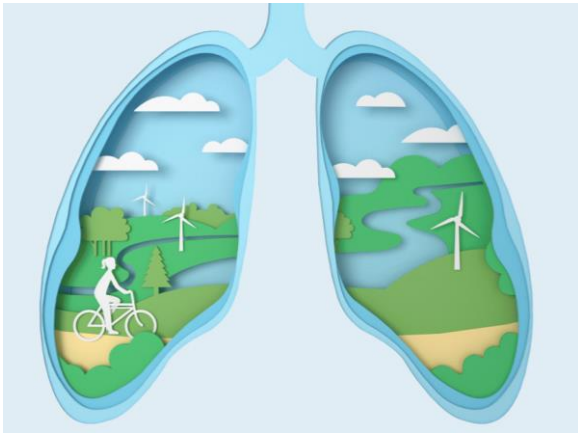


## DAS RAUCHFREI PROGRAMM



### Rauchfrei-Kompakt-Kurs

**An drei Donnerstagen  
jeweils 17-20 Uhr**

Der nächste Kurs ist am:

**11. April 2024**

**18. April 2024**

**25. April 2024**

### Das Gruppenprogramm für alle, die:

- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

### Teilnahme und Termine

Der Kurs findet jeweils **Donnerstag** von **17 – 20 Uhr** statt. Der nächste Kurs ist am:

**11. April 2024**

**18. April 2024**

**25. April 2024**

### Wo findet der Kurs statt?

Im Gruppenraum der  
Diakonischen Bezirksstelle Freudenstadt  
(2.OG)  
Justinus-Kerner-Str. 10  
72250 Freudenstadt

### Wie viel kostet der Kurs?

Die Kosten für den Kurs betragen **100€**, ein  
Handbuch, das zwingend nötig ist kostet  
**26€**.

Die Krankenkassen übernehmen in der  
Regel einen Betrag von **80€ – 85€**.

### Wer leitet den Kurs?

Peter Gößmann (Rauchfrei-Trainer, Diplom-  
Pädagoge, Suchtberater, Systemischer  
Berater)  
07441-9156961  
goessmann@diakonie-fds.de

### ANMELDUNG

**für den Rauchfrei-Kompakt-Kurs  
jeweils Donnerstag 17-20 Uhr**

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
E-Mail (freiwillig)

### An:

Diakonische Bezirksstelle Freudenstadt  
PSB  
Justinus-Kerner-Str. 10  
72250 Freudenstadt  
07441-9156940  
beratungsstelle@diakonie-fds.de

## Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

## Wie lange dauert ein Rauchfrei-Kurs?

- Der Kurs dauert drei Wochen
- Neben den Kursterminen wird jede\*r Teilnehmer\*in zusätzlich telefonisch betreut

## Wie viele Teilnehmer\*innen nehmen an einem Kurs teil?

Mit sechs bis maximal zwölf Personen wird ein Kurs durchgeführt. So bleibt ausreichend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell eingehen zu können.

## Als Vorbereitung auf ein rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe das Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Was denken Sie über das rauchfreie Leben?

## Danach treffen Sie eine Entscheidung für das rauchfreie Leben:

- Sie werden optimal auf den Rauchstopp vorbereitet.
- Am zweiten Termin beginnen wir gemeinsam das rauchfreie Leben mit dem Rauchstopp.

## Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- Rauchfrei zu bleiben.
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen.
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.
- Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen.