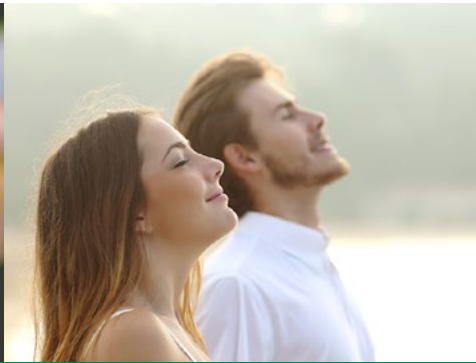


Endlich rauchfrei

Die BVAEB unterstützt Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben!



Endlich rauchfrei – Gratulation!

Den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben haben Sie mit Ihrem Interesse an unserer Broschüre bereits gemacht. Trauen Sie sich den Rauchstopp zu und setzen Sie gemeinsam mit uns weitere Schritte dafür.

Dieser Folder informiert Sie und gibt Ihnen einen Überblick über österreichweite Angebote der BVAEB, die Sie auf Ihrem Weg in die (Rauch-)Freiheit unterstützen.

Gutes Gelingen auf Ihrem Weg!



„Ein Rauchstopp lohnt sich“

Nähere Informationen, aktuelle Termine sowie Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter

www.bvaeb.at/rauchfrei



Nehmen Sie Ihren Rauchstopp in die Hand!

„Jetzt hör ich endlich auf!“

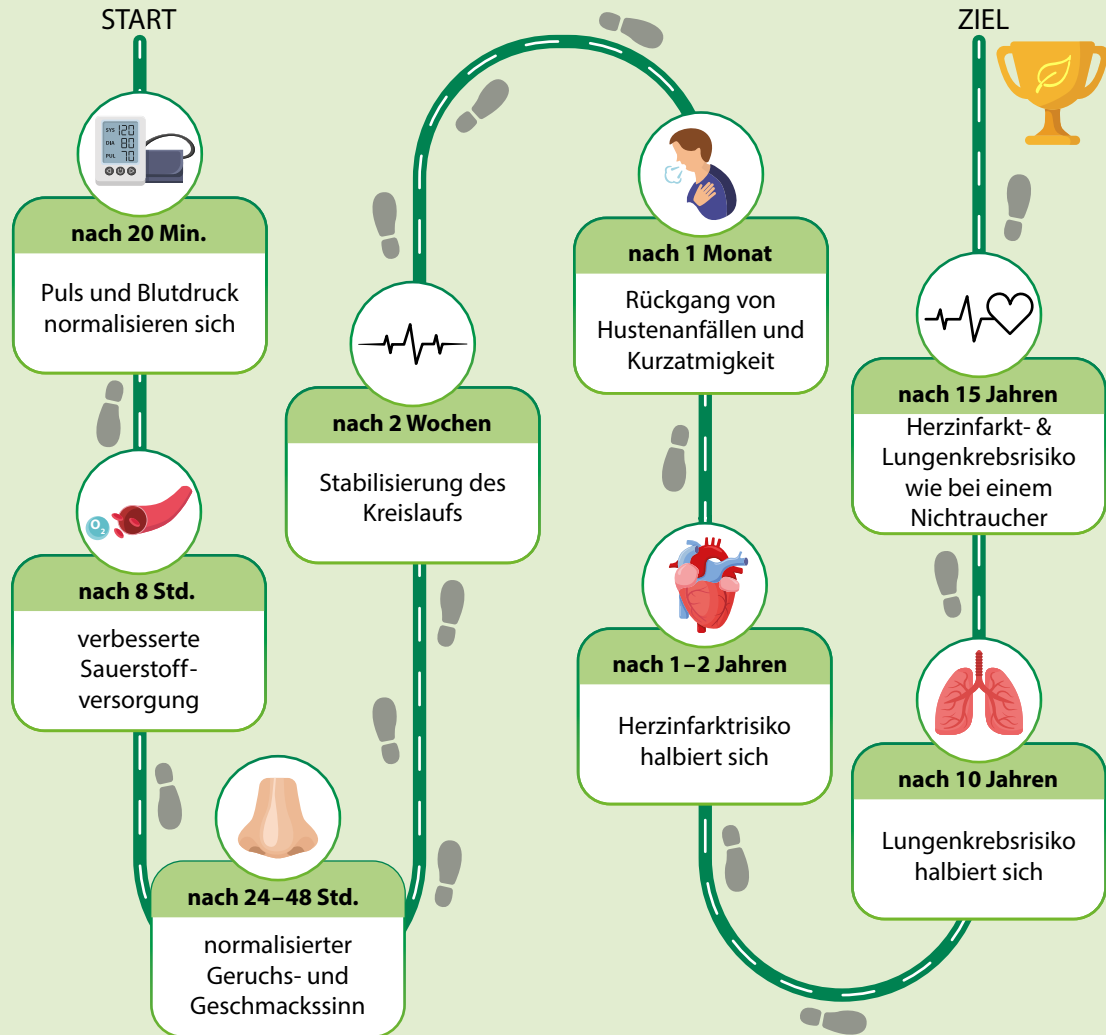
Dieses Vorhaben begleitet viele Raucherinnen und Raucher, doch gelingt der Ausstieg nicht immer langfristig. Erfolgreiche Rauchstopp-Versuche sind enttäuschend und frustrierend. Oftmals verursachen sie das Gefühl „man sei eben noch nicht so weit“. Dabei ist Tabakabhängigkeit eine Suchterkrankung. Um diese zu überwinden, sind meistens mehrere Aufhörversuche notwendig. Lassen Sie sich nicht entmutigen – nur wenige schaffen den langfristigen Ausstieg ganz alleine.

Mit Unterstützung gelingt die Rauchfreiheit leichter!

Durch Beratungsangebote und Entwöhnungskurse steigen die Chancen auf einen dauerhaften Erfolg nachweislich. **Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall** und ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit und für Ihr Wohlbefinden.

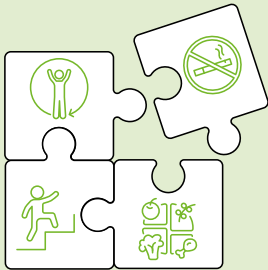


Schon innerhalb kurzer Zeit nach dem letzten Konsum stellen sich die ersten positiven körperlichen Veränderungen ein:



Die BVAEB unterstützt Sie!

Nützen Sie unsere kostenlosen Unterstützungsangebote:



Präventionsberatung:

„Gesund informiert zu Rauchen und Nikotinkonsum“

Eine Expertin oder ein Experte beantwortet alle Fragen zum Thema (Nicht-)Rauchen und Nikotinkonsum. Sie erhalten unverbindlich Informationen über verschiedene Möglichkeiten, die Sie beim Aufhören unterstützen. Die Beratung findet per Telefon oder auf Wunsch online statt.



Online Tabakentwöhnung

Fünf Gruppentermine im wöchentlichen Abstand werden von einer Tabakexpertin oder einem Tabakexperten angeleitet. Sie können daran bequem von zu Hause aus teilnehmen.



Stationäre Tabakentwöhnung

Das Programm „Rauchfrei in 20 Tagen“ in der Gesundheitseinrichtung Josefhof richtet sich an stark abhängige Raucherinnen und Raucher.

Nähere Informationen finden Sie auf der Josefhof-Website:

www.ge-josefhof.at

Unser Angebot für Dienststellen und Betriebe

Die BVAEB bietet im Rahmen der Projektbegleitung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ebenfalls Entwöhnungskurse direkt in Ihrer Dienststelle oder Ihrem Betrieb an. Auch dieses Angebot kann als Online-Entwöhnung in Anspruch genommen werden.

Unsere Partnerinnen und Partner

Regionale Rauchfrei-Angebote

Alle BVAEB-Versicherten können an den regionalen Entwöhnungsangeboten der Österreichischen Gesundheitskasse teilnehmen.



Informationen zu den Angeboten, aktuellen Kursterminen sowie die Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Das Rauchfrei Telefon und die App – kostenlos für Sie da

Das **Rauchfrei Telefon** ist eine telefonische Beratungsstelle zum Leben frei von Tabak und Nikotin.



Kostenlos erreichbar für Sie:
Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr



Die **Rauchfrei App** ist für Sie downloadbar im Google Play Store und iOS App Store.

© Rauchfrei Telefon

Kontakte und Informationen in den Bundesländern

Wien, Niederösterreich & Burgenland

Telefon: 050405-21891

e-Mail: wien.praevention@bvaeb.at

Steiermark

Telefon: 050405-21898

e-Mail: graz.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich

Telefon: 050405-21894

e-Mail: linz.praevention@bvaeb.at

Salzburg

Telefon: 050405-21895

e-Mail: sbg.praevention@bvaeb.at

Kärnten

Telefon: 050405-21899

e-Mail: kft.praevention@bvaeb.at

Tirol & Vorarlberg

Telefon: 050405-21896

e-Mail: ibk.praevention@bvaeb.at

Oder melden Sie sich online an: www.bvaeb.at/anfrage-beratung



Nehmen Sie Ihren Rauchstopp in die Hand! Wir freuen uns auf Sie.

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB), Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: postoffice@bvaeb.at, www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich: HSt. - Abt. 18 Prävention und Ambulatorien

Fotos Seite 1 (v.l.n.r.): © Marc Bruxelle/Shutterstock.com, Pheelings media/Shutterstock.com, sarayut_sy/Shutterstock.com

Auflage 10/2023, 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.