

Das österreichweite
Rauchfrei Telefon

0800 810 013

Montag bis Freitag
10:00 bis 18:00 Uhr

Österreichweite Beratung und Information rund um die Themen
Nikotinabhängigkeit, Rauchstopp und Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit

JAHRESBERICHT

2015

www.rauchfrei.at_info@rauchfrei.at
www.facebook.com/RauchfreiTelefon
www.rauchfreiapp.at



Wie jedes Jahr ist es mir auch heuer wieder ein Anliegen, den Jahresbericht des Rauchfrei Telefons vorzustellen. Telefonberatung zur Tabakentwöhnung wirkt langfristig und kosteneffizient! Das wurde an anderen Stellen schon erhoben. Im Rahmen einer umfassenden Evaluierung der Beratung wurde festgestellt, dass proaktive Tabakentwöhnung am Telefon, konkret am Rauchfrei Telefon, wirksam ist: Durch kompetente psychologische Beratung schaffen viele Raucherinnen und Raucher den Rauchstopp tatsächlich langfristig. Die Abstinenz wird noch erhöht, wenn mehr als ein Beratungsgespräch geführt wird. Neben der Wirksamkeit ist die Kosteneffizienz dieses niederschweligen Mediums augenscheinlich.

Mein Dank gilt ganz besonders den Kooperationspartnerinnen und -partnern des Rauchfrei Telefons. Nur durch deren langjährige zuverlässige Zusammenarbeit kann das Rauchfrei Telefon die Arbeit kontinuierlich mit hoher Professionalität leisten. Wir können stolz auf unser gemeinsames österreichweites Angebot zur Tabakentwöhnung sein.

Mag. Jan Pazourek, Generaldirektor der NÖGKK

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.



Das Rauchfrei Angebot

Das Rauchfrei Telefon – www.rauchfrei.at – bietet österreichweit kostenfreie Beratung, Information und Weitervermittlung rund um die Themen Tabak und Nikotin. Das Angebot umfasst telefonische Beratung und Entwöhnung, Informationsvermittlung über die Homepage, kostenfreien Versand von Materialien und Broschüren sowie Begleitung und Informationsvermittlung durch die Rauchfrei App. Auch Kooperationen mit Gesundheitsinstitutionen zum Rauchstopp und zur Rückfallprophylaxe (Rauchfrei werden! Per Fax., Rauchfrei bleiben! Per Fax.) werden angeboten.

Team 2015

Das Team des Rauchfrei Telefons deckt die Beratung am Telefon, die Betreuung der Homepage, die Entwicklung der Materialien sowie Organisation und Vernetzung ab. Eine Ausbildungskandidatin für Gesundheitspsychologie unterstützte bis Ende Mai 2015 das Beratungsteam am Telefon. Auf Grund der Änderungen des Psychologengesetzes war die neuerliche Aufnahme einer Ausbildungskandidatin nicht mehr möglich. Daher wurde die Ausbildungskandidatin nach erfolgreichem Abschluss ihrer Ausbildung auf Grund des bestehenden Bedarfs mit 1.6.2015 in das Team integriert. Das Team besteht somit aus acht Personen (4,38 Vollzeitäquivalente).

Fachliche Leitung:

Mag. Alexandra Beroggio (Karenzvertretung)

Organisation und Koordination:

Christian Kysela

Klinische Psychologinnen:

Mag. Andrea Büttner (Karenzvertretung), Mag. Nina Heumayer, Mag. Christina Müller, Mag. Melanie Stulik, Mag. Pamela Zöchinger (Karenzvertretung)

Karenziert:

Mag. Ulrike Brehm, MMag. Sophie Meingassner

Fachausbildung Gesundheitspsychologie:

Mag. Veronika Wagerer

Stellv. Abteilungsleitung Gesundheitsförderung und Prävention NÖGKK und Leitung Tabakprävention NÖGKK:

Mag. Barbara Gravogl, MPH

Versand und Material: Petra Winkler, MSc

Evaluation

Um die Effizienz und Qualität der Beratung durch das Rauchfrei Telefon festzustellen, wurde eine langfristig angelegte Evaluation im Zeitraum von Oktober 2012 bis Dezember 2014 durchgeführt. Die Ergebnisse bestätigen die Effizienz und Effektivität, welche die proaktive Telefonberatung zum Rauchstopp bereits in anderen Evaluationen bewiesen hat.

Methodik und Stichprobe

Insgesamt gaben 210 Personen, die sich telefonisch beraten ließen, ihr Einverständnis zur Teilnahme an der Befragung. Da 42 Personen zu keinem der drei Messzeitpunkte erreicht werden konnten, lagen von 168 Personen Daten vor, auf denen die Auswertung basiert.

