

# „Rauch-Stopp“

## Gruppenprogramm in 6 Modulen



*„Ein Gruppenprogramm für alle, die langfristig rauchfrei leben wollen und sich professionelle Unterstützung wünschen“*

### Umsetzung

Das Programm wird nach den Grundlagen der in ihrer Wirksamkeit nachgewiesenen Methoden der kognitiv-behavioralen Verhaltenstherapie durchgeführt.

Hauptbestandteil sind demnach neben der Steigerung der Motivation insbesondere Interventionen zur Förderung der Selbstbeobachtung und der Bewältigung von Risikosituationen.

### Inhalte des Programms

- Förderung der Motivation zur dauerhaften Beendigung des Tabakkonsums
- Individuelle Diagnostik der vorliegenden Abhängigkeit
- Reflexion der individuellen Funktionalität und Bedeutung des Rauchens
- Vorbereitung und Umsetzung des Rauchstopps
- Analyse des Zusammenhangs der auslösenden Situation, des Rauchverhaltens und der erwarteten Wirkung
- Vermittlung von Handlungsalternativen und Lösungsstrategien
- Rückfallprophylaxe

### Ablauf

- Zeitpunkt:** 6 (wöchentliche) Termine á 90 Minuten, individuelle Zeitvereinbarung möglich
- Teilnehmer:** max. 13 Personen
- Ort:** in den Betriebsräumen der Firma oder in den Räumen unserer Beratungsstelle
- Leistungen:** Vorbereitung und Durchführung der Gruppentermine, Informations- und Arbeitsmaterial für die Teilnehmer, Fahrtkosten für Therapeuten, Erstellung eines ansprechenden Informationsmediums um die Belegschaft auf das Angebot aufmerksam zu machen;
- Trainer:** erfahrener Suchttherapeut aus dem Team von neon – Prävention und Suchthilfe
- Kosten:** gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein individuelles Angebot