

Pressemitteilung vom 25.05.2010

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302, -1361
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

Erneut startet an der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am ZI ein Kurs zur Tabakentwöhnung am **Montag, 7. Juni 2010** unter der Leitung eines Diplom-Psychologen. 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 einmal wöchentlich jeweils **montags 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) oder per E-Mail (alexander.hoehn@zi-mannheim.de) informieren und anmelden.