

Kontakt

Für die Anmeldung zum Kurs und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Christina Ostermeier

Abteilung für Psychosomatische Medizin

Klinik Donaustauf

Ludwigstraße 68

93093 Donaustauf

M: 0178 3265008

rauchfrei@klinik-donaustauf.de



Abteilung für Psychosomatische Medizin
Leiter: Professor Dr. Thomas Loew

DAS „RAUCHFREI“- PROGRAMM

IHR WEG IN EIN RAUCHFREIES LEBEN

Informationsbroschüre

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,

Rauchen beeinträchtigt nachweislich die Gesundheit, kann zur Entstehung schwerwiegender Erkrankungen beitragen und die Lebensqualität einschränken. Dennoch ist es für viele Menschen schwer, das Rauchen zu reduzieren oder ganz aufzugeben.

Um diesen Schritt zu schaffen, ist es oft hilfreich, sich mit anderen Betroffenen zusammenzuschließen. Das Zentrum für Pneumologie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in der Klinik Donaustauf bietet deshalb bereits seit 2012 ein spezielles Gruppenprogramm zur Raucherentwöhnung an.

In einem achtwöchigen Kurs treffen sich die Teilnehmer einmal wöchentlich (1,5 Stunden) zum gemeinsamen Gruppenabend. Die ersten vier Wochen dienen der Vorbereitung. Anschließend gibt es einen gemeinsamen Rauchstopp-Termin sowie weitere drei Gruppentreffen und zwei Telefontermine zur Stabilisierung des rauchfreien Verhaltens.

Themen der Gruppenabende sind unter anderem Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben, Vorbereitung des Rauchstopps, Rückfallprophylaxe sowie Identität als rauchfreie Person.

Wir würden uns freuen, Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben unterstützen zu dürfen!

Christina Ostermeier
Diplom-Psychologin

Gesicherte Qualität

Wir arbeiten in Anlehnung an das „Rauchfrei“-Programm des Instituts für Therapieforschung (IFT München), das durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert wird.

Unser „Rauchfrei“-Programm wird laufend von der IFT-Gesundheitsförderung betreut und evaluiert, um höchste Qualität und Wirksamkeit zu gewährleisten.

Termine und Ort

Für das „Rauchfrei“-Programm werden die Termine telefonisch vereinbart.

Die Treffen finden in der Klinik Donaustauf statt.

Kosten

Die Kosten des Kurses betragen 150 EUR.

Hinweis

Gemäß Leitfaden „Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V vom 27. August 2010 können die Kursgebühren von den gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme mit bis zu 80 EUR bezuschusst werden.

Bitte wenden Sie sich im Vorfeld zur Abklärung direkt an Ihre Krankenkasse.