



## DER TRAINER

Ole Ohlsen ist Diplom-Pädagoge und Gesprächstherapeut. Er arbeitet seit fast 30 Jahren in der Suchtberatung und leitet Gruppenkurse, Einzelseminare und Firmenschulungen zur Tabakentwöhnung.

Wissenschaftliche Begleitung: Prof. S. Andreas, Lungenfachklinik Immenhausen.

## Wir veranstalten regelmäßig kostenlose Infoveranstaltungen

### Veranstaltungsort:

AGAPLESION Diakonie Klinken  
Herkulesstraße 34  
34119 Kassel  
(Nebenraum Cafeteria, Haupteingang 1. Stock)  
Telefon Ansprechpartnerin: 05673 - 501-16 06,  
Frau Anna Ewald  
rauchfrei@lungenfachklinik-immenhausen.de

Termine für die kostenfreien Infoveranstaltungen und die Kurse finden Sie im Internet unter: ole-ohlsen.de sowie [www.lungenfachklinik-immenhausen.de](http://www.lungenfachklinik-immenhausen.de) und [mvz-pneumologie-ks.de](http://mvz-pneumologie-ks.de)

**Der Kurs „Nichtraucher in 6 Wochen“ wird von allen gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschusst.**

## MVZ PNEUMOLOGIE KASSEL

In Zusammenarbeit mit der Lungenfachklinik Immenhausen – der größten Fachklinik für Pneumologie in Hessen – ermöglicht das MVZ Pneumologie Kassel ein umfassendes Diagnostik- und Behandlungsangebot.

Das Ärzteteam des MVZ ist gemeinsam mit den in Immenhausen praktizierenden Ärzten Teil eines interaktiven Netzwerks. So erfahren Sie bei uns gebündeltes Know-how in der angenehmen Atmosphäre einer Praxis und profitieren von der engen Verzahnung zwischen ambulanter und stationärer Versorgung.

Unsere Räumlichkeiten haben eine private und ruhige Atmosphäre. Im vertraulichen Gespräch ergründen wir die Ursachen Ihrer Beschwerden, diagnostizieren und therapieren diese.

## GEMEINSAM – stärker für Sie!

Wir verbessern die Versorgung unserer Patienten durch:

- kurze Wege
- reibungslosen Informationsfluss
- vertrauensvolle Zusammenarbeit
- regelmäßige Fortbildungen
- abgestimmte Behandlungspfade



MVZ PNEUMOLOGIE  
KASSEL

MVZ Pneumologie Kassel  
Schönfelder Straße 1, 34121 Kassel  
Telefon 0561 - 703 40 - 10  
[mvz-pneumologie-ks.de](http://mvz-pneumologie-ks.de)  
[info@mvz-pneumologie-ks.de](mailto:info@mvz-pneumologie-ks.de)



Zigaretten  
**ade**

**„Ich rauche gerne,  
will aber auch gerne aufhören.“**

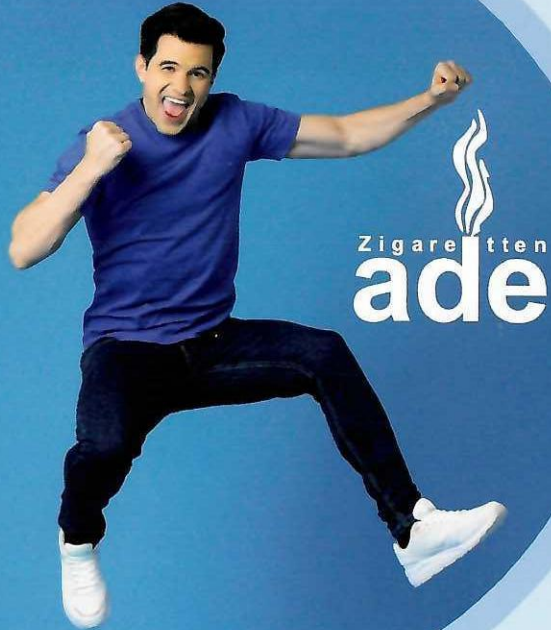
Stressfrei –  
ohne große Gewichtszunahme!

**Kostenlose Infoveranstaltungen**

LKI

LUNGENFACHKLINIK  
IMMENHAUSEN

Zentrum für Pneumologie  
Pneumologische Lehrklinik der Universitätsmedizin Göttingen



## MEHR LEBENSFREUDE...



- unabhängig sein ✓
- frei atmen ✓
- mehr Geld ✓
- Vorbild für Kinder ✓
- besser aussehen ✓
- mehr Kondition ✓
- weniger husten ✓
- besser riechen und schmecken ✓
- seltener krank sein ✓
- besser schlafen ✓

Für das Nichtrauchen gibt es viele Argumente – aber für das Rauchen?

Rückmeldungen ehemaliger Kursteilnehmer:

„Vielen Dank für Ihren Optimismus, den Sie uns mitgegeben haben! Mir hat sehr geholfen, dass Sie selber Suchterfahrungen haben und entsprechend verstehen und nicht mit dem moralischen Zeigefinger argumentieren.“

## Sie haben das ZIEL VOR AUGEN, RAUCHFREI zu LEBEN!

Gut so – aber nicht einfach. Sie können die Erfolgchancen deutlich erhöhen, wenn Sie sich auf diesem Weg begleiten lassen. Mit dem Programm „Zigaretten ade“ erwarten Sie ein qualifizierter Trainer und eine erfolgreiche Methode, die von den Krankenkassen gefördert wird. Das Konzept beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Gemeinsam zum Ziel: Ein Vorteil ist, dass Sie Ihr Ziel gemeinsam mit anderen verfolgen. Es macht mehr Spaß, wenn man sich gegenseitig unterstützt und motiviert.

Schrittweise zum Schlusspunkt: Für viele Raucher ist es leichter, schrittweise aufzuhören statt von heute auf morgen. Deshalb kombinieren wir die Schlusspunktmethode mit einer kurzen Reduktionsphase.

Bewusst aufhören: In der Gruppe lernen Sie, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und die Situationen zu kontrollieren, in denen Sie früher geraucht haben. Sie verändern schrittweise Ihr Verhalten und können schließlich auch schwierige Situationen ohne Rauchen meistern.

Doppelstrategie möglich: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Kombination von Verhaltensänderung und medikamentöser Begleitbehandlung die höchsten Erfolgsquoten hat. Deshalb infor-

Erfolgreich Nichtraucher werden –  
**STRESSFREI** und ohne  
große Gewichtszunahme.



mieren wir Sie im Kurs auch über eine mögliche medikamentöse Unterstützung. Dies ist insbesondere bei bereits vorliegenden Lungen- oder Herzerkrankungen sinnvoll. Aber Sie entscheiden, ob Sie den Rauchstopp mit oder ohne Hilfsmittel umsetzen.

Rauchfrei bleiben: Eine telefonische Nachbetreuung hilft Ihnen, die Rauchfreiheit zu stabilisieren und eventuelle Rückfälle aufzuarbeiten.

## INHALTE DES PROGRAMMS

„Zigaretten ade“ besteht aus 3 Schritten:

- 1. Sie beobachten,**  
wieviel Sie rauchen und in welchen Situationen. Sie schreiben über die gesamte Kursdauer Ihren Zigarettenverbrauch auf, damit Sie den Erfolg beobachten können.
- 2. Gemeinsam in der Gruppe**  
erarbeiten Sie die Möglichkeiten, wie Sie es schaffen können, Ihr Rauchverhalten zu verändern und schließlich ganz aufzuhören.
- 3. Gegen Ende des Kurses**  
erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Trainer, wie Sie erfolgreich ein zufriedener Nichtraucher bleiben können.

## ZEITLICHER UMFANG:

- kostenfreie Informationsveranstaltung
- 5 Termine à 120 Minuten
- telefonische Nachbetreuung