

Frei von Zigaretten, Vapes & Co. ins neue Jahr: Nikotinfrei werden mit der ÖGK

Er gehört zu den klassischen Neujahrsvorsätzen: der Rauchstopp. Doch längst geht es dabei nicht mehr nur um die klassische Zigarette – Vapes und Nikotinbeutel (umgangssprachlich auch Snus genannt) haben sich in den letzten Jahren auch hierzulande etabliert: Laut einer Studie unter 15-Jährigen hat fast jede bzw. jeder fünfte 15-Jährige im letzten Monat Kautabak, Snus oder Nikotinbeutel konsumiert (HBSC, 2023). Bei Personen über 15 Jahren nutzen fünf Prozent der Männer und vier Prozent der Frauen täglich E-Zigaretten.

Diese Produkte enthalten zwar keinen Tabak, aber dennoch schädliches Nikotin. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) unterstützt mit professionellen Beratungs- und Entwöhnungsangeboten beim Aufhören – ab 2025 gibt es erstmals österreichweit kostenlose Entwöhnkurse für alle Versicherten.

Die Veränderung wagen – online und vor Ort

Ab Mitte Jänner 2025 starten kostenlose Nikotinfrei-Kurse für alle Versicherten in ganz Österreich. Neben klassischen Zigaretten werden dort auch neue Nikotinprodukte – Vapes, Nikotinbeutel – in Angriff genommen. Sechs Wochen lang begleiten erfahrene Klinische und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen bei der Veränderung des Rauchverhaltens. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten die Teilnehmenden unter anderem ausführliche Gruppengespräche, eine Analyse des eigenen Konsumverhaltens, individuelle Tipps und Motivation zur Unterstützung sowie die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen. Die Termine finden vor Ort oder online statt.

Für werdende Mütter gibt es außerdem spezielle Online-Vorträge mit dem Titel „Nikotinfrei in der Schwangerschaft“, etwa am 23. Jänner 2025. Dabei vermittelt eine Klinische- und Gesundheitspsychologin Unterstützung und Informationen, wie das Aufhören in dieser besonderen Lebensphase gelingen kann. Es besteht die Möglichkeit zum Austausch mit der Vortragenden und anderen Teilnehmerinnen. Die Teilnahme am Vortrag kann anonym (ohne Kamera und mit Nickname) erfolgen.

Die Teilnahme an beiden Angeboten ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Alle Termine gibt es unter www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei.

27. Dezember 2024

Presseaussendung



Oder einfach zum Handy greifen

Telefonische Beratung bietet das Rauchfrei Telefon unter der kostenfreien Nummer 0800 810 013. Seit 2006 berät, informiert und unterstützt ein Team von Klinischen- und Gesundheitspsychologinnen all jene, die von Tabak- und Nikotinprodukten loskommen wollen. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Die Expertinnen des Rauchfrei Telefons sind Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabak- und Nikotinentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation bietet auch die Website des Rauchfrei Telefons unter www.rauchfrei.at. Dort informiert zudem der Folder „Tabak & Nikotin – was ist wo drin?“ zu neuen Nikotinprodukten.

Das Rauchfrei Telefon ist eine österreichweite gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Es wird von der Österreichischen Gesundheitskasse betrieben.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at