



PRESSEMITTEILUNG

Rauchstopp vorbereiten und umsetzen.

Gemeinsam fällt es leichter.

Nikotinentwöhnungskurs der Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße bietet kompetente Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Der nächste Gruppenstart des Rauchfrei Programms ist am 13. Februar. Eine Bezuschussung der Teilnahmegebühren durch die Krankenkassen ist möglich.

Cottbus/Berlin, 25.01.2024 Wer seiner Gesundheit und seines Umfeldes zuliebe mit dem Rauchen aufhören möchte und sich dabei professionelle Unterstützung wünscht, erhält diese im Nikotinentwöhnungskurs der Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße des Tannenhof Berlin-Brandenburg. Annekathrin Schmidt, Diplom-Psychologin und zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei Programm bietet mehrwöchige Kurse mit insgesamt 6 Treffen und zwei individuellen Telefonterminen an.

In den Gruppentreffen erfahren die Teilnehmer*innen Wissenswertes zum Thema Rauchen und lernen Methoden kennen, die ihnen helfen, das Ziel, endlich rauchfrei zu werden und zu bleiben, zu erreichen. Gemeinsam in der Gruppe wird der Rauchstopp vorbereitet und dann umgesetzt. In den Treffen nach dem Rauchstopp wird das Risiko, in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen, gezielt bearbeitet und so die Rauchfreiheit gefestigt.

„Keiner wird gedrängt, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist ein Angebot. Und eine Chance auf ein zufriedenes, rauchfreies Leben.“, erläutert Kursleiterin Annekathrin Schmidt und betont, dass in den Gruppen genügend Zeit bleibe, um auf jeden individuell einzugehen.

Das Rauchfrei Programm wird laufend, basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, ausgebaut. Initiiert wurde und weiterhin betreut bzw. verantwortet wird es von dem Ausbildungsinstitut IFT-Gesundheitsförderung aus München. Die IFT-Gesundheitsförderung ist auch für die Zertifizierung der Kursleitungen verantwortlich ist. „Rauchfrei“ wurde als **modernes Tabakentwöhnungsprogramm in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** entwickelt und hat sich seit vielen Jahren in der Praxis bewährt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass über 30 Prozent der Teilnehmer*innen auch nach einem Jahr noch rauchfrei leben. Weitere Informationen zum Rauchfrei Programm gibt es unter www.rauchfrei-programm.de oder www.ift-gesundheit.de.

Für Cottbus und sein Umland **startet der nächste Kurs am 13.02.2024** in den Räumen der Suchtberatung Cottbus (Sachsendorfer Straße 22, 03046 Cottbus-Ströbitz) von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr. Insgesamt trifft sich die Gruppe 6 mal - jeweils an einem Dienstag von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr. Zusätzlich sind 2 individuelle Telefongespräche geplant. Die Kursgebühr beträgt 200 Euro – abzüglich der individuellen Bezuschussung durch die verschiedenen Krankenkassen!

Die **Anmeldung** ist **per Telefon** 0355/29023080 **oder E-Mail** suchtberatung.cb@tannenhof.de **möglich.**

Für weitere Fragen zum Rauchfrei Programm im Speziellen oder zu den Angeboten der Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße im Allgemeinen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

Tannenhof Berlin-Brandenburg
Boris Knoblich
Öffentlichkeitsarbeit

Fon: 030 / 86 49 46-0
Mobil: 0173 / 6 27 70 03
Mail: boris.knoblich@tannenhof.de