



## Die Mutter-/Vater-/Kind-Vorsorgeklinik

Unser Gesundheitszentrum ist eine großzügig gestaltete Mutter-/Vater-/Kind-Vorsorgeklinik mit starkem Fokus auf die Gesundheitsvorsorge. Das qualitätsgeprüfte Konzept unserer vom Müttergenesungswerk anerkannten Einrichtung zielt darauf, Müttern oder Vätern mit Kindern eine dreiwöchige Auszeit zu ermöglichen. Mit speziellen Therapiemaßnahmen sollen die Folgen von Überforderungen verhindert werden, die Mutter-/Vater-/Kind-Beziehung gestärkt und neue Kraft für den Alltag geschöpft werden.

## Wir leisten und liefern Qualität

Unser Therapiezentrum ist nach dem branchenspezifischen Kriterienkatalog des AWO Bundesverbandes e. V. und der international einheitlichen DIN EN ISO 9001 zertifiziert. Darüber hinaus erfüllen wir sämtliche Qualitätskriterien des Deutschen Müttergenesungswerks, sind offiziell von der Stiftung anerkannt und Mitglied im Sächsischen Heilbäderverband e. V. Zudem haben mehr als zwei Jahrzehnte Erfahrung zu einem zertifizierten Konzept geführt. Der kontinuierliche Verbesserungsprozess orientiert sich an aktuellen medizinischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Standards.



**Arbeiterwohlfahrt Südsachsen gGmbH**  
**Mutter-/Vater-/Kind-Vorsorgeklinik**  
Auer Straße 84  
08344 Grünhain-Beierfeld

Telefon: 03774 661-0  
Telefax: 03774 661-45  
E-Mail: [gruenhain@awo-suedsachsen.de](mailto:gruenhain@awo-suedsachsen.de)  
Internet: [www.awo-suedsachsen.de](http://www.awo-suedsachsen.de)  
[www.vorsorgeklinik-gruenhain.de](http://www.vorsorgeklinik-gruenhain.de)  
[www.mkk-gruenhain.de](http://www.mkk-gruenhain.de)



# Rauchfrei in ein gesünderes Leben

## Gesundheitszentrum am Spiegelwald Erzgebirge



Arbeiterwohlfahrt Südsachsen  
gemeinnützige GmbH

© Arbeiterwohlfahrt Südsachsen gGmbH | Fotos & Grafiken: Peter Haindl/AWO, Jan-Abel/Photoxay, Regina Grottel/FreePress, Auer-Beimungsstudios/FreePress, NikitaBund/FreePress, AWO, Deutsches Müttergenesungswerk, DQS GmbH, TÜV Sächsen | Änderungen von Betroffenen nachempfinden! Stand: 9/2017



### Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Wir helfen Ihnen dabei!

In Deutschland sterben jährlich etwa 110.000 Frauen und Männer an den gesundheitlichen Folgen ihres Zigarettenkonsums. Der Risikofaktor, dass auch Lebenspartner, Kinder oder andere Menschen im Umfeld der Raucherin oder des Rauchers durch passives Inhalieren von Tabakrauch erkranken können, ist dabei nicht zu vernachlässigen.

Wenn Sie auf das Rauchen verzichten und Ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, dann können Sie in unserer Mutter-/Vater-Kind-Vorsorgekur versuchen, einen tabakfreien Neubeginn zu starten. Begleitend zur Kurmaßnahme geben wir Ihnen die Möglichkeit an einem zertifizierten Nichtraucher-Programm teilzunehmen. Es bietet Beratung und Hilfestellung für die ersten Schritte in ein rauchfreies Leben und ist integriert in das Gesamttherapiekonzept. Dafür stehen Ihnen unsere zertifizierten und beim Institut für Therapieforschung (IFT) in München ausgebildeten „Rauchfrei“-Trainerinnen zur Seite.

### Zielgruppe

Zur Zielgruppe zählen Mütter und Väter,

- die regelmäßig oder gelegentlich rauchen
- und motiviert sind, zukünftig rauchfrei zu leben

### Das Programm: Mit Motivation und Ehrgeiz zum Rauch-Stopp

Das Rauchfrei-Programm wurde speziell für rauchende Patientinnen und Patienten in der medizinischen Rehabilitation bzw. Vorsorge entwickelt und basiert auf verhaltenstherapeutischen Ansätzen. Zunächst registrieren Sie Ihr persönliches Rauchverhalten und die Anlässe des Rauchens. Anschließend analysieren Sie Ihre Motivation zu einem rauchfreien Leben und setzen sich mit den Ambivalenzen von Raucher\*innen auseinander. Mit Hilfe definierter Ziele entwickeln Sie Handlungsstrategien im alternativen Umgang mit häufigen Rauchanlässen und Risikosituationen.

Zuerst bereiten Sie sich intensiv auf den Rauchstopp vor. Danach wird Ihre Abstinenz stabilisiert. Nach etwa zweiwöchiger Abstinenz übertragen Sie Ihr neu erlerntes Verhalten in Ihren Alltag.

Sie erhalten ein Begleitheft, in dem Sie die Inhalte des Kurses bearbeiten können. Unterstützt wird dieses Verfahren durch Entspannungsmethoden, Ernährungsempfehlungen, ein Bewegungsprogramm sowie ggf. medizinische Unterstützung.

Das Programm besteht aus drei Gruppensitzungen à 120 Minuten und individueller Einzelberatung bei Bedarf. Ein großer Vorteil des Programms besteht darin, dass Sie Ihr Ziel, rauchfrei zu werden, zusammen mit anderen verfolgen. In der Gruppe erfahren Sie Motivation und Hilfe und haben die Möglichkeit, von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.

### Der Erfolg: Unsere Hilfe basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

Rauchern kann heute eine zeitgemäße und erfolgreiche Unterstützung angeboten werden, den Tabakkonsum langfristig zu beenden und zufrieden rauchfrei zu leben. Diese professionelle Unterstützung gewährleistet das Rauchfrei-Programm. Es wurde auf Basis wissenschaftlicher Arbeit entwickelt und überprüft.

Dieses Gruppenprogramm ist das am weitesten verbreitete Programm in Deutschland. Das Kurskonzept beruht auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Tabakforschung und Therapie. Um den hohen Qualitätsstandard aufrecht zu erhalten, darf das Programm nur von speziell dafür ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern, die sich regelmäßig nachschulen oder fortbilden lassen, durchgeführt werden.

Die Umsetzung des Rauchfrei-Programms erfolgt im Rahmen einer stationären Vorsorgemaßnahme für Mutter/Vater und Kind nach § 24 SGB V.

