

# ENDLICH

# ~~rauch~~frei!

Das **rauchfrei!**-  
Programm

Wissenschaftlich  
fundiert

Nachhaltiger  
Erfolg

Individuell  
anpassbar

Alltagsnahes  
Programm



[rauchfrei-programm.de](http://rauchfrei-programm.de)

**Jetzt anmelden:**

Psychosoziale Beratungsstelle

09352/843-121

[psb@caritas-msp.de](mailto:psb@caritas-msp.de)



**Caritasverband**  
für den Landkreis  
Main-Spessart e. V.

## 1. Einzelgespräch

Persönliches Kennenlernen mit  
verbindlicher Anmeldung zum Kurs

### 1. Kurstermin

Montag, 16.01.2023 | 18:30 Uhr

- Perspektiven für ein rauchfreies Leben
- Individuelle Ziele und Motivation erarbeiten

Gemeinsamer  
Rauchstopp!

### 2. Kurstermin

Montag, 23.01.2023 | 18:30 Uhr

- Umgang mit Entzug & Alternativen zum Rauchen
- Vorbereiten des Rauchstopps und der ersten 24 Stunden

## 2. Einzelgespräch

Persönliches Gespräch zur Stabilisierung  
nach dem gemeinsamen Rauchstopp

### 3. Kurstermin

Montag, 30.01.2023 | 18:30 Uhr

- Rückfallprävention
- Erfahrungen mit dem Rauchstopp
- Rückschau und Vorschau

Weitere Einzelgespräche nach individuellem Bedarf!



Die Kursgebühr beträgt 150 €.

Das **rauchfrei!**- Programm entspricht den Anforderungen der  
Krankenkassen. Gegen Vorlage erstatten diese anteilig die  
Kosten der Kursteilnahme.

**Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse!**