

Termine:

31.10.2019 : 1. Kursstunde

07.11.2019 : 2. Kursstunde

14.11.2019 : 3. Kursstunde

21.11.2019 : 4. Kursstunde

28.11.2019 : 5. Kursstunde

05.12.2019 : 6. Kursstunde

12.12.2019 : 7. Kursstunde

Alle Kursstunden
beginnen um 17.30 Uhr
und dauern 90 Minuten.

Alles auf einen Blick

Start: 31.10.2019

Ende: 12.12.2019

Zeit:

Alle Kursstunden

Do.: 17.30 - 19.00 Uhr

Ort:

Caritas-Beratungsstelle

Dinstühlerstraße 29

41836 Hückelhoven

Kursgebühr: 125,- €

Information und Anmeldung:
Beratungsstelle für Suchtfragen

Dinstühlerstraße 29
41836 Hückelhoven

Tel.: 02433 / 98145200

Ansprechpartner:

Ingmar Fabri

Dipl.- Sozialpädagoge,
Suchttherapeut KatHO NRW,
IFT-zertifizierter Rauchfreitrainer

DAS RAUCHFREI PROGRAMM



Ein Angebot der Beratungsstelle
für Suchtfragen

Dinstühlerstraße 29
41836 Hückelhoven

Telefon 02433 – 98 14 52 00
Telefax 02433 – 98 14 52 09
e-mail: suchtfragen@caritas-hs.de



Mit dem Rauchen aufzuhören ist oft leichter gesagt als getan. Allerdings kann Rauchern eine zeitgemäße und erfolgreiche Unterstützung angeboten werden, den Tabakkonsum endlich zu beenden.

Mit dem Rauchfrei Programm haben Sie die Chance - unterstützt von anderen Gruppenteilnehmerinnen/ -teilnehmern - strukturiert und unter Anleitung eines geschulten Kursleiters in ein gesünderes Leben zu starten.

Das Rauchfrei Programm wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt.

Neben den Kursterminen wird jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer zusätzlich telefonisch betreut.

Leitgedanken:

- Jeder Raucher ist anders - das Rauchfrei Programm geht auf die Individualität der Teilnehmer ein und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben an.

- Alle Raucher sind ambivalent - das Rauchfrei Programm akzeptiert diese Ambivalenz, macht sie den Teilnehmern bewusst und unterstützt die Raucher darin, diese aufzulösen.

- Einige Raucher sind stark nikotinabhängig - für diese Raucher kann eine zusätzliche pharmakologische Unterstützung sinnvoll sein.

- Die meisten Raucher sind rückfallgefährdet - das Rauchfrei Programm unterstützt die Raucher auch noch nach dem Aufhören, um dauerhaft stabil in der neu gewonnenen Abstinenz zu bleiben.

Wer ist für die Teilnahme am Rauchfrei Programm geeignet?

Alle Raucher, die ernsthaft motiviert sind, mit dem Rauchen aufzuhören.

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 125,- €

Sie umfasst

- die Durchführung aller 7 Kurseinheiten
- eine telefonische Nachbetreuung durch den Trainer und
- ein Handbuch für den Teilnehmer zur Kursbegleitung.

Das Kurskonzept entspricht dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen zu § 20 Abs.1 SGB V. Daher ist eine anteilige Erstattung der Teilnahmegebühren für GKV-Versicherte möglich.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.