

# KURSLEITUNG

Dipl.-Psychologin Claudia Kufeld

Zertifizierte Rauchfrei-Kursleiterin,  
Gesundheitspsychologin

## Wo kann ich mich anmelden?

In unserem Empfang unter Tel.: 030/204597-0  
oder per E-Mail an  
[claudia.kufeld@fliednerklinikberlin.de](mailto:claudia.kufeld@fliednerklinikberlin.de)

Die Fliedner Klinik Berlin ist seit 2012 Mitglied im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen DNRfK e.V. und hat sich verpflichtet, die Standards des ENSH-Global Network for Tobacco Free Health Care Services umzusetzen.



Fliedner Klinik Berlin  
Ambulanz und Tagesklinik für  
psychologische Medizin

### Ambulanz und Tagesklinik

Charlottenstr. 65 (Am Gendarmenmarkt)  
10117 Berlin-Mitte

Telefon (030) 20 45 97-0  
Telefax (030) 20 45 97-29  
E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)



**Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**  
U-Bahn: U2, U6 bis Stadtmitte  
S-Bahn: S1, S2, S25, S3, S5, S7, S75, S9 bis  
Friedrichstraße  
Bus 147, M48 Leipziger Str./Friedrichstr.

# Fliedner Klinik Berlin



## Das Rauchfrei- Programm

Neuer Kurs ab  
Frühjahr 2014



# DAS RAUCHFREI-PROGRAMM

Das Rauchfrei-Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach erprobten und bewährten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Regelmäßige Wirksamkeitsstudien belegen den langfristigen und hohen Erfolg des Rauchfrei-Programms. Um diesem hohen Qualitätsstandard aufrecht zu erhalten, wird das Programm laufend ausgewertet und weiterentwickelt.

## ZIEL UND KONZEPT

Im Kursprogramm lernen Sie, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und ihre Gründe für das Rauchen zu hinterfragen. Sie entdecken Ihre individuellen Risikosituationen und erlernen neue Bewältigungsstrategien. Wichtig ist insbesondere, dass wir Sie in Ihrer Motivation und Zuversicht stärken. Der Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung wird als Option berücksichtigt.



# DER RAUCHFREI KURS

Der Rauchfrei Kurs wird in Gruppen mit bis zu 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. So bleibt ausreichend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen. Es finden 7 Sitzungen à 90 Minuten statt.

Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe, das Rauchen aufzugeben?
- Warum möchten Sie rauchfrei leben?
- Was denken Sie über das rauchfreie Leben?

Danach treffen Sie Ihre Entscheidung für ein rauchfreies Leben:

- Sie werden optimal auf den Rauchstopp vorbereitet.
- Gemeinsam planen Sie den Rauchstopp.

Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- Ihr rauchfreies Leben zu genießen,
- Ihre Risikosituationen zu bewältigen,
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.

# RAHMENBEDINGUNGEN

Wer kann an dem Rauchfrei-Programm teilnehmen?

Das Rauchfrei-Programm richtet sich an Raucherinnen und Raucher, die darüber nachdenken oder bereits entschlossen sind, das Rauchen zu beenden.

Kursbeginn und Ort:

**Beginn: Frühjahr 2014**

**Dauer: 7-8 Wochen**

Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben  
Charlottenstr. 65 (Am Gendarmenmarkt)  
10117 Berlin-Mitte  
Fliedner Klinik Berlin, 6. Etage

**Anmeldung unter:**

Tel.: 030/204597-0.

**Kosten:**

Die Kursgebühr beträgt 140,00 Euro (inkl. Kursmaterialien).

Das Kurskonzept entspricht dem „Leitfaden Prävention“ der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V. Eine anteilige Erstattung der Teilnahmegebühren für gesetzlich Versicherte ist möglich.

Vor der Teilnahme findet ggf. ein Vorgespräch statt (Liquidation gemäß GOÄ).