

NICHT- RAUCHER WERDEN

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

Kursleiter/innen sind erfahrene und von der IFT-Gesundheitsförderung speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer. Angeboten werden diese Kurse in Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland. Eine finanzielle Förderung der Krankenkassen ist möglich.

Möchten Sie sich gerne weiter informieren? Schauen Sie im Internet unter www.rauchfrei-programm.de nach. Dort finden Sie mehr Informationen zu diesem Programm.

Teilnahme

Wann und wo der nächste Kurs angeboten wird, entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Informationsblatt oder wenden sich direkt an die unten angegebene Adresse. Dort wird Ihnen gerne weitergeholfen.

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

Information und Anmeldung

Suchtkrankenhilfe
im Caritasverband Paderborn e.V.
Ükern 13
33098 Paderborn
Ansprechpartnerin: Brigitte Dierkes

Tel.: 05251 – 8891120 oder 8891124
Mail: nichtrauchen@caritas-pb.de
www.caritas-pb.de



**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 zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern 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. Auch Tageskurse sind möglich.

Weiterhin findet neben den Kursterminen eine zusätzliche telefonische Betreuung statt.

Kosten

Die Kosten für die Kursteilnahme betragen inklusive Material 170 € pro Person.

Das Programm ist von den Krankenkassen als eine Gesundheitspräventionsmaßnahme anerkannt, so dass der Kurs in der Regel bezuschusst wird.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den jeweiligen Bestimmungen.

Was erwartet Sie inhaltlich?

Die Rauchfrei 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 rauchfreies Leben 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:

- ⇒ 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 Kursangebot
mitzumachen?**

**Wir
freuen
uns
auf Sie!**