

Betriebliche Tabakentwöhnung

Von betriebsinternen Nichtraucherkursen profitieren **alle** Seiten. Für das Unternehmen sind gesunde Mitarbeiter ein wichtiger Erfolgsgarant. Gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung werden daher immer wichtiger. Bei rauchenden Mitarbeitern stellt ein erfolgreicher Rauchstopp das *mit Abstand wirksamste und effizienteste Mittel* dar.

Den „Hauptgewinn“ erzielen die teilnehmenden **Mitarbeiter** selbst: gesünder leben, mehr Zeit und Geld, bessere Lebensqualität und körperliche Fitness ... und nicht zuletzt die Erfahrung gegenseitiger Unterstützung, um das gemeinsame Ziel zu erreichen.

Auch das schwierige Thema 'Nichtraucherschutz' wird positiv beeinflusst. Weil viele Raucher den Umfang ihres Tabakkonsums nur begrenzt zu kontrollieren vermögen, nehmen sie ausschließlich einschränkende Regelungen oft als bevormundend wahr. Unterstützende Angebote erhöhen dagegen die Dialogbereitschaft der Beteiligten und fördern so das gesamte **Betriebsklima**.

Rauchen ist darüber hinaus ein wichtiger Kostenfaktor. Es ist Hauptverursacher zahlreicher schwerwiegender Krankheiten (COPD, Arteriosklerose, Krebs) und beeinträchtigt das Immunsystem. Dadurch führt Rauchen zu erheblichen Ausfallzeiten der Mitarbeiter. Erfolgreiche Rauchentwöhnung hat daher nachhaltige positive Auswirkungen auf die **Unternehmensbilanz** wie die Senkung von Pausen- und Krankheitszeiten, verringerte Kosten für die Lohnfortzahlung und eine höhere Leistungsfähigkeit und Produktivität der Mitarbeiter.

All das liefern wir Ihnen zu optimalen Bedingungen:

- ▶ **höchste fachliche Qualität**
- ▶ **überdurchschnittliche Erfolgsquote**
- ▶ **maßgeschneiderte Angebote**

Als *regionaler Dienstleister* für ganz NRW bieten wir seit Anfang 2006 Beratung für Raucher/innen sowie Nichtraucherkurse für Einzelne und Gruppen. Kurse bieten wir in eigenen Räumlichkeiten (MS-Südviertel), in Betrieben und Behörden vor Ort sowie auch in Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken und medizinischen Versorgungszentren an.

Unsere **Leistungen** für **Ihre Mitarbeiter**:

Die Informationsveranstaltung „Nichtrauchen leicht gemacht“ zeigt, wie der Rauchstopp relativ stressfrei zu bewältigen ist und macht Lust, dies auch auszuprobieren. Diese Veranstaltung führen wir gerne – *kostenfrei* – bei Ihnen vor Ort durch.

Viele Raucher verfügen bereits über eine hohe Ausstiegsmotivation. Es fehlt lediglich an ausreichender Erfolgszuversicht und an geeigneten Strategien. Der Vortrag vermittelt, dass man mit den richtigen Strategien eine hohe Aussicht auf Erfolg hat und stärkt die Motivation, das Vorhaben gemeinsam und zeitnah zu beginnen.

Unser Gruppenkurs „Endlich Nichtrauchen“ steigert die Erfolgsaussicht gegenüber ‚Spontanversuchen‘ um das Zehnfache. Diesen Kurs führen wir gerne *bei Ihnen vor Ort* (auf Wunsch auch in unseren Räumlichkeiten) durch.

Unser Nichtraucherkurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Er umfasst die gemeinsame *Vorbereitung des Rauchstopps*, die *Begleitung des ersten rauchfreien Monats* sowie eine individuelle *Nachbetreuung*. Das Konzept basiert auf den beiden anerkannten Programmen „Rauchfrei-Programm“ (IFT München) sowie „NR in 6 Wochen“ (Universität Tübingen). Kleine Gruppen von mindestens fünf und maximal zwölf Teilnehmern gewährleisten eine individuelle Begleitung.

