

### **Tilbud til dig der ønsker en hverdag uden nikotin**

Sundhedsafdelingen afholder løbende gratis stopkurser for alle medarbejdere i Tønder Kommune. Tilbuddet er for alle der er ansat i Tønder Kommune, også selvom du bor i en anden kommune. Hvis du hellere vil på rygestop i din bopælskommune, så hjælper vi gerne med tilmeldingen.

Tilmelding foregår ved at sende navn + tlf. nr. til [rygestop@toender.dk](mailto:rygestop@toender.dk) Så ringer vi dig op og aftaler nærmere. Skriv gerne i tilmeldingen at du er medarbejder i Tønder Kommune. Du er også velkommen til at ringe til Winnie på tlf.: 24 95 88 32 eller til Eva på tlf.: 40 26 82 45.

Et stopkursus varer ca. 1½-2 timer pr. gang med i alt 6 mødegange. De første to gange handler om at blive klar til stoppet så du skal ikke være nikotinfri, når du starter på forløbet.

På kurset arbejder vi bl.a. med:

- Forberedelse af dit rygestop og vaneændringer
- Abstinenser og nikotinafhængighed
- Strategier til at fastholde rygestoppet.

Vi tilbyder Stopkurser for ansatte efter behov.

### **Mulighed for at lave et hold kun for din arbejdsplads**

Hvis I er mindst fire kolleger fra samme arbejdsplads, som ønsker at lave jeres eget hold, er dette også en mulighed. Det kan være en fordel, da man som kollegaer ses ofte og derfor bedre kan støtte hinanden undervejs i dagligdagen. Ring til Winnie på tlf.: 24 95 88 32 eller Eva på tlf.: 40 26 82 45 for at aftale nærmere.

### **Tilbud til dig der ønsker hjælp til en arbejdsdag uden nikotin**

Sundhedsafdelingen hjælper gerne dig, der ikke ønsker at stoppe med at bruge nikotin, men som har brug for hjælp til at komme igennem en arbejdsdag uden nikotin.

Tilbuddet består af én individuel samtale af ca. 1. times varighed, som tilrettelægges efter dine behov.

Her arbejder vi bl.a. med:

- Abstinenser og nikotinafhængighed
- Strategier til at komme i gennem en arbejdsdag uden nikotin

Tilmelding foregår ved at sende navn + tlf. nr. til [rygestop@toender.dk](mailto:rygestop@toender.dk) Så ringer vi dig op og aftaler nærmere. Skriv gerne i tilmeldingen at du er medarbejder i Tønder Kommune. Du er også velkommen til at ringe til Winnie på tlf.: 24 95 88 32 eller til Eva på tlf.: 40 26 82 45.

### **Andre muligheder for gratis hjælp til nikotinstop/en arbejdsdag uden nikotin**

Ud over kommunens egne tilbud, har du mulighed for at få hjælp via de nationale tilbud Stoplinien og Kvit.

Stoplinien kontaktes på telefon 80 31 31 31 eller send en sms med teksten "rygestop" til 1231.  
Læs mere på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

Kvit kan downloades som app.

### **Fandt du ikke det tilbud du søger?**

Du er altid velkommen til at kontakte os ved individuelle behov – så forsøger vi at finde en løsning.

Send navn + tlf. nr. til [rygestop@toender.dk](mailto:rygestop@toender.dk) Så ringer vi dig op og aftaler nærmere. Skriv gerne i tilmeldingen at du er medarbejder i Tønder Kommune. Du er også velkommen til at ringe til Winnie på tlf.: 24 95 88 32 eller til Eva på tlf.: 40 26 82 45.