

Link zum Rauchfrei-Programm:
<http://www.caritas-osnabruecker-land.de/>

Teilnahme

► am Rauchfrei Kurs

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

Kontakt:

Caritasverband
für die Stadt und den Landkreis Osnabrück
Fachambulanz für Suchprävention und Rehabilitation



Johannisstr. 91
49074 Osnabrück
Sucht.OS@caritas-os.de / www.caritas-os.de

Nächster Kursbeginn: 25.01.2011
Anmeldung unter: Tel. 0541 – 341 404

Sie können auch Kurse in Ihrer Nähe über www.rauchfrei-programm.de finden oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, Ihrem Gesundheitsamt, einer Psychosozialen Beratungsstelle oder Ihrem Arzt nach.



© 2008 IFT-Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH,
Montsalvatstraße 14, 80804 München, Deutschland

Im Auftrag des **IFT**
IFT Institut für Therapieforschung gemeinnützige Gesellschaft mbH
Parzivalstraße 25, 80804 München, Deutschland

Mit freundlicher Unterstützung der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Osterheimer Straße 220, 51109 Köln, Deutschland



Das Rauchfrei Programm

Ein Gruppenprogramm für alle, die

- mit dem Rauchen aufhören wollen
- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

Link zum Rauchfrei-Programm:
<http://www.caritas-osnabruecker-land.de/>

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 drei bis acht Wochen und umfasst sieben Kursstunden. Neben den Kursstunden 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, mit dem 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.