

- Informationsblatt -

Rauchfrei in zehn Schritten



Irgendwann höre ich mit dem Rauchen auf! Nur wann, wie und mit welcher Unterstützung?
Wie oft haben Sie das schon gedacht/gesagt?

Das Programm "Rauchfrei in 10 Schritten" bietet hierfür eine gute Grundlage. Dies ist ein Verhaltenstraining, in dem Sie unter fachlicher Anleitung mit Hilfe der Gruppe rauchfrei werden können. Das Programm wurde vom Max-Planck-Institut in München entwickelt. Das Institut für Therapieforschung hat zusammen mit erfahrenen Praktikern das bewährte Programm neu überarbeitet und die Erfahrungen der letzten Jahre berücksichtigt.

Alle Kursleiter/innen des Programms haben an einer qualifizierten Schulung, die vom Institut für Therapieforschung durchgeführt wurde, teilgenommen und werden vom Institut weiterhin betreut.

Es beinhaltet eine selbstverantwortliche Reduktion des Rauchens in mehreren Schritten bis hin zur Abstinenz. Der Vorsatz, rauchfrei zu leben, wird gemeinsam in der Gruppe verfolgt. Man hilft, unterstützt und motiviert sich gegenseitig. Die planmäßige, schrittweise Verfolgung des Vorsatzes erfolgt unter fachlicher Anleitung. Über den Weg der Selbstbeobachtung in der 1. Phase geht es über in die 2. Phase, die Reduktionsphase, bis zur letzten Zigarette, um in der letzten Phase das neue Verhalten - nämlich nicht zu rauchen - unter Anleitung in der Gruppe zu stabilisieren. Eine regelmäßige Teilnahme ist für die Erreichung des Vorsatzes unbedingt notwendig. Wegen eventueller Zuschussmöglichkeiten zu den Kursgebühren erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse. Arbeitsmaterialien sind im Teilnahmebeitrag enthalten.

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Tel: 0521 / 9619105