

Adieu Zigarette – wenn der Rauch sich auflöst

Rauchen ist eine angelernte Verhaltensweise, die mit den richtigen Methoden dauerhaft wieder abgelegt werden kann.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden vom KSGR Weitere interessierte Personen
Ziel	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"> • erlangen Erkenntnisse über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens bzw. des Nikotinkonsums und über körperliche Veränderungen • erhalten Informationen über medikamentöse Hilfsmittel / Nikotinersatz
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse des eigenen Rauchverhaltens und individuelle Unterstützung bei persönlichen Strategien im Aufhörprozess. • Rückfallprophylaxe
Methodik	Rauchfreitraining in der Gruppe (Austausch mit Gleichgesinnten)
Leitung	Susanne Joos / Sandra Lauterer, Expertinnen Nikotinberatung &-Entwöhnung FTGS/ BFH, Rauchstopp-Sprechstunde Kantonsspital Graubünden
Ort	Kantonsspital Graubünden, Kreuzspital, Sitzungszimmer K-O-30
Kurs-Nr./Datum	RAUCH 1-25 05. Februar 2025 / 12. Februar 2025 / 19. Februar 2025 RAUCH 2-25 05. November 2025 / 12. November 2025 / 19. November 2025 Ein Rauchfreitraining beinhaltet drei nacheinander folgende Gruppentrainings im Abstand von je einer Woche. Mit der Anmeldung zu diesem Kurs erklären Sie sich bereit, an allen drei Trainings teilzunehmen.
Dauer/Zeit	3x 2 Stunden 14:30 – 16:30 Uhr
Kosten interne TN	CHF 130.–
Kosten externe TN	CHF 150.–