

Kontakt

Johanniter-Krankenhaus im Fläming Treuenbrietzen GmbH

Johanniterstraße 1, 14929 Treuenbrietzen

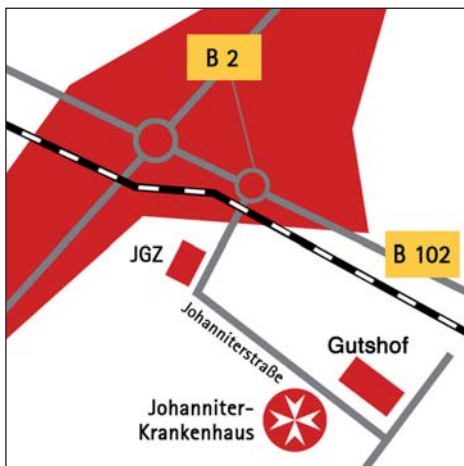
Tel. 033748 8-0

Web: www.johanniter-treuenbrietzen.de

So erreichen Sie uns

Treuenbrietzen liegt ca. 40 km südlich von Potsdam und ist sowohl über die A 9, B 102 als auch die B 2 gut zu erreichen. Im Ort folgen Sie der Ortsumgehung B 102 und biegen am Kreisverkehr an der Jüterboger Straße zum Johanniter-Krankenhaus ab.

Alternativ halten die Regionalbahn 33 der ODEG oder der Plusbus 582 im Stundentakt in unmittelbarer Nähe am Haltepunkt Treuenbrietzen-Süd/Johanniterstraße.



Rauchfrei

3-tägiger Kompaktkurs

... für alle, die langfristig rauchfrei leben möchten
und sich professionelle Unterstützung wünschen



Rauchfrei?!

Wenn es Ihr Ziel ist, endlich mit dem Rauchen aufzuhören, möchte ich Sie zur Teilnahme am Raucherentwöhnungskurs in das Johanniter-Krankenhaus im Fläming Treuenbrietzen einladen.

Die Kurse werden nach der Kompaktversion des „Rauchfrei Programms“ durchgeführt.

Über das „Rauchfrei-Programm“

Das "Rauchfrei-Programm" ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten 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. (Quelle: Flyer Rauchfrei Programm)

Ablauf des Kurses

Der Raucherentwöhnungskurs wird in Gruppen von 8 -12 Teilnehmern und Teilnehmerinnen durchgeführt. Dadurch bleibt Zeit, auf jeden individuell einzugehen.

Der Kurs findet in drei Blöcken à 3 Stunden (inkl. Pause) statt. Zusätzlich wird in diesem Zeitraum eine telefonische Betreuung für jeden Kursteilnehmer angeboten.

Vorbereitungszeit

In der ersten Zeit des Kurses geht es u. a. darum, herauszufinden, warum Sie rauchen, welche angenehmen Seiten

Sie bisher damit verbunden haben und was Ihre Gründe wären, sich für ein rauchfreies Leben zu entscheiden. Was denken Sie über ein Leben ohne Zigaretten?

Entscheidung

Im Rahmen des Kurses treffen Sie die Entscheidung für ein rauchfreies Leben und planen im Austausch mit anderen Kursteilnehmern Ihren Rauchstopp.

Durchführung des Rauchstopps

In dieser Phase geht es vor allem darum, wie Sie es schaffen, ein zufriedenes Leben ohne Rauchen zu führen und was Sie tun können, um nicht rückfällig zu werden.

Termine

Die Kurse werden regelmäßig angeboten. Bitte erfragen Sie die aktuellen Termine unter Tel. 033748 8-2589, auf unserer Internetseite www.johanniter-treuenbrietzen.de unter dem Punkt Aktuelles oder füllen Sie das Kontaktformular aus und ich melde mich gerne bei Ihnen.

Kosten

Der Kursbeitrag beträgt 200 EUR. Diese Kosten werden durch die Krankenkassen teilerstattet (in der Regel mit ca. 75 EUR). Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Kursleitung

Dipl.-Psychologin Corinna Müller

Trainerin des Rauchfrei Programms

Tel. 033748 8-2589 (Mo., Mi., Fr. von 10:00 - 14:00 Uhr)

E-Mail: corinna.mueller@johanniter-flaeming.de

Rauchfrei