

# Das Rauchfrei Programm!



Rauchen ist in der deutschen Bevölkerung immer noch weit verbreitet.

Aktuell rauchen 18 Millionen Deutsche, das sind 28 % der erwachsenen Bevölkerung. Ein Drittel davon versucht jährlich aufzuhören, leider ohne nachhaltigen Erfolg.

Jeden Tag sterben alleine in Deutschland 350 Raucher/innen an den Folgen des Rauchens. Das macht im Jahr eine traurige Bilanz von 140.000 Menschen nur in Deutschland.

Seit im Jahr 2000 durch die Bundesregierung das Gesundheitsziel „Tabakkonsum reduzieren“ zu einem der 5 vorrangig zu behandelnden Gesundheitsthemen erklärt worden ist, sind eine Reihe von Maßnahmen realisiert worden. Diese waren zum Beispiel:

- Laufende Tabaksteuererhöhungen
- Werbebeschränkungen für Tabakwaren
- Aufdruck von Warnhinweisen
- Novellierung der Arbeitsstättenverordnung
- Einführung der Rauchfreien Schule

Seit 2002 ist durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die Rauchfrei-Kampagne systematisch entwickelt und ausgebaut worden, die zu einem rauchfreien Lebensstil motivieren soll. Ein zentrales und unverzichtbares Element in der Rauchfrei Kampagne der Bzga ist das Angebot von Rauchentwöhnungskursen.

Damit soll allen Raucher/innen, die von Ihrer Sucht wegkommen wollen, es aber alleine nicht

schaffen, ein passendes Angebot gemacht werden.

Das Institut für Therapieforschung in München ist hierbei seit vielen Jahre ein wichtiger Partner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Das Rauchfrei Programm vom IFT München wurde im Auftrag und mit Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt.

Im Juli 2007 kam es auf den Markt und löste damit sein Vorgängermodell „Rauchfrei in 10 Schritten“ ab.

Seit seiner Markteinführung fand eine Rekordzahl von Rauchfrei Kursen bundesweit statt <sup>1)</sup>.

Die Kennzeichen des Rauchfrei Programmes sind dabei wie folgt:

- Transparent (schriftliches Manual liegt vor)
- Tolerant (andere Methoden werden akzeptiert)
- Zielgerichtet (Ziel ist das rauchfreie Leben)
- Nachhaltig (Fokus liegt auf langfristige Stabilisierung)
- Seriös (keine unrealistischen Versprechen werden gemacht)
- Erfolgreich (Kombination der wissenschaftlich erfolgreichsten Methoden)
- Verankert im Gesundheitssystem
- Qualitätsgesichert (Kurskonzept enthält Stanardevaluation)

Die Durchführung der Rauchfrei-Kurse ist nur zertifizierten Kursleiter/innen gestattet, die dementsprechende berufliche Qualifikationen und eine Erfahrung in der Erwachsenenbildung nachweisen können.

<sup>1)</sup> siehe Presseartikel der Bzga unter [http://www.rauchfrei-programm.de/images/News/bzga\\_pressemitteilung\\_rauchfrei%20programm240209.pdf](http://www.rauchfrei-programm.de/images/News/bzga_pressemitteilung_rauchfrei%20programm240209.pdf)

### **Basisprogramm**

Laufzeit 8 Wochen

7 Kurstermine mit 90 Minuten und eine individuelle telephonische Betreuung

Gruppengröße 6 bis 12 Teilnehmer

Preis: 250,- Euro Teilnahmegebühr  
21,- Euro Teilnehmerbuch

### **Kompaktprogramm**

Laufzeit 3 Wochen

3 Kurstermine mit 180 Minuten und eine individuelle telephonische Betreuung

Gruppengröße 6 bis 12 Teilnehmer

Preis: 225,- Euro Teilnahmegebühr  
23,- Euro Teilnehmerbuch

### **KURSLEITERIN**

Barbara Hux  
Heilpädagogin, zertifizierte  
Kursleiterin vom IFT München

Praxis für Psychotherapie  
nach dem Heilpraktikergesetz  
Am Regeltier 7

D - 88131 Bodolz

Tel: +49 (0) 8382 / 25411

mobil: +49 (0) 1573/ 2177653

E-mail: Barbara.Hux@tele2.de

www.barbara-hux.de

### **WEITERE ANGEBOTE**

Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson

Das Autogene Training nach  
Professor Johann Heinrich Schultz

Gelassen und sicher im Stres,  
Prof. Dr. Gert Kaluza

### **Das Rauchfrei Programm**

Das Program läuft über 8 Wochen und beinhaltet 7 Kursstunden à 90 Minuten und 2 Telefonstunden. Das Rauchfrei Programm arbeitet mit dem Rauchstopp, der Tabakkonsum wird vorher nicht reduziert. Die ersten 4 Kursstunden dienen der Vorbereitung des Rauchstopps, die anderen 3 Kursstunden inkl. der Telefonberatung dienen der Stabilisierung der Abstinenz.

Das Rauchfrei Programm ist ein sehr verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm. Im Kursverlauf lernen die Kursteilnehmer/innen ihr Rauchverhalten besser zu verstehen, beginnen Ihre eigene Aufhørmotivation zu hinterfragen, entdecken persönliche Situationen, die ein Rückfallrisiko enthalten und lernen diesbezüglich neue Bewältigungsstrategien kennen.

Das Programm wird bewußt in Gruppen durchgeführt, um den Teilnehmern/innen die Möglichkeit des Austausches und der gegenseitigen Motivation zu geben. Den Teilnehmern wird dabei auch die Möglichkeit gegeben von anderen und deren Erfahrungen zu lernen.

Es ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das ständig evaluiert und weiterentwickelt wird.

Mit der Einführung des Rauchfrei Programmes 2007 sind die Anzahl der Kurse, die im betrieblichen Setting angeboten werden, deutlich angestiegen. Über ein Drittel aller Kurse werden jetzt in Firmen durchgeführt.

Damit entstand nach kurzer Zeit auch die Nachfrage nach einem kompakteren Angebot, das sich besser in die internen Abläufe von Unternehmen integrieren läßt.

So entwickelte das IFT München das Tabakentwöhnungsprogramm „Rauchfrei Kompakt“, das im Oktober 2008 veröffentlicht wurde.

### **Das Rauchfrei Kompakt**

Die Kompaktversion unterscheidet sich inhaltlich unwesentlich von der Basisversion des Rauchfrei Programmes. Auch dieses Programm enthält die 3 Phasen einer evidenzbasierten Tabakentwöhnung:

- Motivierung
- Vorbereitung und Unterstützung beim Rauchstopp-Tag
- Stabilisierung der Abstinenz

Der einzige Unterschied ist die kürzere Laufzeit. Rauchfrei Kompakt läuft über 3 Wochen und beinhaltet 3 Kursstunden mit 180 Minuten und 2 Telefonstunden. Das Trainerhandbuch und die Teilnehmerbücher wurden ebenfalls neu konzipiert.

Selbstverständlich wird auch Rauchfrei Kompakt laufend evaluiert.

Das Rauchfrei Programm und Rauchfrei Kompakt entsprechen dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen zu §§ 20 und 20 a SGB V vom 21 Juni 2000 in der Fassung vom 2.Juni 2008. Daher ist eine anteilige Erstattung der Teilnahmegebühr für GKV-Versicherte möglich.