

Denn Aufhören lohnt sich!

➤ Sie erhalten unsere Unterstützung auf Ihrem individuellen Weg in ein rauchfreies Leben!

➤ Machen Sie die ersten Schritte mit unserem IFT-zertifizierten Programm!



Das Rauchfrei-Programm der Suchtberatung Cottbus/SPN

Unser Programm: Der Rauchfrei-Kurs findet in einer festen Gruppe statt. In den ersten Terminen wird der Rauchstopp gemeinsam vorbereitet und mit Ihnen ein festes Datum verabredet. Danach werden die Gruppentreffen genutzt, um die Rückfallgefahren zu erkennen, zu vermeiden und die Nikotinabstinenz zu stabilisieren. Die Gruppentreffen bieten Ihnen die Möglichkeit eines gemeinsamen Erfahrungsaustausches. Herausforderungen können besprochen und individuelle Lösungsstrategien entwickelt werden. Die Teilnehmer*innen können sich gegenseitig unterstützen und motivieren, denn: Aufhören lohnt sich!

Kursleitung: Die Kursleiterin Dipl.-Psychologin Annekathrin Schmidt steht Ihnen während des gesamten Programms unterstützend zur Seite.

Kurstermine/Teilnehmerzahl: Das Programm beinhaltet 6 Termine à 90 Minuten. Die Gruppen bestehen aus max. 12 Teilnehmer*innen.

Kosten: Der Preis beträgt 200 Euro pro Teilnehmer*in inklusive Kursmaterial. Bürgergeld-Empfänger*innen und ehemalige Rehabilitand*innen des Tannenhof Berlin-Brandenburg erhalten einen Rabatt von 10 % . Der Kurs ist im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen zuschussfähig!

Kontakt, Anmeldung und Kursort:

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH
Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße
Sachsendorfer Straße 22 • 03046 Cottbus
Fon: 0355 2902308-0 • Fax: 0355 2902308-8
Mail: suchtberatung.cb@tannenhof.de
www.tannenhof.de

Besuchen Sie uns in den Sozialen Medien:



@THBerlinBrandenburg



tannenhofberlinbrandenburg



Tannenhof Berlin-Brandenburg



DigiSucht
suchtberatung.digital

Beratung im Webchat



Anfahrt

- **Wo wir sind:** im Stadtteil Ströbitz in Laufweite vom Hauptbahnhof
- **Bahn:** DB, RB oder RE bis Cottbus Hauptbahnhof
- **Bus/Tram:** diverse Linien auf der Kolkwitzer Straße/Berliner Straße, Vetschauer Straße und Karl-Liebknecht-Straße