



Bamble kommune

RØYKESLUTTKURS



Bamble kommune inviterer til røykesluttkurs. Kurset vil foregå i gruppe med 8-12 deltakere.

Gruppen møtes hver tirsdag fra kl 18.00-20.00 på Halen gård. Oppstart er tirsdag 18. oktober. Siste kurskveld er tirsdag 22. November. Det kreves minimum åtte deltakere for at kurset skal avholdes. Kurset har en egenandel på 500,-kr.

Innhold på kurset

Utgangspunktet for dette røykesluttopplegget er å se på røyking som en atferd som er lært og gjentatt så mange ganger at den har blitt automatisert.

Ved å lære seg å mestre og kontrollere røykevanen, kan en endre og lære seg av med den. Materiellet på kursene er utarbeidet av Helsedirektoratet.

For å lykkes i dette, og i å opprettholde røykestopp, kan røykeren tilegne seg ulike typer kontroll:

- kontroll over røykeutløsende situasjoner
- kontroll over røykemåte
- kontroll over nikotinens virkning
- kontroll over tanker/følelser ved visualisering, gevinstanalyse og selvinstruks

Kurset går over seks møter. De første tre møtene brukes til å trappe ned og forberede seg på å slutte. I de neste møtene jobber en med å opprettholde røykfriheten og motivasjonen.

Kursleder er Hild Mæsel. Hun er helsesøster i Skien kommune og har tatt Helsedirektoratets opplæringskurs for å drive røykesluttkurs.

Påmelding innen fredag 30. september til servicetorget Bamble kommune;
servicetorget@bamble.kommune.no , evt. tlf. 35 96 50 00

VELKOMMEN TIL KURS!