

„Rauchfrei in 10 Schritten“



Die Initiative des Gesundheitsministeriums
Schleswig-Holstein

Rauchentwöhnungskurse in Schleswig-Holstein

Landesstelle gegen die Suchtgefahren für Schleswig-Holstein e.V. (LSSH)
Schauenburger Str. 36
24105 Kiel
Tel.: 0431 - 56 47 70
Fax: 0431 – 56 47 80

sucht@lssh.de

www.lssh.de



Rauchfrei in 10 Schritten

Das Programm „Rauchfrei in 10 Schritten“ bietet Rauchern und Raucherinnen Unterstützung bei Ihren Versuchen sich das Rauchen abzugewöhnen.

Das Programm wurde von der Bundeszentral für gesundheitliche Aufklärung entwickelt und wird seit 1990 durch das IFT – Institut für Therapieforschung betreut. Der Ablauf des Rauchentwöhnungsprogramms ist nach Inhalt und Struktur festgelegt und wird in der Regel für einen Zeitraum von 10 Wochen angelegt. Umfassende Arbeitsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Gemeinsam mit 5-10 anderen Raucherinnen und Rauchern geht es langsam aber sicher voran und es bringt sogar Spaß, sich mit dieser Methode das Rauchen abzugewöhnen. Sie ist wissenschaftlich getestet und sehr erfolgreich.

Die Krankenkassen unterstützen die anerkannten Rauchentwöhnungskurse mit bis zu 80% der Teilnahmegebühren.

Alle angegebenen Kursleiter/innen in den Einrichtungen und Beratungsstellen verfügen über Qualitätszertifikate des IFT, der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und der Landesstelle gegen die Suchtgefahren für Schleswig-Holstein. Gerne können Sie dort weitere Informationen zu Ablauf und Terminen erhalten.

Im ersten Abschnitt erkunden die Teilnehmenden ihr Rauchverhalten und die Motivation mit dem Rauchen aufzuhören.

Im zweiten Abschnitt verändern die Teilnehmenden ihr Rauchverhalten. Sie bekommen mehr Kontrolle und Verhaltensalternativen.

Im dritten Abschnitt wird das Nichtrauchen stabilisiert mit vielen Tipps, Tricks und Techniken.

Sie erhalten für die 10 Schritte einige Hilfsmittel für das Aufhören wie z.B. Registrierblocks, Protokollierblätter und Notfallkarten und zusammen gefasste Informationskarten.

Die Kursleiter/innen haben umfassende Qualifikationen als Berater/innen, Therapeut/innen und Rauchentwöhnungstrainer/innen.

Kiel

Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke
der ev. Stadtmission Kiel e.V.
Fleethörn 61a
24103 Kiel
Herr Volker Martens 0431-93133

Frauen und Sucht Beratung- und Behandlung donna klara
e.V.
Knooper Weg 49
24103 Kiel
Frau Birgit Rodemund 0431-61549

KOSS
Schauenburger Str. 36
24105 Kiel
Frau Meike Latten

LSA
Adolf-Westphal-Str. 4
24143 Kiel
Frau Nathalie Syring

Neumünster

AWO – Suchtberatung
Haart 15a
24534 Neumünster
Frau Gudrun Saftig 04321-922920
g.saftig@awo-neumünster.de

Kreis Dithmarschen

Diakonisches Werk Meldorf
Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für
Suchtkranke
Grabenstraße 7
25704 Meldorf
Herr Alwin Raap 04832-972- 0

Kreis Nordfriesland

Beratung- und Behandlungszentrum Sylt
Kirchenweg 37
25980 Westerland
Herr Heinrich Jensen 04651-22298

Diakonisches Werk Südtondern
Beratungs- u. Behandlungszentrum
Ambulante Suchtkrankenhilfe
Westerlandstr. 3
25899 Niebüll
Herr Bernd Funk 04661-965917
funk@bbzniebuell.de

Frau Kirsten Karberg-Gohr 04661- 96590

Fachkrankenhaus Nordfriesland gGmbH
Krankenhausweg 3
25821 Bredstedt
Herr Michael Pagels 04671-904-124

Kreis Ostholstein

ATS Suchtberatungsstelle Landesverein für Innere Mission
Landkirchner Weg 1b
23769 Fehmarn / OT Burg
Herr Peter Michael Naß 04371- 501990

Frau Julia Braun 04371- 501990

Kreis Pinneberg

ATS Suchtberatungsstelle Landesverein für Innere Mission
Bahnhofsplatz 4
25436 Tornesch
Frau Birgit Hadel 04122- 960040

Herrn Matthias Müller 04122- 960040

ATS-Suchtberatungsstelle Landesverein für Innere Mission
Feldbehnstraße 23
25451 Quickborn
Frau Frauke Scherotzki-Hanninger 04106-6000-0

Frau Susanne Daude 04106-6000-0

Herr HansJürgen Tecklenburg 04106-6000-0
sucht.kaki@ats-sh.de

Kreis Plön

Fachklinik Freudenholm - Ruhleben

Landesverein für Innere Mission
Missionsweg 3
24306 Bösdorf

Frau Annette Holzky 04522-789-0

Frau Heike Siegismund 04522-789-0

Frau Nadine Burmeister 04522-789-0

Frau Akil Kelmendi 04522-789-0

Frau Martina Stinner 04522-789-0

Frau Birgit Utecht-Löck 04522-789-0

Frau Tatjana Makarowski 04522-789-0

Herrn Heiner Schmidt 04522-789-0

Frau Dorothea Starker 04522-789-0

Fachklinik Freudenholm –Ruhleben
Therapeutische Einrichtung
Freudenholm 3
24211 Preetz/Schellhorn
Herr Johannes Leszke 04342-7890

Corinna Wilhelms 04522-789-0

ATS
Gasstr. 25
24211 Preetz
Frau Bettina Thiesing-Schmidt

Frau Geesche Timm

Kreis Rendsburg-Eckernförde

Diakonisches Amt
Psychosoziale Beratungsstelle
Kieler Str. 73
24340 Eckernförde
Frau Rositta Teufel 04351-7306-41
r.teufel@diakonieweb.de

Frau Petra Ilona Teulecke 04331-39784

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Rendsburg
Prinzenstraße 9
24768 Rendsburg
Herr Ulrich Kaminski 04331-696300

Herr Michael Wilde 04331/696302
michael_wilde@web.de

Kreis Segeberg

ATS Suchtberatungsstelle Landesverein für Innere Mission
Gartenstr. 17
23795 Bad Segeberg
Frau Denis Anders 04551-84358

Frau Anke Hepp 04551-84358

Frau Christel Oestreicher 04551-84358

ATS Suchtberatungsstelle Landesverein für Innere Mission
Kohfurth 1
22850 Norderstedt
Herr Uwe Dau 040-5233222

Herrn Mathias Nauerth 040-5233222

Psychiatrisches Zentrum Rickling
Landesv. f. Innere Mission
Daldorfer Str. 2
24635 Rickling
Herr Marc Pickenbrock 04328-18-0

Frau Karin Holst-Hufen 04328-18-0

Frau Meike Böller 04328-18-0

Frau Anja Kickstein 04328-18-0

Frau Anne Hitzschke 04328-18-0

Frau Anne Engelhard 04328-18-0

Frau Felicitas Santos 04328-18-0

Herrn Andreas Steimann 04328-18-0

Frau Anna Budczies 04328-18-0

Herrn Volker Obrikat 04328-18-0

Frau Heidi Eckert 04328-18-0

Frau Kirsten Elis 04328-18-0

Frau Karoline Klatt 04328-18-0

ATS Suchtberatungsstelle Landesverein für Innere Mission
Kirchenstr. 2
24568 Kaltenkirchen
Barbara Wetjen 04191-3625

Herrn Michael Lerchner 04191-3625

Sozialwerk Norderstedt e.V.
Suchtkrankenberatungsstelle
Ochsenzoller Str. 85
22848 Norderstedt
Herr Michael Hörth 040-5237-160
michael-hoerth@web.de

Frau Christiane Mehling 040-5237- 160

Kreis Stormann

Sucht- und Drogenberatungsstelle
Therapiehilfe e.V.
Große Straße 14
22926 Ahrensburg
Frau Ellen Schwarz-Wiegert 04102-30251

Herr Reiner Wienholt 04531-189060

Sucht- und Drogenberatungsstelle Südstormarn
Scholtzstr. 13
21465 Reinbek
Frau Brigitte Sidow

Diese von der Landesstelle gegen die Suchtgefahren und von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung zertifizierten Rauchentwöhnungs - Kursanbieter werden von den Krankenkassen in Schleswig-Holstein in der Regel anerkannt.

Mit freundlicher Unterstützung:

vdak

Verband der
Angestellten-
Krankenkassen e. V.



AEV - Arbeiter-
Ersatzkassen-
Verband e. V.

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



handelskrankenkasse **hkk.**

 **Hamburg
Münchener**
Krankenkasse

KKH
Die Kaufmännische
Gesundheit intelligent versichern

