



Deutsches Netz
Rauchfreier
Krankenhäuser



Katharinen-
Hospital Unna

Das Rauchfrei Programm



Information und Anmeldung



Katharinen-
Hospital Unna

Obere Husemannstraße 2
59423 Unna

Raucherberatung

Tel. 02303/100-2150

Montags bis freitags 8 bis 15 Uhr

Email: Info@katharinen-hospital.de
Internet: www.katharinen-hospital.de

Sie können auch Kurse in Ihrer Nähe über www.rauchfrei-programm.de finden oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Arzt nach.

Ein Gruppenprogramm für alle, die

- mit dem Rauchen aufhören wollen
- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Unterstützung wünschen

Antworten . . . auf Ihre ersten Fragen

Was ist das Rauchfrei Programm?

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforchung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Wer bietet den Kurs an?

Dr. Hans Jörg Nowak, Mediziner der Inneren Klinik am Katharinen-Hospital Unna, hat sich speziell für dieses Rauchfrei Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beim Institut für Therapieforchung zum Kursleiter fortgebildet.

Was kostet der Kurs?

Eine finanzielle Förderung der Kurse durch Krankenkassen ist möglich.

Wie lange dauert der Kurs?

Der Rauchfrei Kurs dauert je nach Terminplanung sechs bis acht Wochen und umfasst sieben Kursstunden. Nach der sechsten Kursstunde wird jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer zusätzlich telefonisch betreut.

Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen mit bis zu zwölf Teilnehmern durchgeführt. So bleibt genügend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen.

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 persönliche Risikosituationen zu bewältigen.

Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen.

Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.