



Das Rauchfrei Programm

Informationen

► zum Rauchfrei Programm

Was ist das Rauchfrei Programm?

Das **Rauchfrei** Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. 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 seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Wer bietet die Kurse an?

Kursanbieter sind Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland. 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 Kursleiterinnen durchgeführt.

Wie lange dauert ein Kurs?

Der **Rauchfrei Kurs** dauert je nach Terminplanung sechs bis acht Wochen und umfasst sieben Kursstunden. Nach der sechsten Kursstunde wird jede Teilnehmerin zusätzlich telefonisch betreut.

► zum Rauchfrei Kurs

Der **Rauchfrei Kurs** wird in Gruppen mit bis zu zwölf Teilnehmerinnen durchgeführt. So bleibt genügend 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?
- Wie denken Sie über das rauchfreie Leben?

Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

- Gemeinsam bereiten wir den ersten **rauchfreien** Tag gründlich vor.
- Sie entscheiden sich für den Rauchstopp.

Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

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