



Kosten

249 € für das Kursprogramm inkl. Kurshandbuch.
Auf Anfrage bei Ihrer Krankenkasse ist evtl. eine teilweise Kostenübernahme möglich.

Kurstermine

Die Kurse finden in Absprache mit den Kursteilnehmern (Mindestteilnehmerzahl 8 Personen) als Abendveranstaltung an einem Werktag statt.

Veranstaltungsort

KRH Klinikum Siloah
Stadionbrücke 4
30459 Hannover

Kursleitung

Dr. Isabelle Renger
Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie,
Notfallmedizinerin, zertifizierte Trainerin
für das Rauchfrei Programm
E-Mail: isabelle-renger@krh.eu

Kontakt

KRH Klinikum Siloah
Frau Britta Fischer
Sekretariat der Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Schlafmedizin
Chefarzt Prof. Dr. Bernd Schönhofer
Tel.: +49 (0) 511 927 2500
Fax: +49 (0) 511 927 97 2500
E-Mail: britta.fischer@krh.eu
Internet: www.krh.eu/siloah

Das Rauchfrei Programm



Das Gruppenprogramm für alle, die langfristig rauchfrei leben wollen und sich professionelle Unterstützung wünschen.

Das Rauchfrei Programm

Im Fachbereich Pneumologie behandeln wir täglich Patienten, die an den Folgeerkrankungen des chronischen Tabakkonsums leiden. Dazu gehören z.B. COPD, das Lungenemphysem oder Lungenkrebs. Die beste Prävention ist ein konsequenter Rauchstopp. Hierbei möchten wir Ihnen gerne helfen.

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach aktuellen therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT (Institut für Therapieforchung) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Wie ist der Kurs aufgebaut?

Der Kurs findet einmal wöchentlich statt. Er beinhaltet 6 Gruppentreffen mit 2 zusätzlichen individuellen Telefonterminen á 10 Minuten. Kurszeiten: 18.30 – 20.00 Uhr (90 Minuten).

Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen mit mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. So bleibt ausreichend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen.

Ablauf

In den ersten drei Gruppentreffen analysieren wir die Hintergründe des Rauchens:

Warum rauchen Sie? Was versprechen Sie sich von dem Rauchstopp? Gemeinsam stärken wir Ihre Motivation für ein rauchfreies Leben und erarbeiten ein neues, rauchfreies „Ich“. Sie werden dabei optimal auf den geplanten Rauchstopp vorbereitet.

In der dritten Kursstunde treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

Der Weg zur letzten Zigarette wird dabei individuell geplant und vorbereitet. Wir erarbeiten gemeinsam Verhaltensweisen für die ersten rauchfreien Tage und entwickeln Strategien gegen den Rückfall.

Nach dem Rauchstopp festigen wir in den folgenden 3 Gruppentreffen ihren Entschluss:

Wir bereiten Sie mental auf die dauerhafte Abstinenz vor und somit auf ein rauchfreies Leben. Wir helfen Ihnen in Risikosituationen standhaft zu bleiben und ihr rauchfreies Leben zu genießen. Für die ersten Tage nach dem Rauchstopp ist außerdem ein zusätzliches telefonisches Gespräch eingeplant, um Sie individuell unterstützen zu können.

Anmeldung

Eine Kursanmeldung ist über das Sekretariat per Telefon, Fax oder E-Mail möglich. Auf Wunsch kann vor der Anmeldung ein kostenfreies Beratungsgespräch mit der Kursleiterin zur Klärung etwaiger Fragen sowie der begleitenden Verwendung von Nikotinersatzpräparaten erfolgen.