



Der Trainer

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

Die wissenschaftliche Begleitung wird von Herrn Prof. Dr. S. Andreas (Lungenfachklinik Immenhausen) sichergestellt.

Wir veranstalten regelmäßig kostenlose Infoabende!

In den Räumen der GNO eG
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda
Tel. 0661-242 777-0

Termine für die Infoabende und die Kurse finden Sie im Internet unter:
www.gesundheitsnetzosthessen.de
www.lungenfachklinik-immenhausen.de
www.zigaretten-ade.de

Wer sind eigentlich GNO eG?

Interessensvertretung der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in Osthessen

Das Gesundheitsnetz Osthessen (GNO eG) stellt eine regionale Interessensvertretung der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte in Osthessen dar, die sich vor allem für die Frei-beruflichkeit von Ärzten und damit den Erhalt der freien Arztwahl des Patienten einsetzen.

Im Juli 2005 hat sich die Mehrheit der Ärztinnen und Ärzte aus Stadt und Landkreis Fulda zusammengeschlossen, um die Gesundheit der Bevölkerung unserer Region zu optimieren und Erkrankungen bestmöglich zu behandeln. Mittlerweile repräsentieren wir über 2/3 aller niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im osthessischen Raum.

Kontaktdaten

Gesundheitsnetz Osthessen eG
Gerloser Weg 20
36039 Fulda

Tel. 0661-242 777-0
Fax 0661-242 777-11 o. -19
E-Mail: info@gesundheitsnetzosthessen.de
www.gesundheitsnetzosthessen.de



GesundheitsNetz
Osthessen

Erfolgreich Nichtraucher werden!

Stressfrei und ohne große Gewichtszunahme!

**Kostenlose
Infoabende!**

Praxisstempel

www.gesundheitsnetzosthessen.de



www.zigaretten-ade.de



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

Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt!

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob bei erfolgreicher Teilnahme die Kosten übernommen werden.

Erfolgreich Nichtraucher werden – stressfrei und ohne große Gewichtszunahme!