

Kontakt

Ansprechpartner

Niels Pruin

Café Connection

Anlauf und Beratungsstelle
für junge Suchtgefährdete
Zehenthof 3
86609 Donauwörth
Telefon 0906 1808

Informationen unter

www.cafeconnection-donauwoerth.de

Veranstaltungsort

Suchtfachambulanz Donauwörth
des Caritasverbandes für die
Diözese Augsburg e.V.
Zehenthof 2
86609 Donauwörth
Telefon 0906 70595670

Kosten / Gruppenbeginn

Über die aktuellen Kosten sowie den Gruppenbeginn können sie sich beim Informationsabend, in der Suchtfachambulanz oder auf der Homepage des Café Connection erkundigen. Eine finanzielle Förderung durch die Krankenkassen ist möglich.



Das Rauchfrei-Programm

Ein Gruppenangebot für alle, die

- mit dem Rauchen aufhören wollen
- langfristig rauchfrei bleiben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

Mensch_{sein}
für Menschen



Informationen zum Rauchfrei-Programm

Wer bietet die Kurse an?

Kursanbieter ist die Caritas Suchtfachambulanz Donauwörth in Zusammenarbeit mit der VHS Donauwörth und dem IFT Institut für Therapieforschung, Gesundheitsförderung.

Wer führt die Kurse durch?

Das Rauchfreiprogramm wird von Suchttherapeuten mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit suchtkranken Menschen durchgeführt.

Wie lange dauert ein Kurs?

Der Rauchfrei-Kurs umfasst einen Informationsabend, und 6 Gruppenabende (à 90 min).
Der Kurs findet wöchentlich statt.
Neben den Kursstunden wird jede/r TeilnehmerIn zusätzlich telefonisch betreut.

Die Teilnahme am Informationsabend ist unverbindlich und kostenlos.

Informationen zum Rauchfrei-Kurs

Der Rauchfrei-Kurs wird in Gruppen mit bis zu zwölf TeilnehmerInnen durchgeführt. So bleibt genügend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen.

Als Vorbereitung auf Ihr 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, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Wie denken Sie über das rauchfreie Leben?

Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

- Gemeinsam bereiten wir den ersten rauchfreien Tag gründlich vor.
- Sie entscheiden sich für den Rauchstopp.

Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

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