

Hiermit melde ich mich für das Rauchfrei Programm an.

Fax: 0351-463 42202

Technische Universität Dresden
Raucherambulanz
Frau Dr. Andrea Kobiella

01062 Dresden

Name, Vorname:.....
Straße, Hausnr.:.....
PLZ, Ort:.....
Telefon:.....
E-Mail:.....
Geburtsdatum:.....
Krankenkasse:

Ort, Datum

Unterschrift

Die Raucherambulanz

Eine gemeinsame Initiative der

- Professur für Suchtforschung, Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Technische Universität Dresden
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
- Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren (SLS) e.V.

Leitung:

Prof. Dr. Gerhard Bühringer
Prof. Dr. Michael Smolka

Information und Anmeldung:

Telefon: 0351-463 39800
Fax: 0351-463 42202
E-Mail: raucherambulanz@tu-dresden.de
Web: www.raucherambulanz.tu-dresden.de



FOTOLIA.COM / Katrina Miller

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören?

Die Raucherambulanz

bietet Unterstützung bei der Tabakentwöhnung durch

Das Rauchfrei Programm



FOTOLIA.COM / Robert Kneschke

Das Rauchfrei Programm

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, sind aber unsicher, es alleine auf Dauer zu schaffen?

Die Raucherambulanz bietet fortlaufend *Das Rauchfrei Programm* an und bietet allen, die bereit sind mit dem Rauchen aufzuhören und sich professionell unterstützen lassen möchten, den notwendigen Rahmen und die passenden Inhalte.

Das Rauchfrei Programm wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt.

Die Inhalte des Programms beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Tabakentwöhnung und auf anerkannten therapeutischen Verfahren.

Das Rauchfrei Programm beinhaltet einen festgelegten Rauchstopp-Tag. Ihr/e Kursleiter/in stimmt mit Ihnen das Vorgehen individuell ab und bereitet Sie kompetent und erfahren auf diesen Rauchstopp vor.

Weitere Informationen zum *Rauchfrei Programm* finden Sie im Internet unter www.rauchfrei-programm.de



Dauer. *Das Rauchfrei Programm* umfasst 7 Kursstunden in Gruppen von 6 bis 10 Personen mit zusätzlicher telefonischer Betreuung.

Ort.

Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie,
TU Dresden, Chemnitzer Str. 46, 01187 Dresden

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Fetscherstr. 74, 01307 Dresden

Termine. *Das Rauchfrei Programm* wird regelmäßig angeboten. Aktuelle Termine erfahren Sie telefonisch, per E-Mail oder auf unserer Internetseite.

Kosten. Die Teilnahmegebühr beträgt 110 € und wird gemäß § 20 Abs. 1 und 2 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen vollständig (AOK Plus) oder anteilig erstattet. Das Kursbuch kostet 20 €.

Erfolg. *Das Rauchfrei Programm* wird fortlaufend evaluiert. Die Ergebnisse belegen eine kontinuierliche Abstinenzrate von ca. 40% sechs Monate nach Kursende (alle nicht erreichten Teilnehmer wurden als Raucher gewertet).

Dies ist im Vergleich zu anderen Methoden der Raucherentwöhnung ein sehr gutes Ergebnis.

Vorbereitung. In den ersten vier Stunden bereiten Sie sich intensiv auf Ihr rauchfreies Leben vor. Wir analysieren gemeinsam:

- Ihre Gründe für das Rauchen
- Ihre Gedanken über das Rauchen
- Ihre individuellen Risikosituationen
- Ihre Gründe für das Aufhören

Danach entscheiden Sie sich für ein rauchfreies Leben. Wir planen den ersten rauchfreien Tag. Sie erhalten Informationen zu medikamentöser Begleitbehandlung.

Stabilisierung der Abstinenz. In den weiteren Kursstunden unterstützen wir Sie dabei:

- rauchfrei zu bleiben
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen
- Risikosituationen zu bewältigen
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen

Nach 3 und 6 Monaten kontaktieren wir Sie nochmals, um Sie zu Ihren Erfahrungen zu befragen.

Wissenschaftliche Forschung. *Das Rauchfrei Programm* ist Teil eines laufenden wissenschaftlichen Forschungsprogramms. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit an weiteren Studien zum Thema Tabakabhängigkeit teilzunehmen. Gerne geben wir Ihnen nähere Informationen!