

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist die einfachste Sache der Welt. Ich habe es schon 100-mal ausprobiert.“ (Mark Twain)

Das „Rauchfrei-Programm“

In Deutschland rauchen ca. 18 Millionen Menschen. 6 Millionen versuchen jährlich mit dem Rauchen aufzuhören. Den meisten gelingt es nicht, obwohl die gesundheitlichen Risiken bekannt sind. Was hindert sie daran?

Typische Antworten:

- „Mir fehlt der feste Wille“
- „Ich warte auf den richtigen Zeitpunkt“
- „Ich schaffe es einfach nicht“
- „Es ist schwer durchzuhalten“
- „Ich warte noch, dass es Klick im Kopf macht“

Das „Rauchfrei Programm“ der IFT-Gesundheitsförderung kann dabei helfen, diese Hindernisse zu überwinden. Es handelt sich um ein jahrelang bewährtes Programm zur Tabakentwöhnung, das deutschlandweit von zertifizierten Kursleitern angeboten wird. Eine finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

Das „Rauchfrei Programm“ besteht (je nach Kursplanung) aus 3 bis 7 Kursterminen in Gruppen mit bis zu 12 Teilnehmern. Im ersten Abschnitt bereitet sich die Gruppe intensiv auf den Rauchstopp vor. Nach dem Rauchstopp wird im zweiten Kursteil die Abstinenz stabilisiert. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine telefonische Betreuung sowie ein Begleitheft, in dem wichtige Kursinhalte nachgelesen werden können. Der Einsatz von Nikotinersatz-Präparaten (Kaugummi, Pflaster etc.) wird bei starker körperlicher Abhängigkeit als Option berücksichtigt.

Während des Kurses lernen die Teilnehmer ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und zu hinterfragen. Sie entdecken ihre persönlichen „Rückfallrisiko-Situationen“ und erproben neue Bewältigungsstrategien. Jeder Raucher ist anders: Das „Rauchfrei Programm“ bietet individuelle Wege in ein rauchfreies Leben. Ohne Rauch, geht`s auch!

Weitere Informationen/Termine:

vitabalance

Stefanie Gmerek

Mobil. 0176 38 24 69 79

email@vitabalance.info

www.vitabalance.info