



~~Rauch~~frei!

Das *Rauchfrei Programm*:

Ein Gruppenprogramm für alle, die langfristig rauchfrei leben wollen, und sich dabei professionelle Unterstützung wünschen.

Das *Rauchfrei Programm* der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA] ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm. Es beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, wird regelmäßig auf seine Wirksamkeit überprüft und arbeitet mit verhaltenstherapeutischen Techniken.



Was ist das Besondere am *Rauchfrei Programm*?

- Es unterstützt Raucher professionell dabei, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören.
- Das *Rauchfrei Programm* ist in Deutschland das am häufigsten durchgeführte Programm zur Tabakentwöhnung.
- In kontinuierlichen wissenschaftlichen Studien ist es dabei erfolgreicher als andere Angebote: 90% der Teilnehmer*innen sind nach Kursende rauchfrei.

Was sind die Leitgedanken des Kurses?

- Das *Rauchfrei Programm* bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.
- Im Kursverlauf lernen Sie Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und Ihre Gründe, die Sie zum Rauchen veranlassen zu hinterfragen.
- Einige Raucher sind stark nikotinabhängig. Hier kann für eine kurze Zeit eine Unterstützung mit Nikotinersatzpräparaten sinnvoll sein.
- Das *Rauchfrei Programm* begleitet und unterstützt die Raucher*innen auch nach dem Aufhören, um stabil in der neugewonnenen Abstinenz zu sein.

Wie erfolgt der Rauchstopp?

- Das Programm arbeitet mit einem festen Rauchstopp-Tag zur Mitte des Programms, ohne zuvor den Tabakkonsum zu reduzieren.
- Sie werden gründlich auf diesen Rauchstopp vorbereitet.
- Nach dem Rauchstopp werden Sie unterstützt und angeleitet, rauchfrei zu bleiben.

Warum ein Gruppenprogramm?

- In der Gruppe erfahren Sie Unterstützung und haben die Möglichkeit von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.
- Mit anderen gemeinsam aufhören macht mehr Spaß und motiviert!

Kursleiterin: Petra Müller

- Zertifizierte Trainerin für das *Rauchfrei Programm* (IFT)
- M.Sc. Suchttherapeutin
- Dipl. Sozialpädagogin (FH)
- Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)
- Lauftherapeutin (DGVT)
- MBSR-Lehrerin



Infos/Anmeldung

Petra Müller • 0157 30922116 • petra.h.mueller@arcor.de

Anmeldeschluss

Eine Woche vor Kursbeginn

Kosten

200,00 € plus 25,00 € Materialkosten

Auf Anfrage erstatten gesetzliche Krankenkassen in den meisten Fällen einen großen Teil der Kosten.

Bezahlung

Bitte per Überweisung an: Petra Müller

VR-Bank Würzburg • IBAN: DE29 7909 0000 0000 6229 23

Termine

Veranstaltungsort

Matthias-Ehrenfried-Haus

Bahnhofstraße 4-6

97070 Würzburg