

## Kurstermine 2016

Bei unserem Kursangebot wählen Sie selbst die Kursform: ob Sie im Kompaktkurs die relevanten Informationen, Tipps & Tricks erhalten und dann selbstständig Ihren Rauchstopp angehen oder ob Sie eine längere Begleitung zum Rauchstopp im 5-Wochen-Kurs wünschen.

Wir bieten für beide Kursformen das ganze Jahr über Termine an.

## Kurstermine Kompaktkurse 2016

Samstag 9 – 16 Uhr (12 – 13 Uhr Mittagspause); Kursgebühr 180,- €

**Kurs-Nr. 2016-2-1:** 19.03.2016

**Kurs-Nr. 2016-2-2:** 16.07.2016

**Kurs-Nr. 2016-2-3:** 15.10.2016

**Kurs-Nr. 2016-2-4:** 26.11.2016

## Kurstermine 5-Wochenkurse 2016

Beginn immer dienstags, 18:30 Uhr; Kursgebühr 260,- €

**Kurs-Nr. 2016-5-1:** 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2016

**Kurs-Nr. 2016-5-2:** 14.06., 20.06., 27.06., 05.07., 12.07.2016

**Kurs-Nr. 2016-5-3:** 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2016

**Kurs-Nr. 2016-5-4:** 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2016

Alle Kurse stehen unter ärztlich-suchtmedizinischer Leitung und werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet.

Bitte fragen Sie im Vorfeld Ihre Krankenversicherung, ob eine komplette oder zumindest eine teilweise Kostenübernahme möglich ist.

Gerne sind wir Ihnen bei der Begründung für eine Kostenübernahme seitens Ihrer Krankenversicherung behilflich. Sprechen Sie uns hierauf gezielt an.

## So erreichen Sie uns:

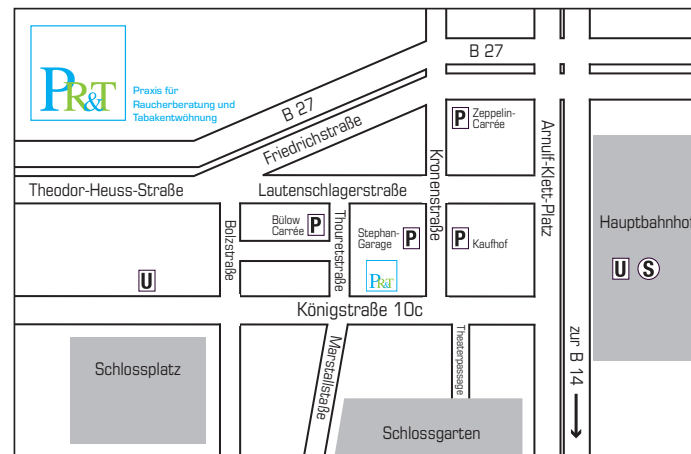
Die Praxis liegt verkehrsgünstig in unmittelbarer Nähe des Hauptbahnhofs mitten im Zentrum auf der Hauptgeschäftsstraße Stuttgarts.

## Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bei Anfahrt mit der **S-Bahn** (Linien S1, S2, S3, S4, S5, S6, S60), der **Stadtbahn** (Linien U5, U6, U7, U9, U11, U12, U14 U15) oder dem **Bus** (Linien 40, 42, 44, N2, N3, N4, N10) an der **Haltestelle Hauptbahnhof/Arnulf-Klett-Platz** aussteigen. Richtung **Königstraße** weitergehen. Vom Beginn der Königstraße sind es nur ca. 120 m bis zur Praxis in der Hausnummer 10c.

## Anfahrt mit dem Auto

Von der **B27 (Friedrichstraße)** biegen Sie ab in die Kronenstraße. Dort stehen Ihnen mit dem Parkhaus Stephangarage (Kronenstr. 7), dem Kaufhof-Parkhaus (Einfahrt Kronenstraße, direkt gegenüber der Stephangarage) und dem Parkhaus Zeppelin-Carrée (Kronenstraße 20) Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe der Praxis zur Verfügung. Darüber hinaus finden Sie im Zentrum von Stuttgart zahlreiche weitere Parkhäuser.



Praxis für Raucherberatung und Tabakentwöhnung

Dr. med. Alexander Rupp

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie & Suchtmedizin  
Königstraße 10 c, 70173 Stuttgart

Telefon: 0711-88 78 25 25, Fax: 0711-88 78 25 29

Mail: info@prt-stuttgart.de, www.prt-stuttgart.de



Praxis für  
Raucherberatung und Tabakentwöhnung



Anmeldungen sind schriftlich, per Mail oder Fax und telefonisch möglich.

Nutzen Sie auch unser Kontaktformular auf [www.prt-stuttgart.de](http://www.prt-stuttgart.de)

Unsere Angebote zur  
Tabakentwöhnung 2016

## Ihr Wunsch

Die meisten Raucherinnen und Raucher sind unzufrieden mit dem eigenen Rauchverhalten und möchten eigentlich aufhören. – Gehören Sie auch dazu?

Sie wissen einerseits um die gesundheitlichen Risiken und Nachteile des Tabakrauchens und viele Dinge am Rauchen stören Sie auch. Andererseits aber fällt es Ihnen schwer, davon los zu kommen und vielleicht sind schon in der Vergangenheit Aufhörversuche gescheitert.

