

## KURSANGEBOTE

Die **HNO-Praxis im Europahaus** bietet folgende Rauchfrei Kurse an:

- Kurse mit einer Laufzeit von 7 Wochen
- Kompaktkurse mit einer Laufzeit von 4 Wochen

Die Kosten für die jeweiligen Rauchfrei Kurse werden in der Regel von der Krankenkasse bezuschusst.

Den nächsten Starttermin erfragen Sie bitte unter der unten angegebenen Adresse. Gerne informieren wir Sie über unsere Angebote. Wir freuen uns, Ihnen bei Ihrem Start in ein rauchfreies Leben zu helfen!

### HNO-Praxis im Europahaus

Dr. med. Henning Rasche  
Dr. med. Hannes Henry  
Dr. med. Hannes Petersen  
Dr. med. Friederike Wohlschläger

Rathausstr. 1-3  
24937 Flensburg  
Telefon: 0461-242 10  
info@hno-europahaus.de  
www.hno-europahaus.de



# DAS RAUCHFREI PROGRAMM



© 2020 IFT-Gesundheitsförderung GmbH  
Leopoldstr. 175, 80804 München

**BZgA** Mit freundlicher Unterstützung der  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln

Das Gruppenprogramm für alle, die

- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

## DAS RAUCHFREI PROGRAMM

Das **Rauchfrei Programm** ist ein modernes Tabak-entwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

### Wer bietet die Kurse an?

→ Kursanbieter sind Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland. Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich.

### Wer führt die Kurse durch?

→ Das **Rauchfrei Programm** wird von erfahrenen und von der IFT-Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt.

### Wie lange dauert ein Kurs?

- Der Rauchfrei Kurs dauert je nach Terminplanung zwischen drei und acht Wochen.
- Neben den Kursterminen wird jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer zusätzlich telefonisch betreut.

## DER RAUCHFREI KURS

Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen mit bis zu zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. So bleibt ausreichend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen.

### Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe, das Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Was denken Sie über das rauchfreie Leben?

### Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

- Sie werden optimal auf den Rauchstopp vorbereitet.
- Gemeinsam planen Sie den Rauchstopp.

### Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- Rauchfrei zu bleiben.
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen.
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.
- Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen.