

# Ablauf des Kurses

## Vorbereiten des Rauchstopps

1.  
P  
H  
A  
S  
E

### 1. Kursstunde

- Rauchen und rauchfreies Leben
- Die Unschlüssigkeit eines Rauchers

### 2. Kursstunde

- Gedanken und Wünsche der Raucher
- Alternativen zum Rauchen

**RAUCHSTOPP**

## Stabilisieren der Rauchfreiheit

2.  
P  
H  
A  
S  
E

### Erster Telefontermin

- Individuelle Unterstützung

### 3. Kursstunde

- Umgang mit Risiken
- Das Leben als rauchfreie Person

### Zweiter Telefontermin

- Individuelle Unterstützung



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 Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Das **Rauchfrei Programm** wird von erfahrenen und von der IFT - Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten Trainern in Gruppen mit bis zu zwölf Teilnehmern durchgeführt. So bleibt ausreichend Zeit, auf jeden Einzelnen individuell einzugehen. Dauer des Kurses: 3 Treffen à 2,5 Stunden und 2 individuelle Telefontermine à 10 Minuten.