

Links für Teilnehmende „Nikotin-Entwöhnung“

➔ Kopieren und am Veranstaltungsende in den Chat stellen

Evaluation (Bearbeitungsdauer ca. 90 Sekunden):

<https://www.umbuzoo.de/d/5f326250c15cac2bf5852783/de/>

Kurse (gefördert durch Krankenkasse – mind. 80%, oft 100%), z.B. „Nichtraucher in 6 Wochen“

Kurse zu finden auf den Seiten der KK, z.B.:

<https://www.tk.de/service/app/2009028/gesundheitskurs/suche.app> --> zu finden unter der Unterrubrik „Suchtmittelkonsum“

Kurse auch ONLINE möglich!

Googeln Sie auch mal „Nichtraucher in 6 Wochen online“

<https://www.anbieter-raucherberatung.de/>

<http://www.selbsthilfetaбак.de/Portal>

<https://www.wat-ev.de/informationen-fuer-raucher/>

Buchtipps:

„Nichtrauchen! Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten“ von A. Batra und G. Buchkremer

„Nie wieder Rauchen!“ von Dr. Kerstin Eberhardt

Email-Adresse für weitere Fragen:

nicola.johnsen@psychologische-wege.de