

Teilnahme

Wenn Sie Interesse an einer Kursteilnahme oder Rückfragen haben, können Sie sich gerne an Frau Birgit Freudenberger im Sekretariat oder Frau Diplom-Psychologin Anke Zimmer wenden.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Prof. Dr. Falk Kiefer
Leitender Oberarzt

Anke Zimmer
Diplom-Psychologin

Ansprechpartner

Anke Zimmer, Dipl.Psych.

Tel.: 0621 / 1703 - 3901

Fax: 0621 / 1703 - 3905

E-Mail: anke.zimmer@zi-mannheim.de

Birgit Freudenberger

Tel.: 0621 / 1703 - 3503

Fax: 0621 / 1703 - 3505

E-Mail: birgit.freudenberger@zi-mannheim.de

Wie Sie uns finden

Zentralinstitut
für Seelische Gesundheit
Mannheim

J5, 68159 Mannheim
Telefon: 0621 / 1703 - 0
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de



Parkmöglichkeiten



Tiefgarage Marktplatz
Tiefgarage H6

Öffentliche Verkehrsmittel

Straßenbahnlinien: 1, 3, 4, 5, 7
Haltestellen: Marktplatz,
Abendakademie



Kontakt

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Klinik für Abhängiges Verhalten
und Suchtmedizin

Ärztlicher Direktor:
Prof. Dr. Karl Mann

Sekretariat:
Ingrid Weber

Tel.: 0621 / 1703 - 3502

Fax: 0621 / 1703 - 3505

E-Mail: ingrid.weber@zi-mannheim.de

Birgit Freudenberger

Tel.: 0621 / 1703 - 3503

Fax: 0621 / 1703 - 3505

E-Mail: birgit.freudenberger@zi-mannheim.de

Rauchfrei in sechs Wochen



Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim

Klinik für Abhängiges
Verhalten und Suchtmedizin



www.zi-mannheim.de

Stand 12/2011

Rauchfrei in sechs Wochen Gruppenprogramm zur qualifizierten Raucherentwöhnung

Schön, dass Sie sich überlegen, Nichtraucher zu werden. Mit unserem Gruppenprogramm „Rauchfrei in sechs Wochen“ können Sie gemeinsam mit anderen Ihr Ziel, Nichtraucher zu werden und zu bleiben, erreichen.

Was erwartet Sie?

- ▶ Sie werden umfassend über Entstehung, Folgen und Behandlung der Tabakabhängigkeit informiert. Beispielsweise werden Sie erfahren wie der Grad der Abhängigkeit eingeschätzt wird und welche Empfehlungen sich daraus für Sie persönlich ergeben.
- ▶ Sie werden schrittweise auf den bevorstehenden Rauchstopp vorbereitet und dann dabei unterstützt, ihn durchzuführen.
- ▶ Sie lernen Strategien kennen, Ihre Erfolge aufrechtzuerhalten und somit anhaltende Abstinenz zu sichern.
- ▶ Die Gruppe ermöglicht das Einbringen eigener Erfahrungen und trägt so zusätzlich zur Bewältigung persönlicher Schwierigkeiten beim Rauchstopp und bei der Aufrechterhaltung der Abstinenz bei.

Kursprogramm

Das verhaltenstherapeutisch orientierte Behandlungsprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und sein Erfolg wissenschaftlich belegt.

Unser Kursprogramm findet statt:

- ▶ an insgesamt sechs aufeinander folgenden wöchentlichen Terminen:
 1. Stunde: Montag, 16.04.2012
 2. Stunde: Montag, 23.04.2012
 3. Stunde: Montag, 30.04.2012
 4. Stunde: Montag, 07.05.2012
 5. Stunde: Montag, 14.05.2012
 6. Stunde: Montag, 21.05.2012
- ▶ jeweils von 14:30 bis 16:00 Uhr
- ▶ im Seminarraum, 4. OG, des **Suchtzentrum am ZI, Quadrat J4**, Haus-Nr. 2a, 68159 Mannheim-Innenstadt
- ▶ in einer Gruppe von ca. zehn Teilnehmern

Kosten für die Teilnahme

- ▶ 125,- Euro Kursgebühr
- ▶ 17,80 Euro für Arbeitsmaterial
- ▶ Die Kursgebühr wird in der Regel bis zu 80% von den Krankenkassen rückerstattet.
- ▶ Die Gebühr wird per Lastschriftverfahren eingezogen

