

Stationäre Raucherentwöhnung am Josefhof in 7 und 20 Tagen

Die VAEB (Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau) bietet neben ambulanten Raucherberatungen in ihren Gesundheits- und Betreuungszentren (GBZ, 6x in Österreich) auch stationäre Raucherentwöhnungsprogramme an. In 7 bzw. 20 Tagen kann man sich am VAEB Josefhof, in Graz Mariatrost von Zigaretten und Nikotin befreien.

Diese zusammen mit dem Institut für Sozialmedizin Wien entwickelten und evaluierten Programme bieten aufhörwilligen RaucherInnen eine einmalige Chance zu einem rauchfreien Leben und zu einer Lebensstiländerung im Sinne eines gesundheitsförderlichen Verhaltens.

Anmeldung am VAEB Josefhof unter Tel.: 050 2350-37802 oder unter carla.weinhappel@vaeb.at

Gesundheitseinrichtung Josefhof
Haideggerweg 1
8044 Graz
www.josefhof.at
www.vaeb.at

Kosten: 7-tägige Rauchertentwöhnung € 1.134,66
20-tägige Raucherentwöhnung € 3.424,77

Die VAEB übernimmt die Kosten sowohl für die 7-tägige, als auch für die 20-tägige Raucherentwöhnung. Die WGKK übernimmt die Kosten für die 20-tägige Raucherentwöhnung.

Die Inhalte der einwöchigen bzw. dreiwöchigen Raucherentwöhnung setzen sich u.a. aus folgenden Punkten zusammen:

- Medizinische Untersuchung zur Klärung der Therapievergabe und der Programmtauglichkeit
- Verhaltenstherapeutische Gruppenübungen
 - Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
 - Entstehung der Abhängigkeit
 - Neurobiologische Grundlagen
 - Psychologische Grundlagen
 - Persönliche Auslösesituationen
 - Entwickeln alternativer Verhaltensweisen
 - Aufbau von Ausgleichsaktivitäten
 - Erarbeiten der persönlichen Stoppründe und Sicherung der Motivation
 - Kompetenter Umgang mit Ärger- und Stresssituationen
 - Entspannung
 - Erlernen von Kurzentspannungstechniken
 - Kennenlernen von langfristigen Entspannungsmethoden
 - Selbstbelohnung und Genusstraining
 - Rückfallprophylaxe
 - Vorbereitung auf Zuhause
 - Erkennen und Bewältigen von Gefahrensituationen
- Psychologische Einzelgespräche
- Sport- u. Bewegungstherapien:
 - Sportworkshops mit zielgruppenspezifischen Schwerpunkten
 - Herzfrequenzorientiertes Herz-Kreislauftraining oder Fahrrad-Ergometertraining
- Diverse Entspannungstechniken:
 - gesundheitsförderliche Ernährung
 - Geschichte des Tabaks

- Herz-Kreislauftraining
 - Medikamentöse Zusatztherapie (Nikotinersatz - nicht im Preis enthalten)
- Ernährungsworkshop