

Das Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse – eröffnet im Mai 2006

ANGEBOT:

- Telefonische Beratung und Begleitung beim Rauchstopp
- Informationsvermittlung rund ums Thema Rauchen
- Nachbetreuung in Rückfallkrisen
- Österreichweite Schnittstelle zur Vermittlung an öffentliche Angebote zur Tabakentwöhnung

Das Angebot

- Per Telefon:
 - Österreichweit unter 0800 810 013 (kostenfrei)
 - Montag bis Freitag zw. 10:00 und 18:00 Uhr
 - Beratung durch Gesundheitspsychologinnen
- Im Internet:
 - Homepage und Forum: www.rauchfrei.at
 - Email: info@rauchfrei.at
- Auf facebook:
 - www.facebook.com/RauchfreiTelefon
- Auf Papier:
 - Broschüre und Informationsmaterialien
- Am Handy:
 - Die Rauchfrei App: www.rauchfreiapp.at

Kontakt mit dem Rauchfrei Telefon



WIE?

- Anruf unter 0800 810 013 oder
- Anmeldung über das Fax-Formular → die Berater/innen setzen sich mit Ihnen in Verbindung sobald sie die Anmeldung erhalten haben

Rauchfrei bleiben/werden! Per Fax.

Rauchfrei bleiben!
Per Fax.

Stempel der Absenderin / des Absenders

**BITTE GUT LESERLICH
AUSFÜLLEN!**

Rauchfrei werden!
Per Fax.

Stempel der Absenderin / des Absenders

Anmeldung zur telefonischen Nachbetreuung

Fax an: 050 899-6262

Bitte leserlich in Blockbuchstaben ausfüllen:

Herr Frau

Vorname Nachname

Telefonnummer (Inkl. Vorwahl)

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:	
Mein erster rauchfreier Tag war am (Datum):	
Ich verwende Nikotinersatz: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wenn ja: Art: Dosierung:	
Meine Zuversicht rauchfrei zu bleiben ist: <input type="checkbox"/> hoch <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> niedrig	
Beste Erreichbarkeit (bitte alle Möglichkeiten angeben):	
Tag:	<input type="checkbox"/> Montag <input type="checkbox"/> Dienstag <input type="checkbox"/> Mittwoch <input type="checkbox"/> Donnerstag <input type="checkbox"/> Freitag
Uhrzeit:	<input type="checkbox"/> 10-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-15 Uhr <input type="checkbox"/> 15-18 Uhr

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die erfragten Daten zur Vorbereitung und Durchführung der Beratungsgespräche personenbezogen verwendet und an das Rauchfrei Telefon übermittelt werden. Gleichzeitig erteile ich meine Zustimmung, dass mich die Mitarbeiter/innen des Rauchfrei Telefons telefonisch kontaktieren und Beratungsgespräche zum Rauchstopp mit mir führen.



Datum, Ort

Unterschrift

Name und Telefonnummer

Unterschrift

Anmeldung für ein telefonisches Beratungsgespräch

Fax an: 050 899-6262

Bitte leserlich in Blockbuchstaben ausfüllen:

Herr Frau

Vorname Nachname

Telefonnummer (Inkl. Vorwahl)

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an:	
Anzahl der pro Tag gerauchten Zigaretten: <input type="checkbox"/> bis 10 <input type="checkbox"/> bis 20 <input type="checkbox"/> bis 40 <input type="checkbox"/> über 40	
Ihr Wunsch, Nichtraucher/In zu werden, ist: <input type="checkbox"/> stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gering	
Beste Erreichbarkeit (bitte alle Möglichkeiten angeben):	
Tag:	<input type="checkbox"/> Montag <input type="checkbox"/> Dienstag <input type="checkbox"/> Mittwoch <input type="checkbox"/> Donnerstag <input type="checkbox"/> Freitag
Uhrzeit:	<input type="checkbox"/> 10-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-15 Uhr <input type="checkbox"/> 15-18 Uhr

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die erfragten Daten zur Vorbereitung und Durchführung der Beratungsgespräche personenbezogen verwendet und an das Rauchfrei Telefon übermittelt werden. Gleichzeitig erteile ich meine Zustimmung, dass mich die Mitarbeiter/innen des Rauchfrei Telefons telefonisch kontaktieren und Beratungsgespräche zum Rauchstopp mit mir führen.



