

# TERMINE RAUCHENTWÖHNUNG

Seminare finden fortlaufend im Krankenhaus Bethanien in Solingen statt. Über die aktuellen Termine informieren Sie sich:

- ✓ im Internet  
[www.klinik-bethanien.de](http://www.klinik-bethanien.de)  
unter Ambulante Angebote
- ✓ im Chefarztsekretariat oder
- ✓ bei Frau Sandra Reinhard

## **ANMELDUNG IM CHEFARTZSEKRETARIAT:**

Tel.: 0212 63-6001  
Fax.: 0212 63-6008  
[chefarztsekretariat@klinik-bethanien.de](mailto:chefarztsekretariat@klinik-bethanien.de)

## **TEILNEHMERGEBÜHR: 200,00 EURO**

(Eine Erstattung durch Ihre Krankenkasse ist möglich, sprechen Sie bitte Ihre Kasse an.)

7 Gruppensitzungen (max. 12 Teilnehmer)  
2 individuelle Telefonberatungen  
1 Nachtreffen  
jeweils 18.00–19.30 Uhr

## **Kursort:**

Krankenhaus Bethanien  
Aufderhöher Straße 169–175  
42699 Solingen-Aufderhöhe  
Telefon: 0212 63-00  
Telefax: 0212 63-6025  
[mail@klinik-bethanien.de](mailto:mail@klinik-bethanien.de)  
[www.klinik-bethanien.de](http://www.klinik-bethanien.de)



## SEHR GEEHRTE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

mit dem „**Rauchfrei-Programm**“ werde ich Sie bei Ihrem Vorhaben der Rauchentwöhnung effektiv unterstützen und begleiten. Das therapeutische Kursprogramm wird Ihnen dabei helfen.

Für weitere Informationen oder Fragen nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf!

Ihre  
Sandra Reinhard

Sandra Reinhard, Dipl.-Psychologin  
Aufderhöher Straße 169-175  
42699 Solingen

Telefon: 0212 63-6630  
Fax: 0212 63-6635  
[sandra.reinhard@klinik-bethanien.de](mailto:sandra.reinhard@klinik-bethanien.de)  
[www.klinik-bethanien.de](http://www.klinik-bethanien.de)

# DAS RAUCHFREI- PROGRAMM!

Gruppenprogramm  
zur Raucherentwöhnung!

Solingen



# DAS RAUCHFREI-PROGRAMM

Sie mögen „rauchfrei“ leben und wünschen sich Unterstützung beim Aufhören? Sie haben es schon mal versucht und es hat nicht dauerhaft funktioniert? Dann ist unser Trainingsprogramm genau das Richtige für Sie.

Unser Programm zu einem rauchfreien Leben:

- ✓ entwickelt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und dem Institut für Therapieforschung (IFT)
- ✓ effektive Rauchentwöhnung durch bewährte Methoden der Verhaltenstherapie
- ✓ professionelle psychologische Betreuung und Unterstützung
- ✓ verstärkte Motivation durch die Gruppe
- ✓ eine geringe Teilnehmerzahl sichert eine individuelle Betreuung
- ✓ Qualität und Erfolg durch Auswertung und Kontrollen wissenschaftlich bestätigt

SIE KÖNNEN ES  
SCHAFFEN UND  
ES LOHNT SICH.



# KOMMEN SIE ZU UNS UND WERDEN SIE RAUCHFREI

Verhaltensorientierte Rauchentwöhnungsprogramme zählen zu den effektivsten Methoden der Rauchentwöhnung, denn Gewohnheiten werden erlernt und können wieder verlernt werden. Wir mögen Ihnen dabei helfen.

Auch auf spezifische Probleme, wie beispielsweise individueller Stress, der oft ein Auslöser für Rauchverhalten ist, wird eingegangen. Was sind typische Stress-Situationen? Welche Möglichkeiten der Bewältigung bieten sich kurz- und langfristig an? Für Raucher, die schon mehrfach versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören und einen langjährigen Konsum haben, bietet sich dieses Programm besonders an.

Werden Sie auch einer von denen, die sagen:



Das Trainingsprogramm in der Gruppe bietet all jenen, die bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören und die gegenseitige Hilfe und den gemeinsamen Austausch schätzen, eine hilfreiche Unterstützung.

Das Programm umfasst 7 Sitzungen bei einer Gruppengröße von maximal 12 Personen.

Die Sitzungen finden in einem wechselnden Rhythmus von einer bzw. zwei Wochen statt, bei einer Dauer von je 1,5 Stunden. Daneben werden zwei individuelle Telefontermine und ein gemeinsames Nachtreffen angeboten.

Wussten Sie?

- ✓ Schon einen Tag nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarktrisiko kleiner.
- ✓ Zwei Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktrisiko auf fast normale Werte abgesunken.
- ✓ Die Lungenkapazität kann sich verbessern.



ICH LEBE  
RAUCHFREI!