SUCHTSELBSTHILFE BKE



Café Mogka

Rauchfrei werden – den Ausstieg verstehen und

Wann?
Samstag
06.02.2027
10:00-13:00 Uhr

Wo?
Online via Zoom

Teilnahmegebühr?
Dieses Seminar kann kostenfrei besucht werden.

Referentin?
Antje Totzek

Jetzt anmelden, bis zum 04.02.2027 unter:

https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de

Regionalstelle des eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

2711-010

Inhalt

Vielleicht gehört die Zigarette für dich schon lange zum Alltag: in Pausen, bei Stress oder in geselliger Runde. Wenn du mit dem Rauchen aufhören möchtest, merkst du womöglich, dass es dabei um mehr geht als um eine Gewohnheit. Nikotin wirkt auf Körper und Gehirn. Zugleich können vertraute Situationen immer wieder das Verlangen nach einer Zigarette auslösen. In diesem Seminar erfährst du, wie Nikotin wirkt und warum der Rauchstopp herausfordernd sein kann. Anschließend geht es um deinen Weg in ein rauchfreies Leben: Was hilft dir bei der Vorbereitung? Wie kannst du mit Rauchverlangen umgehen? Und welche Unterstützung passt zu dir? Du erhältst Informationen, kannst dich mit anderen austauschen und eigene nächste Schritte entwickeln.

In diesem Seminar ...

... erfährst du, wie Nikotin wirkt und eine Abhängigkeit entstehen kann,
... erkennst du deine Rauchgewohnheiten und persönliche Auslöser,
... lernst du Möglichkeiten kennen, den Rauchstopp vorzubereiten und mit schwierigen Momenten umzugehen.

Weiter Infos

Den Link zur Zoomkonferenz erhalten alle Teilnehmer*innen zeitnah vor der Veranstaltung per Mail.

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Antje Totzek

ehrenamtliche Suchtkrankenhelferin, ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

AGB & Widerruf siehe Website