

## Informationsveranstaltung zur Raucherentwöhnung



Sie möchten langfristig rauchfrei leben und wünschen sich professionelle Unterstützung bei der konkreten Umsetzung Ihres Vorhabens? Möglicherweise haben Sie schon mehrfach versucht, das Rauchen komplett aufzugeben.

Sie stehen mit diesem Wunsch und dieser Herausforderung nicht allein da. Jedes Jahr probiert circa ein Drittel aller Raucher mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Suchtberatungsstelle Gera bietet für Aufhörwillige einen Kurs an. Dieses Rauchfrei-Programm beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und arbeitet nach verhaltenstherapeutischen Techniken. Es wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände.

Die nächste Informationsveranstaltung findet am **18. Dezember 2019 um 16.00 Uhr** in den Räumen unserer Beratungsstelle in der **Ludwig-Jahn-Straße 3-5** statt.

Bei diesem Treffen erhalten Sie Informationen zum Ablauf und allen anderen Modalitäten des Kurses. Sie können Fragen stellen und sich ggf. verbindlich anmelden.

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Suchtberatungsstelle Gera:**

Ludwig-Jahn-Straße 3-5, 07545 Gera

Ansprechpartnerin: Annett Wetterau (Leiterin der Beratungsstelle und Rauchfreitrainerin)

Telefon: 0365-52744

E-Mail: [Suchtberatung.gera@diako-thueringen.de](mailto:Suchtberatung.gera@diako-thueringen.de)