

KENNZEICHEN

Transparent – ein schriftliches Manual liegt vor

Zielgerichtet – der Fokus ist auf das rauchfreie Leben gerichtet

Zeitgemäß – das Trainingsprogramm zeichnet sich durch ein kompaktes, didaktisch aufgebautes Vorgehen aus

Nachhaltig – der Fokus ist auf langfristige Stabilisierung von Anfangserfolgen ausgerichtet

Verantwortungsvoll – es werden keine unrealistischen Versprechen gemacht

Erfolgreich – die wissenschaftlich erfolgreichsten Methoden werden kombiniert

Verankert im Gesundheitssystem – das Programm ist kombinierbar mit Disease Management Programmen und stationärer Behandlung

Qualitätsgesichert – das Kurskonzept beinhaltet eine Standardevaluation

GEBÜHREN

→ Die Teilnehmergebühren für die Kursangebote werden vom jeweiligen Anbieter oder Trainer festgelegt. Sie umfassen die Durchführung aller Kursstunden, 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.

Informationen zum **Rauchfrei Programm** und zur Kursleiterausbildung finden Sie unter:
www.rauchfrei-programm.de.



© 2009 IFT-Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH,
Montsalvatstraße 14, 80804 München, Deutschland

IFT

Im Auftrag des
IFT Institut für Therapieforschung
gemeinnützige Gesellschaft mbH
Parzivalstraße 25, 80804 München, Deutschland



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

DAS RAUCHFREI PROGRAMM



Informationen zum
Tabakentwöhnungsprogramm des IFT

DAS RAUCHFREI PROGRAMM

→ Rauchern kann heute eine zeitgemäße und erfolgreiche Unterstützung angeboten werden, langfristig den Tabakkonsum zu beenden und zufrieden rauchfrei zu leben. Diese professionelle Unterstützung gewährleistet das **Rauchfrei Programm** des IFT Institut für Therapieforchung, München, und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln. Auf Basis von über 30 Jahren wissenschaftlicher Arbeit und Erfahrung wurde das Rauchfrei Programm von Wissenschaftlern und Praktikern entwickelt und überprüft.

LEITGEDANKEN

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

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

→ Einige Raucher sind stark nikotinabhängig – für diese Raucher kann eine 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 sein.

INHALTLICHE AUSRICHTUNG

→ Das **Rauchfrei Programm** vereint neueste Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Die eingesetzten Methoden haben sich in klinischen Studien und Metaanalysen als wirksam erwiesen und entsprechen somit den Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften (AWMF-Leitlinien) und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO Europe) zur Behandlung der Tabakabhängigkeit.

Bei der Durchführung des **Rauchfrei Programms** wird ein ganzheitliches Konzept beachtet. Es werden zum einen kognitiv-emotionale Verfahren zum Aufbau eines Problembewusstseins, zur Veränderung von Einstellungen und zur Förderung der Motivation angewendet. Zum anderen wird eine Verhaltensänderung durch ein zielorientiertes Vorgehen für ein rauchfreies Leben gefördert. Dadurch wird das hohe Rückfallrisiko reduziert. Der Einsatz von Medikamenten wird bei stark körperlich abhängigen Rauchern als Option berücksichtigt.

EFFEKTIVITÄT

→ Die kognitiv-verhaltenstherapeutischen Kombinationsprogramme werden in der wissenschaftlichen Literatur als die erfolgreichsten anerkannt. Eigene Evaluationsergebnisse zum **Rauchfrei Programm** belegen eine Abstinenzrate von über 40 % nach 6 Monaten (konservative Zählung, alle nicht nachbefragten Teilnehmer wurden als Raucher gewertet). Die Programmdurchführung wird kontinuierlich überprüft und die Ergebnisse werden jährlich veröffentlicht.

DURCHFÜHRUNG

→ Das **Rauchfrei Programm** beinhaltet – je nach Planung – 3 bis 7 Kurstermine in Gruppen mit bis zu zwölf Teilnehmern und eine individuelle telefonische Betreuung. Die Kursdurchführung erstreckt sich über einen Zeitraum von 3 bis 7 Wochen.

TRAINER

→ Das **Rauchfrei Programm** wird von qualifizierten, fachkompetenten Trainern mit einer beruflichen Vorbildung im Bereich der Erwachsenenpädagogik oder Gesundheitsförderung und einer entsprechenden Berufsqualifikation z. B. als Psychologe, Arzt, Pädagoge durchgeführt.

Alle Trainer haben über spezifische Schulungen der IFT-Gesundheitsförderung das Zertifikat als Trainer für das **Rauchfrei Programm** erworben.

ANBIETER

→ Anbieter des **Rauchfrei Programms** sind Institutionen der Gesundheitsförderung und zertifizierte Trainer. Die angebotenen Kurse werden durch die Trainer auf der Internetseite www.rauchfrei-programm.de veröffentlicht.

Die IFT-Gesundheitsförderung berät Institutionen wie Betriebe, Behörden und Verbände, die das **Rauchfrei Programm** als interne Maßnahme zur Gesundheitsförderung anbieten wollen, unterbreitet den Interessenten ein konkretes Angebot oder vermittelt sie weiter.