

Veranstaltungsort

Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
Telefon: 0511 532-5600
www.mhh-rauchfrei.de

Genaue 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 das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) finden Sie unter: **www.bioeg.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:

DZL Deutsches Zentrum für Lungenforschung

BREATH HANNOVER

BREATH – **B**iomedical **R**esearch in **E**ndstage **A**nd Obs**T**ructive Lung Disease **H**annover

Mitglied des Deutschen Zentrums für Lungenforschung (DZL)

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

IFT

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:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Stiftergemeinschaft der Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Langfristig rauchfrei leben

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



DAS RAUCHFREI PROGRAMM

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 **14 Teilnehmenden** führen Sie die speziell ausgebildeten Kursleiterinnen durch das Programm. Sie unterstützen 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.



Neugierig? Besuchen Sie die kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltung!

In entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten lernen Sie Ihre Kursleiterin 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.

Unsere zertifizierten Kursleiterinnen für zertifizierte Tabakentwöhnung des Rauchfrei Programms

Dr. med. Judith E. Basten

- Ärztin in Weiterbildung Klinik für Pneumologie und Infektiologie, MHH





Dr. med. Meike Jungen

- Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie
- Spezialisiert auf COPD, einer Lungenerkrankung, verursacht durch langjährigen Tabakkonsum

Dr. med. Tabea Steinberg

- Fachärztin für Innere Medizin und spezielle Intensivmedizin



Kursinformation

- Der **3-wöchige Kompaktkurs** besteht aus insgesamt 3 Gruppentreffen mit max. 14 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

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!

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.