

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.

Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Tel. 031 370 70 70, bern@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen, Schwarzenburg

Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf
Tel. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Langenthal, Langnau, Worb

Zentrum Jura bernois-Seeland

J. Verresius-Strasse 18, 2501 Biel/Bienne
Tel. 032 329 33 70, biel@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St-Imier, Tavannes

Zentrum Oberland

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun
Tel. 033 225 44 00, thun@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

www.bernergesundheits.ch

Finito

**Beratungen für Frauen und Männer,
die mit dem Rauchen aufhören möchten**



12.10 | Fotos: www.dreamstime.com, www.photocase.com | © Berner Gesundheit, 2010



**Sind Sie motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören?
Träumen Sie von angenehm duftender Haut?
Freuen Sie sich darauf, bald wieder Sport zu treiben, ohne zu keuchen?**

Wir bieten Ihnen ein Informationsgespräch und maximal sechs Beratungsgespräche bis zum Rauchstopp.

Inhalte der Rauch-Beratung

- Information und Standortbestimmung
- Pro und Contra eines Rauchstopps
- Motivation und Handlung
- Entscheidung und Fortschritte
- Nützliches zum Rauchstopp
- Beratungsende und Ausblick



Packen Sie die Chance und leben Sie rauchfrei!



Beratung in Betrieben

Wir bieten Rauchstoppberatungen für Ihre Mitarbeitenden im Betrieb an.

- Information und Input zur Rauchentwöhnung
- Sechs Einheiten in Gruppen
- kostenlos
- Start: jederzeit möglich

Einzelberatung

Nach einem Informationsgespräch und einer Standortbestimmung wird der Rauchstopp oder die Rauchreduktion in der Beratung individuell festgelegt.

- Sechs Einheiten
- individuelle Beratung zur Stabilisierung des Rauchstopps
- kostenlos
- Start: jederzeit möglich

Gruppenberatung in Kleingruppen

- Sechs Einheiten
- kostenlos
- Start: Erkundigen Sie sich auf www.bernergesundheits.ch oder in einem unserer vier Regionalzentren nach der nächsten Durchführung.