

Selbsthilfematerialien & Austausch

Nutze deine Chance

<https://www.nutzedeinechance.de/>

Die Rauchfrei-Lotsen

<https://www.rauchfrei-info.de/community/die-rauchfrei-lotsen-im-ueberblick/>

Beratungsstellen

Telefonberatung der BZgA

(Bundeszentrale für Gesundheitliche
Aufklärung)

Festnetz: 0800 8 31 31 31

Apps auf Rezept (DIGA)

Nichtraucherhelden

<https://www.diga-verzeichnis.de/diga/nichtraucherhelden>

Angebote der Krankenkasse

TK Kurssuche

<https://www.tk.de/service/app/2009028/gesundheitskurs/suche.app>

AOK Kurssuche

<https://www.aok.de/pk/uni/inhalt/gesundheitskurse-2/>

Barmer Kurssuche

<https://www.barmer.de/kursangebote/gesundheitskurssuche>



Klinikum Christophsbad, Sekretariat Prof. Vasic

Faurndauer Str. 6 – 28, 73035 Göppingen

Carina Hanselmann M. Sc.

carina.hanselmann@christophsbad.de



Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Heinrich-Hoffmann-Str. 10, 60528 Frankfurt am Main

Prof. Dr. Martina Hahn

Tel. 069 6301 86404

martina.hahn@kgu.de



Klinik und Poliklinik

für Psychiatrie und Psychotherapie

Ellernholzstr. 1-2, 17475 Greifswald

Svenja Christians

Tel. 03834 866916

svenja.christians@med.uni-greifswald.de



Alexius/Josef Krankenhaus Neuss

Nordkanalallee 99, 41464 Neuss

Sabine Oymanns

s.oymanns@ak-neuss.de

Ja, ich
will!



PSY-KOMO

... mit dem Rauchen
aufhören!



Aber wie fange ich das an?

Das ist absolut individuell! Und oft braucht es dafür Zeit. Hilfreich kann es sein, die persönlichen Gründe, rauchfrei zu werden, aufzuschreiben. Dann lassen sie sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, falls einmal die Motivation Pause macht. Suchen Sie sich Unterstützung! Ihr Arzt/ Ihre Ärztin kann Sie unterstützen und sollte auf jeden Fall dabei sein, falls ein Blick auf Ihre Medikamente wichtig wird.

Der regelmäßige Nikotin- und Tabakkonsum kann zu unterschiedlichen körperlichen Auswirkungen führen, so ist u.a das **Risiko**, an einem **Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken**, nachweislich deutlich **erhöht**.

Aktuelle Studien legen nahe, dass Rauchen ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung **psychischer Erkrankungen, wie Depressionen und Angststörungen**, ist. Auch zeigt sich, dass eine Tabakentwöhnung die psychische Gesundheit im Vergleich zum Weiterrauchen **deutlich verbessert!**

Wichtige Gründe aufzuhören:

erhöhtes Risiko:

- an Schlaganfall
- oder Herzinfarkt zu erkranken

Verbesserung von:

- Depressionen
- Angststörungen

Wer kann mich unterstützen?

Womit?

Mein Arzt/ meine Ärztin

- Kurzberatung zum Rauchstopp
- Selbsthilfematerialien
- Ggf. Nikotinersatztherapie oder Medikamente zur Rauchentwöhnung
- Vermittlung / Überweisung in eine professionelle Einzel-/Gruppentherapie
- Ggf. Verschreibung einer digitalen Gesundheitsapp (DiGA)

Mein/e Gesundheitsbegleiter/in

- Kurzberatung zum Rauchstopp
- Selbsthilfematerialien
- Unterstützung bei Tabakabstinenz
- Ggf. Beratung bzgl. der Beantragung einer DiGA
- Informationen zu E-Zigaretten

Telefonberatungsstelle

- Rauchfrei Telefon der BZgA: 0800 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer, Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr)

Internetbasierte Programme

- rauchfrei Ausstiegsprogramm der BZgA: <https://www.rauchfrei-info.de>

Meine Krankenkasse

- Selbsthilfematerialien
 - Suche von Gesundheitskursen
- Individuelle Angebote

Anzahl an Zigaretten pro Tag	Kosten pro Tag	Kosten pro Monat	Kosten pro Jahr
10	3,50 €	108,50 €	1.302,00 €
20	7,00 €	217,00 €	2.604,00 €
30	10,50 €	325,50 €	3.906,00 €
40	14,00 €	434,00 €	5.208,00 €
50	17,50 €	542,50 €	6.510,00 €

Für das Geld gäbe es viel Schönes:

Ein Urlaub, ein Motor-Roller, Mitgliedschaften in Sportvereinen, Freizeitparkbesuche ...

Ihre Wünsche: _____

Gesundheits Apps / DiGA

Was bedeutet DiGA?

Digitale Gesundheitsanwendung (App)

Wie erhalte ich die DiGA?

Die DiGA lässt sich von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnen, die Kosten werden durch die jeweilige Krankenkasse übernommen. Wer der Krankenkasse einen Nachweis über die entsprechende Indikation vorlegen kann, erhält die DiGA auch ohne ärztliche Verordnung.

Angebote der Krankenkasse

Die meisten Krankenkassen bieten individuell geförderte Nichtraucher Programme an. Diese finden auch als Gesundheitskurse statt. **Fragen sie bei ihrer Krankenkasse nach** oder nutzen sie die Suchfunktion zur Kurssuche.