

## Ein Gruppenprogramm für alle, die

- Mit dem Rauchen aufhören wollen
- Langfristig rauchfrei leben wollen
- Sich professionelle Unterstützung wünschen

### Veranstalter und Herausgeber:

Diakonisches Werk  
Herford  
Fachstelle für  
Suchtvorbeugung



MuM „Medizin und Mehr“  
Im Forum für Gesundheit

### Interessiert?

**Dann melden Sie sich  
bitte im Forum für Gesundheit  
bei  
Frau Schneider  
Tel: 05223/985620,  
an.**



### Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir Gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen 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?

### Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

- Gemeinsam bereiten wir den ersten rauchfreien Tag vor.
- Sie entscheiden sich für den Rauchstopp.

### Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- Rauchfrei zu bleiben
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen.
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen.
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.

# Das Rauchfrei – Programm Kompaktversion

Inhouseseminar für die betriebliche  
Raucherentwöhnung

Termine auf Anfrage



**Kursleitung:  
Uwe Holdmann  
Zertifizierter Trainer zur  
Nikotinentwöhnung  
Fachstelle für Suchtvorbeugung  
Diakonisches Werk Herford**

[www.suchtvorbeugung-herford.de](http://www.suchtvorbeugung-herford.de)

## Zum Programm

**Transparent** (ein schriftliches Manual liegt vor)

**Tolerant** (andere Methoden der Tabakentwöhnung werden akzeptiert und integriert)

**Zielgerichtet** (der Fokus ist auf das rauchfreie Leben gerichtet)

**Modern** (das Trainingsprogramm zeichnet sich durch ein kompaktes, didaktisch aufgebautes Vorgehen aus)

**Nachhaltig** (der Fokus ist auf langfristige Stabilisierung von Anfangserfolgen gerichtet)

**Erfolgreich** (die wissenschaftlich erfolgreichsten Methoden werden kombiniert)

**Seriös** (es werden keine unrealistischen Versprechen gemacht)

Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich.

Das Rauchfrei Programm wird von einem erfahrenen und von der IFT-Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten Kursleiter durchgeführt.



## Kursstruktur

**Beginn:** Kostenloses Infotreffen, **dann über 3 Wochen jeweils ein Kursteil** (siehe Schaubild)

**Zeit:** pro Kursteil 180 Min

**Ort:** Gerne als Inhouse-Angebot im Betrieb

**Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen

**Kosten:** 180,- EUR inklusive Teilnehmerunterlagen  
Bei 12 Teilnehmern pauschal 2000,- EUR

**Information:** Uwe Holdmann  
Fachstelle für Suchtvorbeugung  
Tel: 05221/165916

@ [uwe.holdmann@dw-herford.de](mailto:uwe.holdmann@dw-herford.de)

## Ablauf 3 Wochen-Kurs

