

Pressemitteilung vom 25.02.2010

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302
Telefax: 06 21 / 17 03-1305
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI): Rauchfrei in 6 Wochen – neues Kursangebot

Mit den ersten milderen Tagen fühlen viele Menschen den Wunsch, wieder mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Ein erster Schritt dazu kann das Aufgeben liebgewonnener, aber gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen wie zum Beispiel das Rauchen sein. Die Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am ZI unterstützt dieses Vorhaben ab sofort mit regelmäßigen Tabakentwöhnungskursen als Angebot für die Mannheimer Bevölkerung.

Am **Mittwoch, 17. März 2010**, beginnt ein neuer Kurs zur Tabakentwöhnung unter Leitung der Psychologinnen Anke Zimmer und Christina Dinter. An sechs Terminen können ca. 10 Teilnehmer im Rahmen einer verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Gruppentherapie eine langfristige Tabakabstinenz erlangen. Das Programm richtet sich an Raucher ohne weitere Substanzabhängigkeiten und psychiatrische Erkrankungen. Die Kursdauer beträgt sechs Wochen und findet jeweils **mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr** im Suchtzentrum des ZI im Quadrat J4, 2a, statt. Die Kosten von 119 Euro werden von zahlreichen Krankenkassen anteilig übernommen; zusätzlich fallen nur noch Kosten für Arbeitsmaterial von 17,80 Euro an.

Das Programm 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, rückfallgefährdenden Situationen besprochen. Ergänzt wird die Behandlung durch Informationen zur Ernährungsumstellung, Gewichtskontrolle und körperlichen Bewegung.

Interessierte können sich unter der Telefonnummer 0621/1703-3914 (Anrufbeantworter) anmelden oder per E-Mail (anke.zimmer@zi-mannheim.de) informieren.