

# ELTERN UND NICHTRAUCHER\*IN WERDEN ODER BLEIBEN?

## BERATUNGSANGEBOT

### «UMGANG MIT RAUCHEN UND PASSIVRAUCHEN VOR, WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT»

**Spielen Sie mit dem Gedanken ganz auf das Rauchen zu verzichten? Oder möchten Sie ihren Zigarettenkonsum reduzieren? Wollen Sie vor, während oder 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 Erfolgchance, langfristig Nichtraucher\*in zu werden, 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. Fokus und Ziel ist es, Ihre verschiedenartigen Gefühle einordnen und so Ihren Umgang mit Rauchen als auch Passivrauchen selbstverantwortlich und mit Wahlfreiheit steuern zu können.

Unsere Beratung orientiert sich an den von Ihnen formulierten Bedürfnissen und erwünschten Hilfestellungen sowie einem 3-Schritte-Programm mit Follow-up. Ergänzende und unterstützende Angebote zur Beratung, wie z.B. Yoga, Akupunktur etc., finden Sie auf der Homepage 9punkt9.

**Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie starten? Ein unentgeltlicher Telefonkontakt im Rahmen von 20 Minuten ist Ihr erster Schritt, um Fragen zu klären und einen Eindruck über den möglichen Beratungsablauf (vgl. Eckpunkte) zu erhalten.**

## ECKPUNKTE ZUM BERATUNGSABLAUF

	Zeitpunkt	Dauer	Kosten*
<b>Erstkontakt / Erstgespräch</b>	Vor, während oder nach der Schwangerschaft	Telefon à 20 Min.	kostenlos
<b>Beratung 1</b>	Vor, während oder nach der Schwangerschaft	60 Min.	
<b>Beratung 2</b>	Vor, während oder nach der Schwangerschaft	60 Min.	
<b>Beratung 3</b>	Vor, während oder nach der Schwangerschaft	60 Min.	
<b>Beratung 4</b>	Follow-up nach 3 Monaten	Telefon à 20 Min.	Pauschal CHF 330.-
<b>Beratung 5</b>	Follow-up nach 6 Monaten	Telefon à 20 Min.	
<b>Beratung 6</b>	Follow-up nach 9 Monaten	Telefon à 20 Min.	
<b>Individuelle Beratung (auch einmalig)</b>	Vor, während oder nach der Schwangerschaft	60 Min. (15 Min./30.-)	CHF 110.-
<b>Paarberatung (auch einmalig)</b>	Vor, während oder nach der Schwangerschaft	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 an der Berner Fachhochschule, 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](mailto:katharina.tritten@bfh.ch) oder **079 286 11 52**