

## Das Rauchfrei Programm

Das **Rauchfrei Programm** ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung 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.

### Wer bietet die Kurse an?

→ Kursanbieter sind Gesundheitseinrichtungen in Deutschland und der Schweiz. Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich.

### Wer führt die Kurse durch?

→ Das **Rauchfrei Programm** wird von erfahrenen und von der IFT - Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt.

### Wie lange dauert ein Kurs?

- Der Tageskurs besteht aus 8 Kurseinheiten à 45Min
- Neben den Kursterminen wird jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer zusätzlich telefonisch betreut.

## 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.

### Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe, das Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Was denken Sie über das rauchfreie Leben?

### Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

- Sie werden optimal auf den Rauchstopp vorbereitet.
- Gemeinsam planen Sie den Rauchstopp.

### Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- Rauchfrei zu bleiben.
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen.
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.
- Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen.

## KuRsangebot

Die **Fachambulanz für Suchtkranke** bietet folgende Rauchfrei Kurse an:

- Das Rauchfrei Programm – Tageskurs.  
8 Kurseinheiten plus ein Telefontermin

Die Kosten betragen 130 Euro pro Teilnehmer/-in inklusive Material und werden in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst.

Den nächsten Starttermin erfragen Sie bitte unter den unten angegebenen Adressen. Wir freuen uns, Ihnen bei Ihrem Start in ein rauchfreies Leben zu helfen!

### **Fachambulanz für Suchtkranke** Irid Druck Dipl. Sozialpädagogin (FH)

#### **Geschäftsstelle:**

Bahnhofstraße 50  
84503 Altötting  
Tel.: 08671 969896  
Fax.: 08671 969897

#### **Teilstelle:**

Berliner Platz 3  
84489 Burghausen  
Tel.: 08677 985598  
Fax.: 08671 969897

[www.suchtfachambulanz-altoetting.de](http://www.suchtfachambulanz-altoetting.de)  
[i.druck@suchtfachambulanz-altoetting.de](mailto:i.druck@suchtfachambulanz-altoetting.de)



# DAS RAUCHFREI PROGRAMM



Das Gruppenprogramm für alle, die

- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen