

November Rauchfrei: Ein Monat ganz im Zeichen der Motivation

Das Rauchfrei Telefon der ÖGK unterstützt beim Aufhören

Mit dem Rauchen aufhören – aber wann, wo und wie? Der Monatserste eignet sich besonders gut als Beginn für einen rauchfreien Monat. Mit den Webinaren des Rauchfrei Telefons der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) bietet sich der 1. November als Start perfekt an. Mit dem vielfältigen und breiten Angebot zeigt das Rauchfrei Telefon wie die dauerhafte Tabakentwöhnung gelingt. In diesem Jahr laden die Gesundheitspsychologinnen und -psychologen wieder zu kostenlosen Webinaren für ein Leben ohne Zigarette ein. Wer intensivere Unterstützung wünscht, kann bei einem Folgetermin mit den Expertinnen und Experten individuelle und motivierende Maßnahmen besprechen.

Das erste Webinar dieses Schwerpunkts „November Rauchfrei – Ich mache mit!“ findet am 24. Oktober 2022 von 18.00 bis 19.00 Uhr statt. Für Spätentschlossene gibt es auch die Option am 04. November 2022 von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr den Startschuss zum Rauchstopp zu wagen. Anmeldungen dafür werden über die Website www.gesundheitskasse.at/rauchfrei oder per E-Mail an gesundleben-12@oegk.at entgegen genommen.

Seit 2006 unterstützt das Beratungsteam des Rauchfrei Telefons Menschen aus ganz Österreich beim Rauchstopp. Was am Weltnichtrauchertag vor 16 Jahren klein anging, entwickelte sich als gesunde Erfolgsgeschichte: Allein im Vorjahr führte das Beratungsteam mehr als 5.000 Informations- und Beratungsgespräche. Rund 19.200 Raucherinnen und Raucher luden die App auf ihr Smartphone, um ihr Konsumverhalten bei Nikotin und Tabak zu ändern. Einfach, kostenlos und auf Wunsch anonym können sich rauchende Personen unter 0800 810 013 beraten lassen. Weitere Hilfsangebote zur Entwöhnung werden bei Bedarf vermittelt.

Vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten

Neben App und Telefon gibt es auch das Rauchfrei Ticket, mit dem Fachleute aus dem Gesundheitswesen Raucherinnen und Raucher direkt zum Rauchfrei Telefon vermitteln und zum Beratungsgespräch anmelden können. Als besonderes Zuckerl motiviert im Rahmen der Beratung der neue „100 Tage Rauchfrei Kalender“ und spornt weiter zur positiven Veränderung an. Wer sich zuerst online mit dem Rauchfrei-Thema befassen möchte, findet aktuelle Informationen und Material

zum Download auf der Website unter www.rauchfrei.at sowie Beiträge auf Social Media unter dem Profil „Rauchfrei Telefon“.

Die fachliche Leiterin des Rauchfrei Telefons Sophie Meingassner betont: „Jeden Tag wollen Menschen den Schritt in die Rauchfreiheit wagen. Ob mit der Rauchfrei App, mit den Broschüren, der Website oder der individuellen Beratung am Telefon - mit Hilfe gelingt dieser Schritt leichter. Indem wir Infos auf allen Kanälen anbieten, trauen sich Interessierte eher Kontakt aufzunehmen und auch von ihren Erfahrungen mit dem Rauchen zu berichten.“ Diese Erkenntnisse sind wertvoll, damit die Gesundheitspsychologinnen und -psychologen geeignete Entwöhnungsangebote anbieten können. „Viele der Suchterkrankten wollen im ersten Schritt einfach nur darüber sprechen und gehört werden, das ist genauso legitim. Das Rauchfrei-Team unterstützt in jeder Phase beim Vorhaben.“

Lebensveränderung durch Information und Motivation

Wenn es um den Veränderungswunsch geht, stehen für die Betroffenen vor allem die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Suchtfreiheit im Fokus, gefolgt von ästhetischen, materiellen und sozialen Gründen. Wer bisher eine Schachtel pro Tag geraucht hat und den ganzen November rauchfrei verbringt, verzichtet auf 600 Zigaretten im Monat. Dieser Erfolg zeigt sich an Körper, Geist und in der Geldbörse. Nach einem Monat ist der körperliche Entzug größtenteils vorbei, dabei helfen Entspannungstechniken und obendrein wurde gespart: zwischen 150 Euro und 200 Euro monatlich. Am 1. November mit der Entwöhnung zu starten, macht es zudem wahrscheinlicher, rauchfrei ins neue Jahr zu kommen als bei einem geplanten Vorsatz zu Silvester.

Die Teilnahme an den Rauchfrei-Angeboten ist freiwillig und kostenlos. Weitere Informationen zu regionalen Angeboten, Kontakten und Online-Programmen finden Interessierte unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei oder www.rauchfrei.at. Über Erfahrungsberichte zu Rauchfrei im November freut sich das Team der Gesundheitsförderung unter info@rauchfrei.at – das motiviert andere, es auch endlich in Angriff zu nehmen.

Für Rückfragen stehen die Expertinnen und Experten des ÖGK-Rauchfrei Telefons unter 0800 810 013 von 10.00 bis 18.00 Uhr zur Verfügung.

Das kostenfreie Angebot des Rauchfrei Telefons wird von Partnerinnen und Partnern wie den Sozialversicherungsträgern, den Ländern und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) finanziert.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
Mag.^a Marie-Theres Egedy
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at