

# Rauchfrei durchs Leben





*Rauchfrei durchs Leben:  
Wirksame Werkzeuge  
für Ihren Weg in die Freiheit!*

## Aufbruch in die Freiheit!

Viele Raucher fühlen sich gefangen: in Gestank, schlechter Gesundheit, ewiger Abhängigkeit und Sorge um mögliche Erkrankungen. Kennen Sie diese ungunstigen Gefühle? Dann wagen Sie mit uns den Ausbruch aus der Nikotin-Gefangenschaft! Die OÖGKK ist gerne Ihre „Fluchthelferin“. Unser Werkzeug: das Erfolgs-Programm **Rauchfrei durchs Leben**.

## Neu: Rückfall-Vorsorge (5 + 1)

Ab sofort umfasst **Rauchfrei durchs Leben** nicht nur fünf wöchentliche Gruppentreffen. Jetzt gibt es auch eine kostenlose Rückfall-Vorsorge (daher „5+1“). Und die läuft so: Wenige Wochen nach dem Kurs ruft Sie eine Psychologin des Rauchfreitelefonats an. Im Gespräch stärkt sie Ihren Freiheitswillen und hilft Ihnen, durchzuhalten. Eine echt sinnvolle Unterstützung – gerade in den ersten Wochen.

## Für wen ist der Kurs?

**Rauchfrei durchs Leben** steht allen Versicherten offen. Für Betriebe in Oberösterreich gibt es eigene Gruppenberatungskurse.

## Tipp: Spezial-Kurse zur Rauchfreiheit

Für Menschen in besonderen Situationen, wie Schwangere und stillende Mütter, die noch rauchen haben wir Spezial-Kurse zur Rauchfreiheit, die besondere Rücksicht auf Ihre persönliche Situation nehmen (z. B. vertrauensvolle Einzelberatungen für Schwangere). Partner können gerne mitkommen.



*Es gibt eine Menge Tricks, aus der Sucht auszubrechen – wenn man durchschaut, wie sie funktioniert. Seien Sie neugierig!*

*Mag. Nina Lankes, Rauchfrei-Trainerin*

## Ein guter Fluchtplan ...

Kurze Fluchten aus der Nikotinsucht sind schon vielen Rauchern geglückt. Doch kaum in Freiheit, hat sie die Sucht schon wieder gefangen. Zu stark waren die gewohnten Muster und Rituale aus der Raucherzeit ...

Genau hier setzt **Rauchfrei durchs Leben** an: Wir bereiten Sie bestmöglich auf Ihren Weg in die Freiheit vor – besonders in den kritischen ersten Wochen. Unsere Psychologinnen und Psychologen kennen die Lösung.

## ... und die richtigen Werkzeuge!

Durchbrechen Sie die Mauern der Sucht. Ein für alle Mal!

- Vorbereitung auf den „Tag X“ – den Beginn Ihrer Rauchfreiheit
- erprobte Tricks für erfolgreiche erste Tage in Freiheit ...
- wöchentliche Treffen mit anderen Mitkämpfern und Gleichgesinnten im Kurs
- Vorstellung geeigneter Hilfsmittel und Wirkungsweisen
- starke Argumente, um auch Freunde und Bekannte für die Rauchfreiheit zu begeistern

## Kursinhalte:

Belohnung	Alternativen und Strategien	Wissen
Stressbewältigung	Bewegung	Hilfsmittel
Ernährung	Entspannung	Rückfall-Vorsorge

Gleich anmelden! .....➔

# Termine, Anmeldung, Ablauf

Den nächsten Kurs in Ihrer Nähe finden Sie auf [www.oegkk.at/rauchfrei](http://www.oegkk.at/rauchfrei)  
Oder rufen Sie uns an: Tel. 05/7807-103530

Der Kurs dauert fünf Wochen. Pro Woche findet ein Gruppentreffen statt. Zudem bekommen sie nach Kursende kostenlose Nachbetreuung.

## Kostenbeitrag

EUR 40,- pro Teilnehmer/in. Den Rest übernimmt der OÖ. Gesundheitsfonds.

Rauchfrei-App:



Rauchfrei-Telefon:



Die oberösterreichischen  
Krankenversicherungsträger



Durchgeführt wird das Programm  
in Kooperation mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst Linz (AMD).

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT



OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, [www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)