	15:00–16:30 Woche 2
25.01.2021	15:00–16:30 Woche 3
01.02.2021	15:00–16:30 Woche 4
15.02.2021	15:00–16:30 Woche 5
22.02.2021	15:00–16:30 Woche 6

ANMELDUNG UNTER:

qualifizierung.uni-jena.de

