

## Weitere Informationen

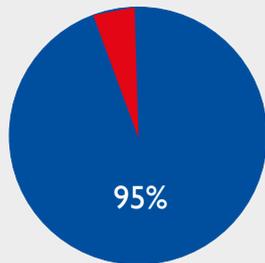
„1 Jahr 20 Zigaretten pro Tag rauchen kostet Sie ca. 2900 Euro“

### • Kursgebühren: 280 Euro

Die Teilnahmegebühren umfassen die Durchführung aller Gruppentreffen, die Telefontermine und ein Handbuch zur Kursbegleitung. Das Kurskonzept entspricht dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen § 20 Abs. 1 SGB V. Daher ist eine anteilige Erstattung der Teilnahmegebühren für fast alle gesetzlich Versicherten möglich.

### • Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich!

95% der Teilnehmer\*innen empfehlen diesen Kurs weiter



„Nach vielen Rauchstopp-Versuchen, habe ich diesen Kurs besucht und festgestellt, dass die persönliche Betreuung und Begleitung von Frau Dr. Laufer das A und O für den Erfolg sind. Der Rückhalt in der Gruppe tut sehr gut.“

Anna S., Kurs Mai 2024

## Aktuelle Termine und Anmeldung unter:

4. Medizinische Klinik für Pneumologie  
Maike Christiansen

Tel. 0431 1697 - 4601

[pneumologie@krankenhaus-kiel.de](mailto:pneumologie@krankenhaus-kiel.de)

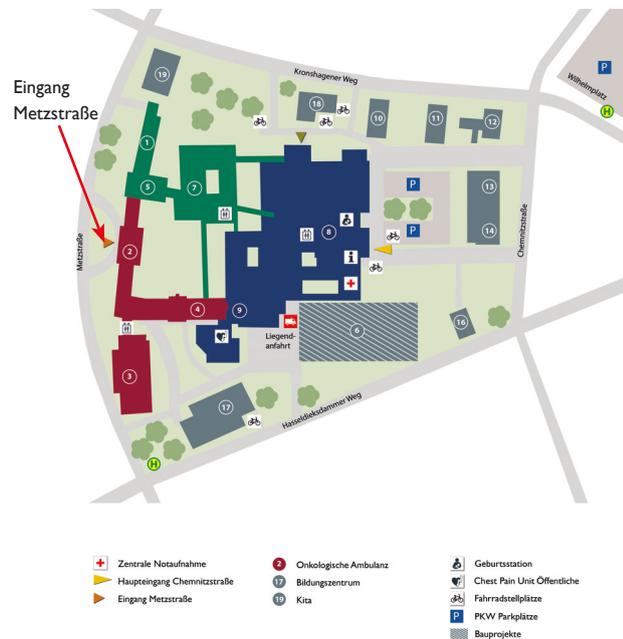
[www.krankenhaus-kiel.de](http://www.krankenhaus-kiel.de)

Folgen Sie uns auf:   

### Veranstaltungsort:

Städtisches Krankenhaus Kiel, Eingang Metzstraße  
2. OG, Konferenzraum

### Anfahrtskizze/Gebäudeplan



### Weitere Informationen zum Rauchfrei Programm:

[www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)



## Das Rauchfrei Programm

im Städtischen Krankenhaus Kiel



### Das Gruppenprogramm für alle, die

- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

Stand: Juli 2024



## Sie wollen mit dem Rauchen aufhören?

Denken Sie darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören? In Deutschland rauchen ungefähr 18 Millionen Menschen. Davon sterben jedes Jahr mehr als 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Etwa 6 Millionen Raucher versuchen jährlich, mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten leider vergebens.

**Wir helfen Ihnen dabei, rauchfrei zu leben!**

## Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm ist ein Tabakentwöhnungsprogramm, welches Sie mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und erfolgreichsten therapeutischen Methoden unterstützt.

Es wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Es bietet in Form von Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

## Der Rauchfrei Kurs

Wir bieten eine kostenfreie Informationsveranstaltung, drei Gruppentreffen und zwei individuelle Telefontermine an. Die Programmleitung hat Dr. Sarah Laufer, Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie sowie der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Sie ist zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei Programm.

Der Rauchfrei Kurs wird in kleinen Gruppen durchgeführt, in denen Sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

- Auf der **Infoveranstaltung** werden wichtige Informationen zum Rauchfrei Programm vermittelt. Auch wird über die Möglichkeit der unterstützenden medikamentösen Therapie informiert
- Während des **ersten Gruppentreffens** beschäftigen wir uns mit den Hintergründen des Rauchens und mit den Fragen: Warum rauchen Sie und warum wollen Sie rauchfrei leben? Gemeinsam stärken wir die Motivation für ein rauchfreies Leben

- Im **zweiten Gruppentreffen** werden Sie optimal auf den Rauchstopp vorbereitet. Wir erarbeiten gemeinsam Strategien für die ersten rauchfreien Tage
- Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie durch den **ersten Telefontermin** mit einer individuellen Beratung
- Im **dritten Gruppentreffen** unterstützen wir Sie rauchfrei zu bleiben, Ihre persönlichen Risikosituationen zu identifizieren und Ihr rauchfreies Leben zu genießen
- Dabei unterstützt auch der **zweite Telefontermin** im Anschluss