



Presskontakt:
Heinz Lengacher
033 225 44 00
heinz.lengacher@beges.ch

1. Februar 2010, Abdruck frei

MEDIENMITTEILUNG

Mit dem Rauchen aufhören ... das kann vorbereitet und gelernt werden!

Ob Nichtraucherin, Raucher oder Ex-Raucherin: die Zigarette lässt niemanden kalt. Sie führt zu Diskussionen, die bei Raucherinnen und Rauchern oft den Wunsch auslösen, sich vom Blauen Dunst zu verabschieden. Aber wie vorgehen? Eine Vielzahl von Methoden stehen zur Verfügung. Die Berner Gesundheit bietet Einzelberatungen und ab Februar in Thun auch FINITO-Entwöhnungsgruppen an.

Wie viele Personen fassen ins Auge, über kurz oder lang mit dem Rauchen aufzuhören? Gemäss Statistiken sind es mehr als die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher. Zu Beginn eines neuen Jahres fassen vielleicht noch mehr diesen Vorsatz.

Bereits seit mehreren Jahren bietet die Berner Gesundheit kostenlos individuelle Beratungen für Menschen an, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Diese Beratungen werden nun durch das Gruppenangebot FINITO ergänzt.

Mit dem Rauchen aufhören muss nicht nur gut vorbereitet sein, das kann vor allem auch gelernt werden. Mit Unterstützung der Fachleute der Berner Gesundheit erarbeiten die Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer ihren persönlichen Weg zur Rauchfreiheit. Die 6 Sitzungen zielen darauf ab, den Ausstieg sorgfältig vorzubereiten, sich auf ein konkretes Ausstiegsdatum festzulegen und die erste tabakfreie Zeit mit Unterstützung der Gruppe zu gestalten.

Die nächste FINITO-Gruppe (6 bis 12 Personen) beginnt am 18. Februar 2010 im Zentrum Thun, Aarestrasse 38B. Anmeldung bis am 12. Februar über 033 225 44 00 oder thun@beges.ch.

FINITO Einzelberatungen können jederzeit begonnen werden im Zentrum Thun sowie in den Stützpunkten Frutigen, Interlaken, Meiringen, Erlenbach und Zweisimmen.

Kontaktperson:

Heinz Lengacher, Fachmitarbeiter Beratung und Therapie, 033 225 44 00, heinz.lengacher@beges.ch
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Stiftung Berner Gesundheit, www.bernergesundheit.ch

Anzahl Zeichen: 1'630 Zeichen (ohne Leerzeichen)

Stiftung Berner Gesundheit – Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert. Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.