

## Pressemitteilung vom 19.01.2010

### 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

Rauchfrei im neuen Jahr 2010 - gute Vorsätze sind schnell gefasst, aber wie in die Tat umsetzen? Die Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am ZI bietet hierzu ab sofort qualifizierte Hilfe an.

Am **Mittwoch, 3. Februar 2010**, startet ein neuer Kurs zur Tabakentwöhnung unter der 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 einmal wöchentlich 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](mailto:anke.zimmer@zi-mannheim.de)) informieren.