



# Werden Sie Nichtraucher

Die Fondation Cancer,  
für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.



209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)  
[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# Individuelle Beratung auf dem Weg zum Nichtraucher



Sie haben sich zum Ziel gesetzt, in einigen Monaten Nichtraucher zu sein? Sicherlich wird es nicht leicht werden, diese fast automatische Geste aufzugeben und dem Drang der ersten Zigarette am Morgen oder nach dem Essen zu widerstehen. Schwierige Situationen und das anhaltende Bedürfnis wieder anzufangen, gilt es zu überwinden - aber es lohnt sich!

Erster oder x-ter Versuch? Sie denken, Sie haben alle möglichen Tricks ausprobiert? Unsere Tabakologin Maiti Lommel lädt Sie gern zur Sprechstunde ein.

**STOPP**



**„Rauche ich aus Gewohnheit?  
Als Reflex oder nur in  
bestimmten Situationen?  
Wenn ich gestresst bin? Aus  
Angst oder Genuss?“**

Im Dialog und mithilfe von Übungen werden Sie Ihr eigenes Rauchverhalten analysieren, um anschließend zu verstehen, was Zigaretten Ihnen bedeuten.



## Wie verläuft die Beratung?

Beim ersten Gespräch erstellen Sie zusammen mit unserer Tabakologin Maiti Lommel Ihre persönliche Raucherbilanz und definieren Ihr Rauchstopp-Projekt. Manchen Personen genügt ein Beratungsgespräch, andere wiederum empfinden mehrere Gespräche als hilfreich. Die Beratung erlaubt Ihnen, Ihre Nikotinabhängigkeit zu analysieren und die effektivste Raucherentwöhnungsmethode zu bestimmen. Sie werden lernen, Strategien zur Bekämpfung der Verhaltenssucht zu entwickeln und profitieren von anerkannten Methoden wie motivierende Gesprächsführung, kognitive und Verhaltenstherapien. Diese sollen Ihnen dabei helfen, Ihr Verhalten und Ihre Denkmuster zu ändern.

## Wer kann teilnehmen?

Alle Raucherprofile sind willkommen: junge Raucher, Gelegenheitsraucher, regelmäßige Raucher, schwangere Raucherinnen...

## Interessiert? Kontaktieren Sie uns!



### Maiti Lommel

*Spezialistin für öffentliche Gesundheit und promovierte Biologin.*

*Diplomiert in der Raucherberatung und Raucherentwöhnung.*

**Kostenlose Sprechstunden (auf FR, DE, LU und EN) von Montag bis Freitag von 8.30 – 17 Uhr**

**- über Telefon;  
- vor Ort (auf Termin).**

T 45 30 331

E [prevention@cancer.lu](mailto:prevention@cancer.lu)

[www.maviesanstabac.lu](http://www.maviesanstabac.lu)

