Rauchfrei in 6 Wochen

Am 17. bzw. 18. September 2013 starteten die beiden von **"G'sund im Job"** organisierten Seminare mit der eigens ausgebildeten **Expertin der Gebietskrankenkasse**, die mittels Kombination aus Verhaltenstherapie und Nikotinersatztherapie die acht TeilnehmerInnen aus der LD Steiermark und die 14 TeilnehmerInnen aus der Generaldirektion in ein paar Wochen zum gewünschten Ergebnis "**Endlich Nichtraucher!**" bringen wollte.

Das „G'sund im Job"-Resümee: Statistisch überdurchschnittlich viele, d.h. über 80 %, sagten dem blauen Dunst endgültig adieu. Wir gratulieren und wünschen weiterhin viel Durchhaltevermögen!

Wie es den Neo-NichtraucherInnen beim Entwöhnen ergangen ist, erzählt eine Teilnehmerin aus der LD Steiermark:

Erfahrungsbericht

Im Zuge der Betrieblichen Gesundheitsförderung haben sich acht Mutige der Landesdirektion Steiermark dazu entschlossen, dem Rauchen den Kampf anzusagen. Das von „G'sund im Job" initiierte Seminar startete am 17. September mit Frau Mag. Ursula Lackner, welche mittels einer Verhaltens- und Nikotinersatztherapie die Teilnehmer zum Erfolg geführt hat.
Ehrlich gesagt, hatten nicht alle von Beginn an den Vorsatz, tatsächlich mit dem Rauchen aufzuhören. Eher so nach dem Motto „Probier ma's holt amol!".

In den sechs Einheiten gab es immer wieder Gespräche, in denen sich herausstellte, dass das eigentliche Problem nicht nur die Sucht nach Nikotin, sondern auch die geistige Abhängigkeit vom Glimmstängel darstellt. Die Zigarette wird zu oft mit alltäglichen Situationen verknüpft, wie das Kaffeetrinken, der Plausch mit den Kollegen oder das Glas Wein in der Bar.
Umso erstaunter waren sowohl wir als auch unser Umfeld, dass am Ende des Seminars feststand, dass wir nicht mehr rauchen wollen und werden.

Mit einer hervorragenden Erfolgsquote von über 80 % konnten wir das Projekt abschließen und leben nun nach dem neuen Leitsatz:

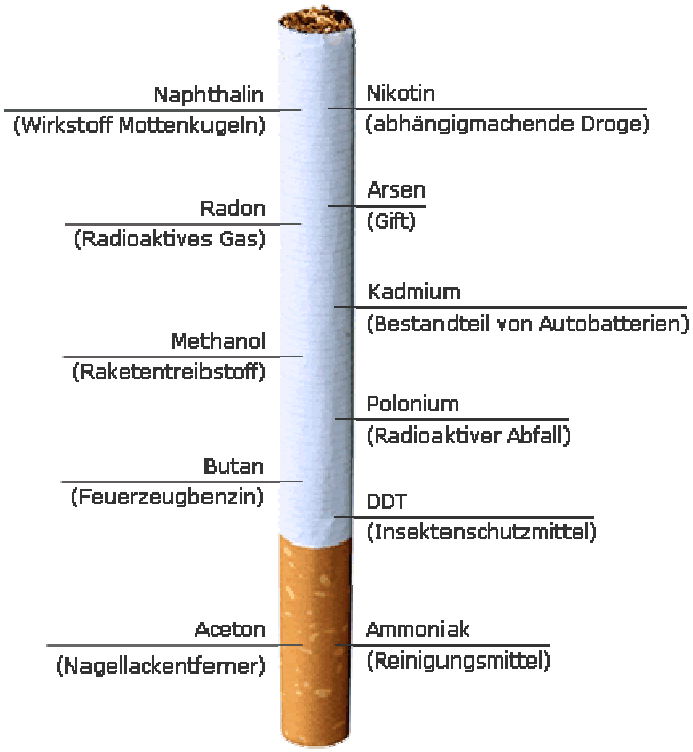
Ich gebe das gute Gefühl des Nichtrauchens nicht mehr her!
(Thomas Brauneder)

Ein besonderes Dankeschön gilt unserer Seminarleiterin Ursula Lackner – sie hat uns in ein lebenswerteres Leben geführt.

Eine, die es geschafft hat – Barbara Egger

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Geschäftsbereich

Inhaltsstoffe einer Zigarette



Was tut sich im menschlichen Körper?

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich