

## Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm richtet sich an alle erwachsenen Personen, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. In dem Kursangebot können Sie sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern austauschen und sich gegenseitig dabei unterstützen, endlich ein rauchfreies Leben führen zu können.

Erleben Sie die Zeit der Entwöhnung nicht als Zwang oder Verzicht, sondern als Ihre persönliche Entscheidung zu mehr Freiheit und Steigerung der Lebensqualität.

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** 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 so attraktiv für Sie?
- 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.

Ein neuer Kurstermin findet nach Bedarf statt.

Bei Interesse oder weiteren Fragen können Sie sich gerne in der Praxis melden.

Das Kursangebot wird als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V von den Krankenkassen anerkannt. Die Krankenkassen bezuschussen Kurse zur Gesundheitsförderung und Prävention bis maximal 80 % bei regelmäßiger Teilnahme.

Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse!