

# Kontakt

## Ansprechpartnerin

Ingrid Schmitz (Diplom Sozialarbeiterin)

## Alkohol- und Medikamentenberatung Charlottenburg

### Ambulante Suchttherapie

Kaiser-Friedrich-Straße 81/82

10585 Berlin

ingrid.schmitz@vistaberlin.de

Tel. 030/ 348009-20 /~48

Fax 030/ 348009-40

### Sie erreichen uns

Montag bis Mittwoch

10 bis 16 Uhr

Donnerstag

10 bis 18 Uhr

Freitag

10 bis 14 Uhr

Mehr Informationen zu diesem und anderen Angeboten der vista gGmbH finden Sie auf unserer Internetseite

[www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)

## BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR RAUCHER



### Verkehrsverbindungen

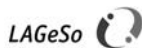
U-Bahn (U2, U7) Bismarckstraße

Bus (109) Bismarck-/ Kaiser-Friedrich-Straße



### Alkohol- und Medikamentenberatung Charlottenburg

Mitglied des integrierten Suchthilfedienstes der Region Charlottenburg-Wilmersdorf/ Spandau



## Wir bieten:

### • Rauchersprechstunde

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten Ihren Tabakkonsum einzuschränken oder ganz zu beenden.

### • Das Rauchfrei-Programm

Kompetente Unterstützung und Begleitung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

# vista

Verbund für integrative soziale und therapeutische Arbeit gGmbH

### Geschäftsstelle und zentrale Verwaltung

Donaustraße 83

12043 Berlin

[www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)



Stand: September 2016

Ein Angebot der Alkohol- und Medikamentenberatung Charlottenburg

## Unsere Angebote

### **Ihr Tabakkonsum macht Ihnen Sorgen, Sie wollen weniger rauchen oder das Rauchen ganz aufgeben?**

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach dem für Sie richtigen Weg!

#### **Rauchersprechstunde**

In unserer Rauchersprechstunde können Sie sich über unterschiedliche Methoden und Möglichkeiten informieren. Wir beraten Sie kompetent und fachkundig zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten.

Wenn Sie schon mit dem Rauchen aufgehört haben, helfen wir Ihnen dabei, Ihre Entscheidung weiter zu festigen und dauerhaft rauchfrei zu bleiben.

Die Rauchersprechstunde ist kostenfrei, unverbindlich und auf Wunsch anonym.

#### **NADA Akupunktur**

Sie haben gerade mit dem Rauchen aufgehört?  
Die NADA Akupunktur entspannt und vermindert Entzugserscheinungen.

Die NADA Akupunktur verbindet traditionelle chinesische Medizin mit suchtmmedizinischen Konzepten. Es werden bis zu fünf Punkte im Ohr akupunktiert. Entzugsbedingte Beschwerden, wie Stress, Unruhe, Schlafstörungen und Unausgeglicheneheit können gelindert werden. Auch der Entgiftungsprozess wird unterstützt.

## Das Rauchfrei Programm

### **Sie suchen Unterstützung auf Ihrem Weg in ein dauerhaft rauchfreies Leben?**

Das Rauchfrei Programm hilft Ihnen von Anfang an dabei, Ihre Entscheidung erfolgreich umzusetzen!

#### **Das Rauchfrei Programm bietet Ihnen:**

- Informations- und Motivationsgespräche
- angeleitetes Trainingsprogramm
- Beratung und weiterführende Hilfen
- Vorbereitung auf die Rauchfreiheit
- Entwicklung individueller Strategien

Das langjährig bewährte Rauchfrei Programm bietet Ihnen optimale Begleitung auf wissenschaftlich fundierter Grundlage.

Die Teilnahme wird von der Krankenkasse finanziell unterstützt.

#### **Kontakt**

**Ihre Kursleiterin Frau Ingrid Schmitz ist eine erfahrene  
Praktikerin mit IFT Zusatzqualifikation.  
Sie berät Sie individuell und umfassend.**

Telefon 030/ 348009-20 oder ~48  
ingrid.schmitz@vistaberlin.de

Das Rauchfrei Programm wurde vom IFT Institut für Therapieforchung mit Förderung durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt und wird laufend von der IFT-Gesundheitsförderung betreut und evaluiert.

IFT

BZgA

DAS  
RAUCHFREI  
PROGRAMM

