



# Finito: Zug um Zug zur Rauchfreiheit

## Rauchstopp-Kurs

**Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Suchen Sie dafür die Unterstützung einer fachlich geleiteten Gruppe? Sind Sie an den Erfahrungen anderer interessiert?**

Unser bewährtes 7-Schritte-Programm unterstützt Sie auf dem Weg in die Rauchfreiheit. In geleiteten Gruppensitzungen erhalten Sie Informationen zu Tabak und Rauchen. Sie beobachten und verstehen Ihr eigenes Verhalten, entdecken die Vorteile eines Rauchstopps und planen diesen nach Ihren Bedürfnissen durch sinnvolle Alternativen. Sie werden sich der Stolpersteine bewusst und erhalten Anregungen für die Gestaltung Ihres rauchfreien Lebens.

### Datum und Ort

Start: Dienstag, 15. Oktober 2024 von 18:20 bis 20:00 Uhr  
6 Folgedaten: Dienstag, 22.10.24 | 29.10.24 | 12.11.24 | 26.11.24 | 03.12.24 und 10.12.2024  
Ort: Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern

### Information und Anmeldung

Kosten: CHF 10.– (für gesamten Kurs)  
Leitung/Info: Lea Anderegg und Fabian Binggeli, Fachmitarbeitende Berner Gesundheit  
Anmeldung: bis 4. Oktober 2024 bei Lea Anderegg und Fabian Binggeli  
per Telefon: 033 225 44 00 oder Mail: [thun@beges.ch](mailto:thun@beges.ch)

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.  
[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne