

Das Rauchfrei-Programm **bis Ostern Nichtraucher !**

Kursangebot der Volkshochschule Amberg in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt AS/Gesundheitsamt

Teilnehmerkreis:	Alle interessierten Raucher und Raucherinnen
Kosten:	110 Euro, davon übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel einen Teil
Leitung:	Gerhard Fleischmann, Dipl. Sozialpädagoge (FH) Trainerausbildung beim Institut für Therapieforschung München
Info + 1.Aband	Die 28.Februar 2012, 19 Uhr
Kurstermine jeweils 19 Uhr	Di. 6.März, Do. 8.März, Di. 13.März, Di. 20.März, 27.März, Di. 3.April, Di. 17.April 2012
Ort:	Landratsamt Amberg-Sulzbach/Gesundheitsamt Hockermühlstr. 53/2.Stock, 92224 Amberg
Anmeldung:	Volkshochschule Amberg, Tel: 09621-10238
Information:	LRA Amberg-Sulzbach, Gerhard Fleischmann Dipl. Sozialpäd. (FH) Tel. 09621/39657; e-mail: gfleischmann@amberg-sulzbach.de
Teilnehmerzahl:	Mindestens 8 Personen – 12 Personen

Der Programmablauf

Das Programm besteht aus sieben Kursstunden und einer telefonischen Betreuung. Im ersten Abschnitt, erste bis vierte Kursstunde, bereiten Sie sich intensiv auf den Rauchstopp nach der vierten Kursstunde vor. Im zweiten Abschnitt des Kurses wird Ihre Abstinenz stabilisiert.

Der Rauchstopp

Das Programm arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopp-Tag, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde. Ihr Kursleiter bereitet Sie kompetent und erfahren auf diesen Rauchstopp vor. Gut gerüstet werden Sie nach der vierten Kursstunde Ihren ersten rauchfreien Tag erleben. Nach dem Rauchstopp werden Sie vom Kursleiter unterstützt und angeleitet, rauchfrei zu bleiben.

Die Methoden

Im Kursverlauf lernen Sie, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und ihre Motivation, die Sie zum Rauchen veranlasst, zu hinterfragen, Ihre persönlichen Risikosituationen zu erkennen und zu bewältigen. Verschiedenste Methoden helfen Ihnen, diese Situationen ohne Rauchen zu meistern. Der Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung des verhaltenstherapeutischen Vorgehens wird als Option berücksichtigt. Auch noch nach Jahren können Sie von den Methoden, die Sie im Kurs erlernen, profitieren.

Ihr Kursleiter

Alle unsere Kursleiter weisen eine berufliche Vorbildung im Bereich der Erwachsenenpädagogik oder Gesundheitsförderung auf. Durch eine sorgfältige Ausbildung, die vom IFT durchgeführt wird, erwirbt Ihr Kursleiter das Zertifikat, das ihn berechtigt, Kurse nach dem Rauchfrei Programm anzubieten und durchzuführen. Durch ständige Evaluationsnachweise der Kurse und durch relevante berufliche Fortbildungen gewährleisten wir fachlich qualifizierte und kompetente Kursleiter

Die Gruppe

Ein großer Vorteil des Programms besteht darin, dass Sie Ihr Ziel, rauchfrei zu werden, zusammen mit anderen verfolgen. In der Gruppe erfahren Sie Motivation und Hilfe und haben die Möglichkeit, von anderen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Der Erfolg

Unser Gruppenprogramm ist ein in Deutschland weit verbreitetes Programm. Das Kurskonzept beruht auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Tabakforschung und therapeutischen Techniken. Eine Wirksamkeitsstudie konnte den langfristigen, hohen Erfolg unseres Programms belegen. Um diesen hohen Qualitätsstandard aufrecht zu erhalten, wird das Programm laufend ausgewertet und weiterentwickelt.