

Rauchfrei leben

Tabakentwöhnung für Menschen
mit einer Tumorerkrankung

Termine auf Anfrage

Leitung:

Dipl. Psych. Mario Zoll

Ort:

Psychoonkologischer Dienst
Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 6 | Haus C16
97080 Würzburg

Anmeldung und Information:

Telefon: 0931 201-35870
E-Mail: oz_psyonko@ukw.de
www.med.uni-wuerzburg.de

Rauchfrei leben

Bei Ihnen wurde eine Krebserkrankung diagnostiziert. Nun überlegen Sie, diese Zeit der Veränderungen zu nutzen, um mit dem Rauchen aufzuhören?

Hierfür gibt es gute Gründe: Viele Krebspatient:innen, die sich nach der Diagnose für ein rauchfreies Leben entscheiden, leiden unter geringeren Nebenwirkungen der Behandlung und berichten von einer höheren Lebensqualität. Wir wissen, dass es für langjährige Raucher schwer sein kann, sich von der Zigarette zu verabschieden.

Deshalb möchten wir Ihnen professionelle Hilfe anbieten, die sich bewährt hat:

In aufeinander aufbauenden, kostenfreien Sitzungen begleiten Sie erfahrene Psycholog:innen des Psychoonkologischen Dienstes. Sie erhalten professionelle Unterstützung und praxisnahe Strategien, um den Rauchstopp erfolgreich zu meistern.

Mit folgenden Fragen werden wir uns unter anderem beschäftigen:

- ▶ Wie kann ich meine Motivation langfristig aufrechterhalten?
- ▶ Was kann ich aus meinen bisherigen Anläufen zur Rauchfreiheit lernen?
- ▶ Welche Herausforderungen erwarten mich persönlich auf dem Weg in ein rauchfreies Leben?
- ▶ Wie kann ich mich am besten darauf vorbereiten?
- ▶ Was wird mir in Situationen helfen, in denen ich bisher geraucht habe?

Melden Sie sich jetzt zu unserem kostenfreien Angebot an – für ein gesünderes Leben!