



» Veranstalter/Anmeldung

Uniklinik Köln
Patienten-Informations-Zentrum (PIZ)
Kerpener Str. 62, 50937 Köln
Telefon: 0221 478-82820
Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei.

Kursleitung

Stefanie Federhen, M.A.

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 180 €. Die Teilnahme wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Voraussetzung ist, dass Sie an allen Treffen teilnehmen. Die Kursgebühr wird vor dem ersten Termin bei der Kursleitung bar gezahlt.



Der Kurs
„Nichtraucher in 6
Wochen“ umfasst
sechs Treffen.



» Kursort

Patienten-Informations-Zentrum (PIZ)



Endlich
rauchfrei!

*Nichtraucher
in 6 Wochen*

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Wir helfen Ihnen dabei!

Es gibt viele Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Oft ist der Wille da, aber ohne die richtige Begleitung und Unterstützung fällt es schwer, aufzuhören.

Das Programm Nichtraucher in 6 Wochen wurde vom Arbeitskreis „Raucherentwöhnung“ der Universität Tübingen entwickelt. Es beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ist schon vielfach erprobt worden. Unsere Kursleiter haben eine qualifizierte Ausbildung und sind zur Leitung des Kurses zertifiziert. An 6 Kurstreffen bereiten wir Sie auf ein Leben ohne Nikotin vor. Nach der Hälfte des Kurses könnten Sie rauchfrei leben.

Trauen Sie sich!
Es lohnt sich!



Das erwartet Sie:

Vorgespräch

Wenn Sie sich zum Kurs anmelden, erheben wir mit Ihnen gemeinsam Ihr bisheriges Rauchverhalten. Dadurch können wir den Kurs auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausrichten.

Erste Phase

In der ersten Phase des Kurses analysieren Sie Ihr Rauchverhalten und Ihre Motivation für die Teilnahme: In welchen Situationen greife ich zur Zigarette? Warum will ich mit dem Rauchen aufhören? Warum hat es bisher nicht geklappt?

Zweite Phase

In der zweiten Phase verändern Sie Ihr Verhalten – und hören an einem von Ihnen festgelegten Termin mit dem Rauchen auf. Wir helfen Ihnen, mit den Beschwerden umzugehen, die mit dem Nikotin-Entzug verbunden sein können.

Dritte Phase

In der dritten Phase lernen Sie, souverän mit den Situationen umzugehen, in denen Sie bisher zur Zigarette gegriffen haben. So bleiben Sie dauerhaft Nichtraucher.

Das Programm wird ergänzt durch Entspannungsübungen. Außerdem lernen Sie, mit Herausforderungen wie schlechter Stimmung, Unruhe oder Gewichtszunahme umzugehen.