

Tabakentwöhnung

Das Rauchfrei Programm

- ✓ **Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?**
- ✓ **Wollen Sie langfristig rauchfrei leben?**
- ✓ **Wünschen Sie professionelle Unterstützung?**

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

Vor Beginn des Kurses nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Vorgespräch. Der Rauchfrei Kurs wird dann in einer Gruppe von bis zu 12 Teilnehmern durchgeführt, damit genügend Zeit bleibt, auf jedes Gruppenmitglied einzugehen.

Sie erhalten von uns professionelle Unterstützung dabei,

- herauszufinden, in welchen Situationen Sie rauchen und welche Gründe Sie dazu bewegen, rauchfrei zu leben,
- Ihren ersten rauchfreien Tag gründlich vorzubereiten,
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen, Ihre rauchfreie Zukunft zu planen und Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.

Termine und Dauer: sieben Termine jeweils dienstags 17.00 – 18.30 Uhr
sowie zwei zusätzliche telefonische Kontakte

Kursanbieter: LWL-Klinik Dortmund - *AmbulanzZentrum*
Suchtmedizinische Ambulanz, Haus 05
Marsbruchstraße 179
44287 Dortmund

Anmeldung: *AmbulanzZentrum* (Haus 05)
Tel.: 0231 – 4503 8000
Fax: 0231 – 4503 8009
E-Mail: suchtmedizin-dortmund@lwl.org

Kosten: die Kursgebühr beträgt 120,- Euro
(finanzielle Förderung Ihrer Krankenkasse ist möglich)
Fragen Sie bitte Ihren Hausarzt nach einer Überweisung für
das Vorgespräch in unserer Ambulanz.