



**endlich rauchfrei**  
by  widecare

# „Endlich Rauchfrei“

Werden auch Sie zum Nichtraucher

Mit Rauchen aufzuhören ist einfach – Sie tun es täglich mehrmals.

Aber weshalb fangen Sie immer wieder damit an?

**Jetzt auch als  
Angebot für Unternehmen!**

# Allgemeine Problemstellung

Chronische Erkrankungen wie COPD, Herzinfarkt und Schlaganfall entstehen häufiger und früher – mit hohen Langzeitkosten.

Frühzeitige Entwöhnung senkt Risiken und Folgekosten signifikant. Wir unterstützen Sie dabei.

Unser Konzept basiert nicht darauf, Ihnen das Rauchen zu verbieten oder madig zu machen. Die Risiken und Nachteile kennen Sie bereits. Wir möchten Sie in Ihrer vorhandenen Motivation unterstützen, dass Sie mit einer positiven Einstellung Nichtraucher werden.

Deshalb ist es wichtig die eigenen Ziele und Werte, aber auch Gewohnheiten und Auslöser zu kennen.

## Unsere Lösung

In einem 6-stündigen Auftaktworkshop live vor-Ort oder aufgeteilt in 3 Blöcke online, erfahren Sie die gesamten Hintergründe des Rauchens sowie der dahinterliegenden psychologischen Mechanismen.

Anschließend, individuelle Einzelcoachings per Telefon bzw. Videotelefonie unterstützen Sie bei der Umsetzung. Dabei wird Ihre ganz persönliche Situation berücksichtigt.

Nach ca. 4 Wochen erfolgt ein weiteres Abschlussgespräch zur Reflexion und 2-3 Monate später eine letzte Diskussionsrunde in der Gruppe.

Live

Interaktiv

Persönlich

Professionell

# Modell A: Vor-Ort-Variante

(6 Std. zzgl. Pause)

## 1. Ein intensiver Einstieg in die Rauchentwöhnung durch einen ganztägigen Gesundheitstag vor Ort in der Gruppe.

- Aufklärung: "Warum rauchen wir?" – psychologische & körperliche Hintergründe der Sucht
- Motivation fördern: Persönliche Ziele und Werte
- Analyse des eigenen Rauchverhaltens: Auslöser, Rituale, Gewohnheiten
- Einstieg ins Rauchprotokoll: Erste Selbstbeobachtung & Vorbereitung des Ausstiegs
- Vermittlung von Ausstiegsstrategien: Alternativen, Stressbewältigung, Notfallpläne
- Gruppendynamik nutzen: Austausch, Mini-Trainings, Perspektivwechsel

## 2. Vertrauliche, individuelle Telefon-/Videocoachings im Nachgang zur Unterstützung

- 2 x 45 Min. im Abstand von 1 Woche, Einzelcoaching Strategien
- 1 x 30 Min. Einzelcoaching Reflexion nach ca. 4 Wochen

## 3. Abschlussrunde in der Gruppe

- 1 x 60 Minuten Austausch, Impulse, Motivation nach ca. 2-3 Monaten

## **Modell B: Online-Variante**

(3x2 Std. (oder 2x3) zzgl. Pause)

Dieselben Inhalte und Betreuungsleistungen wie beim Modell A. Lediglich wird die Auftaktveranstaltung wahlweise auf 3 Tage a 2 Stunden ( bzw. 2 Tage a 3 Stunden) verteilt

Optimalerweise erfolgen die einzelnen Kapitel an aufeinanderfolgenden Tagen.

## **Modell C: Informations-Webinar**

(120 Minuten)

Erste Information, Sensibilisierung und Motivationsimpuls zur Rauchentwöhnung für interessierte Teilnehmende.

- Grundlagen
- Gründe für das Rauchen
- Folgen
- Psychologie & Muster im Alltag
- Mythen
- Vorgehensweisen & Programme

# Vorteile auf einen Blick

- Keine Hürden durch optionales, digitales Format (zeitlich, örtlich)
- Verschiedene Modelle, je nach Bedarf
- Kombination aus Gruppendynamik und Einzelcoaching
- Berücksichtigung individueller Rahmenbedingungen und vertrauliche Gespräche
- Referent:innen mit entsprechender Expertise
- Auf Wunsch themenübergreifende, weitere Betreuung möglich, z.B. zum Thema Ernährung, LongCovid, Atem-COPD.

## Organisatorische Informationen

1. Maximale Teilnehmerzahl im Kurs = 20
2. Einzelcoachings im Nachgang individuell planbar

# Unsere Experten stehen Ihnen zur Verfügung



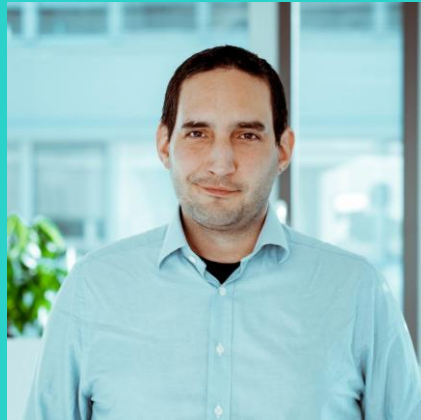
**Marie-Fee Nuss**

Krankenschwester (Pflegefachfrau)  
Kursleiterin für Tabakentwöhnung nach § 20 SGB V  
psychoonkologische Fortbildung



**Lea Dringenberg**

Ärztin  
Atem-COPD und  
CovidCare



**Ulrich-Maximilian Beer**

Apotheker  
Atem-COPD und  
CovidCare

A woman with blonde hair and glasses, wearing a white shirt, is sitting at a desk. She is smiling while talking on a mobile phone held to her ear with her left hand. Her right hand is holding a pen and writing on a notepad. The background shows a window with a view of a city.

**Gesundheitskompetenz,  
hybrid,  
für alle.**

widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de

[www.widecare.de](http://www.widecare.de)