

Tabakentwöhnung – das „Rauchfrei Programm“

- Inhalt:** Das „Rauchfrei Programm“ ist ein moderner Tabakentwöhnungsansatz, der neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Er wurde vom Institut für Therapieforschung München (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und Gesundheitsverbänden und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.
- Lernziele:** Sie erhalten von uns professionelle Unterstützung dabei,
- Herauszufinden, in welchen Situationen Sie rauchen und welche Gründe Sie dazu bewegen, rauchfrei zu leben,
 - Ihren ersten rauchfreien Tag gründlich vorzubereiten,
 - Ihr rauchfreies Leben zu genießen, Ihre rauchfreie Zukunft zu planen
 - Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Methoden:** Das „Rauchfrei Programm“ vereint unterschiedliche methodische Konzepte der Motivierungsforschung und der Verhaltenstherapie. Die Inhalte des Programms sind evidenzbasiert.
- Zielgruppe:** Menschen mit Nikotinabusus und/oder –abhängigkeit
- Sonstiges:** Um Ihr gesundheitsbezogenes Verhalten näher kennenzulernen und auch für eine wissenschaftliche Auswertung des Programms, nehmen wir uns vor dem Kurs Zeit für ein persönliches Vorgespräch.
- Plätze:** 12 Personen
- Referent/in:** **Bindhu Maki-Kirnapci**
Ärztin Ambulanzzentrum
- Termin:** Auf Anfrage dienstags
- Ort:** LWL-Klinik Dortmund, Suchtmedizinische Ambulanz, Haus 05
- Anmeldung:** suchtmedizin-dortmund@lwl.org Telefon: 0231/4503-8000
Fax: 0231/4503-8009
- Gebühr:** 120,- €