

RAUCHFREI werden in den Gesundheits- und Betreuungscentren (GBZ)

Wir bieten Ihnen 2 Varianten an:
Einzelberatung und **ambulante RaucherInnenentwöhnung**.

Die **Einzelberatung** besteht aus einer persönlichen Beratung von ca. 30 Minuten. Diese Beratungsform empfiehlt sich für RaucherInnen mit leichter bis mittlerer Nikotinabhängigkeit, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Die **ambulante RaucherInnenentwöhnung** erfolgt in einer Gruppe und besteht aus folgenden Einheiten:

- **3 Termine vor dem Rauchstopp** (es findet eine mindestens 1-wöchige Vorbereitungsphase vor dem Rauchstopp statt)
- **3 Termine nach dem Rauchstopp** (innerhalb von 4 Wochen)
- **1 Nachbetreuungstermin** (nach 1-3 Monaten)
- **1 Telefonkontakt** (nach 6 Monaten)

Die Gruppenseminare werden zu jeweils zwei Stunden abgehalten.

Die ambulante RaucherInnenentwöhnung richtet sich an Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten und gerne fachgerechte Betreuung und Unterstützung annehmen wollen.

Zur **Anmeldung** wenden Sie sich bitte an ein GBZ in Ihrer Umgebung.

Wie komme ich zu meinem Nichtraucherprogramm?

VAEB-Versicherte:

GBZ GRAZ

Europaplatz 5,
Hauptbahnhof
8020 Graz
Telefon: 050 2350-36402
Basa: 880 2350-36402
eMail:
gesund.graz@vaeb.at

GBZ INNSBRUCK

Südtirolerplatz 3
6020 Innsbruck
Telefon: 050 2350-36803
Basa: 880 2350-36803
eMail:
gesund.innsbruck@vaeb.at

GBZ LINZ

Bahnhofplatz 3-6
4020 Linz
Telefon: 050 2350-36904
Basa: 880 2350-36904
eMail:
gesund.linz@vaeb.at

GBZ SALZBURG

Südtirolerplatz 1, Stiege A
Hauptbahnhof
5020 Salzburg
Telefon: 050 2350-36703
Basa: 880 2350-36703
eMail:
gesund.salzburg@vaeb.at

GBZ VILLACH

Bahnhofplatz 1
9500 Villach
Telefon: 050 2350-36600
Basa: 880 2350-36600
eMail:
gesund.villach@vaeb.at

GBZ WIEN

Linke Wienzeile 48-52
1060 Wien
Telefon: 050 2350-36508
Basa: 880 2350-36508
eMail:
gesund.wien@vaeb.at

Außenstelle EISENERZ

Hammerplatz 1,
8790 Eisenerz
Telefon: 050 2350-36450
Basa: 880 2350-36450
eMail:
gesund.eisenerz@vaeb.at

GE JOSEFHOF

Haideggerweg 1,
8044 Graz
Auskunft: Fr. Dominikus
Telefon: 050 2350-37803
Web: www.josefhof.at
eMail:
petra.dominikus@vaeb.at

Wiener GKK:

Auskunft unter: (01) 60 122-2444

INFORMATION & BERATUNG

RAUCH FREI



mit den Angeboten
der VAEB

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:
Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
1060 Wien, Linke Wienzeile 48-52
11.2015



RAUCHFREI MIT DER VAEB

Betriebliche RaucherInnenentwöhnung

Die ambulante RaucherInnenentwöhnung bieten wir auch in den **versicherten Betrieben** an. Bei einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen stehen Ihnen ExpertInnen für einen RaucherInnenentwöhnungskurs zur Verfügung.

Betriebe/Lehrwerkstätten können zudem RaucherInnenentwöhnungskurse ganz speziell für Lehrlinge anfordern.

Die **betriebliche RaucherInnenentwöhnung** erfolgt in einer Gruppe und besteht aus folgenden Einheiten:

- **3 Termine vor dem Rauchstopp** (es findet eine mindestens 1-wöchige Vorbereitungsphase vor dem Rauchstopp statt)
- **3 Termine nach dem Rauchstopp** (innerhalb von 4 Wochen)
- **1 Nachbetreuungstermin** (nach 1-3 Monaten)
- **1 Telefonkontakt** (nach 6 Monaten)

Die Gruppenseminare werden zu jeweils zwei Stunden abgehalten.

Anmeldung und Information: telefonisch unter 050 2350-37803.

RaucherInnenentwöhnung im Rahmen eines Kuraufenthaltes

Wenn Sie die Gelegenheit nutzen wollen, können Sie auch während eines **Kuraufenthaltes** in den Gesundheitseinrichtungen **Bad Schallerbach, Bad Hofgastein** und **Breitenstein** rauchfrei werden.

- **Einzelgespräch** (25 Min.)
- **Vortrag** (90 Min.) **zur Informationsvermittlung**
- **2 Gruppentherapien** (90 Min.) **vor dem Rauchstopp**
- **Rauchstopp**
- **2 Gruppentherapien** (90 Min.) **nach dem Rauchstopp**

Zusätzlich besteht immer die Möglichkeit den Arzt in der **Ordination** aufzusuchen.

Anmeldung: Setzen Sie sich mit den Ärzten vor Ort in Verbindung und äußern Sie Ihren Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören.

Stationäre RaucherInnenentwöhnung in der GE Josefhof

Abhängig vom Grad der Nikotinabhängigkeit werden in der GE Josefhof 2 stationäre Programme zur RaucherInnenentwöhnung angeboten.

- **Nichtrauchen in 7 Tagen**
Das Programm richtet sich an Personen, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen und bei denen eine leichte bis mittel schwere Nikotinabhängigkeit besteht. Während des Aufenthaltes beschäftigen Sie sich mit Ihrem Rauchverhalten und Strategien, um ein rauchfreies Leben zu beginnen.
- **Nichtrauchen in 20 Tagen**
Dieses Programm bietet aufhörwilligen, stark abhängigen RaucherInnen eine einmalige Chance zu einem rauchfreien Leben. Gemeinsam in der Gruppe erarbeiten Sie Strategien und Alternativen für eine langfristige Rauchfreiheit.

Um die Chancen, langfristig rauchfrei zu bleiben, weiter zu erhöhen, bieten wir Ihnen individuelle Möglichkeiten der Nachbetreuungen an: Einzelgespräche mit den Josefhof-PsychologInnen (nicht im Preis enthalten), telefonische Nachbetreuung, Rauchfrei Telefon 0800 810 013, Internetforum, kostenlose APP.

Genauere Infos finden Sie unter: www.josefhof.at

Anmeldung: Erfolgt über einen Kurantrag, der von den GBZ-ÄrztInnen der VAEB ausgestellt wird. Bei Fragen kontaktieren Sie uns telefonisch unter 050 2350-37803.

