

# Vielfältige Möglichkeiten die Rauchfreiheit zu unterstützen



## Basisprogramm

Der Klassiker mit wöchentlichen Schwerpunktthemen  
6 Termine (90min) – 6 Wochen



## Kompaktprogramm

Mit wöchentlichen Doppelstunden schneller zum Ziel  
3 Termine (180min) – 14 Tage



## Tageskurs

Intensivprogramm für den Tag der Veränderung  
1 Seminartag (6h)



## Onlinekurs

Der virtuelle Gruppenkurs  
4 Termine (90min) – 14 Tage



## Klinikkurs

Rauchfreiheit fördern im offenen Gruppensetting  
6 Termine (60min) – 3 Wochen

**DAS  
RAUCHFREI  
PROGRAMM**

© 2025 IFT Mental Health Solutions

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?  
Oder sind Sie Behandler und wollen Patienten in  
die Rauchentwöhnung vermitteln?

Erfahren Sie mehr über die Inhalte, den Ablauf  
und die nächsten Kursmöglichkeiten bei Ihrem/  
Rauchfrei-Trainer/in vor Ort.



### Info- und Einführungsvortrag (kostenlos)

Mittwoch 08.10.2025, 16.00- 17.30 Uhr  
Landratsamt/Gesundheitsamt/Altmühlstr. 3  
Raum 1.156 b

**Kompaktkurs vom 15. bis 29.10.2025**

## Ihr persönlicher RAUCHFREI Experte

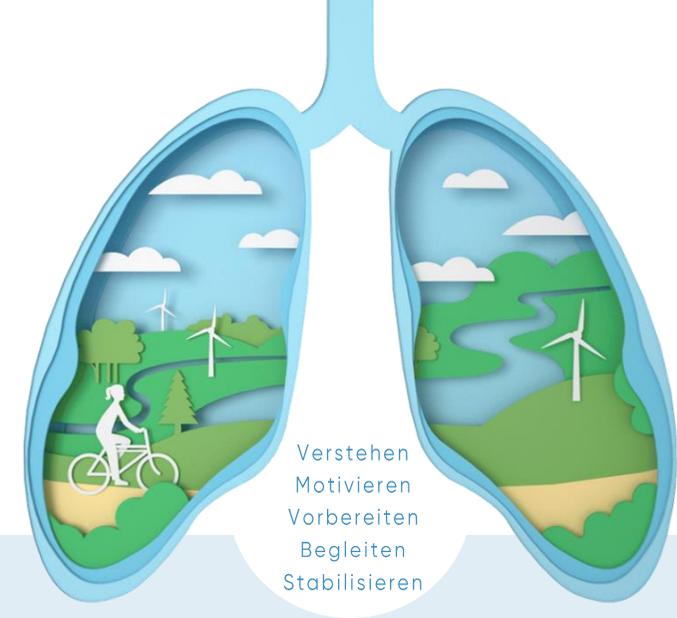
In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung



IFT Mental Health Solutions GmbH  
Leopoldstr. 175  
80804 München  
Telefon +49 89 36 08 04 91  
<https://rauchfrei-programm.de/>



# DAS RAUCHFREI PROGRAMM



Verstehen  
Motivieren  
Vorbereiten  
Begleiten  
Stabilisieren

## zertifizierte Methoden der Rauchentwöhnung

Evidenzbasiert  
Erfolgreich  
Persönlich



### evidenzbasiert

Das Programm kombiniert 50 Jahre Erfahrung in der Raucherentwöhnung mit den neuesten Methoden und Ansätzen der Motivations- und Therapieforschung.

### erfolgreich

Unsere Trainer unterstützen und begleiten Sie auf dem Weg zum Nichtraucher. Gemeinsam mit der Gruppe führen Sie den Rauchstopp im Programm durch und werden individuell betreut und stabilisiert. Über 80% der Kursteilnehmer schaffen den Rauchstopp im Kurs und > 60% sind zum Kursende rauchfrei. Die Wirksamkeit der Kurse wird regelmäßig untersucht und jährlich an die BZgA berichtet.

## Was uns ausmacht | DAS RAUCHFREI PROGRAMM

### kompetent

Die Rauchfrei-Trainer sind Ihre kompetenten Coaches für die Raucherentwöhnung. Unsere zertifizierten Trainerinnen und Trainer sind Fachkräfte im Gesundheitswesen, die neben der Programmschulung regelmäßig an fachlichen Fortbildungen teilnehmen. So sichern wir Raucherentwöhnung nach den aktuellsten und besten Standards.

### persönlich

Die persönliche Begegnung und der Austausch sowohl mit dem/der Trainer/in als auch der Gruppe steigert die Motivation und kann den Abstinenzserfolg erhöhen. Das Rauchfrei Programm nutzt dieses Potential egal ob in Präsenz oder virtuell.

### anerkannt

Die inhaltliche und fachliche Qualität des Rauchfrei Programms ist geprüft und anerkannt. Eine (anteilige) Kostenerstattung der Kursgebühr über die Gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

# Die Methode zur erfolgreichen Raucherentwöhnung

INDIVIDUELL & VIELFÄLTIG

