Rauchfrei!

Das *Rauchfrei Programm*:
Ein Gruppenprogramm für alle, die langfristig rauchfrei leben wollen, und sich dabei professionelle Unterstützung wünschen.

Infos	Petra Müller
	0157 30922116
Kosten	Auf Anfrage erstatten gesetzliche Krankenkassen in den meisten Fällen einen großen Teil der Kosten.
Anmeldung	petra.h.mueller@arcor.de

Veranstaltungsort
Matthias-Ehrenfried-Haus
Bahnhofstraße 4-6
97070 Würzburg

Kompaktkurs

1. Kursabend: 29.09.25

2. Kursabend: 06.10.25

3. Kursabend: 13.10.25

jeweils um 17:30 Uhr

Das *Rauchfrei Programm* der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA] ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm. Es beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, wird regelmäßig auf seine Wirksamkeit überprüft und arbeitet mit verhaltenstherapeutischen Techniken.

Was ist das Besondere am *Rauchfrei Programm*?

- Es unterstützt Raucher professionell dabei, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören.
- Das *Rauchfrei Programm* ist in Deutschland das am häufigsten durchgeführte Programm zur Tabakentwöhnung.
- In kontinuierlichen wissenschaftlichen Studien ist es dabei erfolgreicher als andere Angebote: 90% der Teilnehmer*innen sind nach Kursende rauchfrei.

Was sind die Leitgedanken des Kurses?

- Das *Rauchfrei Programm* bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.
- Im Kursverlauf lernen Sie Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und Ihre Gründe, die Sie zum Rauchen veranlassen zu hinterfragen.
- Einige Raucher sind stark nikotinabhängig. Hier kann für eine kurze Zeit eine Unterstützung mit Nikotinersatz präparaten sinnvoll sein.
- Das *Rauchfrei Programm* begleitet und unterstützt die Raucher*innen auch nach dem Aufhören, um stabil in der neugewonnen Abstinenz zu sein.

Wie erfolgt der Rauchstopp?

- Das Programm arbeitet mit einem festen Rauchstopp-Tag zur Mitte des Programms, ohne zuvor den Tabakkonsum zu reduzieren.
- Sie werden gründlich auf diesen Rauchstopp vorbereitet.
- Nach dem Rauchstopp werden Sie unterstützt und angeleitet, rauchfrei zu bleiben.

Warum ein Gruppenprogramm?

- In der Gruppe erfahren Sie Unterstützung und haben die Möglichkeit von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.
- Mit anderen gemeinsam aufhören macht mehr Spaß und motiviert!

Kursleiterin: Petra Müller

- Zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei Programm (IFT)
- M.Sc. Suchttherapeutin
- Dipl. Sozialpädagogin (FH)
- Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)
- Lauftherapeutin (DGVT)
- MBSR-Lehrerin