

## Pressemitteilung vom 23.01.2009

### Referat Öffentlichkeitsarbeit

**Sigrid Wolff, Dipl.-Psych.**

Leitung Referat Öffentlichkeitsarbeit  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
J5, 68159 Mannheim  
Tel.: 0621/1703-1301  
Fax: 0621/1703-1305  
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de  
Internet: www.zi-mannheim.de

### **Gute Vorsätze für 2009: Rauchfrei in 6 Wochen – Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) unterstützt Raucher bei der Entwöhnung**

Die guten Vorsätze der Silvesternacht sind noch ganz frisch. Daher möchte die Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am ZI all jene unterstützen, die das Jahr 2009 rauchfrei durchleben wollen.

Am **Mittwoch, 28. Januar 2009**, startet ein **neuer Kurs zur Tabakentwöhnung** unter der Leitung von Dr. med. Alexander Diehl, Andrea Kobiella, Dipl.-Psychologin, und Dr. med. Jochen Mutschler. An sechs Terminen können ca. 10 Teilnehmer im Rahmen einer verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Gruppentherapie eine langfristige Tabakabstinenz erlangen.

Das Behandlungsprogramm richtet sich an Raucher ohne weitere Substanzabhängigkeiten und psychiatrische Erkrankungen. Die Kursdauer beträgt sechs Wochen, die Teilnehmer treffen sich einmal wöchentlich, jeweils mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr, im Suchtzentrum des ZI in Quadrat J4, 2a. Die Kosten von 119 Euro werden von zahlreichen Krankenkassen anteilig übernommen, außerdem fallen noch Kosten für Arbeitsmaterial über 17,80 Euro an. Weitere Kurse sind geplant.

Die Behandlung beginnt mit ausführlichen Informationen über die Entstehung und die Risiken der Tabakabhängigkeit. Eine Selbstbeobachtung soll den Stellenwert des Rauchens sowie die Funktion des Rauchens im Alltag sichtbar machen und dient der Vorbereitung auf den Rauchstopp. Unterstützend werden Strategien zu alternativen Verhaltensweisen zum Rauchen erarbeitet und Methoden zum Umgang mit Stress, Konflikten und ähnlichen rückfallgefährlichen Situationen besprochen. Ergänzt wird die Behandlung durch Informationen zur Ernährungsumstellung, Gewichtskontrolle und körperlichen Bewegung.

**Interessierte können sich ab sofort bei Andrea Kobiella unter der Telefonnummer 0621/1703-3927 oder per E-Mail an [andrea.kobiella@zi-mannheim.de](mailto:andrea.kobiella@zi-mannheim.de) anmelden.**