

Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention

Vivantes Klinikum Neukölln
„Alte Pforte“

Prof. Dr. med. Wulf Pankow
Karin Vitzthum, Psychologin
Ärztliche Mitarbeit:
Dr. med. Stephan Föhse
Dr. med. Monika Salamero y Mur

Tel. (030) 130-14 2487
(030) 130-14 2031 (Sekretariat)
Fax (030) 130-14 3602
Rudower Straße 48, 12351 Berlin

Antwort-Fax

Name

Vorname

PLZ/ Ort

Telefon/Mail

Datum/Unterschrift



Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Neukölln?

S 41, 45, 46, 47 bis Neukölln weiter mit U 7 oder Bus 171
Klinikum Neukölln, Fußweg über Kolibri- und Kormoranweg
U 7 bis Parchimer Allee oder Britz-Süd weiter mit Bus M46
Klinikum Neukölln, Rotschwanzweg, Kolibriweg

Vivantes
Klinikum Neukölln
Klinik für Innere Medizin –
Pneumologie und Infektiologie
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
12351 Berlin

www.vivantes.de



Vivantes

Rauchfrei werden
und bleiben

Institut für Tabakentwöhnung
und Raucherprävention

**Vivantes
Klinikum Neukölln**

Gute Gründe

mit dem Rauchen aufzuhören ...

- die gesundheitlichen Folgen sind mir zu groß
- das Raucherimage gefällt mir nicht mehr
- das gute Gefühl nicht mehr von der Zigarette abhängig zu sein
- das eingesparte Geld kann ich gut gebrauchen
- mir nahe stehende Menschen werden sich freuen und mich sogar bewundern
- vielleicht bin ich für meine Kinder Vorbild
- den schlechten Atem und die gelben Zähne bin ich leid
- die welke Haut gefällt mir auch nicht mehr
- ein besseres Lebensgefühl mit mehr Kondition und Energie
- anderen verpeste ich auch nicht mehr die Luft

Viele gute Gründe, rauchfrei zu werden – wenn es so leicht wäre ...

Professionelle Unterstützung

Bei Ihrem Entschluss rauchfrei zu werden unterstützen wir Sie gern. Erfahrene Psychologen und Ärzte stimmen, nach einer eingehenden Diagnostik, wissenschaftlich überprüfte Methoden auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab. In einer Gruppe von Gleichgesinnten profitieren Sie von den Erfahrungen anderer. Einzelberatung steht Ihnen in besonderen Situationen zur Verfügung. Medikamentöse Hilfe bei starkem Entzug oder Suchtverlangen wird nach eingehender Beratung und Ihrer Entscheidung gewährt. Für eine Nachbetreuung stehen wir Ihnen ein ganzes Jahr über unsere „Helpline“ zur Verfügung.

Sie lernen ...

- das Wissen der Medizin und Psychologie zu nutzen
- Ihr Verhalten besser zu kontrollieren
- Rückfälle zu vermeiden
- Ihr Bewusstsein für die Rauchfreiheit einzusetzen
- besser Stress zu bewältigen und zu entspannen
- Ihr Gewicht zu halten
- den Umgang mit eventuellen „Ausrutschern“
- den Erfolg zu stabilisieren
- selbst Ihr Verhalten zu steuern, um rauchfrei zu bleiben.

Schon in den ersten Wochen ...

- steigt Ihr Selbstwertgefühl mit jedem Tag der Rauchfreiheit
- bekommen Sie Anerkennung Ihrer Mitmenschen
- werden Sie frei vom Zwang nach einer Zigarette
- bilden sich Ihre gesundheitlichen Beschwerden zurück
- verbessert sich Ihr Duft- und Geschmackempfinden
- sparen Sie Geld
- sind Ihnen die Menschen in Ihrer Umgebung dankbar
- beginnt die spürbare Erholung Ihres Organismus
- verbessert sich die Leistungsfähigkeit
- sinkt Ihr Erkrankungsrisiko
- steigt Ihre Lebenserwartung

Auch bei schlechten Vorerfahrungen werden Ihre Chancen, rauchfrei zu werden und zu bleiben, durch professionelle Hilfsangebote deutlich verbessert ...

Starten statt warten

Wenn Sie ...

- für sich persönliche Gründe haben, rauchfrei zu werden und
- das professionelle Wissen und die Erfahrung anderer nutzen möchten

... dann nehmen Sie sich Zeit und sprechen mit uns.

Kursangebot

- 8 Gruppensitzungen à 90 Min.
- 6 Sitzungen in den ersten beiden Wochen
- 2 Stabilisierungstreffen nach 2 und 4 Wochen
- Telefonhelpline für 1 Jahr
- Rauchstop nach 2. Sitzung
- kleine Gruppengröße
- Inhalte: Analyse der Rauchsituationen, Erarbeitung alternativer Verhaltensstrategien, Psychoedukation, medizinische Information, Diätberatung, Entspannungstraining, Krisenmanagement
- Nachuntersuchung nach 1 Jahr
- Einzelintervention b. B.
- Kosten: 190,- € (Ratenzahlungen möglich!) zzgl. 40,- € die bei Rauchfreiheit nach 1 Jahr zurückerstattet werden
- Krankenkassen beteiligen sich i.d.R. – Bitte klären Sie dies vorher ab (Kurs ist zertifiziert nach § 20, Abs. 1 SGB V)