

Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention

Vivantes Klinikum Neukölln
„Alte Pforte“

Prof. Dr. med. Wulf Pankow
Dr. Karin Vitzthum, Psychologin
Ärztliche Mitarbeit:
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?

S41, S45, S46, S47 bis Neukölln, weiter mit U7 bis Britz-Süd,
dann mit dem Bus M46 bis Rotschwanzweg oder Fußweg
über Kolibri- und Kormoranweg
Bus 171 bis Klinikum Neukölln, dann Fußweg über Kormoranweg



DKG **Zertifiziertes**
KREBSGESELLSCHAFT **Lungenkrebszentrum**

Vivantes Klinikum Neukölln
Klinik für Innere Medizin –
Pneumologie und Infektiologie
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Rudower Straße 48, 12351 Berlin

www.vivantes.de

Titelfoto:
© belyjmishka - Fotolia.com

2018-03-07



Vivantes

Rauchfrei werden und bleiben

Institut für Tabakentwöhnung
und Raucherprävention

10 Jahre
rauchfreies
Krankenhaus
2008 - 2018

Vivantes
Klinikum Neukölln

Gute Gründe

mit dem Rauchen aufzuhören:

- Das gesundheitliche Risiko ist 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 nahestehende 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 verpöste 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 Psycholog*innen und Ärzt*innen 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 Suchtverhalten wird nach eingehender Beratung und Ihrer Entscheidung gewährt. Für eine Nachbetreuung stehen wir Ihnen ein ganzes Jahr lang 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.
- Stress besser 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 von Ihren Mitmenschen.
- werden Sie frei vom Zwang nach einer Zigarette.
- bilden sich Ihre gesundheitlichen Beschwerden zurück.
- verbessert sich Ihr Geruchs- und Geschmackempfinden.
- sparen Sie Geld.
- sind Ihnen die Menschen in Ihrer Umgebung dankbar.
- beginnt die spürbare Erholung Ihres Organismus.
- verbessert sich Ihre 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 Minuten
- 6 Sitzungen in den ersten beiden Wochen
- 2 Stabilisierungstreffen nach 2 und 4 Wochen
- Telefon-Helpline für 1 Jahr
- Rauchstop nach 2. Sitzung
- Kleine Gruppen
- Inhalte: Analyse der Rauchsituationen, Erarbeitung alternativer Verhaltensstrategien, Psychoedukation, medizinische Information, Diätberatung, Entspannungstraining, Krisenmanagement
- Nachuntersuchung nach 1 Jahr
- Bei Bedarf Einzelintervention
- Kosten: 330,- € (Ratenzahlung möglich!) zzgl. 40,- €, die bei Rauchfreiheit nach 1 Jahr zurückerstattet werden
- In der Regel beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten. Bitte klären Sie dies vorher ab (der Kurs ist zertifiziert nach § 20, Abs. 1 SGB V).