

# Nichtraucherschulung als Einzelmaßnahme

Informationen zum Ablauf

## **Erste Stunde**

Kurzvorstellung des "Rauchfrei-Programm", Klärung organisatorischer Fragen, Übergabe des Schulungsmaterials. Es schließt sich ein Informationsvortrag zum Thema Sucht/ Nikotinsucht an. Der Ausstiegstag wird festgelegt und erste Vorbereitungen dazu abgesprochen. Sie erhalten Informationen zu Nikotinersatzpräparate, deren Anwendung und Wirkweise. Es wird geklärt, ob deren Einsatz im individuellen Fall notwendig ist.

## **In der zweiten Stunde**

wird der Ausstiegstag konkretisiert, u.a. Alternativen zu liebgewonnenen Routinen erarbeitet, persönliche "Minenfelder" besprochen. Sie erhalten einen "Erste Hilfe- sowie Werkzeugkoffer" für die ersten rauchfreien Tage: Von Mentalübungen bis zum Gummiband - lassen Sie sich überraschen. Diese erste nikotinfreie Zeit ist genau durchgeplant.

## **Dritte Stunde**

Nun haben Sie die ersten rauchfreien Tage hinter sich und diese werden wir intensiv betrachten. Wie hat sich Körper und Psyche schon nach kurzer Zeit umgestellt? Sind erste gesundheitliche Verbesserungen deutlich spürbar? Thematisiert werden Rückfallgefahren und Befürchtungen z.B. nun Gewicht zuzulegen. Hier ist Platz für Ihre ersten Erfolge und möglicherweise noch offene Fragen.

Wir werden das unterstützende Telefonat terminlich festlegen. In diesem schauen wir gemeinsam, wo noch nachgesteuert werden kann oder welche Situationen noch als schwierig empfunden werden. Für alles gibt es eine Lösung, versprochen. Noch wahrscheinlicher gelingt Ihnen, da gut vorbereitet, der Ausstieg problemlos.

## **Telefonberatung im Nachgang**

Ungefähr eine Woche nach dem Schulungsende, biete ich ein begleitendes Telefonat an, um mich nach der aktuellen Situation zu erkundigen.

- ➔ Sie bekommen mit dieser Schulung eine perfekte Basis um endlich nikotinfrei Leben zu können! Freuen Sie sich darauf.
- ➔ Diese Schulungsform wird in den meisten Fällen nicht von den Krankenkassen finanziell unterstützt. TIPP: Fragen Sie trotzdem einmal nach.