



IFT

IFT · Gesundheitsförderung
Gesellschaft mbH
Montsalvatstraße 14
80804 München

www.rauchfrei-programm.de

www.vtausbildung.de

Leiter
Dr. Christoph Kröger

Tel.: 089/360804-91
Fax: 089/360804-98
E-mail: seidel@ift.de

04.06.2007

Das Rauchfrei Programm

Vorstellung des Programms

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir hatten Sie bereits im Dezember 2005 darüber informiert, dass das bisherige Programm "Rauchfrei in 10 Schritten" des IFT Institut für Therapieforschung in München mit Förderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) durch ein neues Tabakentwöhnungskonzept abgelöst wird. Wir freuen uns, Sie jetzt über unser neu entwickeltes und zeitgemäßes Tabakentwöhnungsprogramm „**Das Rauchfrei Programm**“ informieren zu können.

„**Das Rauchfrei Programm**“ arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopp-Tag, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde und einer intensiven Vor- und Nachbetreuung. Es haben bereits erste Schulungen stattgefunden und wir haben alle 2.000 bis 3.000 bereits in den letzten Jahren ausgebildeten Kursleiter angeschrieben und bieten ab Juli zahlreiche Möglichkeiten der Nachschulungen in ganz Deutschland an. Nähere Informationen dazu können Sie den neuen Internet-Seiten www.rauchfrei-programm.de entnehmen. An dieser Stelle möchte ich Sie darüber informieren, dass die Aus- und Weiterbildungsprogramme (www.vtausbildung.de) des IFT unter gleicher personeller Zuständigkeit zukünftig von der Gesellschaft IFT-Gesundheitsförderung durchgeführt werden, während das IFT Institut für Therapieforschung, wie bisher weiter für wissenschaftliche Projekte, überwiegend im Suchtforschungsbereich, tätig ist (www.ift.de)

IFT · Gesundheitsförderung
Gesellschaft mbH
Registergericht München
HRB 167994

Geschäftsführung:
Hartmut Behle

Stadtsparkasse München
Kto.-Nr. 87 21 70 55
BLZ 701 500 00

Steuer Nr. 143/148/60684

Unter Berücksichtigung der Ergebnisse der letzten Evaluationsstudie aus dem Jahr 2004 hat das IFT Institut für Therapieforschung zusammen mit Tabakentwöhnungsexperten in einer von der BZgA geförderten Studie ein modifiziertes Programm erstellt. Das überarbeitete Programm mit dem neuen Titel „**Das Rauchfrei Programm**“ lehnt sich an das bisherige Programm an und bezieht gleichzeitig neue Methoden ein, die sich nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Rauchen, zur Motivation und Verhaltensänderung als wirksam erwiesen haben. Wesentliche Merkmale des Programms sind: Straffung der Zeit vor dem Rauchstopp, Rauchstopp nach der vierten Kursstunde, enge Betreuung vor und nach dem Rauchstopp, strukturierte Informationsvermittlung und telefonische Nachbetreuung.

„**Das Rauchfrei Programm**“ wurde im Jahr 2006 im Rahmen einer kontrollierten Studie erstmals in ausgewählten Regionen angeboten. Eine kleine Gruppe von erfahrenen Kursleitern des bisherigen "Rauchfrei in 10 Schritten" Programms wurde in der Durchführung des modifizierten Programms geschult und hat das Programm in zahlreichen Kursen angeboten. In einer Pilotstudie mit 55 Kursen und 410 Kursteilnehmern konnte die Effektivität des neuen Programms belegt werden: 40,2% der Teilnehmer waren noch nach sechs Monaten Nichtraucher (*selbst berichtete Abstinenz, nicht erreichte Teilnehmer wurden als Raucher gezählt*). Siehe dazu das beiliegende Poster. Weitere Veröffentlichungen zum Programm und dessen Evaluation sowie eine Doktorarbeit sind in Bearbeitung.



„**Das Rauchfrei Programm**“ besteht aus einem Manual mit ergänzenden Dateien auf einer CD-ROM und einer Teilnehmermappe mit verschiedenen Anlagen. Die Teilnehmermappen können zukünftig einzeln bzw. im gewünschten Umfang direkt bei der IFT-Gesundheitsförderung von den ausgebildeten Kursleitern bestellt werden.

