



# Rauchfrei jetzt!

- ✓ Sieben Abende, von 19.00 bis 21.00 Uhr, am Klinikum Nürnberg | Campus Nord
- ✓ Vier Wochen nach Kursende findet ein Treffen zur Stabilisierung statt
- ✓ Eine telefonische Nachbetreuung sechs und zwölf Monate nach Kursende

Das verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm wird von einer Psychologin oder Pädagogin 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 300 €. Da es sich um ein von den gesetzlichen Krankenkassen anerkanntes Präventionsangebot handelt, wird Ihnen ein Teil der Kosten erstattet. Sie erhalten am Ende des Kurses von uns eine Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Wir informieren Sie gerne unverbindlich oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen. Sie erreichen uns unter Telefon +49 (0) 911 398-3769 / -2835 und finden weitere Informationen auch auf unserer Internetseite [raucherberatung.org](http://raucherberatung.org). Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ihr Team Raucherberatung | Sabine Strahler & Annette Simon

## Mai-Kurs

ID: KU-SU-PQ76MF

Mo. 5.5., Mi. 7.5.,  
Do. 8.5., Fr. 9.5.,  
Mo. 12.5., Do. 15.5.,  
Mi. 21.5.

## Juli-Kurs

ID: KU-SU-S7WP34

Di. 8.7., Mi. 9.7.,  
Do. 10.7., Fr. 11.7.,  
Di. 15.7., Do. 17.7.,  
Di. 22.7.

## September-Kurs

ID: KU-SU-PQ76MF

Di. 16.9., Mi. 17.9.,  
Do. 18.9., Fr. 19.9.,  
Di. 23.9., Do. 25.9.,  
Di. 30.9.