Infoveranstaltung und Kurs „Endlich Nichtraucher“ im Überblick

Informations- veranstaltung: „Nichtrauchen leicht gemacht“	Kurs „Endlich Nichtraucher“		
	Kursphase 1: Grundlagen / Orientierung (Kurseinheit 1)	Kursphase 2: Rauchstopp- Vorbereitung (Kurseinheiten 2 + 3)	Kursphase 3: Stabilisierung der Rauchfreiheit (Kurseinheiten 4 - 7)
Was macht das „Aufhören“ tatsächlich schwierig ?! Strategien für einen <i>erfolgreichen</i> Rauchstopp Kursaufbau und - inhalte Offene Fragen / Organisatorisches	Einstieg: Kursablauf und Kursstrategie Neurophysiologische Grundlagen der Tabakentwöhnung Selbstbeobachtung (Rauchverhalten)	Förderung der Selbstwirksamkeit: Motivationsklärung Verhaltensalternativen für Rauchsituationen Umgang mit Entzug und Rauchverlangen Pharmakologische Strategien zur Entzugsmilderung Praktische Vorbereitung des Rauchstopps	<div style="background-color: #0070c0; color: white; text-align: center; font-weight: bold; padding: 5px;">R A U C H S T O P P</div> Rückfallprophylaxe + Abstinenzstabilisierung: Erfahrungsaustausch Entzugsmanagement Risikofaktoren / Strategien der Selbstkontrolle Unterstützende Maßnahmen / Schwerpunktthemen Bearbeitung von kritischen Situationen Rauchfreies Selbstverständnis Angebote zur Nachbetreuung

Die **Informationsveranstaltung** findet im Vorfeld statt und ist unverbindlich.

Der **NR-Kurs** „Endlich Nichtraucher“ umfasst sieben Kurseinheiten mit einem Umfang von insgesamt 10,5 Zeitstunden. Der zeitliche Rahmen richtet sich nach Ihren betrieblichen Erfordernissen. Idealerweise findet der Kurs **einmal wöchentlich** mit **7 Kurstreffen** von jeweils **1,5 h** statt, eine abweichende Terminierung ist möglich.

Alternativ kann der Kurs als **Kompaktseminar** (jew. zwei Blöcke à 4,5 h) durchgeführt werden. Block 1 dient der Vorbereitung des Rauchstopps (Kurseinheiten 1 - 3), Block 2 dient der Stabilisierung der Abstinenz (Kurseinheiten 4 - 7). Zwischen Block 1 und 2 sollte ein Mindestabstand von etwa einem Monat liegen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit individueller Beratung per Mail und Telefon.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt **pro Person 185 Euro**. Gesetzlich versicherte Mitarbeiter erhalten bei regelmäßiger Teilnahme einen *Zuschuss von der Krankenkasse*. Falls eine **Informationsveranstaltung** im Vorfeld gewünscht wird, berechnen wir diese gesondert (180 Euro). Bei **Anfahrten außerhalb von Münster** berechnen wir für jeden Kurstag bzw. Infotag eine Aufwandspauschale in Höhe von 1,50 Euro pro Entfernungskilometer.

Eine (anteilige) Kostenübernahme der Kursgebühr von Seiten des Betriebes fördert die Teilnahmemotivation für Ihre Mitarbeiter in der Regel erheblich. Gesundheitsfördernde Leistungen sind bis zu 500 € pro Jahr und Mitarbeiter steuerfrei.

Sie stellen lediglich die Räumlichkeiten und machen unsere Angebote Ihren Mitarbeitern bekannt. Hierfür versorgen wir Sie gerne mit Plakaten, Prospekten und Tipps.

Alles Weitere übernehmen **wir**.

Für ein ausführliches persönliches Informationsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ansprechpartner: Herr Schulz
Fon +49 (0) 251 53894-60
Fax +49 (0) 251 53894-61

Anschrift: Hochstr. 2, 48151 Münster
Mail: info@nichtraucherwerkstatt.de
Web: www.nichtraucherwerkstatt.de