

Evangelische Lungenklinik

Lindenberger Weg 27

13125 Berlin

Telefon 030 94802-0

www.jsd.de/lungenklinik

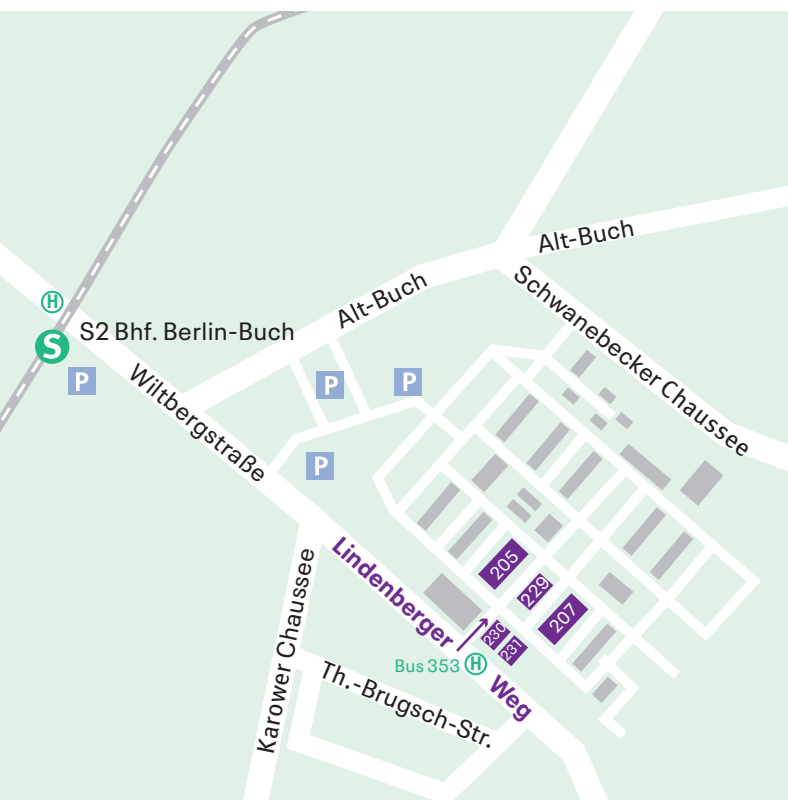


Anfahrt:

Bus 353 Haltestelle Lindenberger Weg

S-Bahn S2 Haltestelle Berlin-Buch

PKW über die A114 Abfahrt Karow, Buchholz,
Buch oder A10 Kreuz Barnim, B2 Richtung Schwanebeck



Endlich rauchfrei!



IMPRESSUM: Evangelische Lungenklinik Krankenhausbetriebs gGmbH,
Lindenberger Weg 27, 13125 Berlin | STAND: 09/2020
FOTO: Adobe Stock-Luminelimages

Unsere Angebote zur Raucherentwöhnung

Wir begleiten Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Unsere Fachärzte*innen und Rauchfrei-Trainer*innen der Evangelischen Lungenklinik informieren Sie regelmäßig über passende Angebote.

Wöchentliche Beratung

Wann: dienstags und donnerstags, individuelle Termine sind möglich

Die Beratung ist ein kostenfreies Angebot. Um Anmeldung wird gebeten.

Wo: Evangelische Lungenklinik, Haus 229 – Aufnahmezentrum

Themen:

- Informationen zu gesundheitlichen Folgen des Rauchens und Suchtmechanismen
- Beratung zu Nikotinersatzpräparaten
- Selbsthilfematerialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Welche Methoden der Rauchentwöhnung eignen sich für Sie persönlich?

Das Rauchfrei-Programm

Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, ohne Zigaretten zu leben, bietet das Rauchfrei-Programm eine zeitgemäße und wissenschaftlich fundierte Unterstützung. Das Kurskonzept berücksichtigt sowohl die körperliche Abhängigkeit (Nikotinsucht) als auch die mentale Gewöhnung.

Maximal 12 Teilnehmer*innen pro Kurs durchlaufen das Programm unter professioneller Anleitung durch zertifizierte Rauchfrei-Trainer*innen.

Gut zu wissen

Entwickelt wurde das Programm vom Institut für Therapiefor- schung (IFT) in München in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA). Die therapeutischen Methoden entsprechen den Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaft (AWMF-Leitlinien) und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Behandlung der Tabakabhängigkeit.

Die Rauchentwöhnung erfolgt durch die so genannte Schlusspunktmethode:

- **Vorbereitung:** Die Teilnehmer*innen lernen, ihr Rauch- verhalten besser zu verstehen und identifizieren individu- elle Auslöser. Gemeinsam werden alternative Verhaltens- weisen zum Rauchen entwickelt und Möglichkeiten zur Bewältigung von Risikosituationen erarbeitet.
- **Gemeinsamer Rauchstopp**
- **Stabilisierung und Rückfallprophylaxe:** Das rauchfreie Leben wird stabilisiert und der Umgang mit Rückfall- situationen besprochen.

Ablauf

Regelmäßig wird ein Rauchfrei-Programm angeboten. Die Kurse bestehen aus neun Kurseinheiten: einem Einführungs- und Informationstreffen, sechs Gruppentreffen und zwei Telefonterminen.

Je nach Kursplanung erstreckt sich das Programm über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen. Bitte beachten Sie, dass der Kurs erst beginnt, wenn sich mindestens sechs Teilnehmer*innen angemeldet haben.

Kosten

In der Regel erstatten die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil des Kurspreises. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die jeweilige Höhe der Kostenübernahme.

330 Euro, inklusive eines Handbuchs zur Kursbegleitung.

Sind Sie ein Jahr rauchfrei, bekommen Sie von den Kosten 40 Euro zurückerstattet.

Anmeldung und Kontakt

**Haus 229 - Aufnahmezentrum
Telefon 030 94802-607
aufnahmezentrum.lungenklinik@jsd.de
www.jsd.de/lungenklinik**