Professionelle Unterstützung beim nächsten Aufhörversuch kann Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen, vom Rauchen loszukommen.

## Unsere Aufgabe

Wir unterstützen Raucherinnen und Raucher, die einen ernsthaften Versuch unternehmen wollen, mit dem Rauchen aufzuhören, auf diesem Weg mit einem differenzierten Angebot.

## Wie wir arbeiten

Unsere Angebote entsprechen aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen und Leitlinien. Der Schwerpunkt liegt einerseits auf der Motivationsanalyse und dem Motivationsaufbau, zum anderen auf verhaltenstherapeutischer Unterstützung bei der Erarbeitung von Alternativen zum bisherigen Rauchverhalten.

Sollte eine Tabakabhängigkeit vorliegen und Entzugssymptome wie z. B. Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Nervosität oder Konzentrationsstörungen nach dem Rauchstopp auftreten, beraten wir Sie auch über eine mögliche medikamentöse Unterstützung beim Rauchstopp. Der Fagerströmtest in diesem Flyer gibt Ihnen einen Anhaltspunkt, ob eine Abhängigkeit bei Ihnen vorliegt und wie stark diese ausgeprägt ist.

## Differenzielle Angebote – für jeden das Passende

Nicht jedes Angebot zur Tabakentwöhnung ist für jeden Rauchenden passend. Während Einige lediglich Informationen, Tipps oder Tricks benötigen, ist für Andere eine begleitende Unterstützung sinnvoll und notwendig. Manche setzen auf den Erfahrungs- und Ideenaustausch in Gruppenkursen während Andere aus persönlichen Gründen ein Einzelgespräch und individuell zugeschnittene Unterstützungsideen favorisieren.

Dem folgend, bieten wir verschiedene Unterstützungsformen und -intensitäten für aufhörbereite Rauchende an. Sie allein entscheiden, welches Angebot für Sie das passende und erfolgsversprechende ist.

Die Inhalte und die Methoden sind bei allen Angeboten gleich und orientieren sich an den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen und Leitlinien.

## Gruppenkurse

Gruppenkurse bieten den Vorteil, sich mit anderen auszutauschen zu können und von den Erfahrungen und Lösungsideen Anderer zu profitieren. Die Gruppengröße liegt zwischen 6 und 10 Teilnehmern, so dass genug Zeit bleibt, auf Ihre individuellen Fragen und Bedürfnisse einzugehen. Eine rechtzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

### Kompaktkurs

Der Kompaktkurs (6 Stunden an einem Samstag, Gebühr 180,- €) bietet Ihnen die Vorteile eines Gruppenkurses und ist konzipiert für Rauchende, die z. B. aus beruflichen Gründen keine Zeit für einen mehrwöchigen Kurs haben. Der Kompaktkurs vermittelt Ihnen das Wissen und die Fertigkeiten zum Rauchstopp. Deren Umsetzung erfolgt in der Regel eigenständig nach dem Kurs.

### 5-Wochenkurs

Der Entwöhnungskurs über 5 Termine (2 x 120 min, 3 x 90 min; 1 Termin pro Woche, Gebühr 260,- €) bietet die intensivste Unterstützung. In der Regel erreichen die meisten Teilnehmer bereits während des Kurses ihr Ziel der Rauchfreiheit.

### Blockkurse (z. B. für Firmen oder Vereine)

Für Firmen oder Vereine bieten wir einen Blockkurs über 6 Stunden an. Das Kursangebot kann auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet werden.

## Individualangebote

Für Rauchende, die aus persönlichen, gesundheitlichen oder zeitlichen Gründen nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können, bieten wir individuelle Unterstützungsangebote an. Die Einzeltherapie (1 x 90 + 2 x 45 min, 240,- €) bietet hierbei ähnlich wie der 6-Wochenkurs eine begleitende und intensive Unterstützung beim Aufhören. In der Einzelberatung (1 x 90 min, 120,- €) lernen Sie dieselben Inhalte wie in den Gruppenkursen. Ähnlich wie in den Kompaktkursen hängt der Erfolg stärker von Ihrer Eigeninitiative ab. Nach einer Einzelberatung können weitere Einzeltermine (jeweils 45 min, 60,- €) vereinbart werden.

## Wie abhängig bin ich? – Der Fagerströmtest

Bitte unterstreichen Sie die Antworten und zählen Ihre Punkte zusammen.

### 1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufwachen?

Innerhalb von 5 min.	3 Punkte
Nach 6 bis 30 min.	2 Punkte
Nach 31 bis 60 min.	1 Punkt
Später als 60 min.	0 Punkte

### 2. Finden Sie es manchmal schwierig, auf das Rauchen zu verzichten an Orten, wo es verboten ist (z.B. im Kino, in der Bücherei, etc.)?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

### 3. Auf welche Zigarette würden Sie am wenigsten verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
Jede andere Zigarette	0 Punkte

### 4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

0 – 10	0 Punkte
11 – 20	1 Punkt
21 – 30	2 Punkte
mehr als 30	3 Punkte

### 5. Rauchen Sie während der ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als während des restlichen Tages?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

### 6. Rauchen Sie, auch wenn Sie krank sind und den Tag im Bett verbringen müssen?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

## Summe Punkte

**0 – 3 Punkte: leichte Abhängigkeit**

**4 – 6 Punkte: mittelschwere Abhängigkeit**

**7 – 10 Punkte: schwere Abhängigkeit**