

Wie lange dauert ein Kurs?

- Das Programm besteht aus sechs Kurs-terminen und zwei individuellen telefonischen Beratungen.
- Die Kursdurchführung erstreckt sich über sechs Wochen.
- Im **ersten Abschnitt** bereiten Sie sich intensiv auf den Rauchstopp vor. Nach dem Rauchstopp wird im **zweiten Abschnitt** des Kurses Ihre Abstinenz stabilisiert.

Wann beginnt der nächste Kurs?

- Sobald die maximale Gruppengröße von zehn Interessenten erreicht ist, wird ein kostenfreier Informationsabend angeboten. So können Sie das Kurskonzept unverbindlich kennenlernen.
- Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich für den Kurs verbindlich anzumelden.

Welche Kosten entstehen durch den Kurs?

- Die Kursgebühr beläuft sich auf 160 €, zuzüglich 25 € Materialkosten.
- Auf Anfrage erstatten gesetzliche Krankenkassen nach regelmäßiger Teilnahme in den meisten Fällen einen großen Teil der Kosten zurück.

Wer führt die Kurse durch?

Petra Müller

Zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei Programm (IFT)
M. Sc. Suchttherapeutin
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)
Lauftherapeutin (DGVT)

Hauptberuflich:

Leiterin der Beratungsstelle für Suchtprobleme der Caritas in Würzburg



Infos unter:

Telefon: 0157 / 30922116

E-Mail: petra.h.mueller@arcor.de

Übrigens...

Die Teilnahme am Rauchfrei Programm kostet etwa so viel wie 22 Schachteln Zigaretten...

Wie lange brauchen Sie, um diese Menge zu konsumieren?

Bedenken Sie, dass Sie die Chance bekommen, jeden Tag gesünder zu leben und noch dazu Geld zu sparen!

Das „Rauchfrei Programm“

Das Gruppenprogramm für alle, die...

- ... langfristig rauchfrei leben wollen
- ... sich dabei professionelle Unterstützung wünschen



Was ist das Besondere am „Rauchfrei Programm“?

- Das Rauchfrei Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, entwickelt vom Institut für Therapieforschung, München ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm. Es beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, wird regelmäßig auf seine Wirksamkeit überprüft und arbeitet mit verhaltenstherapeutischen Techniken.
- Es unterstützt Raucher professionell dabei, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören und zufrieden rauchfrei zu leben.
- Das Rauchfrei Programm ist in Deutschland das am häufigsten durchgeführte Programm zur Tabakentwöhnung.
- In kontinuierlichen wissenschaftlichen Studien ist es dabei erfolgreicher als andere Angebote: 80% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Kursende rauchfrei. Damit gehört das Rauchfrei Programm zu den aussichtsreichsten Raucherentwöhnungen in ganz Deutschland.

Was sind die Leitgedanken des Kurses?

- Das Rauchfrei Programm geht auf die Einmaligkeit der Teilnehmer ein und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.
- Im Kursverlauf lernen Sie, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und Ihre Gründe, die Sie zum Rauchen veranlassen, zu hinterfragen.
- Einige Raucher sind stark nikotinabhängig. Hier kann für eine kurze Zeit eine Unterstützung mit Nikotinersatzpräparaten sinnvoll sein. Das Rauchfrei Programm geht darauf gezielt ein.
- Die meisten Raucher sind rückfallgefährdet. Das Rauchfrei Programm begleitet und unterstützt die Raucher auch noch nach dem Aufhören, um dauerhaft stabil in der neu gewonnenen Abstinenz zu sein.
- Sie entdecken Ihre persönlichen Situationen, in denen für Sie ein Rückfallrisiko besteht und lernen neue Bewältigungsstrategien.

Wie erfolgt der Rauchstopp?

- Das Programm arbeitet mit einem festen Rauchstopp-Tag zur Mitte des Programms, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde.
- Sie werden gründlich auf diesen Rauchstopp vorbereitet, sodass Sie den ersten rauchfreien Tag gut gerüstet erleben werden.
- Nach dem Rauchstopp werden Sie unterstützt und angeleitet, rauchfrei zu bleiben.

Warum ein Gruppenprogramm?

- Ein großer Vorteil des Programms besteht darin, dass Sie Ihr Ziel rauchfrei zu werden zusammen mit anderen verfolgen.
- In der Gruppe erfahren Sie Unterstützung und haben die Möglichkeit, von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.
- Mit anderen gemeinsam aufhören macht mehr Spaß und motiviert!



„Nie hätte ich gedacht,
dass das Aufhören so unkompliziert sein kann ...“