

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 168 Euro (inkl. Handbuch für Kursteilnehmer). Etwa die Hälfte der Kosten wird von den Krankenkassen zurückerstattet.

Weitere Informationen geben wir Ihnen gerne auf Anfrage:

Kursleitung:

Gisela Nauruschat

Veranstaltungsort:

Drogen- und Alkoholambulanz für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien
Gebäude West 26, Eingang C, Raum 070 b
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52
20246 Hamburg

Kurse:

Dienstag 18.00–19.30 Uhr, ggf. auch
Donnerstag 18.00–19.30 Uhr

Den genauen Termin des nächsten Kursbeginns erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.

Auf einen Blick

Ein Angebot der Drogen- und Alkoholambulanz für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien

Ärztlicher Leiter:

Prof. Dr. med. Rainer Thomasius

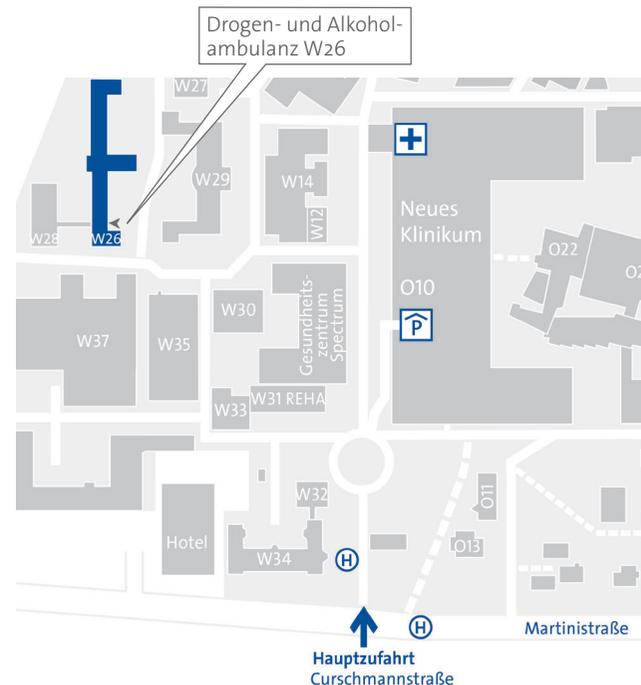
Anmeldung und Information:

Christina Winkler

Telefon: +49 40 7410-54217

Fax: +49 40 7410-58945

Email: drogenambulanz@uke.de
christina.winkler@uke.de



Zentrum für Psychosoziale Medizin
Drogen- und Alkoholambulanz für Jugendliche,
junge Erwachsene und deren Familien



Professionelle Unterstützung

Das Rauchfrei-Programm

rauchfrei!



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Das Rauchfrei-Programm

Liebe Raucherinnen und Raucher,

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören, langfristig rauchfrei leben und wünschen sich professionelle Unterstützung?

Das Rauchfrei-Programm ist ein modernes Gruppenbehandlungsangebot, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Entwickelt wurde es vom IFT – Institut für Therapieforschung mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bieten wir Ihnen die notwendige Unterstützung.

Wenn Sie derzeit unentschlossen sind, wollen wir Ihnen gerne mit Informationen weiterhelfen.

Prof. Dr. Rainer Thomasius

rauchfrei!

Das bieten wir Ihnen

Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen mit sechs bis zwölf Teilnehmern durchgeführt. Die Kursdauer beträgt acht Wochen mit einem wöchentlichen Treffen von jeweils 90 Minuten.

Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Wie denken Sie über das rauchfreie Leben?

Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

Gemeinsam bereiten wir den ersten rauchfreien Tag gründlich vor. Sie entscheiden sich für den Rauchstopp.

Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- Rauchfrei zu bleiben
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen
- Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt telefonisch oder per Email.

