

## Rauchfrei mit der ÖGK – bequem von zu Hause aus Neue Online-Kurse starten im Herbst

Rauchen schadet der Gesundheit, verkürzt die Lebensdauer und kostet noch dazu viel Geld. Tatkräftige Hilfe zur Entwöhnung bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit ihrem Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“.

### Der Weg zum Rauchstopp

Das Programm basiert auf sechs Online-Sitzungen in Kleingruppen unter der Leitung einer Psychologin. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten Sie u.a. ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken und die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen.

### Teilnahmekriterien

- Kostenbeitrag von 25 Euro für Versicherte der ÖGK, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- Kosten für medikamentöse Therapien oder Nikotinersatzpräparate werden von der ÖGK nicht übernommen.
- Ab 18 Jahren

### Termine „Rauchfrei mit der ÖGK“

Anmeldung erforderlich unter [gesundleben-12@oegk.at](mailto:gesundleben-12@oegk.at)

Kursbeginn	Kursart
08.09.2022, 18.00 Uhr	Onlinekurs
06.10.2022, 18.00 Uhr	Onlinekurs für Schwangere
07.11.2022, 18.00 Uhr	Onlinekurs
11.11.2022, 09.00 Uhr	Onlinekurs (immer Freitag vormittags)
10.01.2022, 18.00 Uhr	Onlinekurs für Schwangere
12.01.2022, 18.00 Uhr	Onlinekurs

17. August 2022

# Presseaussendung



Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link zu den Online-Sitzungen, den Sie mittels PC, Tablet oder Smartphone öffnen können. Die Kursunterlagen werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern per Post zugesandt.

Nähere Informationen und weitere Kurstermine finden Sie auf der Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei).

**Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

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