

## ANMELDUNG:

erfolgt nach dem Informationstreffen  
verbindlich am Landratsamt - Gesundheitsamt ,  
Sedanstr. 1,  
93055 Regensburg

### Kursleiterinnen:

Renate Dechant-Duschinger, Dipl.-Sozialpäd. (FH)

Tel.: (09 41) 40 09 - 763

oder

Helga Salbeck, Dipl.-Sozialpäd. (FH)

Tel.: (09 41) 40 09 - 740

Fax.: (09 41) 40 09 - 764

e-mail: [sozialdienst@landratsamt-regensburg.de](mailto:sozialdienst@landratsamt-regensburg.de)



# Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?



Eine Chance für Raucher

## Informationsveranstaltung

(für alle Interessierten unverbindlich und kostenlos)

mit den Kursleiterinnen:

Frau Renate Dechant-Duschinger

Frau Helga Salbeck

Dipl.-Sozialpädagoginnen (FH)

### Wann und Wo?

27. Februar 2012 um 16.00 Uhr

**Gesundheitsamt Regensburg**

- KURSE:** jeweils am Montag  
(insgesamt 7 Gruppentreffen von jeweils 90 Minuten und 2  
Telefonkontakte)
- ZEIT:** 16.00 - 17.30 Uhr
- KURSGEBÜHR:** 100,00 € + 21,00 € (Materialgebühr)  
(Krankenkassen übernehmen auf Antrag mindestens 50 % der  
Kursgebühren)

### „Das Rauchfrei Programm“

#### Eine Chance für Raucher

Entwickelt von der Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BzgA) und dem Institut für Therapieforschung  
(IFT)

Bei diesem Programm handelt es sich um ein  
verhaltenstherapeutisch orientiertes Gruppenprogramm zur  
Raucherentwöhnung.

Nach einer Selbstbeobachtungsphase in den ersten drei  
Kurstunden beginnt mit der vierten Kursstunde die  
systematische Vorbereitung für den ersten rauchfreien Tag.  
Die verbleibenden Kursstunden dienen der Stabilisierung des  
„Nichtmehrrauchens“.

Der Kurs umfasst insgesamt sieben Kursstunden und zwei  
persönliche Telefonkontakte.

Zur weiteren Unterstützung ist der Einsatz von  
Nikotinersatzpräparaten möglich.