

SCHWANGER UND NICHTRAUCHERIN WERDEN ODER BLEIBEN?

BERATUNGSANGEBOT «UMGANG MIT RAUCHEN UND PASSIVRAUCHEN VOR, WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT» FÜR SCHWANGERE UND/ODER PARTNER

Spielen Sie mit dem Gedanken während der Schwangerschaft (Ihrer Partnerin) ganz auf das Rauchen zu verzichten? Oder möchten Sie ihren Zigarettenkonsum reduzieren? Wollen Sie nach der Schwangerschaft nicht wieder mit dem Rauchen anfangen? Wir unterstützen Sie!

Bei uns werden Sie in Ihrer Motivation und Ihren Bemühungen im Umgang mit dem Thema Rauchen und Passivrauchen unterstützt. Sie haben sicher bereits viele Erfahrungen mit dem Rauchen, haben vielleicht auch schon reduziert oder sogar aufgehört, hatten Vorsätze und damit verbundene Erfolge und Misserfolge. Jetzt ist ein optimaler Zeitpunkt, denn Ihre neue Motivation, für das Baby und Ihre Familie etwas zu ändern, bilden das Fundament unserer Beratung. Ihre Erfolgschance, langfristig NichtraucherIn zu bleiben oder das Rauchen zu reduzieren ist jetzt besonders hoch!

In einer partnerschaftlichen Atmosphäre erhalten Sie allgemeines Wissen zum Rauchen, aber vor allem auch Wissenswertes, was weniger bekannt ist, wie z.B. die Auswirkungen des Rauchens auf die spätere Entwicklung des Kindes. Wir bieten Ihnen Raum, aufkommende Bedürfnisse und Gefühle (z.B. Motivation, Ambivalenz, Ängste, Schuld- und Schamgefühle) zu formulieren und diese ohne Wertung gemeinsam zu reflektieren. Auf dieser Vertrauensbasis werden Sie in der Erarbeitung von persönlichen Lösungsansätzen für einen alternativen Umgang z.B. mit Stress allgemein und im Zusammenhang mit dem Rauchen begleitet. Diese von Ihnen definierten Ansätze können Sie anschliessend im Alltag ausprobieren und dabei herausfinden, welche Strategien sich als dienlich und welche als eher hinderlich oder ungeeignet erweisen. Dies mit dem Ziel, dass Sie Ihre verschiedenartigen Gefühle einordnen und so Ihren Umgang mit Rauchen als auch Passivrauchen selbstverantwortlich und mit Wahlfreiheit steuern können.

Unsere Beratung orientiert sich an den von Ihnen formulierten Bedürfnissen und erwünschten Hilfestellungen sowie einem 3-Schritte-Programm in der Schwangerschaft und einem Follow-Up nach der Geburt. Es kann durch weitere Angebote, wie z.B. Yoga, Akupunktur etc. ergänzt werden.

Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie starten? Ein unentgeltlicher Telefonkontakt von ca. 20 Minuten ist der erste Schritt. Dabei können Sie Fragen klären und erhalten einen Überblick über den möglichen Beratungsablauf.

ECKPUNKTE ZUM BERATUNGSABLAUF

	Zeitpunkt	Dauer	Kosten*
Erstkontakt / Erstgespräch	Schwangerschaft	Telefon à 20 Min.	kostenlos
Beratung 1	Schwangerschaft	60 Min.	
Beratung 2	Schwangerschaft	60 Min.	
Beratung 3	Schwangerschaft	60 Min.	
Beratung 4	3 Monate nach der Geburt	Telefon à 20 Min.	Pauschal CHF 330.-
Beratung 5	6 Monate nach der Geburt	Telefon à 20 Min.	
Beratung 6	9 Monate nach der Geburt	Telefon à 20 Min.	
Individuelle Beratung (auch einmalig)	Vor oder nach der Geburt	60 Min. (15 Min./30.-)	CHF 110.-
Paarberatung (auch einmalig)	Vor oder nach der Geburt	90 Min.	CHF 150.-

*Diese Kosten werden nicht von der Grundversicherung gedeckt. Nehmen Sie für eine allfällige Kostengutsprache mit Ihrer Krankenkasse (Zusatzversicherung) Kontakt auf.

Beraterin

Katharina Tritten Schwarz, Hebamme, Master of Public Health, Expertin Nikotinberatung und Tabakentwöhnung FTGS und Dozentin, Berner Fachhochschule BFH, Studiengang Hebamme BSc

Information und Anmeldung

Für Informationen, das Erstgespräch oder eine Terminvereinbarung nehmen Sie bitte mit Katharina Tritten Schwarz persönlich Kontakt auf: katharina.tritten@bfh.ch oder **079 286 11 52 / 031 848 35 73**