

Abhauen, Ablenken, Abwarten:

Hier ist's mal erlaubt ...

Siegreiche Nicht-Raucher schwören auf die 3A-Technik.

Die 3 A Technik

A wie Abhauen

- Entfliehen Sie sofort der Situation oder dem Ort der Versuchung.
- Verlassen Sie den Fernseher oder den PC für zehn Minuten!
- Gehen Sie kurz aus der Wohnung, dem Büro oder dem Café!
- Gehen Sie während einer Besprechung kurz hinaus und lassen Sie z.B. kaltes Wasser über die Handgelenke laufen oder holen Sie am offenen Fenster ein paar frische Atemzüge!
- Verlassen Sie die Party, und vertreten Sie sich draußen kurz die Füße!

A wie Ablenken

- Ersetzen Sie das Rauchen durch andere Tätigkeiten und Gedanken!
- Pflegen Sie sich, Ihre Haare oder Ihre Haut!
- Nehmen Sie ein Bad, und entspannen Sie sich!
- Gehen Sie schwimmen, in die Sauna oder ins Dampfbad!
- Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten, und machen Sie gemeinsam Sport!
- Gehen Sie ins Kino, machen Sie einen Stadtbummel oder eine Spaziergang im Wald!
- Rufen Sie eine Freundin oder einen Freund an!

A wie Abwarten

- Denken Sie daran: Verlangensattacken vergehen, und nach fünf bis zehn Minuten ist der Suchtanfall vorbei! Bleiben Sie daher standhaft!

Quelle: O. Carewicz, D. Carewicz. – Nie wieder rauchen! So schaffen Sie es sicher. GU Ratgeber Gesundheit. München: Gräfer & Unze Verlag. 2004

Info und Anmeldung:

Das Angebot gilt für alle Versicherten ab 16 Jahren aus Oberösterreich.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rasch anmelden und den ersten Termin unbedingt wahrnehmen – sonst verfällt ihr kostbarer Kursplatz!

Die **Rauchfrei durchs Leben**-Kurse starten laufend. Informationen und die nächsten Kurstermine in Ihrer Nähe erfahren Sie unter:

Kontakt:

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention der OÖ Gebietskrankenkasse

Telefon: **05 78 07 DW 10 35 30** oder
05 78 07 DW 10 35 12

E-Mail: rauchfrei@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at/rauchfrei



Durchgeführt wird das Programm im Auftrag der OÖGKK vom Arbeitsmedizinischen Dienst Linz (AMD).



Die oberösterreichischen
Krankenversicherungsträger

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77,
4021 Linz, www.oegkk.at

Rauchfrei durchs Leben



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Es ist nie zu spät mit dem Rauchen aufzuhören.
Vielleicht haben Sie bereits mehrfach erfolglos versucht,
rauchfrei zu werden?
Die OÖGKK unterstützt Sie und bietet Ihnen die Chance,
Ihre Nikotinabhängigkeit zu besiegen. Durch einen
Rauch-Stopp erhöhen Sie Ihr körperliches und seelisches
Wohlbefinden und steigern Ihre Lebensqualität.

Beratung in der Gruppe

Wissenschaftlich fundiertes Programm

Bei der Nikotinabhängigkeit spielen neben körperlicher Abhängigkeit auch langfristig festgefahrene Verhaltensmuster eine wesentliche Rolle. In einer Gruppe versuchen Sie mit einer speziell ausgebildeten Psychologin oder einem Psychologen eine passende Strategie zu finden, um rauchfrei zu werden und zu bleiben.

Ihre Rauchfreiheit: So funktioniert's:

- Sie erhalten viele Informationen und Tipps für ein rauchfreies Leben.
- Wöchentliches Treffen (1 1/2 Stunden) in Gruppen für die Dauer von 5 Wochen.
- Der Rauch-Stopp-Tag liegt optimalerweise zwischen dem 2. und 3. Kurstermin.
- Regelmäßige Atemluft-Kohlenmonoxidmessungen.
- Vorstellung von Nikotinersatzpräparaten und deren Wirkungsweise.

Kosten und Spezialkurse

- Der Selbstbehalt beträgt EUR 40,-. Die restlichen Kosten finanziert der Oö. Gesundheitsfonds. Fahrtkosten und Kosten für Nikotinersatzpräparate können wir nicht übernehmen.
- Für Schwangere und stillende Mütter werden zusätzlich auch Einzelberatungen angeboten.
- Für Betriebe in Oberösterreich gibt es eigene Gruppenberatungskurse.

Anmeldungen und Kontakt siehe Rückseite!



Rauchfrei-Medien

Nutzen Sie kostenlose Beratung und Informationen auf Ihrem Weg zur Rauchfreiheit. Immer und überall – mit den Medien und Diensten von www.rauchfrei.at

Rauchfrei-App:



Rauchfrei-Telefon:


**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013



Kostenlose Beratung & Information
Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr

