

## Rauchfrei mit der ÖGK

### Im Herbst starten in Niederösterreich neue Kurse

Rauchen schadet der Gesundheit, verkürzt die Lebensdauer und kostet noch dazu viel Geld. Tatkräftige Hilfe zur Entwöhnung bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) mit ihrem Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“ in Niederösterreich.

#### Der Weg zum Rauchstopp

Das Programm basiert auf sechs Sitzungen in Kleingruppen unter der Leitung einer Psychologin. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten Sie u.a. ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken und die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen.

#### Teilnahmekriterien

- Kostenbeitrag von 25 Euro für Versicherte der ÖGK, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- Kosten für medikamentöse Therapien oder Nikotinersatzpräparate werden von der ÖGK nicht übernommen.
- Ab 18 Jahren

#### Termine „Rauchfrei mit der ÖGK“

Beginn jeweils um 18.00 Uhr

Ort	Kursbeginn	Anmeldung
Wr. Neustadt, ÖGK Kundenservice	13.09.2022	05 0766-122254 bzw. wrneustadt@oegk.at
Tulln, ÖGK Kundenservice	19.09.2022	05 0766-122054 bzw. tulln@oegk.at
Amstetten, Volksschule Biberbach	20.09.2022	05 0766-120154 bzw. amstetten@oegk.at
St. Pölten, ÖGK Kundenservice	20.09.2022	05 0766-121854 bzw. stpoelten@oegk.at
Pöchlarn, ÖGK Kundenservice	08.11.2022	05 0766-121254 bzw. poechlarn@oegk.at
Korneuburg, ÖGK Kundenservice	15.11.2022	05 0766-120954 bzw. korneuburg@oegk.at

10. August 2021

# Presseaussendung



Anmeldung erforderlich entweder telefonisch oder per E-Mail. Informationen und weitere Online-Kurstermine finden Sie auf der Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei).

**Hinweis:** Die Kurse finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch als Online-Veranstaltung durchgeführt, verschoben oder abgesagt werden.

**Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse

[presse@oegk.at](mailto:presse@oegk.at)

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)