



Raucherentwöhnungskurs der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – nächstes kostenloses Informationstreffen am 03.09.2013 in Wiesbaden

Vielen Rauchern fällt es schwer, sich für immer von der Zigarette zu trennen. Egal, ob zum Entspannen nach getaner Arbeit oder beim Konzentrieren auf schwierige Aufgaben: Die Zigarette ist allzu oft zwar ein treuer aber eigentlich unerwünschter Begleiter.

Denn nicht nur die Gesundheit und Umwelt leiden darunter, sondern überdies auch noch der Geldbeutel. Viele Raucher haben bereits mehrfach vergeblich versucht, alleine mit dem Rauchen aufzuhören. Wer nun dabei professionelle Unterstützung wünscht, erhält diese im Raucherentwöhnungskurs der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in der psychologischen Praxis Nick Melekian.

Das Programm wurde erstmals vor 30 Jahren entwickelt, wird seitdem laufend, basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, optimiert und ist in der Praxis bewährt. **Die Teilnehmergebühren werden oft durch die Krankenkassen sogar bezuschusst.**

In den Gruppentreffen erfahren die Teilnehmer einerseits Wissenswertes zum Thema Rauchen, andererseits lernen sie vor allem Methoden kennen, die ihnen helfen, nicht nur rauchfrei zu werden, sondern vor allem auch zu bleiben.

Gemeinsam in der Gruppe wird der Tag des Rauchstopps vorbereitet und dann umgesetzt. Durch ein Treffen in der Folge wird das Risiko, in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen, stark vermindert und die Rauchfreiheit gefestigt.

„Keiner wird gedrängt, mit dem Rauchen aufzuhören, aber jeder Teilnehmer hat die Chance auf ein zufriedenes, rauchfreies Leben.“, erläutert Therapeut Nick Melekian und betont, dass in den überschaubaren Gruppen genügend Zeit bleibe, um auf jeden individuell einzugehen.

Das nächste kostenlose Einführungs- und Informationstreffen findet statt am 03.09.2013 in der Praxis Nick Melekian, Rheinstraße 34, 65185 Wiesbaden von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr (nach vorheriger Anmeldung).

Der eigentliche Kurs startet eine Woche später am 10.09.2013. Insgesamt trifft sich die Gruppe dreimal bis zum 24.09.2013, jeweils dienstags von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr. Beim ersten Treffen wird der Rauchstopp vorbereitet.

Ab dem zweiten Treffen beginnt die rauchfreie Zeit. Zudem werden alle Teilnehmer durch zwei

individuelle Telefongespräche nach dem Rauchstopp unterstützt. Anmeldung zur unverbindlichen Informationsveranstaltung ist möglich per Telefon unter 0611-7244112 oder auf der Website www.ich-bin-rauchfrei.de

Nick Melekian ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mediator und zertifizierter Trainer für das Rauchfrei Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). In seiner psychologischen Praxis in Wiesbaden werden neben den Gruppen alternativ Einzelsitzungen zur Raucherentwöhnung mit Hilfe von Verhaltenstherapie und Hypnose angeboten.

Ein weiterer Fokus seiner Praxis liegt in der verkehrstherapeutischen Beratung zur MPU-Vorbereitung im Vorfeld einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung.