

Nichtrauchen in Sachsen – Angebote zur Raucherberatung und Raucherentwöhnung

Mit dieser Übersicht möchte der Sächsische Arbeitskreis „Förderung des Nichtrauchens“ über Angebote der Raucherberatung / Raucherentwöhnung speziell in Sachsen informieren. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten belegen, dass die Erfolgchancen für die Raucherentwöhnung durch zusätzliche Unterstützung z. B. in Form von Verhaltenstherapie, Raucherberatung, Nikotinpflaster auf bis zu 40 % steigen.

Diese Übersicht ist keineswegs vollständig. Falls Sie kein Angebot in Ihrer Region finden, empfehlen wir den Kontakt zu Ihrem zuständigen Gesundheitsamt, der Suchtberatungsstelle oder einfach zu Ihrem Hausarzt. Im Internet finden Sie weitere Angebote, z. B. in Deutschland größter Datenbank der Anbieter für Raucherberatung und Tabakentwöhnung www.anbieter-raucherberatung.de.






Nehmen Sie die Angebote und somit Ihre Chance für ein rauchfreies Leben wahr! Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg!

1. online-Angebote

www.rauchfrei-info.de Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
www.justbesmokefree.de Programm zur Raucherentwöhnung für Jugendliche und junge Erwachsene


www.aok.de/ich-werde-nichtraucher/index.php das kostenlose AOK Nichtrauchertraining
www.aok.de/bundesweit/ratgeber-foren/ratgeber-foren-rauchen-und-nichtrauchen-22395.php das online-Ratgeberforum „Nichtrauchen“

2. Telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung – bundesweite Angebote

- Beratungstelefon Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  (0 18 05) 31 31 31 (12 Ct./ Min.) Mo.-Do.: 10:00 – 22:00 Uhr
Fr.-So.: 10:00 – 18:00 Uhr
- Beratungstelefon Deutsches Krebsforschungszentrum  (0 62 21) 42 42 00 Mo.-Fr.: 14:00 – 18:00 Uhr
- Raucher-Hotline für Krebspatienten  (0 62 21) 42 42 24 Mo.-Fr.: 14:00 – 18:00 Uhr
- Info- und Beratungstelefon für die Prävention des Plötzlichen Säuglingstodes (Schlafmedizin Sachsen e. V.)  (01 80) 50 99 555 (12 Ct./ Min.) Montags 10:00 – 16:00 Uhr
- HelpLine- Bayern wird rauchfrei!  (08 00) 141 81 41 Mo.-Fr.: 9:00 – 19:00 Uhr
kostenfrei Donnerstags bis 20:00 Uhr

Hinweis:

Versicherte der AOK PLUS sollten sich vor der Inanspruchnahme eines Angebotes der Raucherentwöhnung an die Kundenberatung der AOK PLUS in einer Filiale wenden bzw. Kontakt per Telefon aufnehmen:

 (01 80) 2 47 10 00

Montag bis Sonntag 24 h für 6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen

3. Angebote von Suchtberatungsstellen (SBB) u. a. geordnet PLZ

| Angebot in: PLZ | Ort | Institution / Ansprechpartner / eMail | Tel. | Methode |
|--------------------|----------------------------|--|-------------------------|--|
| 01099 | Dresden | • SBB Caritas Dresden kontakt@caritas-suchtberatung-dresden.de | (03 51) 8 04 38 04 | BZgA/IFT: Rauchfrei-Programm |
| 01157 | Dresden | • SBB „Horizont“, Dresden West – Suchtzentrum Leipzig horizont@suchtzentrum.de | (03 51) 4 20 77 38 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten und Einzelberatung |
| 01187 | Dresden | • TU Dresden Raucherambulanz Dresden www.raucherambulanz.tu-dresden.de | (03 51) 463 39800 | BZgA Rauchfrei-Programm |
| 01237 | Dresden | • SBB GESOP gGmbH Dresden Herr Künzel sbb@gesop-dresden.de | (03 51) 2 87 91 77 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01277 | Dresden | • AWO Schwangerenberatung, Schaufußstr. 27, 01277 Dresden, Frau Wegener | (03 51) 3 36 11 07 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten – Angebot für Schwangere |
| 01097 | Dresden | • Zentrum für Angewandte Prävention Rähnitzgasse 23 | (03 51) 206 847 80 | „Rauchfrei in 6 Wochen im Schlaf“ |
| 01159 | Dresden | • Isis gGmbH, Emil-Ueberall-Str. 22 | | Das Rauchfrei-Programm |
| 01307 | Dresden | • SBB DW Stadtmission Dresden, Fetscherstraße 10 | | Das Rauchfrei-Programm |
| 01219 | Dresden | • Krowas & Thomas GdR Psychologische Psychotherapeuten, Lockwitzer Str. 20 | | Rauch frei |
| 01277 | Dresden | • Gesundheitszentrum Einklang, Pfaffensteiner straße 1b | | Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01187 | Dresden | • ProAktiv, Kaitzer Straße 151 | | Das Rauchfrei-Programm |
| 01589 | Riesa | • SBB DW Riesa / Großenhain: Frau Schulz Sucht.leit@diakonie-grossenhain.de | (0 35 25) 60 69 71 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01662 | Meißen | • SBB DW Meißen / Herr Hauswald sbb-meissen@diakonie-meissen.de | (0 35 21) 73 81 73 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01705 | Freital | • SBB AWO/DW „Löwenzahn“ Freital Suchtberatung-ftl@awo-weisseritzkreis.de | (03 51) 6 49 35 28 | Einzelberatung Das Rauchfrei-Programm |
| 01744 | Dippoldiswalde | • Gesundheitsamt Dippoldiswalde Frau Bühn Silvia.Buehn@weisseritzkreis.com | (0 35 04) 6 20 24 14 | BZgA: Rauchfrei in 10 Schritten / Erstgespräche und Vermittlungen |
| 01796 | Pirna | • SBB DW Pirna / Herr Hemmann suchtberatung@diakonie-pirna.de | (0 35 01) 52 86 46 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01796 | Pirna | • Klinikum Pirna GmbH, Frau Heinrich Struppener Str. 13 Nichtraucher-in6Wochen@klinikum-pirna.de | (0 35 01) 7118-1258 | Nichtraucher in 6 Wochen |
| 01816 | Bad Gottleuba | • Gesundheitspark, Hauptstraße 39 | | Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01844 | Neustadt | • SBB DW Pirna, Dresdner Str. 48 | | Das Rauchfrei Programm |
| 01917 | Kamenz | • SBB DW Kamenz / Frau Wehner suchtberatung@diakonie-kamenz.de | (0 35 78) 38 54 30 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 01917 | Kamenz | • VHS, Macherstraße 144 a | | Das Rauchfrei-Programm |
| 02625 | Bautzen | • SBB AWO, Löbauer Str. 48 | | Das Rauchfrei-Programm |
| 02627 | Kubschütz / OT Jenkwitz | • Ambus gGmbH, Sandweg 6, 02627 Kubschütz OT Jenkwitz Kontakt über SBB AWO Bautzen Suchtberatung@AWO-Bautzen.de | (0 35 91) 3 26 11 40 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 02692 | Großpostwitz | • Valentin Pistrujew, An der Lessingschule 2 | | Rauchfrei in 10 Schritten |
| 02763 | Zittau | • come back e. V. Zittau Frau Jakob info@verein-comeback.de | (0 35 83) 50 09 00 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |

