

Termine

Informationsveranstaltung

- Mo., 20.01.2020, 17:00 – 18:30 Uhr

Erst nach dieser Veranstaltung entscheiden Sie, ob Sie an dem Kursprogramm teilnehmen möchten!

Kurs

- Mo., 03.02.2020: 1. Kursstunde
- Mo., 10.02.2020: 2. Kursstunde
- Mo., 17.02.2020: 3. Kursstunde
- Mo., 24.02.2020: 4. Kursstunde
- Mo., 02.03.2020: 5. Kursstunde
- Mo., 09.03.2020: 6. Kursstunde
jeweils 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
- 2 individuelle Telefontermine

Alles auf einen Blick

Informationsveranstaltung

20.01.2020, 17:00 Uhr (kostenlos)

Kurs-Start: Mo., 03.02.2020

Kurs-Ende: Mo., 09.03.2020

Jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort

Caritas Sucht- und Drogenhilfe
Unter den Ulmen 14 b
(Gruppenraum)
33330 Gütersloh

Kursgebühr: 150,- €

(inkl. Material; kann z. T. von der
Krankenkasse erstattet werden)

Information und Anmeldung

Caritas Sucht- und Drogenhilfe Gütersloh
Unter den Ulmen 14 b
33330 Gütersloh
Ansprechpartnerin: Britta Ewers
Tel.: 05241/99 40 70
Mail: ewers@caritas-guetersloh.de

Das Rauchfrei Programm



Ein Gruppenangebot zur
Tabakentwöhnung für alle,

- die rauchfrei leben möchten
- sich dabei professionelle
Unterstützung wünschen



Caritas Sucht- und Drogenhilfe Gütersloh

Sie möchten gerne aufhören zu Rauchen, wissen aber nicht genau, wie es Ihnen gelingen kann?

Sie haben es schon einmal oder mehrmals probiert und sind rückfällig geworden?

Sie wünschen sich professionelle Unterstützung?

Mit dem **Rauchfrei Programm** haben Sie die Chance – unterstützt von anderen Gruppenteilnehmer*innen – strukturiert und unter Anleitung einer geschulten Kursleiterin in ein gesünderes Leben zu starten.

Sie werden auf Ihren Rauchstopp vorbereitet, planen ihn und führen ihn gemeinsam in/mit der Gruppe zusammen durch.

Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei

- rauchfrei zu bleiben
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen
- Persönliche Risikosituationen zu bewältigen
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen

Das Rauchfrei Programm

- wurde in Kooperation mit dem IFT Institut für Therapieforschung und mit Förderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt.
- entspricht den Anforderungen eines modernen Programms zur Tabakentwöhnung.
- beinhaltet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse.
- vereint Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie.
- beinhaltet standartmäßig eine Informationsveranstaltung, sechs wöchentliche Gruppentreffen mit max. 12 Teilnehmer*innen und zwei individuelle Telefontermine.
- Wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 150,- €.

Darin enthalten sind:

- Die Durchführung aller Kurseinheiten
- 2 Telefontermine
- Ein Handbuch 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 gesetzlich Krankenversicherte möglich.

Bitte informieren Sie sich dazu bei Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen

www.rauchfrei-programm.de