



IFT

IFT · Gesundheitsförderung
Gesellschaft mbH
Montsalvatstraße 14
80804 München

www.ift-gesundheit.de

Leiter
Dr. Christoph Kröger

Tel.: 089/360804-90
Fax: 089/360804-98
E-mail: kroeger@ift.de

Januar 2008

Information für Anbieter

Das Rauchfrei Programm

Rauchern kann heute eine zeitgemäße und erfolgreiche Unterstützung angeboten werden, um erfolgreich und langfristig den Tabakkonsum zu beenden und zufrieden rauchfrei zu leben. Diese professionelle Unterstützung gewährleistet das Rauchfrei Programm des IFT Institut für Therapieforschung, München, und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln. Es entspricht neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zielt als verhaltenstherapeutisches Kombinationsprogramm mit wirksamen Methoden auf nachhaltige Erfolge. Auf der Basis über 30-jährige wissenschaftliche Arbeit und Erfahrung mit Raucherentwöhnungsprogrammen wurde das Rauchfrei Programm von Wissenschaftlern und Praktikern im Jahr 2007 entwickelt und überprüft.

Inhaltliche Ausrichtung des Programms

Das Rauchfrei Programm vereint unterschiedliche methodische Konzepte auf der Basis der Motivierungsforschung und der Verhaltenstherapie, die sich im Programm zu einem homogenen Konzept ergänzen. Die Inhalte des Programms sind evidenzbasiert, d. h. die eingesetzten Methoden haben sich in klinischen Studien und Metaanalysen als wirksam erwiesen. Sie entsprechen somit den Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften (AWMF-Leitlinien) und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO Europe) zur Behandlung der Tabakabhängigkeit.

Bei der Durchführung des Programms werden die vielfältigen, in den letzten Jahren differenzierter gewordenen Methoden zur Veränderung von Verhalten angewendet. Schwerpunkte sind dabei kognitiv-emotionale Verfahren zum Aufbau eines Problembewusstseins, zur Veränderung von Einstellungen und zur Förderung der Motivation. Dabei werden Ambivalenz und Individualität der Kursteilnehmer berücksichtigt und gleichzeitig die dysfunktionale Denkweise der Raucher bearbeitet. Die Verhaltensänderung wird gefördert durch ein zielorientiertes Vorgehen bei der Sicherung des rauchfreien Lebens, um das hohe Rückfallrisiko zu reduzieren. Der Einsatz von Medikamenten wird bei stark körperlich abhängigen Rauchern als Option berücksichtigt.

IFT · Gesundheitsförderung
Gesellschaft mbH
Registergericht München
HRB 167994

Geschäftsführung:
Hartmut Behle

Stadtsparkasse München
Kto.-N. 87 21 70 55
BLZ 701 500 00

USt.-IdNr.: DE 814841570

Steuer Nr. 143/148/60684

Leitgedanken des Rauchfrei Programms

- Jeder Raucher ist anders – das Programm geht auf die Individualität der Teilnehmer ein und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.
- Alle Raucher sind ambivalent – das Programm akzeptiert diese Ambivalenz, macht sie den Teilnehmern bewusst und unterstützt die Raucher, sie aufzulösen.
- Einige Raucher sind stark nikotinabhängig – für diese Raucher kann eine pharmakologische Unterstützung sinnvoll sein.
- Die meisten Raucher sind rückfallgefährdet – das Programm unterstützt die Raucher auch noch nach dem Aufhören, um dauerhaft stabil in der neu gewonnenen Abstinenz zu sein.

Effektivität des Rauchfrei Programms

Die nachhaltige Effektivität kognitiv-verhaltenstherapeutischer Kombinationsprogramme kann heute als gesichert angesehen werden. In der wissenschaftlichen Literatur werden diese Programme als die erfolgreichsten anerkannt. Eigene Evaluationsergebnisse zum Rauchfrei Programm belegen eine Abstinenzrate von über 40 % nach 6 Monaten (konservative Zählung, alle nicht nachbefragten Teilnehmer wurden als Raucher gewertet).

Durchführung des Rauchfrei Programms

Die standardmäßige Durchführung des Rauchfrei Programms erfolgt mit 8 bis 12 Teilnehmern in 7 Kursstunden und einer individuellen telefonischen Nachbetreuung über einen Zeitraum von 3 bis 7 Wochen. Für den Einsatz in Betrieben oder stationären Einrichtungen können Kursstunden zusammengefasst und der zeitliche Ablauf an die institutionellen Vorgaben angepasst werden.

TrainerInnen des Rauchfrei Programms

Im Rahmen einer sorgfältigen Schulung garantiert die IFT-Gesundheitsförderung den Einsatz qualifizierter, fachkompetenter KursleiterInnen mit einer beruflichen Vorbildung im Bereich der Erwachsenenpädagogik oder Gesundheitsförderung, die überwiegend als Psychologen, Ärzte, Psychotherapeuten und Pädagogen tätig sind. Der Kursleiter erwirbt durch eine Schulung ein Zertifikat, das ihn berechtigt, Kurse nach dem Rauchfrei Programm anzubieten und durchzuführen und nimmt an einer regelmäßigen Evaluation der durchgeführten Kurse durch die IFT-Gesundheitsförderung teil.

Unser Angebot

Die IFT-Gesundheitsförderung unterstützt Krankenkassen, Betriebe, Behörden und Kliniken bei der Suche nach Trainern. Auf Anfrage können Namen und Adressen von regionalen Trainern - sortiert nach Postleitzahlen - vermittelt werden.

Kosten/Gebühren

Die Gebühren für die Kursangebote werden vom jeweiligen Anbieter oder Kursleiter festgelegt. Sie umfassen die Durchführung aller Kursstunden, eine telefonische Nachbetreuung durch den Kursleiter und ein Handbuch für den Teilnehmer zur Kursbegleitung. Das Kurskonzept entspricht dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen zu § 20 Abs.1 SGB V. Daher ist eine anteilige Erstattung der Teilnahmegebühren für GKV-Versicherte möglich.

Weitere Informationen und Kursangebote unter www.rauchfrei-programm.de