

# Rauchfrei jetzt!

## Das Nürnberger Tabakentwöhnungsprogramm

Klinikum Nürnberg, Klinik für Innere Medizin 3, Schwerpunkt Pneumologie  
Ärztliche Leitung Prof. Dr. med. J.H. Ficker

Im Klinikum Nürnberg finden regelmäßig Kurse zur Tabakentwöhnung statt.

### Nächste Termine

#### **April vom 2.4. bis 16.4. 2019**

Di 2.4., Mi 3.4., Do 4.4., Fr 5.4.,  
Di. 9.4., Do 11.4., Di 16.4.

#### **Juni vom 25.6. bis 9.7. 2019**

Di 25.6., Mi 26.6., Do 27.6., Fr 28.6.,  
Di. 2.7., Do 4.7., Di 9.7.



Das Seminar findet an 7 Abenden jeweils von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Klinikum Nord statt. Daran schließt sich 4 Wochen nach Kursende noch 1 Treffen zur Stabilisierung an sowie eine telefonische Nachbetreuung nach 6 und 12 Monaten.

Das verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm wird von einer Psychologin und einem Arzt geleitet. Ziel ist es, einen Rauchstopp durchzuführen und diesen langfristig zu stabilisieren. Thematisiert werden medikamentöse Unterstützung, die Psychologie des Rauchens, Alternativen zum Rauchen, Selbstbelohnung, Umgang mit kritischen Situationen, Stressbewältigung, Vorbeugung einer Gewichtszunahme sowie Rückfallprävention.

Die Teilnahmegebühr beträgt **280 €**.

Da es sich um ein von den gesetzlichen Krankenkassen anerkanntes Präventionsprogramm handelt, erstattet Ihnen ihre Krankenkasse bis zu 80 Prozent der Kursgebühr. Die Höhe des Zuschusses variiert je nach Krankenkasse. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, in welcher Höhe sie den Kurs bezuschusst. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Teilnahmebestätigung. Für Privatversicherungen gibt es bislang keine einheitliche Regelung. Gerne informieren wir Sie unverbindlich oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite **[www.raucherberatung.org](http://www.raucherberatung.org)**.

**Tel: 0911- 398 3769 oder 398 2835.** Wir freuen uns Anruf.

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Strahler                      Annette Simon  
(Dipl.Sozialpäd.)                      (Dipl. Psych.)