

30. Januar 2023 | JJ e.V. - Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Hochtaunuskreis

## **Ohne Kippen in den Frühling - Rauchfreikurs im Hochtaunuskreis!**

Endlich Rauchfrei! Rauchen schadet der eigenen Gesundheit und auch der Gesundheit passiver Mitraucher. Das betrifft besonders die Kinder rauchender Eltern und auch Haustiere in Raucherhaushalten



Der Tabakentwöhnungskurs des Suchthilfezentrums in Bad Homburg bietet kompetente Unterstützung für ein Leben ohne Zigaretten. Er wird auch in diesem Jahr als Kompaktkurs an drei Vormittagen in den Räumen der Einrichtung in der Louisenstraße 9 angeboten.

Das Rauchfrei-Programm für erwachsene Raucherinnen und Raucher ist ein guter Start, das einmal gesetzte Ziel wirklich zu erreichen. Der Kurs hat sich in der Praxis sehr bewährt. Er bietet eine langfristige und erfolgreiche

Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Weitere Informationen zum Aufbau des Kurses finden Sie unter [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de).

Das Rauchfrei-Programm wird in der Gruppe mit bis zu 9 Teilnehmerinnen und Teilnehmern angeboten und von Sabine Langner, einer speziell von der IFT-Gesundheitsförderung ausgebildeten Mitarbeiterin des Zentrums für Jugendberatung und Suchthilfe für den Hochtaunuskreis, geleitet.

Der Kurs umfasst eine Informationsveranstaltung, drei Kompakteinheiten sowie zwei telefonische Einzelberatungen. Die Kursgebühren betragen inklusive Arbeitsmaterial 150,- Euro pro Person. Das Rauchfrei-Programm und seine Kursleitung sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Nach Beendigung des Kurses wird eine Bescheinigung ausgehändigt, mit der eine Bezuschussung oder teilweise auch eine vollständige Kostenübernahme bei gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden kann.

**Der nächste Kurs startet mit einer kostenfreien Einführungsveranstaltung am Montag 27.02.23 von 18.00-19.30 Uhr.**

**Die darauf folgenden Kurstermine sind:**

**Samstag 11.03.23, 18.03.23 und 25.03.23 jeweils von 10.00-13.00 Uhr.**

**Fragen und Anmeldungen richten Sie bitte an das**

Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Hochtaunuskreis

Louisenstraße 9

61348 Bad Homburg

Fon 06172 6008 0

Fax 06172 6008 19

E-Mail [zshtk@jj-ev.de](mailto:zshtk@jj-ev.de)