

Als Anbieter/innen der Vorträge und Workshops stehen Ihnen folgende **Klinische und Gesundheitspsychologen/innen mit Diplom für die Raucherentwöhnung nach dem Qualitätsstandard der österreichischen Sozialversicherung** zur Verfügung:



Mag. Markus Fahrnberger



Mag.<sup>a</sup> Gudrun Jansohn



Mag.<sup>a</sup> Veronika Wagerer



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG **BGF**

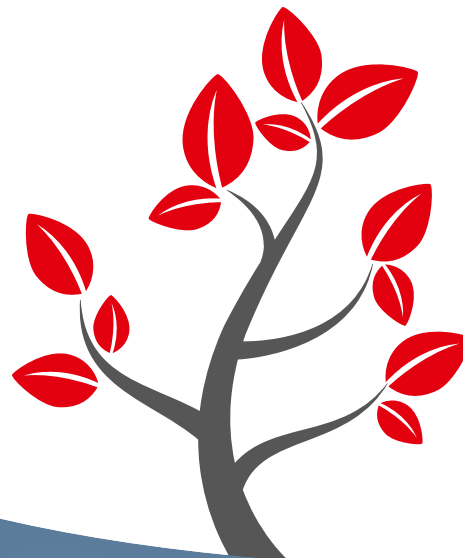


Für nähere Informationen und Buchungsanfragen steht Ihnen die Mitarbeiterin der Wiener Gebietskrankenkasse gerne per Email unter [bgf@wgkk.at](mailto:bgf@wgkk.at) bzw. telefonisch zur Verfügung:

Wiener Gebietskrankenkasse  
10., Wienerbergstraße 15 – 19

Christina Hochwallner, MA  
T: +43 1 601 22 - 3446

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



Herstellung & Druck:  
Wiener Gebietskrankenkasse, 10.,  
Wienerbergstraße 15 – 19  
Redaktion: VM  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Design & Gestaltungskonzept:  
Oswald Visual Communication GmbH,  
[sonja.oswald@flammen.at](mailto:sonja.oswald@flammen.at)  
Bildquelle: Shutterstock



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG **BGF**

## MAßNAHMENANGEBOTE BETRIEBLICHE RAUCHERENTWÖHNUNG

INFORMATIONEN ÜBER DIE  
ANGEBOTE DER BETRIEBLICHEN  
RAUCHERENTWÖHNUNG

## KOSTENGÜNSTIGER VORTRAG UND THERAPIEWORKSHOP ZUM THEMA „RAUCHERENTWÖHNUNG“

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt die WGKK Ihr Unternehmen auch mit **kostengünstigen Maßnahmenangeboten**.

### DAS MODULARE PROGRAMM ZUR BETRIEBLICHEN RAUCHERENTWÖHNUNG

#### **Modul 1:** MOTIVATIONSVORTRAG ZUR RAUCHERENTWÖHNUNG

Der etwa einstündige Vortrag enthält Informationen über die Gefahren des Rauchens, über die Entstehung des Suchtverhaltens, über die einzelnen Entwöhnungsmöglichkeiten wie z. B. medikamentöse Therapieformen, Verhaltens- und Lebensstilmodifikationen, über die Erstellung einer Entwöhnungsstrategie und deren Vor- und Nachteile, über das Verhindern der Gewichtszunahme und über Strategien zur Rückfallprophylaxe. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nach dem Vortrag einen Smokerlyzer-Test zur Beurteilung der CO-Belastung in der Ausatemluft (Ziel: Abschätzung der aktuellen Belastung mit Rauchschaadstoffen) und einen Fagerström-Test zur Beurteilung der Nikotinabhängigkeit durchführen. Im Anschluss an den Vortrag kann den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit geboten werden, sich zur Gruppentherapie anzumelden (Modul 2).

#### **Modul 2:** AMBULANTE RAUCHER- ENTWÖHNUNGSTHERAPIE VOR ORT

Wir bieten Ihnen in Ihrem Unternehmen eine ambulante Raucherentwöhnungstherapie in Form einer betrieblichen Gruppe zu ca. 8 Mitgliedern an. Dazu bedarf es fünf Treffen à einer Stunde.



#### **Individuelle Beratung:** DAS RAUCHFREITELEFON


Das Rauchfreitelefon bietet Beratung und Begleitung bei Reduktion oder bei gewünschtem Rauchstopp. Fragen rund um das Thema Rauchen bzw. die verschiedenen Möglichkeiten der Tabakentwöhnung können in diesem Rahmen geklärt werden. Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen sind für Sie unter:

 **0800/810 013** (kostenlos)


von **Mo bis Fr 10:00 – 18:00 Uhr** für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Jeder Betrieb, der die Charta unterschrieben und ein aktives BGF Projekt bzw. BGF im Regelbetrieb in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse durchführt, kann ein limitiertes Kontingent mit **50%iger Refinanzierung durch die WGKK** buchen.

## KOSTEN

 **Modul 1:**  
Motivationsvortrag  
zur Raucherentwöhnung  
im Unternehmen  
**EUR 400,00 inkl. USt.**

**Modul 2:**  
Ambulante Raucherentwöhnungs-  
therapie vor Ort im Unternehmen  
(für fünf Gruppensitzungen zu  
ca. 8 Mitgliedern)  
**EUR 1.200,00 inkl. USt.**

 **Das Rauchfreitelefon:**  
0800/810 013, Montag bis Freitag  
10:00 – 18:00 Uhr **kostenlos**

Die Module können einzeln gebucht werden.

