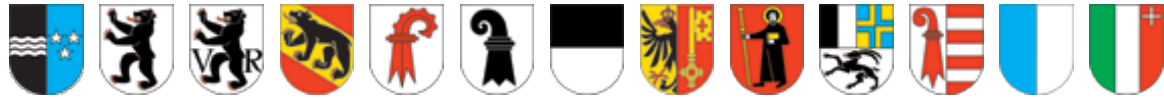


## Rauchstopp-Beratungsangebote in den Kantonen Les offres de conseil cantonales pour arrêter de fumer



AG   AI   AR   BE   BL   BS   FR   GE   GL   GR   JU   LU   NE



NW   OW   SG   SH   SO   SZ   TG   TI   UR   VD   VS   ZG   ZH



FL

	Organisation	Rauchstopp / Sevrage tabagique
<b>AG</b>	Lungenliga Aargau Fachstelle Tabakprävention Hintere Bahnhofstrasse 6 5001 Aarau Tel: 062 832 40 14 Fax: 062 832 40 01 <a href="mailto:rauchstopp@llag.ch">rauchstopp@llag.ch</a> <a href="http://www.lungenliga.ch/rauchstopp-ag">www.lungenliga.ch/rauchstopp-ag</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rauchstopp Infoabend „ich pack's an!“</li> <li>- Rauchstoppberatung „ich mach mich auf den Weg“ für Erwachsene und Jugendliche</li> <li>- Rauchstoppkurs „ich schaff's!“</li> <li>- Rauchstopp Erfahrungsaustauschgruppe „ich bleib dran!“</li> </ul> <p>Aktuelle Angebote und Daten finden Sie unter:  <a href="http://www.lungenliga.ch/rauchstopp-ag">www.lungenliga.ch/rauchstopp-ag</a></p>
<b>AI</b> <b>AR</b>	Siehe <b>SG</b>	
<b>BE</b>	Lungenliga Bern Fachstelle Prävention Chutzenstrasse 10 3007 Bern Tel.: 031 300 26 28 Fax: 031 300 26 25 <a href="http://www.lungenliga-be.ch">http://www.lungenliga-be.ch</a> <a href="mailto:beratung@lungenliga-be.ch">beratung@lungenliga-be.ch</a>	Persönliche Rauchstoppberatung oder Rauchstoppberatung in Betrieben: <a href="http://www.lungenliga.ch/de/lungenliga-bern/dienstleistungen/rauchstopp">www.lungenliga.ch/de/lungenliga-bern/dienstleistungen/rauchstopp</a>
<b>BE</b>	Berner Gesundheit Fachbereich Tabak Eigerstrasse 80 Postfach 3000 Bern 23 Tel: 031 370 70 70 Fax: 031 370 70 71 <a href="mailto:bern@beges.ch">bern@beges.ch</a> <a href="http://www.bernergesundheit.ch">www.bernergesundheit.ch</a> Die Berner Gesundheit betreibt vier <a href="#">Regionalstellen</a> im Kanton Bern	<p><a href="#">Finito</a>                      Rauchstoppberatung in Gruppenkursen und Einzelberatung der Berner Gesundheit</p> <p><a href="#">Emox</a>                      Interaktive Website der Berner Gesundheit für Jugendliche und junge Erwachsene, welche Informationen und Unterstützung zum Thema Rauchen und Rauchstopp suchen</p>

