



DAS  
RAUCHFREI  
PROGRAMM

## Das Rauchfrei Programm (nach IFT)

### Kompaktversion

In Deutschland rauchen ungefähr 18 Millionen Menschen. Etwa 6 Millionen Raucher versuchen jährlich, mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten leider vergebens.

Was aber hindert den Raucher daran, längerfristig mit dem Rauchen aufzuhören? Häufige Antworten sind:

- „Mir fehlt der feste Wille“
- „Ich warte auf den richtigen Zeitpunkt“
- „Ich schaffe es einfach nicht“
- „Es ist schwer, durchzuhalten“
- „Ich warte noch, dass es Klick im Kopf macht“

Das Rauchfrei Programm soll Ihnen helfen, diese Hindernisse zu überwinden. Es bietet eine moderne wissenschaftlich fundierte Hilfestellung für Raucher, die dauerhaft rauchfrei leben wollen und sich dafür professionelle Unterstützung wünschen.

Das Rauchfrei Programm ist ein seit vielen Jahren gut eingeführtes und erprobtes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung und wird deutschlandweit von zertifizierten Kursleitern/innen angeboten.

Herausgeberin des Gruppenprogramms ist die IFT-Gesundheitsförderung, die das Rauchfrei Programm seit vielen Jahren regelmäßig schult, laufend fachlich weiterentwickelt und jährlich evaluiert. Entwickelt wurde das Programm vom IFT Institut für Therapieforschung mit Förderung durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/BZgA.

Bei der Durchführung des Rauchfrei Programms wird ein ganzheitliches Konzept beachtet. Es werden zum einen kognitiv-emotionale Verfahren zum Aufbau eines Problembewusstseins, zur Veränderung von Einstellungen und zur Förderung der Motivation angewendet. Zum anderen wird eine Verhaltensänderung durch ein zielorientiertes Vorgehen für ein rauchfreies Leben gefördert. Dadurch wird das hohe Rückfallrisiko reduziert.

Evaluationsergebnisse des IFTs belegen eine durchschnittliche Abstinenzrate von 31% (2012) nach 12 Monaten (konservative Zählung, alle nicht nachbefragten Teilnehmer wurden als Raucher gewertet). Die Programmdurchführung wird kontinuierlich überprüft und die Ergebnisse werden jährlich veröffentlicht: IFT Jahresbericht 2019 (Daten aus 2018, siehe unter [https://www.rauchfrei-](https://www.rauchfrei-programm.de/images/Rauchfrei_Jahresbericht_2019.pdf)

[programm.de/images/Rauchfrei\\_Jahresbericht\\_2019.pdf](https://www.rauchfrei-programm.de/images/Rauchfrei_Jahresbericht_2019.pdf))

**Die Kompaktversion** besteht aus einem Einführungs- und Informationstreffen und drei Kursstunden à 180 Minuten sowie zwei Telefonterminen à 10 Minuten. Im ersten Abschnitt werden die Teilnehmenden intensiv auf den Rauchstopp vorbereitet. Der Rauchstopp findet dann in der zweiten Kursstunde statt. Im zweiten Abschnitt des Kurses wird die Abstinenz der Teilnehmer stabilisiert. Nach dem Rauchstopp und nach dem letzten Treffen ist eine individuelle telefonische Betreuung durch ihre/n Kursleiter/in vorgesehen.

**Die Basisversion** besteht aus 7 Kursstunden à 90 Minuten und aus 2 Telefonterminen à 10 Minuten. Die inhaltlichen Schwerpunkte decken sich mit dem Inhalt der Kompaktversion.



Bildquelle: <https://www.pexels.com>  
Textquelle: <https://www.rauchfrei-programm.de>

Kontaktdaten:  
Dr. Anna Beraldi  
Tel.: 0151-75080546 - Email: [atelierpsyche@t-online.de](mailto:atelierpsyche@t-online.de)  
<https://atelierpsyche.org/>