



## Rauchstopp

Viele Wege führen zur Rauchfreiheit.  
Finden Sie das Rauchstopp-Angebot, welches zu Ihnen passt.

**LUNGENLIGA BERN**  
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



# Rauchstopp

Es ist immer der richtige Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören. Die zertifizierten Rauchstopp-Beraterinnen der Lungenliga Bern begleiten Sie gerne; vom ersten Aufhörwunsch bis in das rauchfreie Leben. Wir bestreiten diesen Weg gemeinsam!

## Infoabend

**Sind Sie motiviert rauchfrei zu werden und wissen nicht, wie Sie es am besten angehen?**

Am Infoabend klären wir Ihre wichtigsten Fragen und Sie erfahren mehr:

- zum Thema Tabak, Nikotin und Sucht.
- über verschiedene Rauchstopp-Methoden.
- zu bewährten Tipps und Tricks auf dem Weg in das rauchfreie Leben.

### Wo und Wann

- Didac Bern, Alpeneggstrasse 1, 3012 Bern
- Di, 04. Mai 2021, 19.00–21.00 Uhr  
Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
  - Di, 21. September 2021, 19.00–21.00 Uhr

Zusätzliche Infoabende sind auf Anfrage möglich.

### Kosten

Ihre Teilnahme am Infoabend ist kostenlos und wird durch die Lungenliga Bern finanziert.

### Anmeldung

Tel.: +41 31 300 26 26

E-Mail: [rauchstopp@lungenliga-be.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-be.ch)

Der Infoabend wird ab 5 Anmeldungen entweder vor Ort oder online durchgeführt.

Anmeldeschluss ist am 23. April 2021 bzw. 10. September 2021.



**Kein Mensch gleicht dem anderen. Genau so unterschiedlich sind die Wege in das rauchfreie Leben.**

## Einzelberatung

### Möchten Sie sich in persönlichen Gesprächen unterstützen lassen?

In den Einzelberatungen bereiten Sie gemeinsam mit den Rauchstopp-Beratenden Ihren Rauchstopp vor und werden während den ersten Wochen in das rauchfreie Leben begleitet. Sie erhalten ein Workbook mit vielen Übungen und Tipps.

In der Beratung können Sie die Themen besprechen, die für Sie wichtig sind. Zum Beispiel:

- Wie finden Sie die nötige Motivation?
- Wie können Sie neue Gewohnheiten aufbauen?
- Wie gehen Sie mit Entzugserscheinungen und Gewichtszunahmen um?
- Wie verhindern Sie Rückfälle?

### Wo und Wann

Rauchstopp-Beratungen finden in Bern, Biel, Langenthal und Thun sowie auf Anfrage in Burgdorf, Interlaken, Langnau oder per Video-Chat statt. Ein Start ist jederzeit möglich.

### Kosten

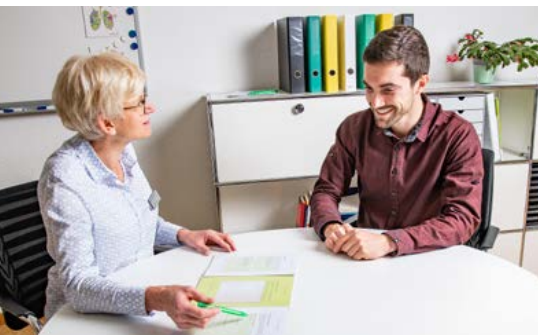
Vier Beratungen à je 60 Minuten sowie zwei telefonische Nachberatungen nach 6 und 12 Monaten kosten CHF 150.00. Dazu erhalten Sie kostenlos ein Workbook der Lungenliga Bern. Jede weitere Beratung kostet CHF 50.00.

Klären Sie bei Ihrer Krankenkasse ab, ob diese für die Kosten aufkommt.

### Anmeldung

Tel.: +41 31 300 26 26

E-Mail: [rauchstopp@lungenliga-be.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-be.ch)



**Wir verstehen die Probleme einer Abhängigkeit und bieten allen eine Chance, welche rauchfrei werden möchten.**

## Gruppenkurs

### **Möchten Sie den Weg in die rauchfreie Zukunft gemeinsam mit einer Gruppe anpacken?**

Im Gruppenkurs bereiten Sie Ihren Rauchstopp vor und nehmen diesen gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden in Angriff. An vier Terminen tauschen Sie sich aus und bleiben gemeinsam stark. Die Gruppenkurse sind interaktiv, informativ und werden von Rauchstopp-Beratenden geleitet. Sie erhalten ein Workbook mit spannenden Übungen und Informationen.

### **Wo und Wann**

- Didac Bern, Alpeneggstrasse 1, 3012 Bern
- Di, 18. Mai 2021, 19.00–21.00 Uhr
  - Di, 25. Mai 2021, 19.00–21.00 Uhr
  - Di, 01. Juni 2021, 19.00–21.00 Uhr
  - Di, 08. Juni 2021, 19.00–21.00 Uhr
- Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
- Di, 19. Okt. 2021, 19.00–21.00 Uhr
  - Di, 26. Okt. 2021, 19.00–21.00 Uhr
  - Di, 02. Nov. 2021, 19.00–21.00 Uhr
  - Di, 09. Nov. 2021, 19.00–21.00 Uhr

Zusätzliche Gruppenkurse sind auf Anfrage möglich.

