

## **Rauchfrei ins Jahr 2019**

### **Neuer kostenloser Eintageskurs für Mitarbeiter des Klinikums der Universität München Nächster Kurs am 02.02.2019**

Ihr Arbeitgeber übernimmt die Kosten des neuen eintägigen Rauchentwöhnungsprogramms der Tabakambulanz am Uniklinikum München.

Das Rauchfrei Programm ist ein Tabakentwöhnungsprogramm in Gruppen. Es besteht aus einem Kurstermin und einer individuellen telefonischen Beratung im Anschluss an den Kurs.

Grundsätze des Rauchfrei Programms:

- Jeder Raucher ist anders – das Programm geht auf die einzelnen Teilnehmer ein und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.
  
- Alle Raucher sind zwiegespalten – das Programm akzeptiert dies und unterstützt die Raucher.
  
- Viele Raucher sind stark nikotinabhängig – für diese Raucher kann eine pharmakologische Unterstützung sinnvoll sein.
  
- Die meisten Raucher sind rückfallgefährdet – das Programm unterstützt die Raucher auch noch nach dem Aufhören, um dauerhaft rauchfrei zu sein.

Der Rauchfrei Tageskurs umfasst vier Abschnitte und dauert 6 Stunden mit 3 Pausen. In der zweiten Pause findet der gemeinsame RAUCHSTOPP statt.

In Rücksprache mit dem Vorgesetzten ist eine Teilnahme auch während der Arbeitszeit möglich.

#### **Wichtige Infos:**

Datum: 02.02.2019

Uhrzeit: 09:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Ort: Nussbaumstraße 7, Campus Innenstadt

Trainerin: Frau Dr. Andrea Rabenstein

**Kosten: 180 € die komplett vom Klinikum übernommen werden!**

**Anmeldung: per Mail an: [tabakambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:tabakambulanz@med.uni-muenchen.de)**