

## 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 Online Entwöhnprogramm „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 die Teilnehmenden unter anderem ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken und die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen.

### Teilnahmekriterien

- Kostenbeitrag von 30 Euro für Versicherte der ÖGK, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- Kosten für Nikotinersatzpräparate werden nicht übernommen
- Ab 18 Jahren
- Der Selbstkostenbeitrag entfällt für ÖGK-Versicherte, die von der Rezeptgebühr befreit sind (Stichtag ist das Datum des 1. Kurstermins)

### Rauchfrei in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist der Rauchstopp besonders wichtig. Die Gesundheit der Mutter und die Entwicklung des Babys werden optimal unterstützt. In diesem kostenlosen Online-Vortrag vermittelt eine Gesundheitspsychologin Unterstützung und Informationen, wie der Rauchstopp gelingen kann. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Vortragenden und den anderen Teilnehmenden. Die Teilnahme kann anonym (ohne Kamera und mit Nickname) erfolgen.

22. August 2023

# Presseaussendung



## Online-Termine „Rauchfrei mit der ÖGK“

Kursbeginn	Kursart
11.09.2023, 17.30 Uhr	Online-Kurs
14.09.2023, 18.00 Uhr	Online-Kurs
02.10.2023, 18.30 Uhr	Online-Vortrag für Schwangere
03.10.2023, 18.00 Uhr	Online-Kurs
07.11.2023, 16.00 Uhr	Online-Kurs
07.11.2023, 18.00 Uhr	Online-Kurs
14.11.2023, 18.00 Uhr	Online-Kurs
23.11.2023, 18.30 Uhr	Online-Vortrag für Schwangere

### Anmeldung

Die Anmeldung zu sämtlichen Online-Kursen und Vorträgen erfolgt über [suchtpraevention@oegk.at](mailto:suchtpraevention@oegk.at). Nach der Anmeldung wird rechtzeitig vor Kursbeginn ein Link zu den Online-Sitzungen versendet, der mittels PC, Tablet oder Smartphone geöffnet werden kann. Die Kursunterlagen werden den Teilnehmenden per Post zugesandt.

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

### Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse  
presse@oegk.at  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)