

Kursprogramm Rauchfrei

Für unsere Raucherentwöhnung nutzen wir das „Rauchfrei Programm“. Dieses Programm vereint neueste, ganzheitliche Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. In klinischen Studien haben sich die eingesetzten Methoden als effektiv erwiesen. Leitgedanke des Programmes ist „Jeder Raucher ist anders“. Daher starten wir mit dem Programm zu dem Zeitpunkt, an dem sich mindestens vier Interessierte bei uns melden und deren Wille der Veränderung am größten ist. Finanziert wird dieses Programm anteilig von den Krankenkassen und Teilnehmenden selbst. Das Kursprogramm „Rauchfrei“ erfüllt die Kriterien des Handlungsleitfadens der Spitzenverbände der GKV zur Umsetzung von §20 SGB V und ist aus diesem Grund erstattungsfähig.

Basis- und Kompaktversion

Die Versionen des Rauchfrei-Programms unterscheiden sich im Wesentlichen nur im formalen Kursablauf. Im Kompaktprogramm werden Gruppentermine zusammengelegt, sodass es statt acht Terminen fünf Termine umfasst und in einem Zeitraum von drei Wochen ab dem ersten Gruppentreffen durchgeführt werden kann. Es eignet sich daher besonders gut für betriebliche Settings.

Rauchfrei Programm					
Basisversion – Aufbau und Inhalt			Kompaktversion – Aufbau und Inhalt		
1 Einführungs- und Infotreffen (90 min.) 6 Gruppentreffen (jeweils 90 min.) 2 Telefontermine (jeweils 10 min.)			1 Einführungs- und Infotreffen (90min) 3 Gruppentreffen (jeweils 180 min.) 2 Telefontermine (jeweils 10 min.)		
Woche	Kurseinheit	Thema	Woche	Kurseinheit	Thema
(1)	Einführung	Rauchen und rauchfreies Leben	(1)	Einführung	Rauchen und rauchfreies Leben
2	1.Gruppentreffen	Die Ambivalenz des Rauchers	2	1.Gruppentreffen	Die Ambivalenz des Rauchers
3	2.Gruppentreffen	Denkfehler und Alternativen	3	2.Gruppentreffen	Denkfehler und Alternativen/ Rauchstopp
4	3.Gruppentreffen	Der Rauchstopp		1.Telefontermin	Individuelle Beratung
	1.Telefontermin	Individuelle Beratung	4	3.Gruppentreffen	Umgang mit Risiken/ Identität als rauchfreie Person/ Zukunftsplanung
5	4.Gruppentreffen	Umgang mit Risiken		2.Telefontermin	Individuelle Beratung
6	5.Gruppentreffen	Identität als rauchfreie Person			
7	6.Gruppentreffen	Zukunftsplanung			
	2.Telefontermin	Individuelle Beratung			

Hinsichtlich der einzelnen Kurselemente unterscheiden sich die Versionen unwesentlich. Die drei Phasen einer evidenzbasierten Tabakentwöhnung - Motivation, Vorbereitung und Unterstützung- werden durchlaufen.

Informationen zum Kompaktkurs

Das Rauchfrei Programm ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Tabakentwöhnungsprogramm in Gruppen. Es besteht aus einer Informationsveranstaltung und drei wöchentlichen Kursterminen und individuellen telefonischen Beratungen. Die Kursdurchführung erstreckt sich dementsprechend über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen.

Die Zielgruppe sind u.a. berufstätige Versicherte, die aus beruflichen (Schichtdienst, Dienstreisen) oder privaten Gründen (Kinder, Pflege von Angehörigen) nicht in der Lage sind, am vollumfänglichen Basiskurs teilzunehmen. Veränderte Alltagsstrukturen und berufliche Erfordernisse erlauben zunehmend weniger Spielraum für längere, regelhafte Kursteilnahmen. Um dieser Klientel trotzdem ein Angebot zur Tabakentwöhnung zukommen zu lassen, ist dieses Kompaktprogramm aus dem Basisprogramm Rauchfrei entwickelt worden. Statt 7 wöchentliche Treffen sind nur noch 4 Treffen bei doppelter Stundenlänge (incl. Pausen) vorgesehen- siehe Übersichtplan. Da die Einheiten aufeinander aufbauen, müssen alle Einheiten durchlaufen werden, Fehltag können nicht ausgeglichen werden.

Tag 1: Informationsveranstaltung.

Tage 4, 11 und 18: Kurstermine im wöchentlichen Abstand.

Die individuelle telefonische Beratung (Kurzkontakt) findet zwischen den Gruppenterminen zwei und drei (11. und 18. Tag) statt sowie am Tag 25.

Proaktive telefonische Nachbetreuung bedeutet, dass die Teilnehmer vom Trainer an einem zuvor vereinbarten Termin angerufen werden. Die telefonische Nachbetreuung wurde als fester Bestandteil in das Konzept aufgenommen, weil durch eine Nachbetreuung die Abstinenzquote und Nachhaltigkeit von Interventionen zur Tabakentwöhnung positiv ergänzt werde.

Kursgröße: 4-12 TN

Kursgebühr: 180 € zuzüglich Kursbegleitbuch 26€

Infoschreiben, Stand September 2023

Carola Dierks, Suchttherapeutin