

## 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

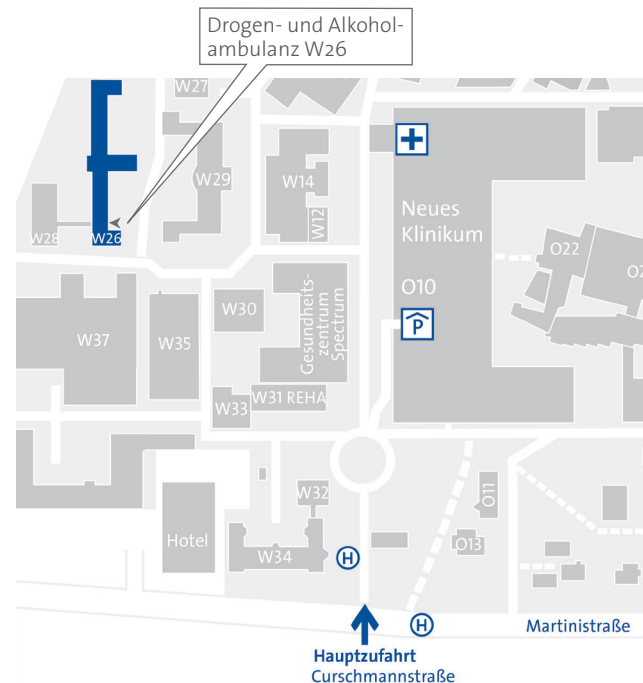
## Anmeldung und Information:

Christina Winkler

Telefon: +49 40 7410-54217

Fax: +49 40 7410-58945

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



Professionelle Unterstützung

Das Rauchfrei-Programm

*rauchfrei!*

## 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.

