

# Nikotinfrei in 6 Wochen

## Kursbeitrag:

Teilnahme kostenlos

## Ort:

Online

## Beschreibung:

Nikotinfrei bzw. rauchfrei zu werden ist eine gute und wirksame Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Nikotin macht abhängig – sowohl körperlich als auch psychisch. Die ÖGK unterstützt Sie mit professioneller Hilfe dabei, nikotinfrei zu leben und von Nikotinprodukten, wie Zigaretten, E-Zigaretten o.a. wegzukommen!

Gemeinsam in einer Gruppe nikotinfrei/ rauchfrei zu werden gelingt vielen einfacher als alleine. Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter begleitet Sie professionell auf Ihrem Weg in ein Leben frei von Nikotin.

## Ein Nikotinfrei-Kurs:

- ist kostenfrei für alle Versicherten (z.B. BVAEB und SVS)
- dauert 6 Wochen
- findet einmal wöchentlich statt
- besteht aus einer Gruppe von 5 bis 12 Personen
- enthält nach Kursende eine telefonische Beratung durch das Team des Rauchfrei Telefons

## Bei den Kurs-Terminen erwarten Sie u. a.:

- eine Analyse des eigenen Nikotinkonsums,
- ausführliche Gruppengespräche,
- individuelle Anregungen und Tipps,
- verschiedene Motivationstechniken.
- ausführliche Kursunterlagen - diese erhalten Sie vorab per Post.

## Teilnahmebedingungen:

- Mindestalter 18 Jahre

## Nähere Informationen, Termine und Anmeldung unter:

<https://www.gesundheitskasse.at/vema>