

Rauchfrei in sechs Wochen: ÖGK unterstützt bei Entwöhnung Gruppenkurse in Niederösterreich starten ab Februar 2023

Mit dem Rauchen aufhören – aber wann, wo und wie? Während manche es von heute auf morgen versuchen oder sich ein Wunschdatum im Kalender fixieren, brauchen andere intensivere Unterstützung und Beratung. Für jene bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ab Februar 2023 in Niederösterreich wieder Rauchfrei-Kurse in der Gruppe an, online und in Präsenz. Der gemeinsame Austausch unterstützt bei der dauerhaften Entwöhnung von Tabak und Nikotin.

Kurstermine von Februar bis Mai 2023

Wer den Ausstieg gemeinsam mit anderen Teilnehmenden wagen möchte, hat mit der ÖGK in Niederösterreich die Gelegenheit dazu. Gegen einen Selbstkostenbeitrag von einmalig 30 Euro bietet die ÖGK sechs Wochen lang einen gemeinsamen Austausch und individuelle Maßnahmen für den Rauchstopp an.

Der Kurs ermöglicht Teilnehmenden, sich über ihre Erfahrungswerte zum Rauchen auszutauschen sowie Tipps und Tricks zu erhalten, wie die dauerhafte Entwöhnung gelingt. Dabei werden zahlreiche Techniken und Möglichkeiten besprochen, darunter auch neue Verhaltensweisen und Rituale wie die 3-A-Technik: Abwarten, Ablenken, Abhauen. Aber auch Alternativen wie Laufen oder Lesen sowie neue Wege zur Entspannung, die das Leben wieder freier gestalten, spielen eine wichtige Rolle.

Präsenztermine unterstützen bei Rückfällen, Vorhaben sowie neuen Routinen

Wenn es um den Veränderungswunsch geht, stehen für die Betroffenen vor allem die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Suchtfreiheit im Fokus. Ein Ausstieg bedeutet, neue Routinen im Alltag zu finden sowie das eigene Vorhaben im Freundes- und Bekanntenkreis zu teilen, um erfolgreich rauchfrei zu bleiben. Doch auch der Umgang mit einem Rückfall wird offen thematisiert. Bereits ab Februar 2023 starten die Kurse und helfen gegen den Griff zur Zigarette vorzubeugen.

Eine Anmeldung ist telefonisch oder per E-Mail erforderlich. Weitere Informationen und alle Termine finden Interessierte auch auf www.gesundheitskasse.at/rauchfrei.

3. Februar 2023

Presseausendung



Kurs	Beginn	Anmeldung
Onlinekurs	16.02.2023	gesundleben-12@oegk.at
ÖGK Kundenservice Krems	20.02.2023	05 0766-126214 bzw. gesundleben-12@oegk.at
Onlinekurs	13.03.2023	gesundleben-12@oegk.at
PVZ-St. Pölten	14.03.2023	05 0766-126214 bzw. gesundleben-12@oegk.at
Onlinekurs für Schwangere	20.04.2023	gesundleben-12@oegk.at
ÖGK Kundenservice Gänserndorf	15.05.2023	05 0766-126214 bzw. gesundleben-12@oegk.at
Onlinekurs	23.05.2023	gesundleben-12@oegk.at
Onlinekurs	06.06.2023	gesundleben-12@oegk.at

Hinweis: Die Präsenzkurse finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch als Online-Veranstaltung durchgeführt, verschoben oder abgesagt werden.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at