

Rauchfrei ins neue Jahr: Mit der ÖGK nikotinfrei werden

Mit dem Rauchen aufzuhören gehört zu den klassischen Neujahrsvorsätzen. Damit das gut gelingt, unterstützt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit professionellen Beratungs- und Entwöhnungsangeboten dabei, rauch- und nikotinfrei zu werden und zu bleiben.

Silvester steht vor der Tür und damit auch der beliebte Neujahrsvorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Vorteile sprechen für sich: Bereits nach wenigen Stunden machen sich positive Effekte im Körper bemerkbar. Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich laufend, die Haut wird besser durchblutet und die Atmung verbessert sich. Auch die Auswirkungen auf Verdauung und Immunsystem sind positiv. Viele aber fragen sich: Wie schaffe ich das? Was tun bei einem Rückfall? Die Wahl des richtigen Zeitpunkts ist der erste wichtige Schritt. Mit guter Vorbereitung gelingt die Umstellung auf ein rauchfreies Leben am besten. Umfassende Hilfe bietet hier die Österreichische Gesundheitskasse: Das Rauchfrei Telefon, die Rauchfrei-Kurse in Präsenz und online und die Rauchfrei-Vorträge unterstützen am Weg in die Rauchfreiheit und helfen auch bei Rückfällen rauchfrei zu bleiben.

ÖGK unterstützt per Telefon, online oder vor Ort

Das **Rauchfrei Telefon** ist eine österreichweite gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Es wird von der Österreichischen Gesundheitskasse betrieben. Seit 2006 berät, informiert und unterstützt ein Team von Gesundheitspsychologinnen österreichweit all jene, die von Tabak- und Nikotinprodukten loskommen wollen. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Die Expertinnen des Rauchfrei Telefons sind unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 810 013** von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Neben der bewährten Rauchfrei-Beratung steht die kostenlose **Rauchfrei App** (www.rauchfreiapp.at) 24 Stunden am Tag als kleiner Helfer in der Hosentasche zur Verfügung. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabakentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation präsentiert auch die **Website** des Rauchfrei Telefons unter www.rauchfrei.at.

Darüber hinaus finden regional regelmäßig **Rauchfrei-Kurse** in Präsenz statt. Bis zu sechs Wochen lang begleiten erfahrene Psychologinnen und Psychologen bei der Veränderung des Rauchverhaltens. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter anderem ausführliche Gruppengespräche, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, verschiedene Motivationstechniken und die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen. Anmeldungen sind über www.gesundheitskasse.at/rauchfrei möglich. Die **Online-Rauchfrei-Kurse** der ÖGK enthalten ebenso sechs Gruppenberatungstermine sowie ein telefonisches Beratungsgespräch durch

20. Dezember 2023

Presseaussendung



das Rauchfrei Telefon. Ein Kurstermin dauert ca. 1,5 Stunden. Tabakentwöhnungsexpertinnen bzw. Tabakentwöhnungsexperten unterstützen beim Rauchstopp. Anmeldungen sind über www.gesundheitskasse.at/rauchfrei möglich.

Für werdende Mütter gibt es außerdem spezielle Online-Vorträge mit dem Titel „**Rauchfrei in der Schwangerschaft**“. In diesem kostenlosen Online-Vortrag vermittelt eine Gesundheitspsychologin Unterstützung und Informationen, wie das Aufhören gelingen kann. Es besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Vortragenden und anderen Teilnehmerinnen. Die Teilnahme am Vortrag kann anonym (ohne Kamera und mit „Nickname“) erfolgen. Anmeldungen zu den Online-Vorträgen sind unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei möglich.

Sämtliche aktuelle Informationen und Termine bietet die Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at