



~~Rauch~~frei!

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

Termine

Kompaktkurs, jeweils von 18 Uhr – 21 Uhr

16.06.2026

23.06.2026

30.06.2026

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

Das *Rauchfrei* Programm des *Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)* 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*innen 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*innen sind stark nikotinabhängig. Hier kann für eine kurze Zeit eine Unterstützung mit Nikotinersatzpräparaten sinnvoll sein.
- Das *Rauchfrei* Programm begleitet und unterstützt auch nach dem Aufhören, um stabil in der neugewonnenen 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
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin/Familietherapeutin (DGSF)
Lauftherapeutin (DGVt)

