

~~rauch~~ frei!

PsB

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Vorstadtstraße 68

97816 Lohr am Main

Tel. 09352 84 31 21

Fax. 09352 84 31 31

psb@caritas-msp.de



**Psychosoziale
Beratung & Behandlung**

www.mitarbeiterberatung.caritas-msp.de





DAS RAUCHFREI PROGRAMM IM BETRIEB

Phase 1

Vorbereitung
der
Abstinenz

Infoveranstaltung (04.11). 18:00-19:00 Uhr

1. Einzelkontakt

Intakegespräch in der PsB mit Anmeldung. KW 45&46

1. Kurstermin 18.11. (18:00-20:00)

- Rauchen und rauchfreies Leben
- Die Ambivalenz des Rauchers
- Individuelle Ziele/Motivation

2. Kurstermin 25.11. (18:00-20:00)

- Umgang mit Entzug/Rauchverlangen
- Alternativen zum Rauchen
- Entspannungstechniken und Klopftherapie
- Vorbereitung des Rauchstops und v.a. der ersten rauchfreien 24 Stunden

gemeinsamer
RAUCHSTOP
in der Gruppe

Phase 2

Stabilisierung
der
Abstinenz

2. Einzelkontakt

in der PsB zur Stabilisierung. KW 48

3. Kurstermin 02.12. (18:00-20:00)

- Rückfallprävention bzw. -bewältigung
- Erfahrungen mit dem Rauchstopp
- Identität als rauchfreie Person
- Rückschau und Vorschau

3. Einzelkontakt

in der PsB zur individuellen Beratung

Das **rauchfrei-Programm** bietet eine moderne, wissenschaftlich fundierte Hilfestellung für Raucher, die dauerhaft **rauchfrei** leben wollen und sich dafür professionelle Unterstützung wünschen.

Das Gruppenprogramm bietet in Kursen eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Wir haben das Programm auf die betrieblichen Belange zugeschnitten und durch unsere Möglichkeiten, als Suchtberatung, erweitert. Neben Gruppenterminen sind Einzelgespräche und Meridiane Klopftherapie Bestandteil des Programms.

...fangen sie an aufzuhören! Wenn Sie rauchfrei werden wollen vereinbaren Sie nach der Infoveranstaltung telefonisch Ihr erstes Einzelgespräch unter:

09352-843 121

Das **rauchfrei- Programm** entspricht den Anforderungen der Krankenkassen. Gegen Vorlage der Bescheinigung aus der 3. Gruppeneinheit erstatten diese anteilig die Kosten der Kursteilnahme. (Kurs-ID: 20140116-552923)

Kosten:

Die Kursgebühr beträgt 150 €. Bitte überweisen sie bis spätestens 15.11.2019 den Betrag auf folgendes Konto:

Caritasverband f.d. Landkreis Main-Spessart

IBAN: DE06 7905 0000 0042 2822 36

SWIFT-BIC: BYLADEM1SWU

Verwendungszweck: Rauchfreikurs