



Veranstaltungsort

Medizinische Hochschule Hannover (MHH)

Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover

Telefon: 0511 532-5600

www.mhh-rauchfrei.de

Genauere Angaben sowie eine Wegbeschreibung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung via E-Mail.

Kosten

Die **Informationsveranstaltung** ist kostenfrei und unverbindlich.

Die Kursgebühr für den Kompaktkurs beträgt **350 €** (inklusive Kursbuch). Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Weitere Informationen zum Rauchfrei Programm finden Sie auch unter: www.rauchfrei-programm.de
Informationen über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Sie unter: www.bzga.de.

“ Ich hatte sehr viel Glück im Leben, doch das **Wunderbarste**, was mir je zugestoßen ist, war die **Befreiung** von diesem **Alptraum**, von dieser Sklaverei, lebenslang systematisch den eigenen Körper zerstören und für dieses Privileg auch noch **teuer bezahlen** zu müssen. ”

Allen Carr

(Autor von Endlich Nichtraucher!)



Medizinische Hochschule Hannover

In Kooperation mit:



BREATH – Biomedical Research in Endstage And Obstructive Lung Disease Hannover

Mitglied des Deutschen Zentrums für Lungenforschung (DZL)

Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg Straße 1
30625 Hannover
breath@mh-hannover.de
www.breath-hannover.de



DAS RAUCHFREI PROGRAMM

©2013 IFT-Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH
Montsalvatstraße 14, 80804 München

Im Auftrag des IFT Instituts für Therapieforschung
Parzivalstraße 25, 80804 München

Mit freundlicher Unterstützung von:



Langfristig rauchfrei leben

Der Gruppenkurs für alle, die mit professioneller Hilfe mit dem Rauchen aufhören möchten.



Das Rauchfrei Programm

Sie wollen sich schon seit Langem von der Last des Rauchens befreien? Endlich Nichtraucher sein, Freiheit und Wohlbefinden zurückgewinnen? Der richtige Zeitpunkt in ein rauchfreies Leben zu starten ist jetzt!

Unser **Rauchfrei Programm** unterstützt Sie dabei, sich langfristig von Ihrer Nikotinabhängigkeit zu lösen. Wir setzen dabei neueste Methoden der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie ein und coachen Sie auch noch nach dem Aufhören. Das zertifizierte Programm der IFT-Gesundheitsförderung (Institut für Therapieforschung) wird von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und von den meisten bezuschusst. Nutzen Sie die Unterstützung von Profis und beginnen Sie jetzt Ihr rauchfreies Leben. Informieren Sie sich unverbindlich und kostenlos über Ihren Rauchfrei Kurs in Hannover.

Wirkungsvolle und kompakte Methode

In kleinen Gruppen von bis zu **12 Teilnehmenden** führt Sie die speziell ausgebildete Kursleiterin Frau Dr. Meike Jungen durch das Programm. Sie unterstützt Sie mit einem **individuell auf Sie abgestimmten Coaching**. Sie lernen erprobte Verhaltenstechniken und einfach anwendbare Methoden, **um Nichtraucher zu werden**.

Im Rauchfrei Programm durchlaufen Sie **3 Phasen**: **Motivationstraining, Entscheidungsfindung, Vorbeugung und Vermeidung von Rückfällen**.

📅 Kursinformation

- Der **3-wöchige Kompaktkurs** besteht aus insgesamt 3 Gruppentreffen mit max. 12 Teilnehmenden
- Pro Woche findet 1 Gruppentreffen statt
- Jedes Gruppentreffen dauert 3 Stunden
- Während des Kurses erhalten Sie zusätzlich 2 persönliche Telefoncoachings
- Sie erhalten ein begleitendes Kursbuch
- Der Kurs wird viermal im Jahr angeboten



Neugierig? Besuchen Sie die kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltung!

In entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten lernen Sie Ihre Kursleiterin Frau Dr. Meike Jungen kennen. Sie beantwortet Ihre Fragen zum Aufhören und zum Kursablauf:

- Ist der Kurs für mich geeignet?
- Wie kann ich mein Ziel erreichen?
- Welche positiven Gesundheitswirkungen und Vorteile bringt ein rauchfreies Leben?
- Wie läuft der Kurs ab, welche Strategien helfen mir?
- Ist eine medikamentöse Unterstützung durch den Hausarzt sinnvoll?
- Wann und wo finden die Gruppentreffen statt?
- Wie melde ich mich zum Kurs an?
- Wie kann ich die Kurskosten von meiner Krankenkasse anerkennen lassen?

Nach der kostenfreien 60-minütigen Infoveranstaltung können Sie in Ruhe entscheiden, ob Sie am **Rauchfrei Programm** teilnehmen möchten.

Starten Sie jetzt in Ihr rauchfreies Leben!

So melden Sie sich zur kostenlosen Infoveranstaltung an:

- ✉ unter rauchfrei@mh-hannover.de oder
- 📞 Dienstag – Freitag, von 09.00–15.00 Uhr unter 0511 532-5600

Gerne beantworten wir Ihre Fragen per E-Mail oder auch telefonisch. Auf unserer Homepage www.mhh-rauchfrei.de finden Sie den nächsten Termin zur kostenfreien und unverbindlichen Infoveranstaltung. Wir freuen uns auf Sie!



Dr. med. Meike Jungen

Ihre Kursleiterin für zertifizierte Tabakentwöhnung

- Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie
- Anerkannte Kursleiterin für zertifizierte Tabakentwöhnung des Rauchfrei Programmes
- Spezialisiert auf COPD, einer Lungenerkrankung, verursacht durch langjährigen Tabakkonsum

Qualität & Effektivität

Das Rauchfrei Programm kombiniert Ansätze aus der Kognitiven- und der Verhaltenstherapie. Es ist eines der erfolgreichsten zertifizierten Rauchentwöhnungsprogramme in Deutschland, welches **von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst** wird. Mehr als 30 % aller Teilnehmenden bleiben laut Studien auch noch 12 Monate nach dem Programm rauchfrei.