Datum, Ort

Unterschrift

Die Telefonberatung

- Reaktives Angebot (eingehende Anrufe):
 - Beratungs- und Informationsgespräche
- Proaktives Angebot (ausgehende Anrufe):
 - Ausgehend von den Beraterinnen
 - Längerfristige Beratung bei Veränderungswunsch:
 - Rauchstopp
 - Substantielle Reduktion
 - Rückfallprophylaxe
 - Bis zu sechs Gespräche begleitend zum Rauchstopp

Die Telefonberatung Erstkontakt



Proaktive Beratung Ablauf



Vorteile der Telefonberatung


- österreichweit erreichbar
- kostenfrei
- direkte Sofortunterstützung
- individuelle Beratung
- flexibel: ohne Anmeldung und Anfahrtszeit
- anonym und unverbindlich
- professionell und kompetent
- wirksam im internationalen Vergleich

Broschüre & Folder



Informationsmaterialien werden auf Wunsch kostenfrei zugesandt:
Anfrage unter info@rauchfrei.at oder bestellen über www.rauchfrei.at

Internetbasierte Angebote



The screenshot shows the homepage of the Rauchfrei Telefon website. At the top, there is a navigation bar with the phone number 0800 810 013 and the text 'Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr'. Below this is a search bar and a menu with categories: Beratung, Fakten, Aufhören, Jung & rauchfrei, and Blog & Community. The main content area features a large image of a woman making a 'shaka' hand gesture. To the right of this image is a sidebar with the heading 'Wir sind für Sie da' and a list of services: Raucherberatung, Rückfall, Fragen rund um's Thema Tabak, and Verlangensattacken. Below the main image are several article teasers with titles like 'Das Rauchfrei Telefon', 'Körperliche Verbesserungen', 'Motivation am Montag', 'Jetzt geht's los - wir sind Rauchfrei', 'Online - Entwöhnungsprogramm', and 'Das Rauchertelefon wird rauchfrei!'. There are also two call-to-action boxes: 'Österreichweite Angebote zur Tabakentwöhnung' and 'Rauchen in der Schwangerschaft?'. The bottom of the page has a footer with the text 'Informieren Sie sich über die Risiken für Sie und Ihr Kind'.

- Homepage: Infos, Downloads und Links
- E-Mail-Beratung
- Online-Programm: „Rauchfrei per Mausklick“
- Diskussionsforum
- Facebookgruppe „Rauchfrei Telefon“

Die Rauchfrei App

Kostenfrei verfügbar

- für Android-User (ab Android-Version 4.1)
- für iOS-User (ab iOS-Version 7.0)

Zielgruppe:

- Raucher/innen
- Exraucher/innen

Altersgruppe:

v.a. 18-40 J.



Die Rauchfrei App

Inhalte



- **Fakten** zu Gesundheit, Nikotin/Tabak und zur App
- **Einstellungen** zu eigenem Profil
- **Vorbereiten mit** Rauchprotokoll, Checkliste, etc.
- **Gewinnzähler** Rauchfreie Tage, gespartes Geld, gesparte Zigaretten, Belohnungen
- **Errungenschaften** werden nach und nach freigeschalten (Share auf Facebook)
- **Denk an** - Alternativen immer präsent (Erste Rauchfreie Tage)
- **Bild und Motivsatz** (Mein bester Grund!)
- **Tapnavigation** – immer dabei: **Motive**, **Attacke** und **Tipps**

Die Rauchfrei App



- Enge Verknüpfung mit dem Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons
- Steigerung der Motivation, Hilfe in Anspruch zu nehmen

>>> mit Hilfe gelingt der Rauchstopp eher!!!

Entwöhnungsangebote

- Beratungsstellen sortiert nach Bundesländern www.rauchfrei.at
- Spezialisierte Ärztinnen und Ärzte www.aerztekammer.at/arztsuche
- Spezialisierte Psychologinnen und Psychologen www.boep.or.at/Psychnet
- Informationen www.aerzteinitiative.at
- Aktuelle Kampagne in Österreich www.dontsmoke.at

0800 810 013

Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr

www.rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

info@rauchfrei.at

Wir beraten Sie gerne!