

Kurs – Info

Nichtrauchertraining

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Wirksamkeit

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Es bietet in Kursen eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Die vier wichtigsten Wirkfaktoren einer erfolgreichen Behandlung (therapeutische Klärung, Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung und aktive Hilfe zur Problembewältigung) sind im Rauchfrei Programm berücksichtigt.

Ziele

Als verhaltenstherapeutisches Grundprinzip des Programms wird Rauchen als ein erlerntes Verhalten angesehen, das wieder verlernt werden kann. Entscheidendes Prinzip bei der Veränderung ist die Selbstkontrolle. Die Teilnehmer werden darin unterstützt, Selbstkontrolle bei sich erfolgreich anzuwenden, indem sie die Methoden der Selbstbeobachtung, Selbstbewertung, Selbstverstärkung, Stimuluskontrolle und den Umgang mit Rückfallprozessen erlernen. Damit werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, auch nach Ende des Kurses langfristig rauchfrei zu bleiben. Vielfältige Arbeitsmaterialien und das Lernen in der Gruppe unterstützen den Lernprozess.

Inhalte

- Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben
- Die Ambivalenz des Rauchers
- Denkfehler des Rauchers und Alternativen für den Raucher
- Vorbereitung des Rauchstopps
- Erfahrungen mit dem Rauchstopp, Problembesprechung: Nichtrauchen und Körpergewicht
- Identität als rauchfreie Person; Rückfallprophylaxe
- Individuelle Telefonbetreuung
- Zukunftsplanung

Programm/Methodik

Jede Stunde

Zu Beginn: Begrüßung, Anwesenheitskontrolle, Informationen zum Ablauf der Kursstunde; Nach der 4. Kursstunde Erfahrungsaustausch im Kreisgespräch, individuelle Unterstützung von Seiten des Kursleiters.

Hauptteil: Behandlung des Schwerpunktthemas der Kursstunde, zT in Partner- oder Gruppenarbeit. Je nach Kursstunde Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Schlussteil: Hausaufgabe, „Blitzlichtübung“ im Kreis, wobei jede(r) Teilnehmer/In seine Befindlichkeit nach der Kursstunde mitteilen kann.

1. Stunde:

- Begrüßung (Teilnehmerliste, Unterschrift und Kreuz in jeder Stunde); Namensschilder (ca. 5 Min.)
- Austeilen des Teilnehmerbuches (ca. 5 Min.)
- Informationen zum Kurs (Der Ablaufplan des Rauchfrei Programms) (ca. 10 Min.)
- Quiz (Teilnehmer/Innen setzen sich aktiv mit dem Thema „Rauchen“ auseinander) (ca. 10 Min.)
- Vortrag: „Rauchen und rauchfrei leben“ (ca. 35 Min.)
- Evaluation (Eingangsfragebögen für das IFT) (ca. 10 Min.)
- Kursmotivation („Was führt mich hierher?“) (ca. 10 Min.)
- Hausaufgabe und Verabschiedung. (Ausfüllen „Mein Profil“ im Tnb, S.6; Fragebogen zum Rauchverhalten, Tnb, S.12; „Die 1. Kursstunde zum Nachlesen“ Tnb, S. 16.

5. Stunde:

- Begrüßung, Einleitung und Erfahrungsaustausch
- Rückfälle und Vorfälle
- Rückfall: Identifikation kritischer Situationen
- Rauchen und Körpergewicht
- Belohnung
- Zuversichtsbarometer
- Hausaufgabe und Verabschiedung

8. Stunde

- Begrüßung und Einleitung
- Erfahrungsaustausch (Kreisgespräch)
- Zukunftsplanung
- Rückblick
- Zuversichtsbarometer
- Grüße vom Kursende (Postkarte aus Tnb, selbstadressierter frankierter Briefumschlag)
- Evaluation (Abschlussfragebogen)
- Urkundenvergabe und Verabschiedung

Literatur

- „Tabakkonsum und Tabakabhängigkeit“, Christoph B.Kröger, Bettina Lohmann, Hogrefe Verlag GmbH & CoKG, Göttingen 2007
- „Das Rauchfrei Programm“ IFT-Gesundheitsförderung, München 2007

Infomaterial für die Teilnehmer/innen:

- „Das Rauchfrei Programm“ Handbuch für Kursteilnehmer
- „Ja, ich werde rauchfrei“ BZgA

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung