



Wie das Rauchfrei Telefon am Weg in die Rauchfreiheit begleitet

30. Treffen der Wiener Plattform Gesundheit und Wohnungslosigkeit (online)

„Rauchsignal“

Rauchen und Nikotinkonsum im Kontext Gesundheit und Wohnungslosigkeit

4.12.2023 - 13:00 bis 16:00 Uhr

Mag. Alexandra Beroggio
Rauchfrei Telefon

Montag bis Freitag

10:00 – 18:00 Uhr

www.rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

- Beratung, Information und Weitervermittlung zum Rauchfrei werden und bleiben
- Telefonische Beratung durch Klinische- und Gesundheitspsychologinnen
- ein bis sechs Beratungsgespräche, um die Veränderung zu begleiten
- österreichweit kostenfrei

*Initiative der Sozialversicherungsträger, Länder und des Bundesministeriums für
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der
Österreichischen Gesundheitskasse*



The screenshot shows the website's header with a yellow navigation bar containing the following menu items: [Aufhören](#), [Informiert sein](#), [Unterstützung nutzen](#), [Profis und Presse](#), and [Blog](#). A search icon and a language selector (A A) are also present. The main content area features a blue background with a cartoon illustration of a smiling woman holding a lit cigarette. To the left of the illustration, the text reads: **Wollen Sie etwas ändern? Worauf warten Sie?** Below this text is a yellow button labeled **MEHR ERFAHREN**. At the bottom of the illustration, there is a progress indicator with four numbered circles (1, 2, 3, 4), where the first circle is filled, indicating the current step.

Das Rauchfrei Telefon ist eine telefonische Beratungsstelle rund um das Thema Rauchen, Rauchfrei werden und Rauchfrei bleiben.



Rauchfrei – so geht's dir besser!

Der Rauchstopp steigert die Lebenserwartung, schützt vor Erkrankungen und steigert die Lebensqualität. Worauf wartest du? Die Rauchfrei App hilft dir – kostenfrei!

Die App des Rauchfrei Telefons unterstützt seit 2014 Raucher/innen und Ex-Raucher/innen beim rauchfrei werden und bleiben. Zum Weltnichtrauchertag 2019 haben wir sie rundum überarbeitet. Sie ist nun einfacher zu bedienen, individuell zu gestalten, hat noch mehr motivierende und unterstützende Tools und begleitet dich mit Push Notifications.

Die App ist im Apple iTunes (ab iOS 10) und im Google Play Store (ab Android Version 8) ab sofort kostenfrei erhältlich!

Die Neuerstellung wurde mit Unterstützung des Hauptverbands der Sozialversicherungsträger und des Bundeskanzleramts – Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend finanziert.



Die Rauchfrei App unterstützt dich

- dein Rauchverhalten zu ändern
- deinen Rauchstopp zu machen
- rauchfrei zu bleiben

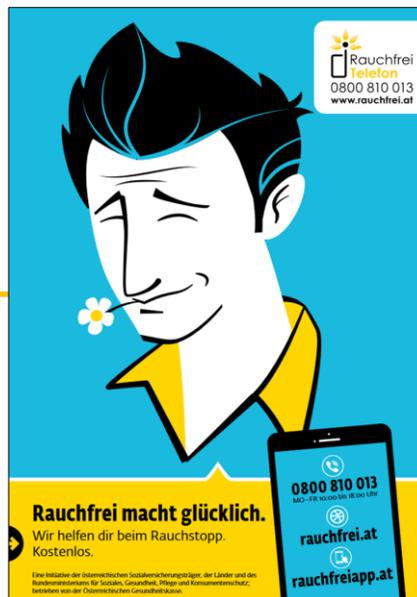
Die Rauchfrei App hilft dir mit

- dem Rauchprotokoll und der Motivwaage
- konkreten Tipps
- dem Motivationsflash
- persönlichen Push Notifications
- vielen weiteren Tools

Das Rauchfrei Telefon bietet

- kostenfreie telefonische Beratung
- Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr
- Beratung durch Gesundheitspsychologinnen

Broschüren, Folder, Sticker, Visitenkarten



**Kostenfreie
Bestellung unter:**
<https://rauchfrei.at/broschueren-downloads/bestellung/>



Fachliche Leitung

MMag. Sophie Meingassner und Mag. Melanie Stulik (Stv.)

Organisation und Koordination

Elke Bachmann, BA MA und Anja Klaus, BA

Klinische und Gesundheitspsychologinnen

Mag. Alexandra Beroggio, Mag. Ulrike Brehm, Mag. Silvia Bolena, Mag. Andrea Büttner, Mag. Iris Lackner, Mag. Anita May, Mag. Pamela Zöchinger, MSc

Karenz: Mag. Sabine Berger, Mag. Veronika Walega

Versand und Material

Petra Winkler, MSc

Abteilungsleitung

Mag. Barbara Gravogl, MPH

Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health
der Österreichischen Gesundheitskasse

Warum ist die Prävention und Entwöhnung von Tabak und Nikotin so wichtig?

- Konsum von Tabakprodukten ist **wichtigster vermeidbarer Risikofaktor** für div. Erkrankungen mit Todesfolge (Karzinome, Herz-Kreislauf, Lunge,...)
- Rauchen ist eine **chronische Suchterkrankung**, **Nikotin** erzeugt rasch **Abhängigkeit**
- **1/3 der Raucher/innen** hat im letzten Jahr einen **Rauchstopp** unternommen (Athis, 2019)
- Der Rauchstopp ist immer sinnvoll für die Gesundheit, unabhängig von Alter und Erkrankung.

Tabak-/Nikotinabhängigkeit

ICD-10 F 17.2

Drei der Symptome liegen in den letzten 12 Monaten vor:

- **starker Wunsch** oder Zwang, Zigaretten **zu konsumieren**
- **verminderte Kontrollfähigkeit**/erfolglose Stoppversuche
- **Entzugssymptome**
- **Toleranzentwicklung**/Dosissteigerung
- **Vernachlässigung** anderer Vergnügen bzw. **Interessen**
- anhaltender Tabakkonsum trotz **schädlicher Folgen**

Fagerström - Test

Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit

Nikotin ist die Substanz im Tabakrauch, die süchtig macht. Der Fagerström-Test zeigt Ihnen, wie stark Ihre körperliche Nikotinabhängigkeit ist.

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 6 – 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 31– 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nach 60 Minuten | 0 Punkte |

Finden Sie es schwierig an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> die erste am Morgen | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> andere | 0 Punkte |

Das Rauchfrei Telefon
0800 810 013

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 31 und mehr | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 21– 30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 11– 20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> bis 10 | 0 Punkte |

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

SUMME:

Fagerström-Test Auswertung

0 – 2 Punkte:

geringe Abhängigkeit

Mit einer klaren Entscheidung haben Sie gute Chancen rauchfrei zu werden. Planen Sie Ihren Tag für den Rauchstopp!

3 – 5 Punkte:

mittlere Abhängigkeit

Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und entwickeln Sie Strategien für heikle Situationen. Nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch und überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken. Legen Sie los!

6 – 10 Punkte:

starke bis sehr starke Abhängigkeit

Ihr Körper zeigt starke bis sehr starke Zeichen von körperlicher Abhängigkeit. Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in der Apotheke, ob es für Sie passenden Nikotinersatz gibt, um mögliche Entzugserscheinungen zu lindern. Überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken. Mit Unterstützung gelingt es leichter.

Abhängigkeitsfragebogen für Jugendliche (HONC)

Süchtig nach Nikotin?

- 1) Hast du jemals versucht aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?
- 2) Rauchst du jetzt noch, weil das Aufhören so schwer fällt?
- 3) Hast du jemals den Gedanken gehabt, dass du zigarettenabhängig bist?
- 4) Hast du ab und zu einen starken "Gusto" (das starke Verlangen) und musst rauchen?
- 5) Ist es dir jemals passiert, dass du dringend eine Zigarette gebraucht hast?
- 6) Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf? (z.B. in der Schule)

Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast...(oder wenn du mal länger nicht geraucht hast...)

- 7) ...fandest du es da schwer dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest?
- 8) ...warst du da reizbarer, weil du nicht rauchen konntest?
- 9) ...hast du da das Gefühl gehabt, du musst jetzt unbedingt rauchen?
- 10) ...hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen konntest?

Link:

<https://rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/honc/>

Rauchfrei werden Warum so zögerlich?

- kurzfristige Folgen des Rauchstopps meist negativ besetzt – **“Verluste“**
- kurzfristige Folgen des Rauchens stark und konkret positiv besetzt – **„Gewinne“**
- langfristige Folgen des Rauchens abstrakt negativ
- **Abhängigkeit** wird unterschätzt
- **Suchtstoff Nikotin** - bivalentes Wirkungsspektrum

Positives Ziel formulieren:

Statt: „Ich will nicht rauchen.“

Besser: „**Ich will unabhängig und frei sein!**“ oder: „**Ich will fit bleiben und sportlich leistungsfähig sein!**“

Oder: „**Ich will gut riechen und frei atmen!**“

Positive Folgen des Rauchstopps

- **Nach 20 Minuten:**
 - ⇒ **Blutdruck sinkt, Temperatur in Händen und Füßen steigt**
- **Nach 8 Stunden:**
 - ⇒ **Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt**
- **Nach 24 Stunden:**
 - ⇒ **Risiko von Herzinfällen verringert sich**
- **Positive Folgen des Rauchstopps (2)**
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:**
 - ⇒ **Kreislauf und Lungenfunktion bessern sich**
- **Nach 1 bis 9 Monaten:**
 - ⇒ **Verminderte Infektanfälligkeit, Lungenfunktion verbessert sich**
- **Nach 1 Jahr:**
 - ⇒ **Risiko für koronare Herzkrankheit halbiert sich**
- **Nach 5 Jahren:**
 - ⇒ **Risiko für Schlaganfall halbiert**
- **Nach 10 Jahren:**
 - ⇒ **Deutliche Senkung des Risikos für Krebserkrankungen**
- **Nach 15 Jahren:**
 - ⇒ **Risiko für koronare Herzkrankheit vergleichbar mit lebenslangen NichtraucherInnen**



©Rauchfrei Telefon

American Cancer Society

Was passiert beim Telefonat?

Die proaktive Beratung



Beratungskonzept:

- durchschnittlich 5 - 8 Gespräche
- basierend auf den rückfallsensitiven Zeiten
- individuell angepasst
- Folgeanrufe erfolgen durch das Beratungsteam

- **Tabakprodukte: hauptsächlich Zigaretten**
- **Elektronische Zigaretten (E- Zigaretten - Mehrweg/Einweg)**
- **Tabakerhitzer (HTP, Heat not Burn)**
- **Nikotinbeutel**
- ...

Folder zu Nikotinprodukten




 0800 810 013
 www.rauchfrei.at

Tabak & Nikotin
Was ist wo drin?

Informationsfolder zu
 Tabak- und Nikotinprodukten

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

Unterstützung und Beratung

Unser Team aus Gesundheitspsychologinnen berät zur Rauch- und Nikotinfreiheit und informiert rund ums Thema.

- kostenfrei
- anonym
- individuell
- wertschätzend

0800 810 013
 MO bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr
 info@rauchfrei.at

Medieninhaber und Herausgeber:
 Österreichische Gesundheitskasse,
 Wienbergstraße 15-19,
 1100 Wien
 → www.gesundheitskasse.at/
 Impressum

Redaktion/Gestaltung:
 Rauchfrei Telefon, Kremser
 Landstraße 3, 1000 St. Pölten
 Inhalt: Rauchfrei Telefon
 → info@rauchfrei.at,
 → rauchfrei.at

Grafische Gestaltung:
 studio.mshugge.com
 Illustrationen:
 Harald Tremmel

Hersteller: OÖK,
 Hausdruckerei
 Landesstelle Wien
 Druck: April 2023

Tabakerhitzer

Tabakerhitzer sind elektronische Geräte, die »Tabakstifte« auf rund 350 Grad Celsius erhitzen.

Sobald der Heizvorgang gestartet wird, werden durch das Ziehen am Mundstück Aerosole (feinste Teilchen in der Luft) inhaliert.

Tabakerhitzer enthalten unter anderem ein Heizblatt, einen Mikroprozessor und eine Lithium-Ionen-Batterie.

Tabakerhitzer enthalten den Suchtstoff Nikotin, der rasch körperlich und psychisch abhängig macht.

Risiken
 Diese Produkte erhitzen den Tabak und geben dadurch Partikel an die Luft ab. Dadurch werden Schadstoffe wie Teer und Kohlenmonoxid inhaliert.

Die Tabakstifte sind mit Glycerin versetzt, das nicht zum Inhalieren zugelassen ist. Das enthaltene Propylenglykol ist atemwegsreizend. Beim Erhitzen kann es zusätzlich zur Bildung von Giftstoffen kommen.

Die gesetzlichen Rauchverbote in Österreich gelten auch für Tabakerhitzer, um die Bevölkerung vor Passivrauch und Passivdampf zu schützen.

Tabak- und Nikotinbeutel

Diese Beutel, mit oder ohne Tabak, sind rauchlose Nikotinprodukte.

Tabakbeutel
 Die braunen Beutel, die Tabak enthalten, sind in Europa – bis auf Schweden – verboten. Der Name »Snus« bezeichnet ursprünglich diese Tabakprodukte.

Nikotinbeutel
 Nikotinbeutel sind rauchlose Nikotinprodukte ohne Tabak, die in Plastikdosen verkauft werden. Sie sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Stärken erhältlich. Die Beutel werden zwischen Lippe und Zahnfleisch gesteckt und unterschiedlich lange im Mund gelassen. Konsumenten sprechen häufig von »Snus« und »snusen«, wenn sie Nikotinbeutel ohne Tabak konsumieren.

Risiken
 Die Beutel können viel mehr Nikotin als Zigaretten enthalten. Das kann zu Überdosierung bis hin zur Nikotinvergiftung führen. Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufprobleme sind die Folge. Der Konsum kann auch das Zahnfleisch schädigen und zu Folgeerkrankungen führen.

Das Nikotin gelangt rasch über die Mundschleimhaut ins Blut. Wie bei Zigaretten kommt es zum schnellen »Kick«. Dieser kann die Abhängigkeit bewirken. Nikotinabhängigkeit zeigt sich, wenn es ohne den Konsum zu Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsmangel kommt.

<https://rauchfrei.at/broschueren-downloads/bestellung/>

Beispiel aus der Beratung I

Nikotinabhängig ohne Zigarette:

Ein 21-jähriger Anrufer bittet am Anrufbeantworter um einen Rückruf mit einer wohl ungewöhnlichen Anfrage, denn er rufe ja beim Rauchfrei Telefon an, er sei aber kein Raucher, sondern seit mittlerweile drei Jahren Konsument von Snus (bzw. Nikotinbeuteln). Er schildert, dass er mit 17 Jahren zum ersten Mal im Ausland in Kontakt mit Nikotinbeutel kam. Beim ersten Ausprobieren „habe es ihn umgehauen, so stark war das“.

Beispiel aus der Beratung II

Überdosis Nikotin:

Ein 14-jähriges Mädchen meldet sich in der Schulpause, sie wirkt besorgt. Sie berichtet darüber, dass sie seit ca. acht Monaten regelmäßig raucht. Mittlerweile seien es schon rund 20 Zigaretten pro Tag. Gestern habe sie zusätzlich fünf oder sechs Nikotinbeutel konsumiert – teils gleichzeitig geraucht und auch das „Vapen“ probiert.

Es sei in der Gruppe gewesen, sie habe sich nicht getraut „Nein“ zu sagen. Ihr sei ganz schwindelig und schlecht geworden, heute sei sie ganz „verkatert“ und möchte wissen, was sie tun könne.

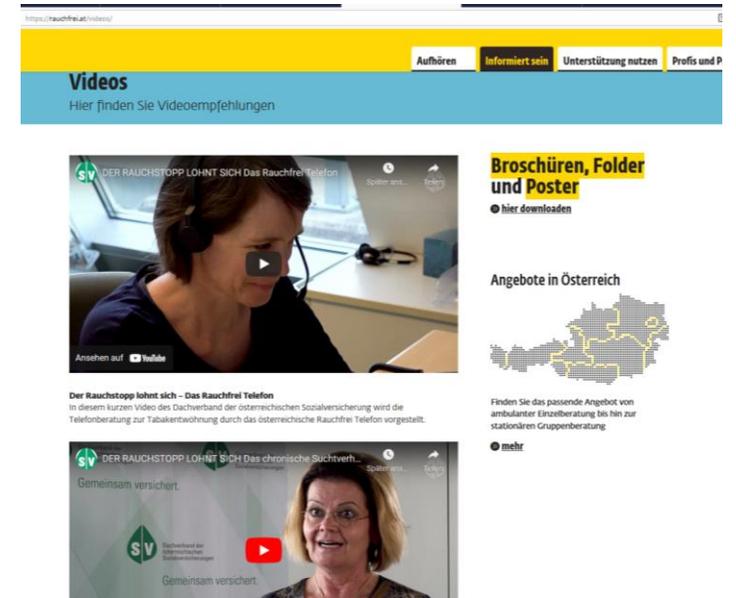
Beispiel aus der Beratung III

Vom Rauchen zu Vape Bars:

Jugendlicher, 13 Jahre – hat von 4 – 6 Zigaretten pro Tag auf Vape Bars umgestellt und will wieder davon loskommen.

Videos Dachverband

- **Der Rauchstopp lohnt sich – Das Rauchfrei Telefon**
Die Telefonberatung zur Tabakentwöhnung durch das österreichische Rauchfrei Telefon wird vorgestellt.
- **Der Rauchstopp lohnt sich – Das chronische Suchtverhalten**
Das chronische Suchtverhalten wird erklärt und wie uns das Nikotin physisch und psychisch abhängig macht.
- **Der Rauchstopp lohnt sich -Die Folgeerkrankungen durch Tabak und Nikotin**
Das Video zeigt die Folgen des Rauchens von Zigaretten und anderen Tabakwaren auf und weist auf die vielfältigen Hilfsangebote der Sozialversicherungsträger hin.



The screenshot shows the 'Videos' section of the Rauchfrei.at website. It features a navigation bar with buttons for 'Aufhören', 'informiert sein', 'Unterstützung nutzen', and 'Profis und P'. Below the navigation bar, there are two video thumbnails. The first video is titled 'DER RAUCHSTOPP LOHNT SICH - Das Rauchfrei Telefon' and shows a woman wearing a headset. The second video is titled 'DER RAUCHSTOPP LOHNT SICH - Das chronische Suchtverhalten' and shows a woman speaking. To the right of the videos, there is a section for 'Broschüren, Folder und Poster' with a 'hier downloaden' link, and a map of Austria with the text 'Angebote in Österreich' and 'Finden Sie das passende Angebot von ambulanten Einzelberatung bis hin zur stationären Gruppenberatung'.

Videos auch unter:

<https://www.gesundheitskassen.at/cdscontent/?contentid=10007.885218&portal=oegkportal>

Kontakt zum Rauchfrei Telefon woher?

Wie erfahren die Anrufer und Anruferinnen vom Rauchfrei Telefon?

- Zigarettenpackung (34 Prozent) →
- Rauchfrei Ticket (30 Prozent)
- Internet (13 Prozent)
- Gesundheitswesen, Online-Anmeldungen über die Website, Mundpropaganda und die App, Sonstige

Tabakproduktedirektive der EU

-> seit 20.5.2016 österr. Gesetz kombinierte gesundheitsbezogene Warnhinweise (Textlicher Warnhinweis, dazu passendes Bild, Hilfsangebot)



- Anmeldung **durch Gesundheitsberufe**
- einfach per Fax, Mail, Post oder online
- wird von Raucher/innen gut angenommen
- auch zur Rückfallprophylaxe nach Rauchfrei-Kurs/
Rauchfrei-Beratung,...

Ablauf:

- Sie **bieten** Unterstützung durchs Rauchfrei Telefon (RFT) **an**.
- Sie **melden** die Person mit Einverständnis **an** (Fax, online, Post...).
- Das Team des RFT **ruft** innerhalb einiger Tage zu den angegebenen Zeiten **an**.
- Die Expertin des RFT führt ein **Informations- und/oder Beratungsgespräch**.

Das Rauchfrei Ticket

Melden Sie Ihre Patientinnen und Patienten bei uns an und wir unterstützen sie während des Rauchstopps kostenfrei.

 Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at



1 RAUCHEN SIE?
ICH EMPFEHLE IHNEN AUFZUHÖREN!
MÖCHTEN SIE HILFE VOM RAUCHFREI TELEFON?
JA, GERNE.

2 Sie melden Ihre Patientin/Ihren Patienten an:
per Homepage, per Fax, per E-Mail, per Post.

3 RING RING
Wir rufen Ihre Patientin/Ihren Patienten an.

4 HIER SPRICHT DAS RAUCHFREI TELEFON.
SCHÖN, DASS SIE SICH ANGEMELDET HABEN.
DANKE, ICH HABE MICH SCHON AUF DEN ANRUF GEFREUT.
Wir unterstützen individuell vor und nach dem Rauchstopp.

© Rauchfrei Telefon

Entwöhnangebote

- Das österreichweite **Rauchfrei Telefon**
- Die **Rauchfrei App**
- Angebote der Sozialversicherung (SV)
 - **Rauchfrei-Kurse** (in Präsenz oder Online),
 - **Rauchfrei-Vortrag für Schwangere** (online)
 - **Stationäre Entwöhnung**

Informationen auf www.rauchfrei.at
(unter „Unterstützung nutzen“)

Rauchfrei mit der ÖGK

- Ambulant (Einzel/Gruppe/Schwangere)
www.gesundheitskasse.at/rauchfrei
- Stationär (Spitalsaufenthalt, Kuraufenthalt)

Regionale Entwöhnangebote →

Hier finden Sie Kontakte und regionale Angebote zum Thema Rauchfrei.

Online-Programme →

Noch nie war der Rauchstopp bequemer. Nehmen Sie online an unseren Kursen und Programmen teil.

Rauchfrei Telefon →

Das Rauchfrei Telefon bietet kostenfreie telefonische Beratung beim Rauchfrei werden und bleiben.

Rauchfrei App →

Laden Sie die Rauchfrei App kostenlos auf Ihr Handy und legen Sie los.

Rauchfrei in der Schwangerschaft →

Gemeinsam gelingt es leichter.

Passivrauch →

Passivrauch und kalten Rauch einzatmen schadet. Es handelt sich dabei um "schmutzige Luft".

Informationsvideos →

Wie beeinflusst Nikotin unser Gehirn? Unsere Videos beantworten diese und andere Fragen rund um's Rauchen.

MIND MINDBASE-Tools Sucht Psychische Erkrankungen Über MINDBASE Webshop

MINDBASE

Die digitale Plattform für psychische Gesundheit. Ein Angebot der Stadt Wien.



Ihre Online-Hilfe: Die MINDBASE Tools.

Den Alkoholkonsum reduzieren, weniger kiffen, mit dem Rauchen oder Spielen aufhören und selbstbestimmter leben: Die geprüften MINDBASE-Tools begleiten Sie bei der beabsichtigten Verhaltensänderung und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu psychischem Wohlbefinden.

[MINDBASE-Tools](#)



Stärken durch Vorbeugung, Frühintervention und Nachsorge:

Das ist der Leitgedanke hinter MINDBASE



Wissenschaftlich
basierte Online-Tools:

- **CANreduce** – weniger kiffen?
- **AlkCoach** – weniger trinken?
- uvm.

Sucht zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Psychische Gesundheitsvorsorge und Suchtprävention haben zum Ziel, Sucht- und andere psychische Erkrankungen zu vermeiden beziehungsweise das Risiko des Auftretens zu senken. MINDBASE unterstützt Interessierte, mit Hilfe von digitalen Angeboten selbst aktiv zu werden

Motivation und Zuversicht

- Hinter „ich will nicht“ versteckt sich oft ein „ich kann nicht“.
- **Ambivalenz:** Gründe für/gegen das Rauchen meist vorhanden
- **Sucht:** Mehrere Anläufe, Ambivalenz, Craving, Rückfälle, Rauchen trotz Folgeerkrankung...
 >>> Kennzeichen der Sucht, kein Versagen!

Wichtig: **Verständnis und Vermitteln von Zuversicht!**

GESCHAFFT!



Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at

Kontakt: info@rauchfrei.at

alexandra.beroggio@oegk.at