| | | | | |
|-------|---------------------|---|--|---|
| 02826 | Görlitz | • VHS, Langenstraße 23 | | Rauch frei |
| 02826 | Görlitz | • PSBB, Jakobstraße 24 | | Rauchfrei |
| 02827 | Görlitz | • Malteser Krankenhaus St. Carolus, Carolusstraße 212 | | Rauchfrei |
| 02943 | Weißwasser | • SBB DW Hoyerswerda / Frau Putzler suchtberatung-wsw@t-online.de | (0 35 76) 20 00 07 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 04107 | Leipzig | • „St. Georg“ Leipzig / SuchtKontakt Känguruh / Frau Hildebrand zfdkaenguruh@sanktgeorg.de | (03 41) 9 61 80 73 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 04129 | Leipzig | • SBB BKD Leipzig Herr Schmidt, Herr Kappler, Frau Gorn osd.sbb-v@diakonie-leipzig.de | (03 41) 91 04 69 25 5 83 07 44 5 83 07 44 | Einzeltherapie Selbsthilfegruppe BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 04155 | Leipzig | • SBB „Impuls“ Suchtzentrum / Frau Böttner, impuls@suchtzentrum.de | (03 41) 5 66 24 24 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 04177 | Leipzig | • „St. Georg“ Leipzig / Zentrum für Drogenhilfe / Frau Wala, zfdregenbogen@sanktgeorg.de | (03 41) 6 87 06 92 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| | Leipzig | • IKK Sachsen Kundencenter Herr Oelsner | (03 41) 4 82 29 83 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 04109 | Leipzig | • MeAmnAktiVital GmbH, Käthe-Kollwitz-Str. 6 | | Das Rauchfrei-Programm |
| 04315 | Leipzig | • Marcus Richarz, Konstantinstraße 16 | | Raucherentwöhnung |
| 04105 | Leipzig | • Arztpraxis Ursula Schönfelder, Tschaikowskistr. 12 www.UrsulaSchoenfelder.de | 0341-980 6785 | Das Rauchfrei-Programm Das Rauchfrei-Programm- Kompaktversion, Einzelberatung |
| 04552 | Borna | • SBB GA Borna Herr Freiberger, andreas.freiberger@lk-l.de | (0 34 33) 24 15 28 | geplant Raucherentwöhnung auf Basis Verhaltenstherapie |
| 04668 | Grimma | • SBB GA Grimma / Frau Klemm sabine.klemm@lra-mtl.de | (0 34 37) 98 45 33 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 04720 | Döbeln | • SBB DW Döbeln, Otto-Johnson-Str. 4 sucht@diakonie-doebeln.de | (0 34 31) 71 26 18 | Das Rauchfrei-Programm |
| 04808 | Wurzen | • VHS, Lüptitzer Straße 2 | | Rauchfrei |
| 04860 | Torgau | • SBB DW Torgau suchtberatung@dw-ot.de | (0 34 21) 72 45 41 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08056 | Zwickau | • SBB Caritas Zwickau / Frau Groh sucht@caritas-zwickau.de | (03 75) 3 90 38 23 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08058 | Zwickau | • SBB BTZ Zwickau / Frau Mende btzz@onlinehome.de | (03 75) 21 26 31 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08209 | Auerbach | • DKZS SBB Auerbach / Frau Vogel Herrenwiese 9 a suchtberatung@diakonie-auerbach.de | (0 37 44) 83 12 15 | Das Rauchfrei-Programm |
| 08223 | Falkenstein | • Bernd Leithold, Wohnpark Am Brand 7 a | | Rauchfrei |
| 08228 | Rodewisch | • EASY LIFE – der Gesundheitsladen, Dr.- Goerdeler Str. 2 | | Rauchfrei |
| 08280 | Aue | • SBB DW Aue / Frau Bach Dr. O-Nuschke-Str. 46 suchtberatung.aue@diakonie-asz.de | (0 37 71) 15 41 40 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08468 | Reichenbach / V. | • SBB DRK Reichenbach / Frau Poller Albertstraße 38 suchtberatung@drk-reichenbach.de | (0 37 65) 1 34 69 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08523 | Plauen | • DKZS SBB Plauen / Herr Augsten sbb@diakonie-plauen.de | (0 37 41) 22 34 89 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08606 | Oelsnitz | • DKZS SBB Oelsnitz / Frau Antlauf suchtberatung@marienstift-oelsnitz.de | (03 74 21) 2 67 00 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 08645 | Bad Elster | • Vogtland Klinik, Forststraße 3 | | Rauchfrei-Programm |

| | | | | |
|-------|----------------------|--|--|--|
| 09120 | Chemnitz | <ul style="list-style-type: none"> • Raucherambulanz Chemnitz TU Chemnitz, Lehrstuhl für Klinische Psychologie / Susan Glöckner www.raucherambulanz-chemnitz.de raucherambulanz@tu-chemnitz.de | (01 76) 51 48 10 34 (03 71) 53 12 74 70 | 10 Sitzungen + 6 Monate telefonische Nachbetreuung / ausführliche Diagnostik + verhaltenstherapeutisches Entwöhnungstraining Tabakentwöhnung für erwachsene und jugendliche Raucher |
| 09126 | Chemnitz | <ul style="list-style-type: none"> • SBB AWW Chemnitz / Frau Knorr mail@suchtberatung-chemnitz.de | (03 71) 5 38 06 25 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 09130 | Chemnitz | <ul style="list-style-type: none"> • SBB DW Stadtmission Chemnitz / Herr Rost sucht@stadtmission-chemnitz.de | (03 71) 4 33 41 11 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 09212 | Limbach-Oberfrohna | <ul style="list-style-type: none"> • Isabella Seipolt, Am Eichenwald 6 | | Nichtraucher in 6 Schritten |
| 09337 | Hohenstein-Ernstthal | <ul style="list-style-type: none"> • SBB DW Hohenstein-Ernstthal / Frau Dittrich sucht@diakonie-vestsachsen.de | (0 37 23) 41 21 15 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 09496 | Marienberg | <ul style="list-style-type: none"> • SBB DW Marienberg / Herr Günther sbb@diakonie-marienberg.de | (0 37 35) 91 15 22 | BZgA/IFT: Rauchfrei in 10 Schritten |
| 09599 | Freiberg | <ul style="list-style-type: none"> • SBB DW Freiberg / Frau Tilch, Peterstr. 44 sucht@diakonie-freiberg.de | (0 37 31) 48 22 20 | Das Rauchfrei-Programm |
| 09648 | Mittweida | <ul style="list-style-type: none"> • SBB BKD Mittweida / Herr Käthner blaues-kreuz.mittweida@t-online.de | (0 37 27) 93 05 79 | Rauchfrei in 10 Schritten |