

## ÖGK zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai: Mit einem Rauchstopp aufatmen!

**„Sag´ ja zum Rauchstopp!“ - gemäß dem Motto des Weltnichtrauchertages lädt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) im Mai ein, alte Suchtgewohnheiten zu hinterfragen. Die ÖGK unterstützt ihre Versicherten auf vielfältige Weise auf dem Weg aus dem Nikotinkonsum.**

Im europäischen Vergleich liegt Österreich bei täglich Rauchenden mit rund 20 Prozent über dem Durchschnitt. Tabakrauchen (Nikotinabhängigkeit) ist laut Epidemiologiebericht Sucht 2020 der Gesundheit Österreich GmbH damit die am weitesten verbreitete Sucht im Land und inklusive Passivrauchen gemäß aktueller Schätzungen für 15 Prozent aller Todesfälle verantwortlich.

Kurzarbeit, Homeoffice, Homeschooling – aktuelle Belastungssituationen mögen dazu verleiten, sich mit übermäßigem Tabakkonsum über die Runden zu retten. „Aber in dieser Ohnmachtssituation von Corona besteht die Möglichkeit, mit einem Rauchstopp das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen und gerade jetzt etwas für die eigene Gesundheit zu tun“, weiß Sophie Meingassner, fachliche Leiterin beim Rauchfrei Telefon der Österreichischen Gesundheitskasse: „In der Krise steckt auch eine Chance“, macht sie Betroffenen Mut, mit den Unterstützungsangeboten von der telefonischen Beratung über die Rauchfrei App bis zum Online-Gruppenentwöhnungsprogramm professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

So wie Frau Stella (Name geändert): Die Köchin ist aufgrund der aktuellen Situation in Kurzarbeit und hat die Gelegenheit genutzt, nach zwölf Jahren einen Rauchstopp zu wagen. Auf eine Packung pro Tag kam sie wegen ihres stressigen Jobs. Im Lockdown rauchte sie zu Hause aus Langeweile und als Zeitvertreib. Die pubertierende Tochter im Homeschooling schimpfte über ihr Verhalten. Dazu kommt, dass sie im Vorjahr beinahe einen Schlaganfall hatte und deswegen einige Zeit im Spital verbringen musste. Mithilfe der kostenlosen Beratung einer klinischen Psychologin vom Rauchfrei Telefon (Tel. 0800 810 013) und Nikotinersatzprodukten schaffte sie den Ausstieg. Auch wenn es jetzt im „Take away“ wieder mehr Arbeit gibt und alle Kolleginnen aus Küche und Service rauchen - bei der letzten Telefonberatung war es bereits dreieinhalb Wochen her, dass sie zuletzt zur Zigarette griff.

Das multimediale Angebot des Rauchfrei Telefons hat sich in der Coronakrise bestens bewährt. 3.195 Personen nahmen im Jahr 2020 die telefonische Beratung in Anspruch. Die Website [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) zählte 152.000 Besucherinnen und Besucher – durchschnittlich 800 am Tag – mit der höchsten Zugriffsrate am 25. März 2020, eine Woche nach Verhängung des ersten Lockdowns.

Alle Informationen zu den telefonischen und digitalen Beratungsangeboten sowie den Gruppenentwöhnungskursen und Initiativen der ÖGK in den Bundesländern sind im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei) abrufbar.

## Online-Gruppenentwöhnungskurse in Niederösterreich

In Niederösterreich wurde das sechswöchige ambulante Gruppenentwöhnungsprogramm der ÖGK aufgrund der aktuellen Corona-Situation auf Online-Gruppenentwöhnungskurse umgestellt. Unter dem Motto „Rauchfrei mit der ÖGK“ enthält das Angebot sechs Beratungstermine per Videokonferenz.

Eine Tabakentwöhnungsexpertin der ÖGK (Klinische und Gesundheitspsychologin) unterstützt bei den ausführlichen Gruppengesprächen mit individuellen Tipps auf dem Weg zum Rauchstopp. Am Programm stehen unter anderem eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens und das Erlernen verschiedener Motivationstechniken. Die Kursunterlagen werden den Teilnehmenden per Post zugesandt.

Mitmachen können Personen ab 18 Jahren, die bei der ÖGK, BVAEB oder SVS versichert sind. Die Kurskosten betragen 25,00 Euro. Zu den technischen Voraussetzungen gehören ein PC oder Tablet mit Webcam und Mikrofon bzw. Headset oder ein Smartphone, ein stabiler Internetanschluss und ein funktionierender Web-Browser. Die Anmeldung ist bis zwei Tage vor Kursstart per E-Mail an [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at) erforderlich.

Die nächsten Kurstermine:

- Online-Gruppenentwöhnungskurs 01. Juni 2021  
„Rauchfrei mit der ÖGK in Niederösterreich“  
Kursbeginn am 01. Juni 2021 um 18.00 Uhr
- Online-Gruppenentwöhnungskurs 09. Juni 2021  
„Rauchfrei mit der ÖGK in Niederösterreich“  
Kursbeginn am 09. Juni 2021 um 18.00 Uhr