

# Ich lebe jetzt rauchfrei – Du schaffst es auch!

## Nichtraucher Programme in der VAEB GE Josefhof

Wer stinkende Klamotten und Wohnräume, kalte Hände vom vor dem Lokal rauchen und gelbe Zähne satt hat und lieber Nichtraucher sein möchte bekommt von uns Unterstützung!

Die Gesundheitseinrichtung Josefhof bietet seit Jahren Raucherentwöhnungsprogramme für alle

VAEB-Versicherten an. Solltest auch du mit dem Gedanken spielen, das Rauchen aufzugeben, braucht es nur folgende Schritte:

### 1) Ab ins GBZ, zur Wellcon oder zu deinen BetriebsärztInnen

Damit wir wissen, ob du schon in 7 Tagen rauchfrei sein kannst, oder ob für dich das 20 Tage Programm geeigneter ist, müssen wir wissen, wie sehr du bereits vom Nikotin abhängig bist.

Dafür wird in unseren GBZ (Gesundheitsbetreuungscentren der VAEB\*), bei der Wellcon oder bei BetriebsärztInnen ein sogenannter Fagerström-Test gemacht. Ohne den abgestempelten Test ist eine Teilnahme leider nicht möglich.

\*) VAEB GBZ – 6x in Österreich in Wien, Graz, Linz, Salzburg, Villach und Innsbruck. Die Adressen findest du im Internet unter [www.vaeb.at](http://www.vaeb.at)

### 2) Abfahrt zum Josefhof

Mit abgestempeltem Fagerström-Test kannst du dich nun für die Programme Nichtrauchen in 7 bzw. 20 Tagen am Josefhof anmelden.

#### Das erwartet dich am Josefhof:

Die Josefhof Grunduntersuchung (nur NR7), du lernst deine persönlichen Auslösesituationen kennen, sowie kompetenten Umgang mit Stress und Ärger, lernst dich selbst zu belohnen, bereitest dich für zu Hause vor,...

Natürlich ist eine Josefhofwoche auch mit Entspannung und Bewegung verbunden. Das Areal des Josefhof in Graz Mariatrost bietet verschiedenste Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten und die Wander- und Laufwege in der steirischen Natur sind auch nicht zu verachten.

#### Nähere Informationen erhältst du:

im Internet unter [www.josefhof.at](http://www.josefhof.at), in unseren GBZ oder telefonisch unter Tel.: 050 2350-37800

### Dein persönlicher VAEB Josefhof Notfallplan für den akuten Wunsch nach einer Zigarette:

#### Abhaun' – Atmen – Ablenken - Aufschieben

- + Verlass' sofort die Situation!
- + Atme ruhig und regelmäßig ein und aus.
- + Beweg' dich!
- + In 5 Minuten sieht es ganz anders aus!

