

TOBAKKSFRI

Har du tenkt på å slutte med snus eller røyk?

Det kan ofte være lettere sammen med andre i samme situasjon, som kan gi støtte og oppmuntring.

ANNENHVER ONSDAG PÅ FRISKLIVSSENTRALEN

Kl. 13.00 – 15.00

6 samlinger

Innholdet i kurset er blant annet:

- nikotinavhengighet
- abstinens
- motivasjon
- tilbakefallsproblematikk
- legemidler i tobakksavvenning



De tre første samlingene brukes til å forberede snus- eller røykeslutt, mentalt og praktisk. I de neste samlingene er fokus på tiltak for å takle snus-/røyksug og opprettholde motivasjon

Kursavgift: kr 300.

Kursholder: *Renate Thormodsrud*

FORTLØPEDE PÅMELDING.

Oppstart planlegges ved 6-8 påmeldte.

Kurset Tobakksfri er utviklet av Helsedirektoratet, og er basert på forskning og erfaring.

