

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Kursangebot
 Handlungsfeld Raucherentwöhnung

Abenteuer Nichtraucher (Rauchfrei Programm Kompaktversion)	
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	3 x à 180 Minuten im Wochenrhythmus, 2x Telefonbetreuung
Teilnehmer	Mindestens 7; maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminarbestuhlung, Flipchart, Beamer
Inhalte	<p>Das Rauchen einzuschränken oder ganz und gar aufzugeben ist besonders schwer. Denn neben dem Verzicht auf die lieb gewordene Gewohnheit, spielt auch die körperliche Abhängigkeit vom Nikotin eine wichtige Rolle.</p> <p>In diesem Kurs, der mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Institut für Therapieforschung (IFT) entwickelt wurde, wird aufgezeigt, wie Situationen beherrschbar werden, in denen man bisher geradezu automatisch zur Zigarette griff.</p> <p>Durch schrittweise Verhaltensänderung wird das Rauchen wieder „verlernt“, und es werden Hilfen entwickelt, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben.</p>
Hilfsmittel	Handbuch mit umfangreichen Materialien u. Anlagen
Kosten	1630,00 € zzgl. MwSt inkl. Teilnehmerhandbuch
Leitung	Sabine Clausen, Diplomsozialpädagogin zertifizierte Raucherentwöhnungstrainerin des IFT
Abrechnung	Rechnung an Auftraggeber

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Informationen

Handlungsfeld Raucherentwöhnung

Abenteuer Nichtraucher

Programmablauf Kompaktversion

Das Programm besteht aus drei bis sieben Kursterminen in Gruppen mit bis zu 12 Teilnehmern und einer individuellen telefonischen Betreuung. Die Kursdurchführung erstreckt sich je nach Kursplanung über einen Zeitraum von 3 bis 7 Wochen.

Im ersten Abschnitt werden die Teilnehmer intensiv auf den Rauchstopp vorbereitet. Nach dem Rauchstopp wird im zweiten Abschnitt des Kurses ihre Abstinenz stabilisiert und sie erhalten eine individuelle telefonische Nachbetreuung. Außerdem erhalten sie ein Begleitheft, in dem die Inhalte des Kurses nachgelesen werden können.

Der Rauchstopp

Das Programm arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopp-Tag, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde. Die Teilnehmer werden kompetent und erfahren auf diesen Rauchstopp vorbereitet. Gut gerüstet werden Sie Ihren ersten rauchfreien Tag erleben. Nach dem Rauchstopp werden die Teilnehmer unterstützt und angeleitet, rauchfrei zu bleiben.

Die Methoden

Im Kursverlauf lernen die Teilnehmer, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und ihre Motivation, die sie zum Rauchen veranlasst, zu hinterfragen. Sie entdecken Ihre persönlichen Situationen, in denen für sie ein Rückfallrisiko besteht und lernen neue Bewältigungsstrategien. Verschiedenste Methoden helfen Ihnen, diese Situationen dann ohne Rauchen zu meistern.

Der Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung des verhaltenstherapeutischen Vorgehens wird als Option berücksichtigt.

Auch noch nach Jahren können die Teilnehmer von den Methoden, die im Kurs erlernt wurden, profitieren.

Die Gruppe

Ein großer Vorteil des Programms besteht darin, dass die Teilnehmer ihr Ziel, rauchfrei zu werden, zusammen mit anderen verfolgen. In der Gruppe erfahren sie Motivation und Hilfe und haben die Möglichkeit, von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Der Erfolg

Dieses Gruppenprogramm ist das in Deutschland am häufigsten durchgeführte Programm zur Tabakentwöhnung. Das Kurskonzept beruht auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Forschung und anerkannten therapeutischen Techniken. Regelmäßige Wirksamkeitsstudien können den langfristigen und hohen Erfolg dieses Programms belegen.