

# „Bewusst frei“ von Nikotin

Die BVAEB unterstützt Sie auf dem Weg in ein Leben frei von Nikotin!



# „Bewusst frei“ – Gratulation!

Den ersten Schritt in ein nikotinfreies Leben haben Sie mit Ihrem Interesse an unserer Broschüre bereits gemacht. Trauen Sie sich das Aufhören zu und setzen Sie gemeinsam mit uns die weiteren Schritte.

Dieser Folder informiert Sie und gibt Ihnen einen Überblick über österreichweite Angebote der BVAEB, die Sie auf Ihrem Weg in die (Nikotin-)Freiheit unterstützen.

## Gutes Gelingen!



### „Ein Konsumstopp lohnt sich“

Nähere Informationen, aktuelle Termine sowie Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter

[www.bvaeb.at/bewusstfrei](http://www.bvaeb.at/bewusstfrei)



# Nehmen Sie Ihren Start in ein nikotin- freies Leben in die Hand!

## „Jetzt hör ich endlich auf!“

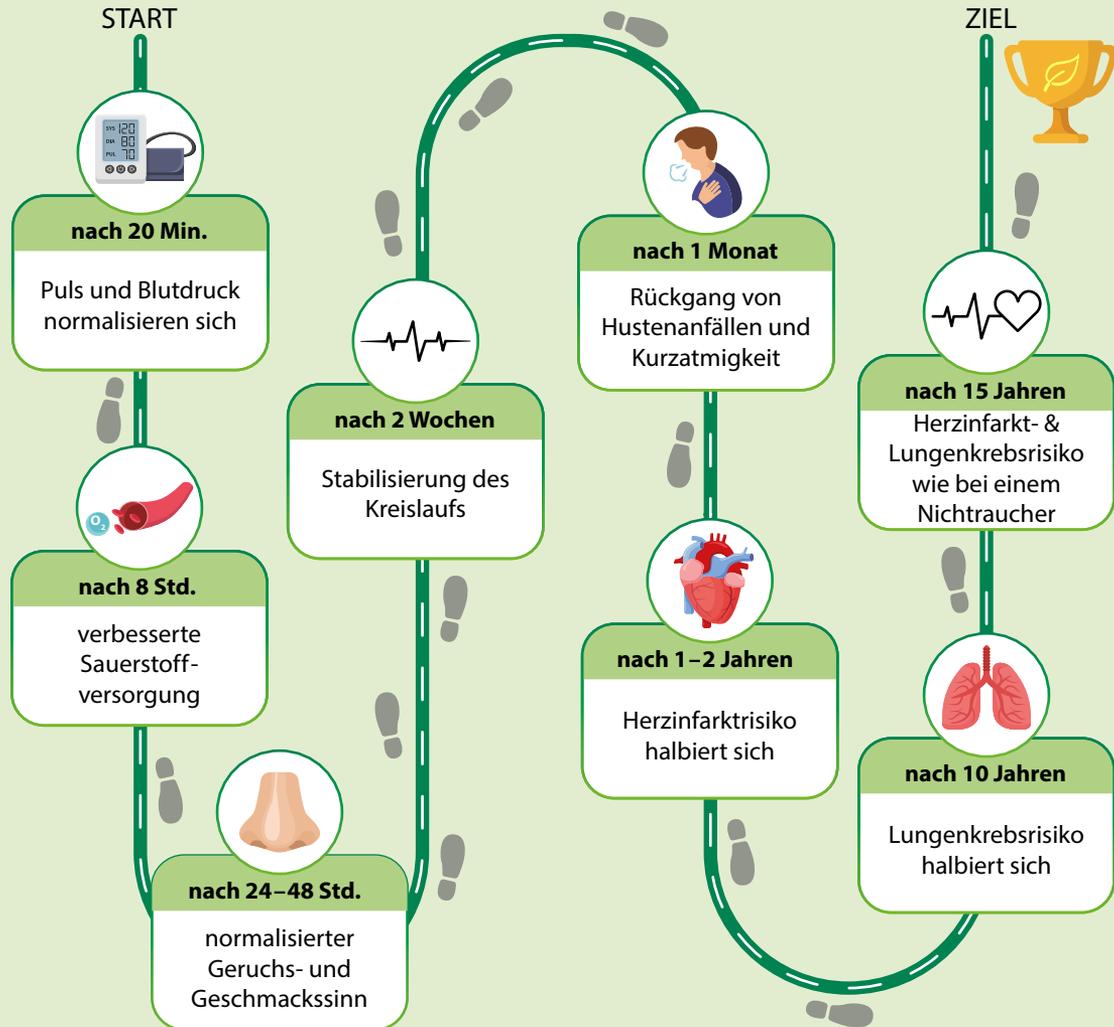
Dieses Vorhaben begleitet viele Raucherinnen und Raucher, doch gelingt der Ausstieg nicht immer langfristig. Erfolgreiche Aufhörversuche sind enttäuschend und frustrierend. Oftmals verursachen sie das Gefühl „man sei eben noch nicht so weit“. Dabei ist die Nikotinabhängigkeit eine Suchterkrankung. Um diese zu überwinden, sind meistens mehrere Anläufe notwendig. Lassen Sie sich nicht entmutigen – nur wenige schaffen den langfristigen Ausstieg ganz alleine.

