

# Ich werde rauchfrei!

**Beratung für Frauen -  
persönlich, telefonisch oder per Video**

In der Beratung können Sie zunächst einmal über das Rauchen sprechen. Gemeinsam schauen wir uns Ihr Rauchmuster und dessen Hintergründe im Detail an.

Sie bekommen Informationen rund um die Tabakabhängigkeit und über Möglichkeiten zur Entwöhnung.

Wenn Sie möchten, bereiten wir Ihren Rauchstopp gemeinsam vor, begleiten Sie bei der Durchführung und helfen Ihnen bei der Vermeidung von Rückfällen.

## **Sprechstunde**

jeden Donnerstag von 16-17 Uhr  
oder

Termine nach Vereinbarung

Telefon 0431- 61549 oder

Mail [info@fsg-sh.de](mailto:info@fsg-sh.de)

Dieses Angebot wird unterstützt durch das Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein.



**FRAUEN  
SUCHT  
GESUNDHEIT**

**Frauen Sucht Gesundheit e.V.**

Holtenuer Straße 127

24118 Kiel

Telefon 0431 61549

[info@fsg-sh.de](mailto:info@fsg-sh.de)

[www.fsg-sh.de](http://www.fsg-sh.de)



**FRAUEN  
SUCHT  
GESUNDHEIT**



# Ich werde rauchfrei!

**Beratung für Frauen -  
persönlich, telefonisch oder per Video**

Sie wollen sich das Rauchen abgewöhnen und suchen dabei Unterstützung?

Ab sofort gibt es bei Frauen Sucht Gesundheit e.V. eine Sprechstunde für Raucherinnen.

Rauchfrei zu werden ist eine Entscheidung für die eigene Gesundheit und mehr persönliches Wohlbefinden. Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko.

Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, Krebs und die Lungenerkrankung COPD werden durch das Rauchen verursacht.

Die meisten Raucherinnen möchten aufhören - befürchten jedoch zu scheitern. Die Gewöhnung und die Angst vor Entzugserscheinungen erschweren den Schritt.

Frauen haben oft ein besonderes Verhältnis zur Zigarette. Sie rauchen häufiger bei Stress, regulieren ihr Gewicht über das Rauchen und leiden im Rauchstopp häufiger als Männer unter psychischen Beschwerden.

[www.fsg-sh.de](http://www.fsg-sh.de)