<b>BE</b>	Praxis Dr. med. M. Riederer Pneumologie Regionalspital Emmental 3400 Burgdorf Tel: 034 421 23 54 <a href="mailto:pneumo-rse@hin.ch">pneumo-rse@hin.ch</a> <a href="http://www.rse.ch/?rub=301&amp;Rauchstopp-Beratung">www.rse.ch/?rub=301&amp;Rauchstopp-Beratung</a>	Einzelberatungen und Gruppenkurse: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewohnheitsabklärung</li> <li>- Motivationsförderung</li> <li>- Entwicklung von Raucheralternativen</li> <li>- Aufklärung über Nikotinabhängigkeit</li> <li>- medikamentöse Begleitung des Rauchstopps</li> <li>- allgemeine Gesundheitsförderung</li> <li>- Stabilisierung des Rauchstopps</li> </ul>
<b>BL BS</b>	Lungenliga beider Basel Mittlere Strasse 35 4056 Basel Tel: 061 269 66 99 Fax: 061 269 99 60 <a href="mailto:info@llbb.ch">info@llbb.ch</a> <a href="http://www.llbb.ch">www.llbb.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Information und Orientierung zu Wegen zum Rauchstopp</li> <li>- Gruppen- und Einzeltrainings:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung von Alternativen zum Zigarettenkonsum</li> <li>- Professionelle Unterstützung beim Rauchstopp und Stabilisierung</li> </ul> </li> </ul> <p>Aktuelle Angebote unter: <a href="mailto:kurse@llbb.ch">kurse@llbb.ch</a></p>
<b>FR</b>	Fachstelle Tabakprävention Freiburg - CIPRET Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 1705 Freiburg Tel: 026 425 54 10 Fax: 026 426 02 88 <a href="mailto:info@cipretfribourg.ch">info@cipretfribourg.ch</a> <a href="http://www.cipretfribourg.ch">www.cipretfribourg.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktuelle Angebote unter: <a href="http://www.cipretfribourg.ch/de/rauchstopp/rauchstopp-angebote-der-fachstelle.html">www.cipretfribourg.ch/de/rauchstopp/rauchstopp-angebote-der-fachstelle.html</a></li> </ul>
<b>FR</b>	CIPRET Fribourg Centre de prévention du tabagisme Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 1705 Fribourg Tél: 026 425 54 10 Fax: 026 426 02 88 <a href="mailto:info@cipretfribourg.ch">info@cipretfribourg.ch</a> <a href="http://www.cipretfribourg.ch">www.cipretfribourg.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Offres actuelles sous: <a href="http://www.cipretfribourg.ch/espace-stop-tabac/nos-prestations-daide-a-larret.html">www.cipretfribourg.ch/espace-stop-tabac/nos-prestations-daide-a-larret.html</a></li> </ul>
<b>GE</b>	Institut de Médecine Sociale et Préventive, Université de Genève Rue Michel Servet 1 1200 Genève 4 Tél: 022 379 04 50 Fax: 022 379 04 52 <a href="http://www.stop-tabac.ch">/www.stop-tabac.ch</a> <a href="mailto:contact@stop-tabac.ch">contact@stop-tabac.ch</a>	Stop-tabac offre une aide sur mesure et gratuite à ceux qui veulent en finir avec le tabac. Le partage et le dialogue avec d'autres fumeurs sont encouragés grâce au forum, aux blogs et aux témoignages. Stop-tabac délivre une information détaillée et de qualité sur les médicaments et substituts de nicotine destinés à faciliter l'arrêt. Autre point fort du site: l'exposé des risques et maladies engendrées par les méfaits du tabagisme.
	CIPRET Genève Rue Agasse 45 1208 Genève Tél: 022 329 11 69 Fax: 022 329 11 27 <a href="mailto:info@cipret.ch">info@cipret.ch</a> <a href="http://www.cipret.ch">www.cipret.ch</a>	«Conseil pour l'arrêt du tabac aux « Mardis du CIPRET » : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les mardis de 12.30 à 14.00h (sauf pendant les vacances scolaires genevoises)</li> <li>- Séance d'information et de conseil sur la problématique tabagique et aide à l'arrêt et soutien</li> </ul> Entrée libre, accueil gratuit et sans inscription

	<p>Policlinique de Médecine  Département de Médecine  Communautaire  Hôpitaux Universitaires de Genève  Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  1205 Genève  Tél: 022 372 95 49  <a href="http://www.hug-ge.ch">www.hug-ge.ch</a>  Unité des dépendances  Tél: 022 372 95 37</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consultation individuelle de désaccoutumance au tabac</li> </ul>
<b>GL</b>	<p>Lungenliga Glarus  Molliserstrasse 41 (Wiggispark)  8754 Netstal  Tel: 055 640 50 15  Fax: 055 640 53 32  <a href="mailto:lungenliga@bluewin.ch">lungenliga@bluewin.ch</a>  <a href="http://www.lungenliga-gl.ch">www.lungenliga-gl.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelle Rauchstopp-Beratung mit 4 bis 6 Konsultationen. Planung des individuellen Rauchstopps. Beratung bei möglichen Schwierigkeiten und Hilfe bei der Festigung des neuen Verhaltens</li> </ul> <p>Lungenfunktionstest</p>
<b>GR</b>	<p>Kantonsspital Graubünden  Loëstrasse 170  7000 Chur  Tel: 081 256 70 66  Fax: 081 256 63 79  <a href="mailto:rauchstoppberatung@ksgr.ch">rauchstoppberatung@ksgr.ch</a>  <a href="https://www.ksgr.ch/rauchstopp-sprechstunde.aspx">https://www.ksgr.ch/rauchstopp-sprechstunde.aspx</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationäre und ambulante Rauchstopp-Sprechstunde (für Einzelpersonen)</li> <li>- Nikotinberatung und -Entwöhnung</li> <li>- Mehrteilige Rauchfreitrainings mit Rauchstopp als Ziel (ambulant)</li> </ul>
<b>JU</b>	<p>Ligue pulmonaire jurassienne  place de l'Eglise 7  2800 Delémont  Tél: 032 422 20 12  Fax: 032 422 20 45  <a href="mailto:direction@liguepi.ch">direction@liguepi.ch</a>  <a href="http://www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-jurassienne/page-daccueil.html">www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-jurassienne/page-daccueil.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Information sur le tabagisme et aide à la désaccoutumance</li> </ul>
<b>LU</b>	<p>Lungenliga Zentralschweiz  Schachenstrasse 9  6030 Ebikon  Tel: 041 429 31 10  Fax: 041 429 31 11  <a href="mailto:info@lungenliga-zentralschweiz.ch">info@lungenliga-zentralschweiz.ch</a>  <a href="http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch">www.lungenliga-zentralschweiz.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einzelberatung telefonisch oder persönlich</li> <li>- Kostenlose Rauchstopp-Beratung für Jugendliche, einzeln oder in Kleingruppen</li> <li>- Kurzintervention telefonisch</li> </ul> <p>Rauchstopptrainings in Betrieben</p>
<b>NE</b>	<p>Vivre sans fumer  Ligue pulmonaire neuchâteloise  Ligue neuchâteloise contre le cancer  Fbg du Lac 17  2000 Neuchâtel  Tél: 032 724 12 06 / 73  Fax: 032 724 12 59  <a href="mailto:info@vivre-sans-fumer.ch">info@vivre-sans-fumer.ch</a>  <a href="http://www.vivre-sans-fumer.ch">www.vivre-sans-fumer.ch</a></p>	<p>coaching personnalisé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plusieurs séances</li> <li>- mettre en évidence les facteurs individuels renforçant le tabagisme et élaboration des stratégies de changement</li> <li>- repenser l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress</li> <li>- aide pharmacologique peut également être bénéfique pour certains</li> <li>- Gratuit pour des jeunes en formation</li> <li>- Tarife spécial sur demande</li> </ul>

<b>NW OW</b>	Lungenliga Zentralschweiz Schachenstrasse 9 6030 Ebikon Tel: 041 429 31 10 Fax: 041 429 31 11 <a href="mailto:info@lungenliga-zentralschweiz.ch">info@lungenliga-zentralschweiz.ch</a> <a href="http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch">www.lungenliga-zentralschweiz.ch</a>	- Siehe Lungenliga Zentralschweiz
<b>SG</b>	Lungenliga St. Gallen - Appenzell Kolumbanstrasse 2 9008 St. Gallen Tel: 071 228 47 47 <a href="http://www.lungenliga-sg.ch">www.lungenliga-sg.ch</a>	<u><a href="#">Rauchstopp in kleinen Gruppen</a></u> - Gemeinsam wird der Rauchstopp vorbereitet und der Weg zum rauchfreien Alltag erarbeitet. Begleitung durch professionelle Rauchstopp-Trainerin. 3 Abende à 3 Stunden plus telefonische Beratung
	Kantonsspital St. Gallen und Lungenliga St. Gallen Lindenstrasse 52 Haus 33, 2. Stock 9007 St. Gallen Tel: 071 494 11 60 <a href="mailto:RauchstoppSprechstunde@kssg.ch">RauchstoppSprechstunde@kssg.ch</a> <a href="http://www.kssg.ch">www.kssg.ch</a>	<u><a href="#">Rauchstopp-Sprechstunde</a></u> - Individuelle Rauchstopp-Sprechstunde mit ärztlicher Begleitung  Kostenübernahme durch Krankenkassen Grundversicherung
<b>SH</b>	Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe (VJPS) Webergasse 2/4 8200 Schaffhausen Tel: 052 / 633 60 10 <a href="mailto:info@vjps.ch">info@vjps.ch</a> <a href="http://www.vjps.ch">www.vjps.ch</a>	Einzelberatung nach Absprache
<b>SO</b>	Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung der Lungenliga Solothurn Dornacherstrasse 33 Postfach 563 4501 Solothurn Tel: 032 628 68 28 Fax: 032 628 68 38 <a href="mailto:info@lungenliga-so.ch">info@lungenliga-so.ch</a> <a href="http://www.lungenliga-so.ch">www.lungenliga-so.ch</a>	- Einzel- Rauchstoppberatung - Gruppen-Rauchstoppberatung  Rauchstoppberatung bei Jugendlichen
<b>SZ</b>	Lungenliga Schwyz Bahnhofstrasse 29 6440 Brunnen Tel. 041 857 00 16 Fax. 055 410 55 92 <a href="mailto:brunnen.lsz@hin.ch">brunnen.lsz@hin.ch</a> <a href="http://www.lungenliga.ch/de/lungenliga-schwyz/startseite.html">www.lungenliga.ch/de/lungenliga-schwyz/startseite.html</a>	- Einzelberatung: Erste Beratungssitzung à, 60 Min. kostenlos, jede weitere Sitzung à Fr. 50.— - Für Jugendliche ist dieses Angebot gratis.
<b>TG</b>	Lungenliga Thurgau Bahnhofstrasse 15 Postfach 251 8570 Weinfelden Tel: 071 626 98 98 Fax: 071 626 98 99 <a href="mailto:info@lungenliga-tg.ch">info@lungenliga-tg.ch</a> <a href="http://www.lungenliga-tg.ch">www.lungenliga-tg.ch</a>	Fachliche Begleitung bei - Gruppenkursen zum Rauchstopp - Einzelgesprächen zum Rauchstopp - Kostenlose Rauchstoppberatung bei Jugendlichen Rauchstoppberatung während stationärem Aufenthalt und ambulant im KSP Münsterlingen und Frauenfeld

	<p>Perspektive Thurgau Schützenstrasse 15 Postfach 297 8570 Weinfelden Tel: 071 626 02 02 Fax: 071 626 02 01 <a href="mailto:info@perspektive-tg.ch">info@perspektive-tg.ch</a> <a href="http://www.perspektive-tg.ch/">www.perspektive-tg.ch/</a></p>	<p>Einzelberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spezialisiert auf Rauchstopphilfe für mehrfachbelastete Klienten (Rauchen und psychosoziale Probleme), in der Regel kostenlos</li> <li>- Rauchstopptrainings in Betrieben</li> </ul>
<b>TI</b>	<p>Legapolmonare ticinese Via alla Campagna 9 6900 Lugano Tel: 091 973 22 80 Fax: 091 973 22 89 <a href="mailto:legapolm@bluewin.ch">legapolm@bluewin.ch</a> <a href="http://www.legapolmonare.ch/it/legapolmonare-ticinese/pagina-iniziale.html">www.legapolmonare.ch/it/legapolmonare-ticinese/pagina-iniziale.html</a></p>	<p>Prevenzione e formazione</p>
<b>UR</b>	<p>Lungenliga Uri Seedorferstr. 19 6460 Altdorf Tel: 041 870 15 72 Fax: 041 870 18 58 <a href="mailto:lungenliga.uri@bluewin.ch">lungenliga.uri@bluewin.ch</a> <a href="http://www.lungenliga-uri.ch">www.lungenliga-uri.ch</a></p>	<p>In Kleingruppen bis maximal 10 Personen wird gemeinsam der Weg zum rauchfreien Alltag erarbeitet. 8 Abende à 90 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktuelle Angebote unter: <a href="http://www.lungenliga.ch/de/uri">http://www.lungenliga.ch/de/uri</a> → Angebote → Tabakprävention</li> <li>- Telefonische und persönliche Beratung</li> </ul>
<b>VD</b>	<p>Ligue pulmonaire vaudoise Stéphanie Zwissig Vuissoz Avenue de Provence 4 1007 Lausanne Tel: 021 623 38 86 <a href="mailto:prevention@lpvd.ch">prevention@lpvd.ch</a> <a href="http://www.lpvd.ch">www.lpvd.ch</a></p>	<p>Cours « stop-tabac » en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation et mise en œuvre de l'arrêt du tabac</li> <li>- Définition d'alternatives accessibles et concrètes à la cigarette</li> <li>- Démarche d'arrêt personnalisée avec un soutien professionnel</li> <li>- Découverte des avantages d'une vie sans tabac</li> </ul>
<b>VD</b>	<p>CIPRET Vaud Av. de Provence 12 1007 Lausanne Tel: 021 623 37 42 <a href="mailto:info@cipretvaud.ch">info@cipretvaud.ch</a> <a href="http://www.cipretvaud.ch">www.cipretvaud.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un spécialiste du CIPRET répond à vos questions et vous aiguille gratuitement (021 623 37 42).</li> </ul>
	<p>Policlinique Médicale Universitaire Responsable: Prof. Jacques Cornuz Niveau 06, du bâtiment du Bugnon 44 Rue du Bugnon 44 1011 Lausanne Tel: 021 314 61 01 <a href="mailto:pmu@hospvd.ch">pmu@hospvd.ch</a></p>	<p>Consultation individuelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervention personnalisée</li> <li>- Evaluation du degré de préparation au changement</li> <li>- Soutien médicamenteux spécifique pour la dépendance au tabac</li> </ul> <p>Suivi clinique</p>
<b>VS</b>	<p>CIPRET Valais Rue de la Porte-Neuve 8 1950 Sion Tel: 027 329 04 15 Fax: 027 329 04 16 <a href="mailto:cipret.vs@psvalais.ch">cipret.vs@psvalais.ch</a> <a href="http://www.cipretvalais.ch">www.cipretvalais.ch</a></p>	<p>Conseil pour arrêter de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Page web: informations sur le tabagisme, adresses des médecins spécialisés d'arrêt du tabac</li> </ul>

<b>VS</b>	Ligue pulmonaire valaisanne Tel. 027 329 04 29 <a href="mailto:liguepulmonaire@psvalais.ch">liguepulmonaire@psvalais.ch</a>	Consultation stop tabac La Ligue pulmonaire valaisanne propose des consultations stop tabac individuelles par une infirmière spécialisée en tabacologie, sur les antennes de Sion et de Viège, en français et en allemand. Plus d'informations : <a href="#">français</a> et en <a href="#">allemand</a> .
<b>ZG</b>	Lungenliga Zentralschweiz Beratungsstelle Kt. Zug Landhausstrasse 19 6340 Baar Tel: 041 429 31 10 Fax: 041 429 31 11 <a href="mailto:info@lungenliga-zentralschweiz.ch">info@lungenliga-zentralschweiz.ch</a> <a href="http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch">www.lungenliga-zentralschweiz.ch</a>	- Einzelberatung telefonisch oder persönlich - Kostenlose Rauchstopp-Beratung für Jugendliche, einzeln oder in Kleingruppen - Kurzintervention telefonisch  Rauchstopptrainings in Betrieben
	Kanton Zug Isabelle Egger Tresch Dr. sc. hum., lic. phil., Psychologin Programmleiterin Suchtprävention Gesundheitsamt Ägeristrasse 56 6300 Zug Tel: 041 728 24 49 Fax: 041 728 24 63 <a href="mailto:isabelle.egger@zg.ch">isabelle.egger@zg.ch</a>	Rauchstopp-Angebot für Jugendliche: 'Aufhören nach Mass'  Teilnehmen können rauchende Schülerinnen und Schüler zwischen 13 und 20 Jahren  Mehr Informationen unter: <a href="http://www.zug.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/">www.zug.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/</a> - → Gesundheitsamt → Suchtberatung
<b>ZH</b>	Verein Lunge Zürich Pfungstweidstrasse 10 8005 Zürich Tel: 800 07 08 09 Fax: 044 268 20 20 <a href="mailto:info@lunge-zuerich.ch">info@lunge-zuerich.ch</a> <a href="http://www.lunge-zuerich.ch/">www.lunge-zuerich.ch/</a>	Angebote zur Raucherentwöhnung im Kanton Zürich: <a href="http://www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp">www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp</a>
	Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) Tel: 044 271 87 23 <a href="mailto:info@zfps.ch">info@zfps.ch</a> <a href="http://www.zfps.ch">www.zfps.ch</a>	- Rauchstopp und Tabakprävention für Jugendliche
	Krebsliga des Kantons Zürich Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich Moussonstrasse 2 8044 Zürich Tel: 044 388 55 00 <a href="mailto:info@krebsligazuerich.ch">info@krebsligazuerich.ch</a> <a href="http://www.krebsliga-zh.ch">www.krebsliga-zh.ch</a>	Gruppenkurse in Zürich und Winterthur: - Analyse des Rauchverhaltens - Änderung des Verhaltens - Entspannungsübungen - Ernährungstipps - Rückfallgefahr erkennen - Aktuelle Angebote unter: <a href="http://www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp">www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp</a>
	Rauchstopp Zentrum Zürich LungenZentrum Hirslanden Witellikerstrasse 36 8008 Zürich Tel: 044 387 30 00 Fax: 044 387 22 55 <a href="mailto:info@rauchstoppzentrum.ch">info@rauchstoppzentrum.ch</a>	- Individuelle Beratung

	<a href="http://www.rauchstoppzentrum.ch">www.rauchstoppzentrum.ch</a> Raucherberatung am Universitätsspital Zürich (auch für Nicht-Patienten) Rämistrasse 100 8091 Zürich Tel: 044 255 15 15 <a href="mailto:kardiologie@usz.ch">kardiologie@usz.ch</a> <a href="http://www.herzzentrum.usz.ch">www.herzzentrum.usz.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelle Beratung</li> <li>- Angebot für Erwachsene</li> <li>- Rückfallprophylaxe</li> </ul>
	Raucherberatung am Kantonsspital Winterthur (auch für Nicht- Patienten) Brauerstrasse 15 8401 Winterthur Tel: 052 266 23 81 <a href="mailto:rauchstopp@ksw.ch">rauchstopp@ksw.ch</a> <a href="http://www.ksw.ch">www.ksw.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelle ärztliche Rauchberatung</li> <li>- Angebot für Erwachsene</li> <li>- Rückfallprophylaxe</li> </ul>
	Rauchfrei in 6 Wochen Psychiatrische Universitätsklinik Zürich Dr. med. Jochen Mutschler Militärstrasse 8 8021 Zürich Tel: 044 296 73 93 <a href="mailto:jochen.mutschler@puk.zh.ch">jochen.mutschler@puk.zh.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm</li> <li>- Information</li> <li>- Selbstbeobachtung des Rauchverhaltens</li> <li>- Planung einer rückfallprophylaktischen- medikamentösen Unterstützung</li> <li>- Entwicklung von alternativen Aktivitäten</li> <li>- Rauchstoppvereinbarung</li> <li>- Möglichkeiten zur Rückfallbewältigung</li> <li>- Thematisierung mögliche Gewichtszunahme</li> <li>- Der Kurs dauert 6 Wochen und umfasst eine Abendkursion pro Woche à 90 Minuten.</li> </ul>
	Rauchstoppberatung am Spital Uster (auch für Nicht-Patienten) Brunnenstrasse 42 8610 Uster Tel. 044 911 12 82 <a href="mailto:rauchstopp@spitaluster.ch">rauchstopp@spitaluster.ch</a> <a href="http://www.spitaluster.ch">www.spitaluster.ch</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelle Beratung</li> <li>- Angebot für Erwachsene</li> <li>- Rückfallprophylaxe</li> </ul>
<b>FL</b>	Sandra Lauterer Rotengasse 45 9491 Ruggell Tel: +423 7910038 <a href="mailto:sandra@rauchfrei.li">sandra@rauchfrei.li</a> <a href="http://www.rauchfrei.li">www.rauchfrei.li</a>	Rauchfrei-Kurse <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Kursziel ist das langfristige rauchfreie Leben, begleitet mit alltagstauglichen Tipps und Tricks ohne Zigarette. Weitere Infos unter: <a href="http://www.rauchfrei.li">www.rauchfrei.li</a></li> </ul> Dauer: 9 Stunden wähen 4 Wochen und 2 telefonische Termine
<b>Rauchstopplinie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionelle Beraterinnen und Berater geben Ihnen unter der Nummer <b>0848 000 181</b> Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp.</li> <li>- Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr (8 Rappen pro Minute ab Festnetz, per Handy entsprechend mehr)</li> </ul>		

[www.krebsliga.ch/de/praevention/nicht\\_rauchen/rauchstopp/rauchstopplinie/](http://www.krebsliga.ch/de/praevention/nicht_rauchen/rauchstopp/rauchstopplinie/)

**Ligne stop-tabac:**

- Les conseillères et les conseillers de la ligne stop-tabac **0848 000 181** sont des professionnels qui savent parfaitement comment préparer au mieux un arrêt du tabagisme et comment choisir la méthode la plus appropriée.
- De 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi (pour 8 centimes la minute sur le réseau fixe, davantage d'un portable suivant l'abonnement)

[www.krebsliga.ch/fr/prevention/\\_ne\\_pas\\_fumer/arret\\_du\\_tabagisme/ligne\\_stop\\_tabac/](http://www.krebsliga.ch/fr/prevention/_ne_pas_fumer/arret_du_tabagisme/ligne_stop_tabac/)