



# Rauchfrei!

## Ein Gruppenprogramm für alle, die

- mit dem Rauchen aufhören wollen
- langfristig rauchfrei leben wollen
- sich professionelle Hilfe durch eine erfahrene Therapeutin wünschen
- den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung der Gruppe nutzen möchten

## In 4 Wochen Nichtraucher

Termine: Di 19.10.2010, 18:30  
Di 26.10.2010, 18:30  
Di 02.11.2010, 18:30  
Di 09.11.2010, 18:30

### **RAUCHSTOPP**

Di 16.11.2010, 18:30  
Di 23.11.2010, 18:30  
Di 07.12.2010, 18:30

Bei Bedarf zusätzlich telefonische Betreuung nach der 6. Stunde.

Kosten: 200 €, Förderung möglich

## Das Programm

Das Rauchfrei-Programm ist ein modernes Raucherentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet.

Es wurde vom Institut für Therapieforschung entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich.



Psychotherapeutische Praxis  
Nadine Stuttmann  
Schönhauser Str. 3  
50968 Köln

n.stuttmann@arcor.de  
mobil: 0178. 922 17 32  
fest: 0221. 45 333 82  
fax: 0221. 45 333 84

Bankverbindung  
Deutsche Bank  
BLZ 370 700 24  
Konto 3635737

## Ablauf

### Vorbereitung des rauchfreien Lebens

- Warum rauchen Sie?
- Warum wollen Sie aufhören?
- Wie denken Sie über das rauchfreie Leben?

### Entscheidung für ein rauchfreies Leben

- Gemeinsam bereiten wir den ersten rauchfreien Tag gründlich vor.

### Nach dem Rauchstopp

- Rauchfrei bleiben und das Leben genießen
- Persönliche Risikosituationen meistern und einen Rückfall verhindern
- Entzugserscheinungen bewältigen

## Referentin

Dipl.-Psych.

Nadine Stuttmann

Psychologische Psychotherapeutin

Einzel- und Gruppentherapie

seit 2001 Arbeit mit Gruppen (Soziale Kompetenzgruppen, Raucherentwöhnung, Entspannungstraining, Sucht- und Gesprächsgruppen)

seit 2005 eigene Privatpraxis mit den Behandlungsschwerpunkten Burn-Out, Depression, Ess- und Zwangsstörungen, Stressbewältigung, Sexualtherapie

## Praxis / Kontakt

