**Kurzbeschreibung Rauchfrei App**

**Die Rauchfrei App**

Die App des Rauchfrei Telefons wendet sich an Raucher/innen und Exraucher/innen. Sie hilft bei der Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit. Die **Rauchfrei App** vermittelt interaktiv konkrete Hilfestellungen in allen Phasen der Verhaltensänderung. Individuelle Motivations- und Risikofaktoren werden berücksichtigt. Sie ist kostenfrei verfügbar für Android- und iOS-User.

**Pressetext: Die Rauchfrei App**

Die kostenfreie App wendet sich an Raucher/innen und Exraucher/innen, die Unterstützung bei der Erlangung bzw. bei der Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit in Anspruch nehmen möchten. Sie hilft bei der Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit mit dem Ziel, langfristig rauchfrei zu bleiben.

Der besondere, neue Fokus dieser App liegt auf der individuellen Begleitung bei der Vorbereitung, Umsetzung und/oder Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit. Sie besteht aus den Bereichen Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung. Zwischen diesen Bereichen kann bei Bedarf in jede Richtung gewechselt werden, was der Realität vieler Entwöhnprozesse entspricht.

Die App vermittelt interaktiv konkrete Hilfestellungen in allen Phasen der Verhaltensänderung. Persönliche Motivations- und Risikofaktoren werden berücksichtigt.

Beratungstools wie die Motivwaage, das Rauchprotokoll, die Checkliste für den Rauchstopp und die Planung der ersten rauchfreien Tage sind ganz konkrete auf verhaltenstherapeutischen Grundlagen basierte Behandlungstools, die jederzeit genutzt werden können.

Individualisierte Push-Notifikationen begleiten und motivieren die User im Lauf des Verhaltensänderungsprozesses.

Theoretisch und inhaltlich basiert die App einerseits auf bewährten psychologischen Modellen der Verhaltensänderung. Umfassende Empfehlungen von Expertinnen und Experten sowie Praxisleitlinien wurden ebenfalls berücksichtigt. Andererseits hat die jahrelange praktische Beratungserfahrung des Rauchfrei Telefon-Teams die Gestaltung maßgeblich geprägt.

Ein zusätzlicher neuer Aspekt ist die enge Verknüpfung der App mit dem kostenfreien Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons (www.rauchfrei.at). Das ermöglicht weiterführende persönliche Begleitung durch erfahrene Tabakentwöhnexpertinnen und -experten.

Die Applikation entstand in Zusammenarbeit des Rauchfrei Telefon-Teams unter der Leitung von Sophie Meingassner (Konzept und Inhalt), Helmut Chlebececk und Andreas Klambauer (Konzept, Programmierung und Design) von der Agentur Co;des, Wolfgang Spreicer und Wolfgang Reitberger (wissenschaftliche Begleitung) vom Institut für Gestaltungs- und Wirkungsforschung, TU Wien.

Finanziert wurde die Rauchfrei App durch den Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger anlässlich des Weltnichtrauchertags 2014.

Sie ist kostenfrei verfügbar für Android- und iOS-User.

Für den Inhalt verantwortlich

Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at

Betreiberin

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

Kremser Landstraße 3

3100 St. Pölten

www.noegkk.at