

RAUCHFREI WERDEN – IN GEMEINSCHAFT

Ein Gruppenangebot von Exit Sozial

Zielgruppe: Für Menschen,

- die den Schritt in ein rauchfreies Leben gehen möchten – egal, ob es der erste Versuch ist oder ein neuer Anlauf nach einem Rückfall.

Ziele:

- Die Gruppe unterstützt die Teilnehmenden auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben. Gemeinsam wollen wir die Motivation festigen, eigene Gewohnheiten bewusst wahrnehmen und ein besseres Verständnis für die körperlichen und psychischen Aspekte der Nikotinabhängigkeit entwickeln. Die Teilnehmenden erhalten praktische Unterstützung beim Rauchstopp und lernen Strategien, um Rückfällen vorzubeugen. Die Gruppe bietet zudem einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und das Entdecken neuer Perspektiven.

Voraussetzungen:

- Teilnahme für erwachsene Raucher:innen, die bei Exit Sozial in Betreuung oder Behandlung sind und bereit sind, sich auf einen Gruppenprozess einzulassen.
- Keine akute psychiatrische Krise bzw. Substanzeinfluss (Alkohol, Drogen).

Anmeldung:

- Raphael Weiger
- Telefon: 07213 / 60 06
- Mail: raphael.weiger@exitsozial.at
- Vor der Anmeldung findet ein unverbindliches Vorgespräch statt. Mit der Anmeldung ist die Teilnahme an allen 8 Terminen verbindlich.

Zeit:

- 13.10.2025 – 01.12.2025
- Jeden Montag 17:00 – 18:30

Ort:

- Gruppenraum Exit Sozial, Ferihumerstraße 15, 4040 Linz, EG

Leitung:

- Raphael Weiger, B.Sc