



### Der Trainer

Ole Ohlsen ist Diplom-Pädagoge und Gesprächstherapeut. Der 45-Jährige arbeitet seit mehr als 20 Jahren in der Suchtberatung und leitet Gruppenkurse, Einzelseminare und Firmenschulungen zur Tabakentwöhnung.

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

### Wir veranstalten regelmäßig kostenlose Infoabende!

in den Räumen der DOXS eG  
Schenkendorfstraße 6-8, 34119 Kassel  
Tel.: 0561-766 207-12

oder in der

Lungenfachklinik Immenhausen  
Robert-Koch-Str. 3, 34376 Immenhausen  
Tel.: 05673-501-450 - Saskia Schmeiser

Termine für die Infoabende und die Kurse finden Sie im Internet unter:  
[www.doxs.de](http://www.doxs.de) und  
[www.lungenfachklinik-immenhausen.de](http://www.lungenfachklinik-immenhausen.de)  
[www.zigaretten-ade.de](http://www.zigaretten-ade.de)

**Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt!**

## Wer sind eigentlich die DOXS?

Rund 300 niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten aus ganz Nordhessen haben sich zur Genossenschaft DOXS eG zusammengeschlossen – weil sie der Überzeugung sind, dass Gesundheit durch eine optimale medizinische Versorgung kein Luxusgut werden darf.

Es ist heute vielfach keine Selbstverständlichkeit mehr, dass man einen Arzt seiner Wahl nah am Wohnort aufsuchen kann. Als Antwort auf die Veränderungen im Gesundheitswesen entwickelt die DOXS eG intelligente Konzepte – mit dem Ziel, die wohnortnahe ambulante medizinische Versorgung in Nordhessen zu sichern und mitzugestalten.

### Gemeinsam stärker – für Sie!

Wir verbessern die Versorgung unserer Patienten durch

- kurze Wege
- reibungslosen Informationsfluss
- vertrauensvolle Zusammenarbeit
- regelmäßige Fortbildungen
- Lobbyarbeit in der Politik
- abgestimmte Behandlungspfade



Ärzte und Psychotherapeuten in der Mitte Deutschlands  
Geschäftsstelle  
Schenkendorfstraße 6-8, 34119 Kassel  
Tel.: 0561-766 207-12, Fax: 0561-766 207-20  
[info@doxs.de](mailto:info@doxs.de), [www.doxs.de](http://www.doxs.de)

Lungenfachklinik Immenhausen  
Pneumologische Lehrklinik der Universität Göttingen



# Erfolgreich Nichtraucher werden!

# Stressfrei und ohne große Gewichtszunahme!



Lungenfachklinik Immenhausen

## *Kostenlose Infoabende!*

## Mehr Lebensfreude ...

unabhängig sein

frei atmen

mehr Geld

Vorbild für Kinder

besser aussehen

mehr Kondition

weniger husten

besser riechen und schmecken

seltener krank sein

keine Ausgrenzung

besser schlafen

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

## Sie haben das Ziel vor Augen, rauchfrei zu leben?

Gut so – aber nicht einfach. Sie können die Erfolgschancen 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 informieren wir Sie im Kurs auch über eine mögliche medikamentöse Unterstützung. Dies ist insbesondere bei bereits vorliegenden Lungen- oder Herz-Erkrankungen 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

### Zigarette ade besteht aus drei Schritten:

**1. Sie beobachten,** wie viel Sie rauchen und in welchen Situationen. Sie schreiben über die gesamte Kursdauer Ihren Zigarettenverbrauch auf, damit Sie den Erfolg beobachten können.

**2. Gemeinsam mit der Gruppe** erarbeiten Sie 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:

- 1 kostenloser Infoabend
- 5 Termine à 120 Minuten
- Telefonische Nachbetreuung

**Erfolgreich Nichtraucher werden – stressfrei und ohne große Gewichtszunahme!**