

10.02.2021

Mit der VHS Nichtraucher*in werden

Die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen bietet im aktuellen Semester ab Donnerstag, 25. Februar 2021, das Rauchfrei-Programm in einer Onlineversion an. Der Kurs besteht aus vier Terminen bis zum 18. März 2021. Er richtet sich an Menschen, die das Rauchen aufgeben möchten. Die vier Termine finden als Videokonferenz statt. Zwischen den Terminen findet eine Online-Betreuung durch die Dozentin im Kursraum statt und die Teilnehmenden können sich dort untereinander austauschen und gegenseitig motivieren. Das Angebot entspricht den Anforderungen des Paragraph 20 SGB V, so dass eine (Teil-)Erstattung der Gebühr von 165 Euro durch die gesetzlichen Krankenkassen denkbar ist.

Zunächst analysieren alle im Kurs ihr individuelles Rauchverhalten: Warum rauche ich? Wann rauche ich besonders viel und in welchen Situationen weniger? Anschließend konzentriert sich der Kurs auf die Planung der ersten rauchfreien Zeit. Das Konzept berücksichtigt, dass jede*r Raucher*in anders ist und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben. Jeder wird seinen eigenen Weg entwickeln und finden. Zum Programm gehört auch eine telefonische Nachbetreuung. Das Rauchfrei-Programm hat die Tabakentwöhnung nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und neuesten therapeutischen Techniken zum Ziel. Es wurde vom Münchener Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Die Kursleiterin ist vom IFT zertifiziert und von der Zentralstelle für Prävention anerkannt. Der Kurs findet mit Hilfe der Lernplattform "vhs.cloud" statt. Anmeldeschluss ist Donnerstag, 18. Februar 2021.

Anmelden kann man sich an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de. Hinweis an die Redaktionen:

Bitte die Meldung bis 16. Februar veröffentlichen.