

KURSANGEBOTE

Das **Institut für Hausarztmedizin** bietet regelmäßig zertifizierte Rauchentwöhnungskurse nach dem Rauchfrei-Programm an. Der Standardkurs beinhaltet sechs wöchentlich stattfindende Gruppentreffen á 90 Minuten, der Kompaktkurs drei Gruppentermine á 180 Minuten, sowie zwei unterstützende Telefontermine. Die Kosten in Höhe von 180,- € werden in der Regel anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen im Anschluss an den Kurs erstattet.

Die aktuellen Termine unserer Informationsveranstaltungen und Rauchfreikurse werden auf unserer Homepage unter www.rauchfrei-bonn.de veröffentlicht. Gerne informieren wir Sie über unsere Angebote und unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben (Kontaktdaten – siehe unten)! Wenn nicht jetzt, wann dann?

Institut für Hausarztmedizin **Medizinische Fakultät der Universität Bonn**

Universitätsklinikum Bonn AöR
Sigmund-Freud-Str. 25
53127 Bonn

E-Mail: rauchfrei@ukbonn.de
Telefon: 0228-287 13738 (-11156 Sekretariat)
www.rauchfrei-bonn.de



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.