

# Kurs zur ambulanten Raucherentwöhnung

**Diakonie**   
**Erzgebirge**

Diakonisches Werk  
Aue/Schwarzenberg e.V.

- in 10 Schritten zum Nichtraucher -

Suchtberatungsstelle



*Fällt es Ihnen auch schwer, allein mit dem Rauchen aufzuhören?*

*Dann sind Sie bei uns genau richtig!*

Wir bieten ein **Kursprogramm** zur Raucherentwöhnung an. **In 10 Schritten** gelangen Sie in einer therapeutischen Gruppe zur Abstinenz und werden Nichtraucher.

Unsere Raucherentwöhnung wird von Fachkräften mit besonderer Zertifizierung durchgeführt. Die Gruppengröße umfasst max. 12 Teilnehmer.

## Inhalte des Kurses sind:

- Analyse der Rauchmotive
- Erarbeiten eines Reduktionsplanes bis hin zum Rauchstopp
- Selbstbeobachtung mit Erfahrungsaustausch
- Erarbeitung alternativer Bewältigungsstrategien zur Stressbewältigung und Entspannung
- Rückfallprophylaxe

*...Mundgeruch...*

*...Herzinfarkt.....*

*...finanzielle Belastung...*

## Anmeldung/Ablauf

**Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin für ein Vorgespräch!**

**Ansprechpartner: Frau Bach 03772/360115  
Herr Fritsch 03771/154140**

Ein Kurs beinhaltet 10 Gruppensitzungen á 90 min und eine telefonische Nachbefragung.

*...Lungenkrebs...*

*... schlechtes Gewissen...*

## Veranstaltungsort

Suchtberatungsstelle 08280 Aue, Dr.-Otto-Nuschke-Str. 46

*...Raucherhusten...*

## Kosten

**Unser Programm ist von den Krankenkassen anerkannt, sodass die Kosten für den Kurs von den Krankenkassen voll bzw. anteilig Teil übernommen werden.**

Wichtige Details können Sie bei uns oder bei ihrer Krankenkasse erfragen.