

Hintergrundinformation: Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabak-Entwöhnungsprogramm, das aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet.

Es wurde vom Institut für Therapieforschung, München (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen/ Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Die Kursleitungen sind erfahrene und von dem IFT speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer. Angeboten werden diese Kurse in Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland.

Eine finanzielle Bezuschussung der Krankenkassen ist möglich, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Möglichkeiten.

Möchten Sie sich gerne weiter informieren?

Im Internet unter www.rauchfrei-programm.de finden Sie weitere Informationen zu diesem Programm.

Teilnahme

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die unten angegebene Adresse. Dort wird Ihnen gerne weitergeholfen. Sie werden auf Wunsch automatisch über den nächsten Kurs informiert.

Weiterhin werden Kurse in Betrieben oder anderen Gruppen angeboten. Falls Sie diesbezüglich Wünsche oder Anfragen haben, wenden Sie sich ebenfalls gerne an uns!

immer für sie da

**Suchtkrankenhilfe
im Caritasverband Paderborn e.V.**
Brigitte Dierkes (Ansprechpartnerin)
Ükern 13, 33098 Paderborn

☎ (05251) 889-1120 oder 889-1124

✉ nichtrauchen@caritas-pb.de

www.caritas-pb.de

caritas



Nichtraucher*in werden

Ein Gruppenangebot zur
Tabakentwöhnung für alle, die

- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

Caritasverband
Paderborn e.V.



Der Rauchfrei Kurs

Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen mit bis zu zehn Teilnehmer*innen durchgeführt. So bleibt ausreichend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen.

Wie lange dauert der Kurs?

Der Rauchfrei Kurs wird als Kompakt- oder Basiskurs angeboten. Der Kompaktkurs umfasst 3 Treffen von jeweils 180 Minuten, der Basiskurs 6 Treffen von jeweils 90 Minuten. Beiden Kursen geht ein Informationsgespräch voraus.

In der Regel finden die Kurseinheiten einmal wöchentlich statt.

Auch Tageskurse sind möglich.

Weiterhin findet neben den Kursterminen eine zusätzliche telefonische Betreuung statt.

Kosten und Termine

Auf unserer Homepage informieren wir Sie über die aktuell gültigen Kosten und Termine. Schauen Sie unter www.caritas-pb.de nach, indem Sie dort im Suchfeld „Nichtraucher werden“ eingeben. Noch einfacher gelangen Sie über den folgenden QR Code dorthin:



Was erwartet Sie inhaltlich?

Die Kurse umfassen diese drei wichtigen Bausteine:

Die Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben

Sie erarbeiten im Kurs gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Gründe für das Aufhören
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Wie stellen Sie sich Ihr rauchfreies Leben vor?

Entscheidung für Ihre Rauchfreiheit treffen

- Sie werden umfassend auf den Rauchstopp vorbereitet
- Gemeinsam planen Sie den Rauchstopp und führen ihn in der Gruppe zusammen durch

Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei ...

- rauchfrei zu bleiben
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen
- persönliche Risikosituationen zu bewältigen
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen
- ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen



Haben Sie Lust und Interesse bekommen, sich näher zu informieren oder bei dem Rauchfrei Kurs mitzumachen?

Wir freuen uns auf Sie!