

RauchFREI – gesünder Leben ohne Zigarette



- 1. Termin (1 Einheit):

Erstgespräch mit Anamneseerhebung des Rauchkonsums, der bisherigen Entwöhnungsversuche und Analyse der Motivation zum Aufhören des Rauchens:

- Anleitung zur Durchführung des Raucherprotokolls (bzw. Besprechung des mitgebrachten Protokolls, von ca. 1-2 Wochen).
- Fragerström-Test zur Einstufung der Nikotinabhängigkeit
- Informationen zu bio-psycho-sozialen Aspekten der Nikotinabhängigkeit

- 2. - 4. Termin (je 1 Einheit):

Verhaltenstherapeutische Interventionen zur Vorbereitung auf den Rauchstopp (Rauchtagebuch), Erarbeitung der Zielsetzung (sofortiger Stopp od. Teilziel), Besprechung möglicher alternativer Verhaltensweisen, Information über mögliche Nikotinersatzprodukte, Erlernen von Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken für den Umgang mit dem Suchtverlangen, Vereinbarung des Rauchstopp-Tages und Verhaltensalternativen für diesen Tag.

- 5. Termin (1 Einheit):

Abschlussgespräch nach dem Rauchstopp inkl. Besprechung der Rückfallprophylaxe sowie Möglichkeiten der Aufrechterhaltung der Eigenmotivation

Paket: 5 Einheiten á 50 Minuten (€ 85,- pro Einheit) = € 425,-

Das Ziel ist ein gesünderes und rauchFREIES Leben ohne Zigarette - für das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität!