

## Kursprogramm Rauchfrei

Für unsere Raucherentwöhnung nutzen wir das „Rauchfrei Programm“ des Instituts für Therapieforschung. Dieses Programm vereint neueste, ganzheitliche Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. In klinischen Studien haben sich die eingesetzten Methoden als effektiv erwiesen. Finanziert wird dieses zertifizierte Programm anteilig von den Krankenkassen und Teilnehmenden selbst. Das Kursprogramm „Rauchfrei“ erfüllt die Kriterien des Handlungsleitfadens der Spitzenverbände der GKV zur Umsetzung von §20 SGB V und ist aus diesem Grund erstattungsfähig.

### Basis- und Kompaktversion

Rauchfrei Programm					
Basisversion – Aufbau und Inhalt			Kompaktversion – Aufbau und Inhalt		
1 Einführungs- und Infotreffen (90 min.) 6 Gruppentreffen (jeweils 90 min.) 2 Telefontermine (jeweils 10 min.)			1 Einführungs- und Infotreffen (90min) 3 Gruppentreffen (jeweils 180 min.) 2 Telefontermine (jeweils 10 min.)		
Woche	Kurseinheit	Thema	Woche	Kurseinheit	Thema
(1)	Einführung	Rauchen und rauchfreies Leben	(1)	Einführung	Rauchen und rauchfreies Leben
2	1.Gruppentreffen	Die Ambivalenz des Rauchers	2	1.Gruppentreffen	Die Ambivalenz des Rauchers
3	2.Gruppentreffen	Denkfehler und Alternativen	3	2.Gruppentreffen	Denkfehler und Alternativen/ Rauchstopp
4	3.Gruppentreffen	Der Rauchstopp		1.Telefontermin	Individuelle Beratung
	1.Telefontermin	Individuelle Beratung	4	3.Gruppentreffen	Umgang mit Risiken/ Identität als rauchfreie Person/ Zukunftsplanung
5	4.Gruppentreffen	Umgang mit Risiken		2.Telefontermin	Individuelle Beratung
6	5.Gruppentreffen	Identität als rauchfreie Person			
7	6.Gruppentreffen	Zukunftsplanung			
	2.Telefontermin	Individuelle Beratung			

Hinsichtlich der einzelnen Kurselemente unterscheiden sich die Versionen unwesentlich. Die drei Phasen einer evidenzbasierten Tabakentwöhnung - Motivation, Vorbereitung und Unterstützung- werden durchlaufen.

## Informationen zum Basiskurs

Das Rauchfrei Programm ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Tabakentwöhnungsprogramm in Gruppen. Es besteht aus einer Informationsveranstaltung, sechs wöchentlichen Kursterminen und individuellen telefonischen Beratungen. Die Kursdurchführung erstreckt sich dementsprechend über einen Zeitraum von sieben bis acht Wochen.

1. Woche: Einführungsveranstaltung
2. bis 7. Woche: Gruppentreffen

Die individuelle telefonische Beratung (Kurzkontakt) findet zwischen den Gruppenterminen drei und vier, sowie in der 8. Woche statt.

Proaktive telefonische Nachbetreuung bedeutet, dass die Teilnehmer vom Trainer an einem zuvor vereinbarten Termin angerufen werden. Die telefonische Nachbetreuung wurde als fester Bestandteil in das Konzept aufgenommen, weil durch eine Nachbetreuung die Abstinenzquote und Nachhaltigkeit von Interventionen zur Tabakentwöhnung positiv ergänzt werde.

Kursgröße: 4-12 TN

Kursgebühr: 180 € zuzüglich Kursbegleitbuch 26€

Infoschreiben, Stand Dezember 2024

Carola Dierks, Suchttherapeutin