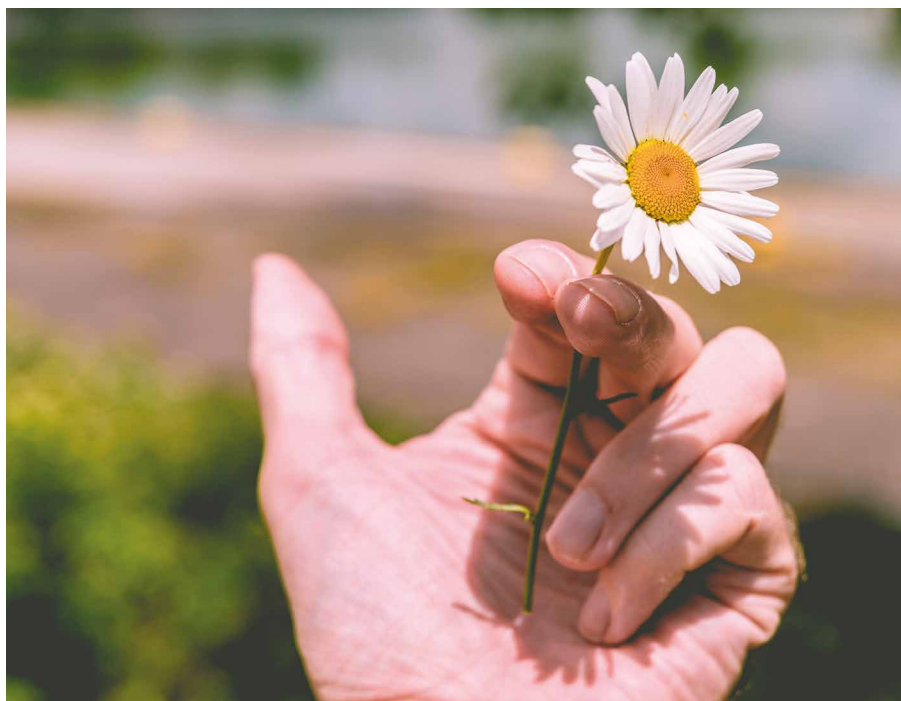


**ENDLICH  
RAUCHFREI**

---

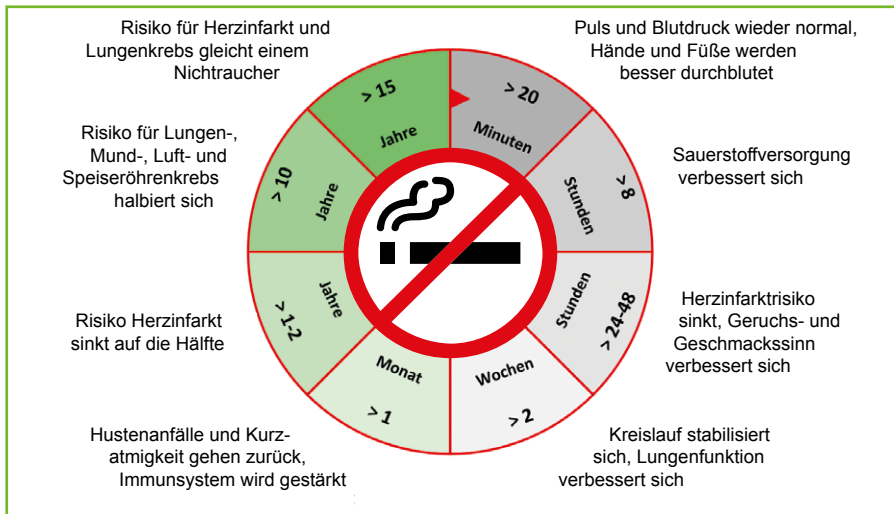


# Endlich Rauchfrei – Gratulation!

Den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben haben Sie mit Ihrem Interesse an unserer Broschüre bereits gemacht. Nun gilt es weitere Schritte mit uns gemeinsam zu setzen. Die BVAEB lässt Sie hier nicht allein und wird Sie in IHREM Vorhaben unterstützen.

## Wissenswertes

Ein Rauchstopp bringt viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Schon innerhalb kürzester Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper:



## Was erwartet Sie

Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt!

Sie können sich über Ihre momentane Situation mit einer fachkundigen Expertin/einem fachkundigen Experten austauschen. Gemeinsam entwickeln Sie einen Fahrplan für die nächsten Schritte in ein rauchfreies Leben.

Die Angebote rund um das Thema „Rauchfrei in der BVAEB“ umfassen verschiedene Maßnahmen. Dieser Folder soll Ihnen einen Überblick über österreichweite Entwöhnungsangebote der BVAEB und unserer Partnerinnen/Partner geben und Sie erfolgreich auf Ihrem Weg begleiten.

## BVAEB – Unsere Angebote

Die BVAEB begleitet Sie in ein rauchfreies Leben mit folgenden Programmen:

### Raucherberatung – Erstberatung (telefonisch oder online möglich)

In einer 40-minütigen telefonischen oder auch Online-Beratung haben Sie die Möglichkeit, alle Fragen rund um das Thema „Rauchfrei werden“ mit einer Expertin/einem Experten zu besprechen. Sie erhalten Tipps und Tricks zur Planung des Rauchstopps und können sich über unterstützende Angebote zur Entwöhnung informieren.

### Ambulante Angebote

Je nachdem in welchem Bundesland Sie wohnen, haben wir für Sie das passende Angebot parat. Wir kooperieren mit anderen Sozialversicherungsträgern, damit Sie an weiteren Entwöhnungsprogrammen in Ihrer Nähe teilnehmen können.

Hierbei handelt es sich um ein Gruppenangebot (teilweise auch Einzelangebote möglich), für all jene, die mit dem Rauchen aufhören und langfristig rauchfrei bleiben wollen. Dabei werden Sie professionell durch erfahrene Tabakexpertinnen/Tabakexperten unterstützt.

**Kursdauer:** je nach Bundesland zwischen 4 bis 6 Terminen (nähere Informationen siehe Seite 5)

### Online-Entwöhnung

Ein weiteres modernes Angebot ist unsere Online-Entwöhnung.

Bequem von zu Hause aus können Sie an den fünf Gruppenterminen (je 90 Minuten), angeleitet von der Tabakexpertin/dem Tabakexperten, teilnehmen. Die Einheiten finden wöchentlich statt. Voraussetzung ist, dass Sie zu allen Terminen Zeit haben.

## Gruppenkurse im Rahmen von Projekten zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Die BVAEB bietet im Rahmen der Projektbegleitung zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz außerdem die Möglichkeit, gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen/Kooperationspartnern oder externen Expertinnen/Experten, eine Raucherentwöhnung an der Dienststelle oder im Betrieb zu organisieren. Auch dieses Angebot kann als Online-Entwöhnung in Anspruch genommen werden.

### Informationen und Anmeldung

Rauchfrei-Anlaufstelle in der BVAEB Tel. 05 0405-21 888  
(Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 13:00 Uhr)

Beratungstermine, Anmeldeformular und nähere Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.bvaeb.at/rauchfrei](http://www.bvaeb.at/rauchfrei)

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen oder auch per e-Mail kontaktieren (bitte geben Sie Ihre Versichertendaten an): [rauchfrei@bvaeb.at](mailto:rauchfrei@bvaeb.at)

## Das Rauchfrei Telefon – kostenlos für Sie da

Das Rauchfrei Telefon ist eine österreichweite Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Gesundheit.

Psychologinnen/Psychologen bieten telefonische Beratung und Betreuung bei der Raucherentwöhnung sowie auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Nachbetreuung an.

Das Rauchfrei Telefon ist unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 810 013** von **Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr** erreichbar.

Hilfe und Motivation auch per Smartphone: Die **kostenfreie App des Rauchfrei Telefons** unterstützt Sie interaktiv. Damit Sie rauchfrei werden und bleiben. Jetzt downloaden im Apple App Store und im Google Play Store.



Bilder: Rauchfrei Telefon

# Ambulante Angebote der BVAEB und ihrer Koordinationspartnerinnen/Koordinationspartner

## Wien und Burgenland

### Rauchfrei in 5 Wochen

Gruppenentwöhnungen

Anwesenheitspflicht von 75%

Informationen und Anmeldung:

Mo–Do: 9:00–13:00 Uhr

☎ 05 0405-21 888

✉ rauchfrei@bvaeb.at

## Niederösterreich

### Rauchfrei in 5 Wochen

Gruppenberatungen

Informationen und Anmeldung ÖGK-NÖ:

☎ 05 0766-126 204

✉ gsund-12@oegk.at

## Oberösterreich

### Rauchfrei durchs Leben

Gruppenprogramme

Informationen und Anmeldung ÖGK-OÖ:

Mo–Do: 7:00–15:00 Uhr, Fr: 7:00–13:00 Uhr

☎ 05 0766-141 035 30

✉ rauchfrei-14@oegk.at

## Salzburg

### Salzburg rauchfrei

Gruppenentwöhnungen

Informationen und Anmeldung:

AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
(im Auftrag der Salzburger ÖGK)

☎ 0662 887 588-0

✉ avos@avos.at

## Tirol

### BIN Rauchfrei

Gruppenentwöhnungen

Informationen und Anmeldung:

sucht.hilfe BIN

BIN rauchfrei (im Auftrag der Tiroler ÖGK)

☎ 0512 58 004-0

✉ info@bin-rauchfrei.tirol

## Vorarlberg

### Wieder frei atmen

Gruppen- und Einzelentwöhnungen

Informationen und Anmeldung ÖGK-V:

☎ 05 0766-191 657

✉ nichtrauchen@oegk.at

## Kärnten

### Rauchfrei – Ihr Weg zum Rauchstopp

Gruppen- und Einzelentwöhnungen

Informationen und Anmeldung ÖGK-K:

• Einzelentwöhnung: ☎ 05 0766-166 000

✉ Raucherhelpline@oegk.at

• Gruppenentwöhnung: ☎ 05 7878-1000

✉ rauchstopp@bfi-kaernten.at

## Steiermark

### Rauchfrei in 6 Wochen

Gruppen- und Einzelentwöhnungen

Informationen und Anmeldung ÖGK-Stmk:

Mo–Fr: 8:00–14:00 Uhr

☎ 05 0766-151 919

✉ rauchstopp@oegk.at

**Anmerkung:** Je nach Bundesland kann ein geringer Selbstkostenanteil entstehen. Nähere Informationen erhalten Sie bei unseren Kooperationspartnerinnen/Kooperationspartnern, bei Ihrer BVAEB-Anlaufstelle (Tel. 05 0405-21 888) oder auf unserer Website [www.bvaeb.at/rauchfrei](http://www.bvaeb.at/rauchfrei).

# Stationäre Therapien/Entwöhnung

## Stationäre Therapien

### **Kurbegleitende Entwöhnung:**

Im Rahmen eines dreiwöchigen Kuraufenthaltes in den BVAEB-Einrichtungen Bad Schallerbach, Bad Hofgastein, Breitenstein sowie im Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen a. d. Ybbs bieten wir ebenso eine Raucherentwöhnung an. Bitte beachten Sie, dass innerhalb des Aufenthalts jedoch nicht der Fokus auf der Entwöhnung liegt, sondern, dass es sich dabei um ein zusätzliches Therapieangebot handelt.

### **Nichtrauchen in 20 Tagen in der Gesundheitseinrichtung Josefhof:**

Für Aufhörwillige, deren Nikotinabhängigkeit stark ausgeprägt ist oder wenn durch das Rauchen schon eine Erkrankung vorliegt, bietet die Gesundheitseinrichtung Josefhof einen 20-tägigen Aufenthalt an. Bei diesem Angebot widmen Sie sich ausschließlich der Rauchfreiheit. Gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen/Teilnehmern, die ebenfalls das Ziel verfolgen, werden in Gruppen Strategien und Alternativen für eine langfristige Lebensstiländerung – OHNE ZIGARETTE - erarbeitet.

Nähere Informationen finden Sie auf der Website vom Josefhof:

**[www.ge-josefhof.at](http://www.ge-josefhof.at)**

---

### Impressum

#### Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Tel.: 050405-0, Fax: 050405-22900  
e-Mail: [oea@bvaeb.at](mailto:oea@bvaeb.at), Website: [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

#### Für den Inhalt verantwortlich:

HSt.-Abt. 18 Prävention und Ambulatorien

Foto: Seite 1 – Marc Bruxelle/Shutterstock.com

Auflage 11/2020, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).