

## Mit Rauchen aufhören – aktiv im eigenen Tempo

Betroffene bestärken sich und tauschen Erfahrungen aus



Thomas Reimer-AdobeStock.com

Sie wollten schon mehrmals das Rauchen reduzieren oder ganz aufhören. Immer wieder gab es gute Gründe, dem alten Muster zu folgen. Jetzt wollen Sie verbindlich mit Hilfe der Gruppe Ihren Weg finden.

### Willkommen sind Frauen und Männer, die...

- ihr persönliches Ziel entwickeln und den Weg aktiv gehen wollen: Im eigenen Tempo vom reduzierten Rauchen zum rauchfreien Leben
- die Anstrengung in Kauf nehmen und verbindlich dranbleiben wollen
- nicht allein sondern motiviert mit der Gruppe ans Ziel gelangen wollen

Mögliche Themen für den Austausch mit Gleichbetroffenen:

- Mit welchen persönlichen Stärken helfe ich mir und andern?
- Wen in meinem persönlichen Umfeld erlebe ich als unterstützend?
- Wie wirken ärztliche, therapeutische, psychologische Behandlungen?
- Was davon könnte für meine Situation passen?
- Gemeinsam die Vor- und Nachteile verschiedener Hilfen abwägen.

### Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

## Mit Rauchen aufhören – aktiv im eigenen Tempo

Betroffene bestärken sich und tauschen Erfahrungen aus



Thomas Reimer-AdobeStock.com

Sie wollten schon mehrmals das Rauchen reduzieren oder ganz aufhören. Immer wieder gab es gute Gründe, dem alten Muster zu folgen. Jetzt wollen Sie verbindlich mit Hilfe der Gruppe Ihren Weg finden.

### Willkommen sind Frauen und Männer, die...

- ihr persönliches Ziel entwickeln und den Weg aktiv gehen wollen: Im eigenen Tempo vom reduzierten Rauchen zum rauchfreien Leben
- die Anstrengung in Kauf nehmen und verbindlich dranbleiben wollen
- nicht allein sondern motiviert mit der Gruppe ans Ziel gelangen wollen

Mögliche Themen für den Austausch mit Gleichbetroffenen:

- Mit welchen persönlichen Stärken helfe ich mir und andern?
- Wen in meinem persönlichen Umfeld erlebe ich als unterstützend?
- Wie wirken ärztliche, therapeutische, psychologische Behandlungen?
- Was davon könnte für meine Situation passen?
- Gemeinsam die Vor- und Nachteile verschiedener Hilfen abwägen.

### Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)