



INFORMATION FÜR PATIENTEN,  
BESUCHER UND MITARBEITER



## Informieren Sie sich

### Postanschrift/Veranstaltungsort

Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg  
Prüfeninger Straße 86, 93049 Regensburg  
[www.barmherzige-regensburg.de](http://www.barmherzige-regensburg.de)

Die Termine und Raumbezeichnungen finden Sie auf dem Blatt, das diesem Flyer beiliegt.

### Referentin

Dr. Dipl.-Psych. Angela Henschel  
Psychologische Psychotherapeutin  
Tel. 0941 369-2631  
[angela.henschel@barmherzige-regensburg.de](mailto:angela.henschel@barmherzige-regensburg.de)

### Kursanmeldung

Cordula Lachner  
Sekretariat Psychologischer Dienst  
Tel. 0941 369-2606  
[cordula.lachner@barmherzige-regensburg.de](mailto:cordula.lachner@barmherzige-regensburg.de)

EDV 92969 – Stand 06/2017



BARMHERZIGE BRÜDER  
Krankenhaus Regensburg



DKG  
KREBSGESELLSCHAFT  
Zertifiziertes  
Lungenkrebs  
Zentrum

## Einleitung

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Patientinnen und Patienten,

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören und sind auf der Suche nach Unterstützung?

Sie wollen endlich unabhängig von den Zigaretten sein und das auch auf Dauer bleiben?

Sie haben vielleicht schon vieles ausprobiert, um mit dem Rauchen aufzuhören und haben dann doch wieder angefangen?

Sie befürchten langfristig Beeinträchtigungen durch das Rauchen für Ihre Gesundheit oder sind bereits erkrankt?

Sie sind den Zigaretteruch an der Kleidung und in der Wohnung leid?

Möglicherweise ist es einer dieser oder ein ganz anderer Grund, weshalb Sie diesen Flyer zur Hand genommen haben. Wir möchten Sie in Ihrem Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören und dauerhaft Nichtraucher zu werden, ganz konkret unterstützen und führen deshalb regelmäßig Kurse zur Raucherentwöhnung durch. Diese Kurse sind offen für unsere Patienten, für unsere Mitarbeiter, für Angehörige und externe Interessenten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen rund um das Programm sowie den Anmeldebogen. Die Termine des nächsten Kurses können Sie der beigelegten Karte entnehmen.

Prof. Dr. Hans-Stefan Hofmann  
Leiter des  
Lungenkrebszentrums

Prof. Dr. Michael Pfeifer  
Stellv. Leiter des  
Lungenkrebszentrums

Dr. Adelheid Burkhart-Reichl  
Institut für Arbeitsmedizin

## Programminformationen

Das Programm „Goodbye Nikotin“ verbindet verschiedene verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen, um das Ziel, dauerhaft Nichtraucher zu werden, maximal zu unterstützen. Begleitend kommen Nikotinpflaster zum Einsatz. Die Dosis wird im Verlauf des Kurses auf Null reduziert.

Der Kurs umfasst sieben wöchentliche Termine à 90 Minuten. Nach einem halben Jahr findet ein Nachsorgetermin statt.

### Ihre Vorteile:

#### ■ Hohe Wirksamkeit

Unmittelbar nach dem Kurs sind in der Regel alle Teilnehmer abstinent. Davon bleiben nachweislich 40 Prozent dauerhaft Nichtraucher. Dies stellt eine vergleichsweise hohe Erfolgsquote dar.

#### ■ Finanzieller Zuschuss durch die Krankenkasse

Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird deshalb von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80 Euro bezuschusst. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der Internetseite der ZPP ([www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)) oder bei Ihrer Krankenkasse.



## Programminhalte

### 1. TERMIN

Informationen zum Programm, erste Veränderungen, Erfolgskurve.

### 2. TERMIN

Analyse des persönlichen Rauchverhaltens.

### 3. TERMIN

Bedeutung der Gedanken, Rauchverhalten im Wochenverlauf.

### 4. TERMIN

Veränderung des Umgangs mit Einstellungen, die das Aufhören erschweren.

### 5. TERMIN

Alternativen zum Rauchen.

### 6. TERMIN

Umgang mit „Ausrutschern“, Entspannungs- und Vorstellungsübung.

### 7. TERMIN

Vorbeugung von Rückfällen.

### NACHSORGE-TERMIN

Unterstützung in der Motivation, dauerhaft Nichtraucher zu bleiben.

Zwischen dem 4. und 5. Termin sollte jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer ein Datum wählen, zu dem sie/er mit dem Rauchen aufhören möchte.

## Weitere Informationen

### VORAUSSETZUNGEN ZUR TEILNAHME

Wir empfehlen die Kursteilnahme insbesondere dann, wenn zeitgleich keine ungewöhnlich starken Belastungen beruflicher oder privater Art vorliegen.

Wir bitten darum, dass Sie während und nach der Kursteilnahme Verschwiegenheit über sensible Informationen von anderen Kursteilnehmern wahren.

### KURSKOSTEN

Die Teilnahmegebühr für den Kurs beträgt 190 Euro. Bitte bringen Sie diesen Betrag bei Kursbeginn mit. Sie erhalten eine Rechnung von der Referentin Dr. Angela Henschel, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Bezuschussung einreichen können.

Die Konditionen für Mitarbeiter des Hauses entnehmen Sie bitte dem aktuellen Flyer „Gesund und fit am Arbeitsplatz“.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihr Ziel, auf Dauer Nichtraucher zu werden, erreichen.



## Anmeldung

### GOODBYE NIKOTIN

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Titel	Name	Vorname
<input type="text"/>		
Straße/ Nr.		
<input type="text"/>		
PLZ/Ort		
<input type="text"/>		
Telefon		
<input type="text"/>		
E-Mail		
<input type="text"/>		
Beginn des nächsten Kurses (laut beiliegendem Blatt)		
<input type="text"/>		
Unterschrift		

Über Ihre verbindliche Anmeldung würden wir uns sehr freuen. Bitte senden Sie uns den vollständig ausgefüllten Anmeldebogen per Post (Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg, zu Händen Cordula Lachner, Sekretariat Psychologischer Dienst, Prüfeninger Straße 86, 93049 Regensburg) oder per Fax (0941 369-2635) zu. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.