

Wer sich für

Das Rauchfrei-Programm

interessiert, kann mit den Kursleitern Kontakt aufnehmen.

Sie sind erfahrene Suchtberater mit einer Zusatzqualifikation für diese Maßnahme.

Sie unterliegen der Schweigepflicht, d.h. sie sind verpflichtet, über die Inhalte der Gespräche Stillschweigen zu wahren.

Telefon 0541.940100

e-mail kontakti@ffs-os.de

Internet www.suchtkrankenhilfe-osnabrueck.de

Ein Angebot

der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
des Diakonischen Werkes Osnabrück
Lotter Straße 125 | 49078 Osnabrück

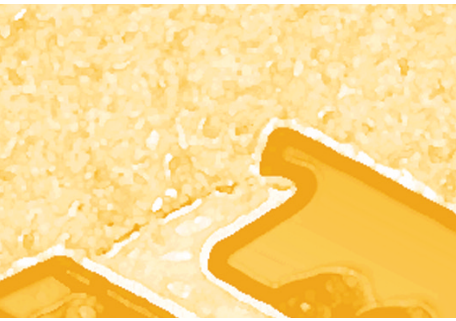


**Diakonisches Werk
Osnabrück**



Eine Chance für Raucher
Das Rauchfrei-Programm





Das Rauchfrei-Programm

- Ist ein Angebot an Raucherinnen und Rauchern, denen es stinkt, sich von Zigaretten den Alltag bestimmen zu lassen.
- Das Programm wurde vom renommierten Institut für Therapieforschung, München, in Zusammenarbeit mit der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) entwickelt.
- Die Erfahrung von über 30 Jahren Raucherkursen mit über 150.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind in die Entwicklung des »Rauchfrei-Programmes« eingeflossen.
- Es basiert auf der Methode der selbstkontrollierten Verhaltensänderung.
- Gibt Halt durch die Gruppe.
- Macht Spaß!



INHALTE

- Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens
- Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben
- Entscheidung für den Rauchstopp
- Stabilisierung nach der letzten Zigarette
- Planung Ihrer rauchfreien Zukunft

WEITERE INFOS

- Vor jedem Kurs findet eine Informationsveranstaltung statt, in der Sie Näheres über den Ablauf und die Kosten erfahren. Der Kurs dauert 6 Wochen und umfasst 7 Gruppenstunden (90 Min.) sowie zusätzliche telefonische Betreuung.
- Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten

