

# Rauchfrei in 5 Wochen

## Entwöhnung von Tabak und Nikotin



Khorzhevska / shutterstock.com



OÖ. GESUNDHEITSFONDS



Kooperationspartner:



[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

# Aufbruch in **die Freiheit!**

Viele Raucherinnen und Raucher fühlen sich gefangen: in Gestank, schlechter Gesundheit, ewiger Abhängigkeit und Sorge um mögliche Erkrankungen. Kennen Sie das? Dann wagen Sie mit uns den

Ausbruch aus der Nikotin-Gefangenschaft! Die Österreichische Gesundheitskasse ist gerne Ihre „Fluchthelferin“. Unser Werkzeug: das Erfolgs-Programm **Rauchfrei in 5 Wochen**.

## Rückfall-Vorsorge (5 + 1)

**Rauchfrei in 5 Wochen** umfasst nicht nur fünf wöchentliche Gruppentreffen. Es gibt eine kostenlose Rückfall-Vorsorge (daher „5+1“). Und die läuft so: Wenige Wochen nach dem Kurs ruft Sie eine Psychologin des Rauchfrei Telefons an. Im Gespräch stärkt sie Ihren Freiheitswillen und hilft Ihnen, durchzuhalten. Eine echt sinnvolle Unterstützung – gerade in den ersten Wochen.

## Tipp: Spezial-Kurse zur Rauchfreiheit

Für Menschen in besonderen Situationen (etwa Schwangere und stillende Mütter), die noch rauchen, haben wir Spezial-Kurse zur Rauchfreiheit, die besondere Rücksicht auf Ihre persönliche Situation nehmen (z. B. vertrauensvolle Einzelberatungen für Schwangere). Partner können gerne mitkommen.

## Für wen ist der Kurs?

**Rauchfrei in 5 Wochen** steht allen Versicherten offen. Für Betriebe in Oberösterreich gibt es eigene Gruppenberatungskurse.

**Rauchfrei in 5 Wochen:  
Wirksame  
Werkzeuge für  
Ihren Weg in die  
Freiheit!**



Es gibt eine Menge Tricks, aus der Sucht auszubrechen - seien Sie neugierig!

## Ein guter Fluchtplan ...

Kurze Fluchten aus der Nikotinsucht sind schon vielen Raucherinnen und Rauchern geglückt. Doch kaum in Freiheit, hat sie die Sucht schon wieder gefangen. Zu stark waren die gewohnten Muster und Rituale aus der Raucherzeit ...

Genau hier setzt **Rauchfrei in 5 Wochen** an: Wir bereiten Sie bestmöglich auf Ihren Weg in die Freiheit vor – besonders in den kritischen ersten Wochen. Unsere Psychologinnen und Psychologen kennen die Lösung.

## ... und die richtigen Werkzeuge

- Durchbrechen Sie die Mauern der Sucht. Ein für alle Mal!
- Vorbereitung auf den „Tag X“ – den Beginn Ihrer Rauchfreiheit.
- erprobte Tricks für erfolgreiche erste Tage in Freiheit ...
- wöchentliche Treffen mit anderen Mitkämpfern und Gleichgesinnten im Kurs.
- Vorstellung geeigneter Hilfsmittel und Wirkungsweisen.
- starke Argumente, um auch Freunde und Bekannte für die Rauchfreiheit zu begeistern.

## Kursinhalte

Belohnung	Alternativen und Strategien	Wissen
Stressbewältigung	Bewegung	Hilfsmittel
Ernährung	Entspannung	Rückfall-Vorsorge

## Termine, Anmeldung, Ablauf

Den nächsten Kurs in Ihrer Nähe finden Sie auf:

[www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei)

Oder rufen Sie uns an: +43 5 0766-14103542

Der Kurs dauert fünf Wochen.  
Pro Woche findet ein Gruppentreffen statt.  
Zudem bekommen Sie nach Kursende eine  
kostenlose Nachbetreuung.



**Kostenbeitrag:** € 30,- pro Person für den gesamten Kurs.  
Der Kostenbeitrag entfällt bei Rezeptgebührenbefreiung.

Den Rest übernimmt der OÖ. Gesundheitsfonds.



### **Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Hersteller:** ÖGK Hausdruckerei Linz  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.