### **Kosten**

Vier Kurse à je 120 Minuten sowie zwei telefonische Nachberatungen nach 6 und 12 Monaten kosten CHF 250.00. Dazu erhalten Sie kostenlos ein Workbook.

Klären Sie bei Ihrer Krankenkasse ab, ob diese für die Kosten aufkommt.

### **Anmeldung**

Tel.: +41 31 300 26 26

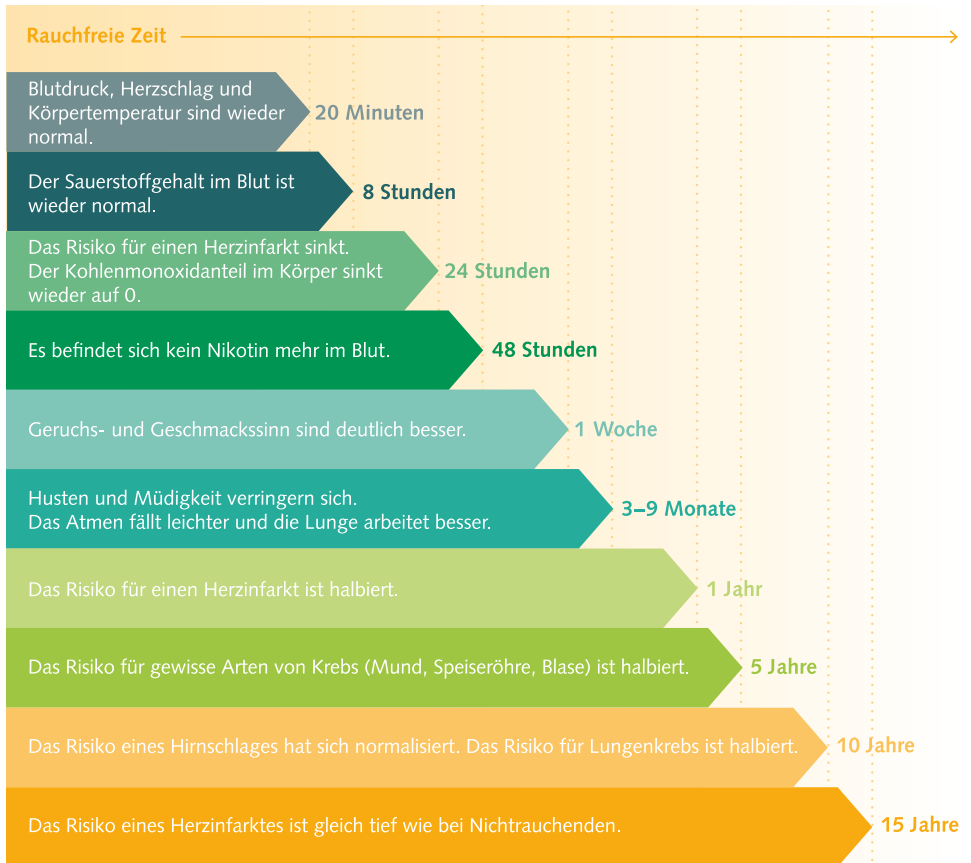
E-Mail: [rauchstopp@lungenliga-be.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-be.ch)

Der Gruppenkurs wird ab 5 Anmeldungen entweder vor Ort oder online durchgeführt.

Anmeldeschluss ist am 07. Mai 2021 bzw. 08. Oktober 2021.



## Wir sind von den gesundheitlichen Vorteilen eines rauchfreien Lebens überzeugt.



Möchten Sie den Rauchstopp selber meistern? Dann bestellen Sie unser Workbook im Wert von CHF 25.00 auf [www.lungenliga-be.ch/rauchstopp](http://www.lungenliga-be.ch/rauchstopp) oder informieren Sie sich auf [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch).

**Machen Sie es für sich!**

## GESCHÄFTSSTELLE

LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE  
Chutzenstrasse 10  
3007 Bern

Tel. +41 31 300 26 26  
Fax +41 31 300 26 25

info@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch

PC-Konto 30-7820-7  
IBAN CH 04 0900 0000 3000 7820 7

## BERATUNGSSTELLEN *(Fax und E-Mail siehe Geschäftsstelle)*

Chutzenstrasse 10  
3007 Bern  
Tel. +41 31 300 26 26

Marktgasse 1  
4900 Langenthal  
Tel. +41 62 922 87 79

Bahnhofstrasse 2  
2502 Biel  
Tel. +41 32 322 24 29

Aarefeldstrasse 19  
3600 Thun  
Tel. +41 33 224 04 44

## SATELLITEN

Zusätzlich zu den Beratungsstellen hat die Lungenliga Bern in den Orten Burgdorf, Interlaken und Langnau Satelliten, welche auf Termin bedient werden.

