


## KURSANGEBOTE

Wann und wo Kurse stattfinden, entnehmen Sie bitte beiliegendem Informationsblatt der Trainerin/des Trainers, oder wenden Sie sich an die unten angegebene Adresse.

Überreicht durch:

TAL 19 AM HARRAS  
Beratungs- und Therapiezentrum  
für Suchtgefährdete und Abhängige  
Albert-Roßhaupter-Str. 19 • 81369 München  
Tel.: 0 89/24 20 80-0 • Fax: 0 89/24 20 80-11  
E-Mail: [tal19@deutscher-orden.de](mailto:tal19@deutscher-orden.de)  
Internet: [www.tal19.de](http://www.tal19.de)



Sie können auch Kurse in Ihrer Nähe über [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de) finden, oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, Ihrem Gesundheitsamt, einer Psychosozialen Beratungsstelle oder Ihrem Arzt nach.

# DAS RAUCHFREI PROGRAMM



Das Gruppenprogramm für alle, die

- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

## 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 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 Trainerinnen und Trainern durchgeführt.

### Wie lange dauert ein Kurs?

→ Der Rauchfrei Kurs dauert je nach Terminplanung zwischen drei und acht Wochen.

→ 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.