

## Adieu Zigarette – wenn der Rauch sich auflöst

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

<b>Zielgruppe</b>	Alle Mitarbeitenden vom KSGR Weitere interessierte Personen
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>• erlangen Erkenntnisse über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens bzw. des Nikotinkonsums und über körperliche Veränderungen</li><li>• erhalten Informationen über medikamentöse Hilfsmittel / Nikotinersatz</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse des eigenen Rauchverhaltens und individuelle Unterstützung bei persönlichen Strategien im Aufhörprozess.</li><li>• Rückfallprophylaxe</li></ul>
<b>Methodik</b>	Rauchfreitraining in der Gruppe (Austausch mit Gleichgesinnten)
<b>Leitung</b>	Susanne Joos / Sandra Lauterer, Expertinnen Nikotinberatung &-Entwöhnung FTGS/ BFH, Rauchstopp-Sprechstunde Kantonsspital Graubünden
<b>Ort</b>	Kantonsspital Graubünden, Kreuzspital, Sitzungszimmer K-0-30
<b>Kurs-Nr./Datum</b>	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.
<b>Dauer/Zeit</b>	3x 2 Stunden 14:30 – 16:30 Uhr
<b>Kosten interne TN</b>	CHF 130.–
<b>Kosten externe TN</b>	CHF 150.–