

**Neue Kurse  
Termine auf Anfrage**



***Wollen Sie nicht schon lange aufhören ?***

## **Eine Chance für Raucher**

### **Tabakentwöhnung unter ärztlicher Leitung in Remscheid**

#### **Was ist das Rauchfrei Programm?**

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Neben den Hilfen, die das klar strukturierte Kursprogramm bietet, kann unter Umständen eine Unterstützung durch Nikotinersatzpräparate (Nikotin-Pflaster oder -Kaugummi) hilfreich sein.

#### **Wie lange dauert ein Kurs?**

Der Rauchfrei Kurs dauert je nach Terminplanung 6-8 Wochen und umfasst sieben Kursstunden. Nach der sechsten Kursstunde wird jede/r Teilnehmer/in zusätzlich telefonisch betreut.

#### **Einzelheiten zum Kursverlauf:**

Das Rauchfrei Programm wird in Gruppen mit bis zu zwölf TeilnehmerInnen durchgeführt. So bleibt genügend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen.

Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe, das Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Wie denken Sie über das rauchfreie Leben?
- Wie verbringen Sie Ihren ersten rauchfreien Tag?
- Wie bewältigen Sie zukünftige Risikosituationen?

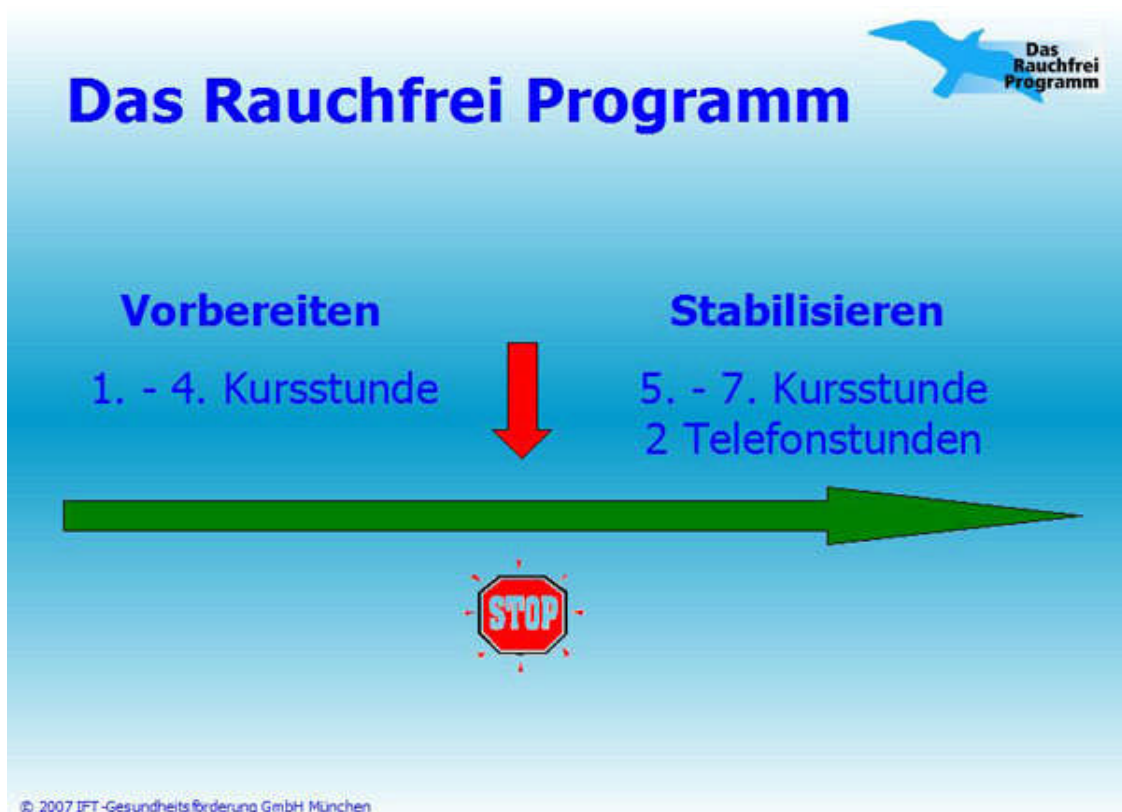
Sie lernen Entspannungsübungen kennen und planen Alternativen zum bisherigen Rauchverhalten. Nach der vierten Kursstunde folgt dann der bereits zu Kursbeginn festgelegte **RAUCHSTOPP**. Bei starker körperlicher Abhängigkeit kann hier eine vorübergehende medikamentöse Unterstützung, z.B. durch Nikotinpflaster sinnvoll sein.



### Kursinhalte nach dem Rauchstopp:

- Erfahrungen mit dem Rauchstopp
- Identität als rauchfreie Person
- Individuelle Telefonbetreuung
- Zukunftsplanung

Hier noch einmal der Kursverlauf im Überblick:



- Das umfangreiche, vom Institut für Therapieforschung (IFT) in München herausgegebene Handbuch für Kursteilnehmer ist in der Kursgebühr bereits enthalten.
- Zusätzlich zu den im Kursmaterial beschriebenen Entspannungsübungen biete ich den Teilnehmern an, im Rahmen der Kurseinheiten das Autogene Training in seiner Grundstufe komplett zu erlernen. Hierfür fallen keine zusätzlichen Gebühren an.

### **Individuelle Behandlung:**

Auf Wunsch kann das Rauchfrei Programm auch als Einzel- bzw. Paar-Programm durchgeführt werden. Bitte rufen Sie mich an, falls sie hierzu weitere Informationen wünschen.

Inhalte dieser Zusammenfassung entstammen teilweise den Kursmaterialien für das „Rauchfrei Programm“, herausgegeben von der IFT Gesundheitsförderung GmbH, München, ebenso die verwendeten Grafiken.

**Eine gute Nachricht:** Das Rauchfrei Programm ist als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert. Viele Krankenkassen erstatten daher ihren Mitgliedern einen Teil der Kursgebühren (bis zu ca. 77,- €). Fragen Sie einfach einmal bei Ihrer Krankenkasse nach oder rufen Sie mich für weitere Informationen an. Auf Wunsch stelle ich Ihnen gerne am Ende des Kurses eine Teilnahme-Bescheinigung aus.

Copyright © 2008-2011 dieser Zusammenstellung: Ralf Modrow  
Copyright © 2007 der Grafiken: IFT Gesundheitsförderung GmbH München

[www.rauchfreiprogramm24.de](http://www.rauchfreiprogramm24.de)

# Das Rauchfrei Programm

## Eine Chance für Raucher Tabakentwöhnungsprogramm

- Kursort:** Psychotherapeutische Praxis Alleestraße 11, 42853 Remscheid  
Tel.: (02191) 5 911 455 Internet: [www.psychotherapie-modrow.de](http://www.psychotherapie-modrow.de)
- Kursleiter:** Ralf Modrow, Arzt Psychotherapie Homöopathie
- Kurstermine:** Bitte rufen Sie mich an, um mögliche Kurstermine zu erfahren.
- Informationen:** Wenn Sie weitere Informationen benötigen oder Fragen haben, rufen Sie mich bitte an:

**Mo. 16-17 Uhr, Do 11-12 Uhr, Tel: (02191) 5 911 455**

oder hinterlassen sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, ich melde mich dann schnellstmöglich.

- Kursgebühr:** **220,- €.** In der Kursgebühr ist das umfangreiche Begleitmaterial des Institutes für Therapieforschung (IFT) enthalten.  
(Zur Möglichkeit der Erstattung durch Krankenkassen siehe Seite 2 !)

Überweisung bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn auf  
**Konto Nr.: 1990** Stadtparkasse Remscheid **BLZ 340 500 00**

Alle Angaben ohne Gewähr.

----- hier abschneiden

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für das Tabakentwöhnungsprogramm „Rauchfrei Programm“

Kurs ab \_\_\_\_\_ (bitte ankreuzen)

in der Psychotherapeutischen Praxis Alleestraße 11, 42853 Remscheid an.

Die Kursgebühr in Höhe von 220,- € werde ich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn auf das **Konto Nr. 1990** bei der Stadtparkasse Remscheid, **BLZ 340 500 00 (IBAN: DE90 3405 0000 0000 0019 90 SWIFT-BIC: WELADEDR)** überweisen oder vor der ersten Kursstunde bezahlen (bar oder Scheck).

**Name:** ..... **Vorname:** .....

**Strasse/Nr.:** ..... **PLZ:** ..... **Ort:** .....

**Telefon:** ..... **Unterschrift:** .....

**Bitte senden an:** Praxis Ralf Modrow, Postfach 10 06 16, 42806 Remscheid  
oder per Fax an: (02191) 5 92 47 06