Kursleiterschulungen werden von uns nur noch für das „**Das Rauchfrei Programm**“ angeboten. Wie bisher üblich, kann das Programm im Sinne der Qualitätssicherung auch zukünftig nur von entsprechend zertifizierten Kursleitern angeboten

werden. Die Berechtigung zur Durchführung dieses Programms, der Bezug des Manuals und der Teilnehmermappen sind nur durch eine entsprechende Schulung oder Nachschulung möglich. Jeder Kursleiter erhält am Ende einer Schulung/Nachschulung ein Zertifikat, das für einen Zeitraum von 5 Jahren gültig ist und re-zertifiziert werden kann.

Das Tabakentwöhnungsprogramm „Rauchfrei in 10 Schritten“ wird vom IFT zukünftig nicht mehr geschult und eine Neuauflage der bisherigen Materialien ist auch nicht mehr vorgesehen.

Die Durchführung zukünftiger Schulungen für **“Das Rauchfrei Programm“** und der Bezug der Teilnehmerunterlagen (im Eigenverlag) erfolgen direkt über die IFT-Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH, mit Sitz in der Montsalvatstr. 14, 80804 München, die seit Mai 2007 die Durchführung aller Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramme vom IFT Institut für Therapieforschung vollständig übernommen hat.

Wir freuen uns, wenn **“Das Rauchfrei Programm“** Ihre Anerkennung bekommt und erfolgreich bei Ihren Versicherten eingesetzt werden kann. Wie schon bisher üblich, bieten wir Ihnen auf Anfrage jederzeit kostenlos eine Liste ausgebildeter Kursleiter in Ihrer Region an.

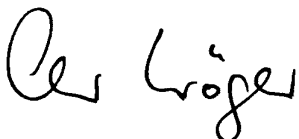
Bis Ende Juni schicken wir Ihnen noch ein Manual zu und stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung. Für fachliche Fragen wenden Sie sich bitte an:

Dipl.-Psych. Sabine Gradl Tel. 089 / 360804-84 mail: gradl@ift.de
Dipl.-Psych. Dr. Christoph Kröger Tel. 089 / 360804-90 mail: kroeger@ift.de

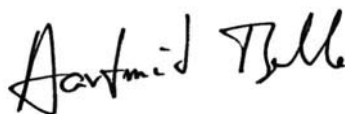
Allgemeine Informationen erhalten Sie von:

Susanne Seidel Tel. 089 / 360804-91 seidel@ift.de
oder unter www.rauchfrei-programm.de

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Christoph Kröger
Fachlicher Leiter



Hartmut Behle
Geschäftsführer

Anlagen:

- Zeitlicher Ablauf
- Poster zur Studie

Zeitlicher Ablauf des Rauchfrei Programms

Nach unserer Empfehlung sollte das „Rauchfrei Programm“ in einem Zeitraum von sechs Wochen durchgeführt werden. Danach werden in den ersten beiden Wochen bis zum Rauchstopp jeweils zwei Kursstunden pro Woche durchgeführt. Der Rauchstopp ist am Wochenende bzw. drei Tage vor der fünften Kursstunde vorgesehen. Die nächsten zwei Kursstunden erfolgen im wöchentlichen Rhythmus. Nach der sechsten Kursstunde werden die Teilnehmer über eine Woche hinweg telefonisch betreut. In der sechsten Woche nach Kursbeginn treffen sich die Kursteilnehmer zur Abschluss-Stunde.

Grundsätzlich besteht bei der Terminplanung eine größere Flexibilität als bisher. Es können je nach den terminlichen Möglichkeiten verschiedene Abläufe gewählt. Zwei mögliche zeitliche Abläufe sind im Folgenden dargestellt:

Terminplanung am Beispiel eines 6-Wochen-Kurses

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----------|----------|----|----|----------|----|------------|----|
| 1. Woche | 1.Stunde | | | 2.Stunde | | | |
| 2. Woche | 3.Stunde | | | 4.Stunde | | Rauchstopp | |
| 3. Woche | 5.Stunde | | | | | | |
| 4. Woche | 6.Stunde | | | | | | |
| 5. Woche | ☎ | | | | ☎ | | |
| 6. Woche | 7.Stunde | | | | | | |

Terminplanung am Beispiel eines 8-Wochen-Kurses (Kursstunden im Wochenrhythmus)

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----------|----|----|----|----------|----|----|------------|
| 1. Woche | | | | 1.Stunde | | | |
| 2. Woche | | | | 2.Stunde | | | |
| 3. Woche | | | | 3.Stunde | | | |
| 4. Woche | | | | 4.Stunde | | | Rauchstopp |
| 5. Woche | | | | 5.Stunde | | | |
| 6. Woche | | | | 6.Stunde | | | |
| 7. Woche | ☎ | | | ☎ | | | |
| 8. Woche | | | | 7.Stunde | | | |