

Rauchfrei bleiben Selbsthilfegruppe nach dem Nikotinentzug

Sie haben Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte lang geraucht. Die Nikotinsucht beherrschte Ihren Alltag. Jetzt haben Sie mit viel Willensstärke einen grossen Schritt gewagt und gemeistert: Sie sind Nichtraucherin/Nichtraucher.

In dieser Selbsthilfegruppe tauschen sich Menschen aus, die das Rauchen aufgegeben haben und diese Lebensweise beibehalten wollen. In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig dabei, nicht mehr rückfällig zu werden. Gemeinsam werden Erfolge reflektiert und positive Aspekte des Nichtrauchens geteilt. Auch Themen wie der Umgang mit Entzugerscheinungen und die Reaktionen aus dem Umfeld werden offen besprochen. Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen geschützten Rahmen für den Austausch von Erfahrungen.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten gerne mehr über die Gruppe erfahren? Dann wenden Sie sich für weitere Informationen ans Selbsthilfcenter: