

Rauchstopp

Ambulante Mini-Intervention

- 1 Rauch**
Rauchstatus erheben
«Rauchen Sie (noch)?»
NEIN «Gut. Bleiben Sie dabei.»
JA Gehe zu Punkt 2.
- 2 Stopp**
Rauchstopp empfehlen
«Ich empfehle Ihnen einen Rauchstopp.»
- 3 Beratung**
Beratung anbieten
(effektivste Methode)
«Am besten gelingt ein Rauchstopp mit professioneller Beratung.»
- 4 Anmelden**
Darf ich Sie anmelden?
Rauchstopp-Sprechstunden
 - St.Gallen, KSSG: lungenzentrum@kssg.ch
 - Chur, KSGR: rauchstoppberatung@ksgr.ch
 - Zürich, USZ: rauchstopp@lunge-zuerich.chwww.rauchstopplinie.ch (12 Sprachen)

Für mehr Infos einfach
QR-Code scannen
oder unter:

[www.lungenliga-sg.ch/
rauchstopp-mini-intervention](http://www.lungenliga-sg.ch/rauchstopp-mini-intervention)



Gesprächsbeispiel

«Rauchen Sie (noch)?»

«Ja, leider. Ich habe schon mehrmals versucht aufzuhören, aber es hat nicht geklappt.»

«Sie haben es schon mehrmals probiert und dadurch bereits Erfahrungen gemacht. Das ist gut. Mit all diesen Erfahrungen empfehle ich Ihnen einen Rauchstopp mit professioneller Beratung. So gelingt der Rauchstopp am besten. Darf ich Sie anmelden?»

«Im Moment bin ich dazu nicht bereit.»

«Das ist in Ordnung. Ich gebe Ihnen gerne Informationen zur Rauchstopp-Beratung mit, falls Sie sich anders entscheiden.»

Längere Gespräche und Fragen konstruktiv abschliessen.

«Dies sind wichtige Fragen und interessante Aspekte. Sie sollten in Ruhe in einem Beratungsgespräch geklärt werden. Ich schlage Ihnen einen Termin mit einer Rauchstopp-Fachperson vor. Sind Sie damit einverstanden?»

Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall. Je früher, desto besser.

«Der Rauchstopp ist ein Gewinn für die Gesundheit und fürs Portemonnaie: Wer täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, spart nach dem Rauchstopp jedes Jahr mindestens 3'100 Franken.»

Lungenliga St.Gallen – Appenzell

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, Telefon 071 228 47 47,
info@lungenliga-sg.ch, www.lungenliga-sg.ch

LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL
Mehr Luft fürs Leben