## Mit Unterstützung gelingt Ihr Vorhaben leichter!

Durch Beratungsangebote und Entwöhnungskurse steigen die Chancen auf einen dauerhaften Erfolg nachweislich. **Aufhören lohnt sich in jedem Fall** und ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit und für Ihr Wohlbefinden.

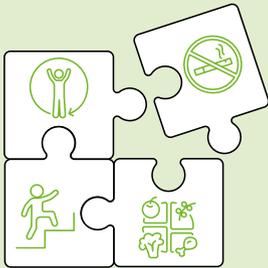


Bereits kurz nach dem Rauch- und Nikotinstopp stellen sich die ersten positiven körperlichen Veränderungen ein:



# Die BVAEB unterstützt Sie!

Nützen Sie unsere kostenlosen Unterstützungsangebote:



## **Präventionsberatung:** **„Gesund informiert“ zu Rauchen und Nikotinkonsum**

Eine Fachexpertin oder ein Fachexperte beantwortet alle Fragen zum Thema (Nicht-)Rauchen und Nikotinkonsum. Sie erhalten unverbindlich Informationen über verschiedene Möglichkeiten, die Sie beim Aufhören unterstützen. Die Beratung findet telefonisch oder auf Wunsch online per Videokonferenz statt.



## **Online Nikotinentwöhnung**

Fünf Gruppentermine im wöchentlichen Abstand werden von einer Fachexpertin oder einem Fachexperten angeleitet. Sie können daran bequem von zu Hause aus teilnehmen.



© pierer.net

## **Aufenthalt zur Nikotinentwöhnung**

Das Programm „Rauchfrei in 20 Tagen“ in der Gesundheitseinrichtung Josefhof richtet sich an stark abhängige Personen, die den Wunsch nach einem nikotinfreien Leben haben.

Nähere Informationen finden Sie auf der Josefhof-Website:

**[www.ge-josefhof.at](http://www.ge-josefhof.at)**

# Unser Angebot für Dienststellen und Betriebe

Die BVAEB bietet im Rahmen der Projektbegleitung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ebenfalls Entwöhnungskurse für Ihre Dienststelle oder Ihren Betrieb an. Dieses Angebot kann als Online-Entwöhnung in Anspruch genommen werden.

## Unsere Partnerinnen und Partner

### Regionale Angebote zur Nikotinentwöhnung

Alle BVAEB-Versicherten können an den regionalen Entwöhnungsangeboten der Österreichischen Gesundheitskasse teilnehmen.



Informationen zu den Angeboten, aktuellen Kursterminen sowie die Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei)

---

### Das Rauchfrei Telefon – kostenlos für Sie da

Das **Rauchfrei Telefon** ist eine telefonische Beratungsstelle zum Leben frei von Tabak und Nikotin.



Kostenlos erreichbar für Sie:  
Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr



# Kontakte und Informationen

## Wien, Niederösterreich & Burgenland

Telefon: 050405-21891

e-Mail: [wien.praevention@bvaeb.at](mailto:wien.praevention@bvaeb.at)

## Steiermark

Telefon: 050405-21898

e-Mail: [graz.praevention@bvaeb.at](mailto:graz.praevention@bvaeb.at)

## Oberösterreich

Telefon: 050405-21894

e-Mail: [linz.praevention@bvaeb.at](mailto:linz.praevention@bvaeb.at)

## Salzburg

Telefon: 050405-21895

e-Mail: [sbg.praevention@bvaeb.at](mailto:sbg.praevention@bvaeb.at)

## Kärnten

Telefon: 050405-21899

e-Mail: [kft.praevention@bvaeb.at](mailto:kft.praevention@bvaeb.at)

## Tirol

Telefon: 050405-21896

e-Mail: [ibk.praevention@bvaeb.at](mailto:ibk.praevention@bvaeb.at)

## Vorarlberg

Telefon: 050405-21897

e-Mail: [bgz.praevention@bvaeb.at](mailto:bgz.praevention@bvaeb.at)

Oder melden Sie sich online an:

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

**anfrage-beratung**



**Entscheiden Sie sich bewusst für ein Leben frei von Nikotin!**

## Impressum

**Medieneigentümer:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

**Hersteller:** SVD Büromanagement GmbH, 1200 Wien

**Fotos:** © Seite 1 (v.l.n.r.) – Marc Bruxelle/Shutterstock.com, Pheelings media/Shutterstock.com, sarayut\_sy/Shutterstock.com

Auflage 01/2025, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).