

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 Sucht

Interessiert?

Dann sprechen Sie bitte
Termine mit
Herrn Holdmann ab.
Tel: 05221-599861,

Diakonie 

Diakonisches Werk
im Ev. Kirchenkreis **Herford** e.V.

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 Sucht
Diakonisches Werk Herford

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: über 3 Wochen jeweils ein Kursteil (siehe Schaubild)

Zeit: pro Kursteil 180 Min

Ort: Gerne als Inhouse-Angebot im Betrieb

Teilnehmerzahl: min 6 Personen
max. 12 Personen

Kosten: Pro Teilnehmer/In
189,- EUR inklusive Teilnehmerunterlagen

Information: Uwe Holdmann
Fachstelle Sucht
Auf der Freiheit 25
32052 Herford
Tel: 05221/599861

@ uwe.holdmann@dw-herford.de

Ablauf 3 Wochen-Kurs

