

Das Rauchfrei Programm

Informationen zum Tabakentwöhnungsprogramm der IFT-Gesundheitsförderung.

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, das von der IFT-Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Raum regelmäßig geschult, laufend fachlich weiterentwickelt und jährlich evaluiert wird.

Das Gruppenprogramm wurde in Kooperation mit dem IFT Institut für Therapieforschung und mit Förderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Es entspricht den Anforderungen eines modernen Programms zur Tabakentwöhnung und beinhaltet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einschließlich der regelmäßigen Rückmeldungen der Kursleiterinnen und Kursleiter.

Leitgedanke

- 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.



Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg Straße 1 · 30625 Hannover
Telefon: 0511 532-5600
www.mhh-rauchfrei.de

In Kooperation mit

BREATH – Biomedical Research in Endstage And ObTructive Lung Disease Hannover
Mitglied des Deutschen Zentrums für Lungenforschung (DZL)



Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg Straße 1 · 30625 Hannover
breath@mh-hannover.de
www.breath-hannover.de



©2013 IFT-Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH
Leopoldstraße 175, 80804 München

Im Auftrag des IFT Instituts für Therapieforschung
Parzivalstraße 25, 80804 München

Mit freundlicher Unterstützung der



Langfristig rauchfrei leben

Das zertifizierte
Gruppenprogramm
für alle, die sich
professionelle
Unterstützung
wünschen





Dr. med. Meike Jungen

Kursleiterin für zertifizierte
Tabakentwöhnung

- Arbeitet als Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie in der Lungenfachpraxis Voss-Dirks in Hannover
- Einen Großteil Ihrer Ausbildung absolvierte Sie in der Klinik für Pneumologie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH)
- Interessenschwerpunkt Ihrer Ausbildung ist die COPD, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung, die vor allem durch langjährigen inhalativen Zigarettenrauch verursacht werden kann

Durchführung

Das Rauchfrei Programm beinhaltet

- eine Informationsveranstaltung,
- drei wöchentliche Gruppentreffen (Kompaktversion) und
- zwei individuelle Telefontermine.

Das Rauchfrei Programm wird in Gruppen bis zu 12 Teilnehmern durchgeführt.

Termine und Anmeldung

Termine zu den aktuellen Info-Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.mhh-rauchfrei.de

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an:
rauchfrei@mh-hannover.de

Veranstaltungsort

Zentrum für Pneumologie + Neurologie
Lister Meile 13 | 5. OG
30161 Hannover

Der Kursraum befindet sich am Weißekreuzplatz über der Sonnenapotheke, wenige Schritte vom Hauptbahnhof (Bus, S-Bahn, U-Bahn, DB).

KOSTEN

Die Teilnehmergebühr beträgt 350 €
(inklusive Kurshandbuch).

„ Ich hatte sehr viel Glück im Leben, doch das Wunderbarste, was mir je zugestoßen ist, war die Befreiung von diesem Alptraum, von dieser Sklaverei, lebenslang systematisch den eigenen Körper zerstören und für dieses Privileg auch noch teuer bezahlen zu müssen.

Allen Carr

Inhaltliche Ausrichtung

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

Effektivität

Die kognitiv-verhaltenstherapeutischen Kombinationsprogramme werden in der wissenschaftlichen Literatur als die erfolgreichsten anerkannt. Eigene Auswertungen zum Rauchfrei Programm belegen eine Abstinenzrate von über 30 % nach 12 Monaten (konservative Zählung, alle nicht nachbefragten Teilnehmer wurden als Raucher gewertet). Die Programmdurchführung wird kontinuierlich überprüft und die Ergebnisse werden jährlich veröffentlicht.

Kostenerstattung

Die Kursgebühren sind nach der Infoveranstaltung und vor dem Kursbeginn zu entrichten. Sie umfasst die Durchführung aller Kursstunden, eine telefonische Nachbetreuung durch die Kursleiterin und ein Handbuch zur Kursbegleitung. Das Kurskonzept entspricht dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 1 SGB V. Daher ist eine anteilige Kostenerstattung für GKV*-Versicherte nachträglich möglich.

* Gesetzliche Krankenversicherung

Informationen zum Rauchfrei Programm finden Sie unter:
www.rauchfrei-programm.de.

Informationen über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Sie unter: www.bzga.de.

