

Liebe zukünftige Nichtraucherinnen, liebe zukünftige Nichtraucher,

gerne möchte ich Sie auf den nächsten Tabakentwöhnungskurs in der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtprobleme aufmerksam machen. Der Tageskurs à 6 Stunden ist für den Freitag, 12. Mai von 13:00 Uhr – 19:00 Uhr terminiert. Veranstaltungsort ist das Matthias-Ehrenfried-Haus (Personalraum 3. Stock), Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg. Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen i.d.R. die Kosten der Maßnahme (250€ inklusive Materialkosten) nach § 20 SGB V.

Wie ist der Ablauf des Kurses?

Der Tageskurs basiert auf dem „Rauchfrei Programm“, das ursprünglich mehrtägig angeboten wurde und arbeitet mit einem festen Rauchstopp zur Mitte des Programms.

Das „Rauchfrei Programm“ ist ein in Abstimmung mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Institut für Therapieforschung (IFT) entwickeltes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung, bestehend aus kognitivverhaltenstherapeutischen Komponenten, Elementen zur Motivationsförderung und Rückfallprophylaxe. Es beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, wird regelmäßig auf seine Wirksamkeit hin überprüft und ist das in Deutschland am häufigsten durchgeführte Programm zur Tabakentwöhnung. Mehr als 90 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Kursende rauchfrei, damit gehört es zu den erfolgreichsten in ganz Deutschland.

Mit dem Tageskurs werden die drei Phasen der Tabakentwöhnung in einem kompakten Training zusammengefasst.

Phase 1: Veränderung der Einstellung zum Rauchen – Desillusionierung

Mittels anschaulicher Vorträge wird die Einsicht vermittelt, dass Raucher gegenüber Nichtrauchern keine Vorteile haben.

Phase 2: Erwerb von Kompetenzen, um dem Verlangen nach einer Zigarette widerstehen zu können

Die Teilnehmer entscheiden sich für den Rauchstopp. Die letzte Zigarette wird geraucht. Auf Basis einer individuellen Risikoanalyse werden die Teilnehmer auf die Zeit nach dem Rauchstopp vorbereitet. Ein möglicher Rückfall wird nicht als Versagen, vielmehr als Lernmöglichkeit für weitere Aufhörversuche angesehen. Die Teilnehmer erhalten Hilfsmittel für den Umgang mit kritischen Situationen.

Phase 3: Aufbau einer positiven Sichtweise der rauchfreien Zukunft

Attraktive Aspekte des rauchfreien Lebens werden hervorgehoben. Die Teilnehmer konkretisieren und verankern ihre individuellen Ziele. Die Teilnehmer planen soziale Unterstützung und Belohnungen für die Zeit nach dem Kurs.

Anmeldung bis zum 01.05.2023 über die Referentin, Petra Müller, Zertifizierte Trainerin für das „Rauchfrei Programm“ (IFT), M.Sc. Suchttherapeutin, petra.mueller@caritas-wuerzburg.org, Tel.: 0157-30922116