

## Leitgedanken

Jeder Raucher ist anders – das Rauchfrei Programm geht auf die Individualität der Teilnehmer ein und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.

Einige Raucher sind stark nikotinabhängig – für diese Raucher kann eine pharmakologische Unterstützung sinnvoll sein.

Die meisten Raucher sind rückfallgefährdet – das Rauchfrei Programm begleitet und unterstützt die Raucher auch noch nach dem Aufhören, um dauerhaft stabil in der neu gewonnenen Abstinenz zu sein.



Herausgeber



Diakonisches Werk Herford  
Fachstelle für Suchtvorbeugung

MuM; „Medizin und Mehr“  
Im Forum für Gesundheit

### Interessiert?

#### Anmeldung:

Frau Schneider  
(Forum für Gesundheit)  
Tel: 05223-985620

### 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 am 10.03.2012

### 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.



„Der Zeitgeist ist ein Nichtraucher“

Zitat Der Spiegel

Einladung  
zum  
Infotreffen



Das Rauchfrei  
Programm

31.01.2012  
20.00 Uhr

Kursleitung:  
Uwe Holdmann  
Zertifizierter Trainer zur  
Nikotinentwöhnung

## 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.**



## Zeitübersicht 7 Wochen-Kurs

Woche	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1		14.02.2012					
2		21.02.2012					
3		28.02.2012					
4		06.03.2012				Rauchstopp	
5		13.03.2012					
6		20.03.2012					
7		27.03.2012					

**Beginn:**

Kostenloses Infotreffen Di., 31.01.2012,

**Termine**

1. Kursabend am Dienstag, **14.02.2012** und dann jeweils dienstags oder donnerstags bis zum **27.03.2012** (siehe Zeitübersicht)

**Zeit:**

20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

**Ort:**

Forum für Gesundheit  
Viktoriastr. 19  
32257 Bünde

**Teilnehmerzahl:**

max. 12 Personen  
min. 6 Personen

**Kosten:**

160,- EUR inklusive Teilnehmerunterlagen  
  
(ca. 32 Schachteln Zigaretten)

**Uwe Holdmann**

**Fachstelle für Suchtvorbeugung**

**Tel: 05221-165916**

@ uwe.holdmann@dw-herford.de