Die externe Evaluation umfasste drei telefonische Nachbefragungen (drei, sechs und zwölf Monate) nach Beratungsbeginn zur Erhebung der längerfristigen Abstinenz und der Zufriedenheit mit der Beratung.

Um eine bessere Vergleichbarkeit zu gewährleisten, wurde der verwendete Fragebogen in Anlehnung an das Minimal Data Set der Sozialversicherung und die Evaluation der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gestaltet, die ebenfalls telefonische Beratung zum Rauchstopp anbietet. Ausgehend von internationalen Studien zur Wirksamkeit von Quitlines (1) wurde als Zielwert eine Abstinenzquote von mindestens 20 % nach drei, sechs und zwölf Monaten angestrebt.

Die Nachbefragung erfolgte drei, sechs und zwölf Monate nach Beratungsbeginn. Von den insgesamt 168 Personen der Realstichprobe waren etwas mehr als die Hälfte Männer. Die Altersspanne lag zwischen 21 und 75 Jahren. Rund die Hälfte der Anrufer/innen war zwischen 36 und 55 Jahre alt. Die Anzahl der gerauchten Zigaretten pro Tag zum Zeitpunkt des Erstgesprächs lag bei einem Mittelwert von 23,1.

Mehr als die Hälfte der befragten Personen (54,2 %) nahmen vier oder mehr Beratungen in Anspruch, 23,8 % der Raucher/innen erhielten zwei bis drei Beratungen. Eine einmalige Beratung erfolgte bei 22 %.

Ergebnisse hinsichtlich Zufriedenheit

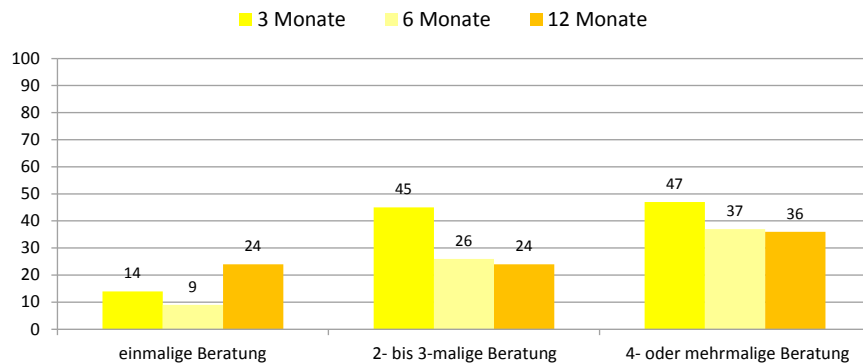
94 % der Klientel gab an, mit der Beratung „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“ zu sein. 98,2 % der Befragten gaben an, dass sie das Rauchfrei Telefon weiterempfehlen würden. 98,7 % waren mit den Öffnungszeiten des Rauchfrei Telefons „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“. Auf die Frage „Was war für Sie besonders hilfreich an der Beratung durch das Rauchfrei Telefon?“ wurde unter den „Top 3“ an erster Stelle der persönliche Kontakt bzw. die Beziehung als besonders hilfreich angegeben. Konkrete Tipps und Verhaltensalternativen sowie die inhaltlichen Kompetenz und das Fachwissen der Beraterinnen wurden an zweiter und dritter Stelle genannt.

Ergebnisse

Die Ergebnisse bestätigen, dass telefonische Beratung zum Rauchstopp wirksam ist. Nach drei Monaten zeigen 62 % eine positive Verhaltensänderung, davon sind 37 % rauchfrei, 25 % rauchen reduziert. Nach sechs Monaten zeigen 44 % eine positive Verhaltensänderung, davon sind 28 % rauchfrei und 16 % rauchen reduziert. Nach 12 Monaten zeigen 47 % eine positive Verhaltensänderung, davon sind 30 % rauchfrei, 17 % rauchen reduziert.

Jene Personen, die eine intensivere Beratung mit vier oder mehr Gesprächen in Anspruch nahmen, wiesen nach 12 Monaten mit 36 % eine deutlich höhere Abstinenzrate auf als jene Raucher/innen, die nur ein bis drei Beratungen erhielten. Bei ihnen lag die Abstinenzrate bei 24 %.

Abstinenzrate in Prozent nach 3/6/12 Monaten



Zusammenfassung

Die Telefonberatung zur Tabakentwöhnung ist sowohl in der Einmalberatung als auch in der Mehrfachberatung langfristig wirksam. Das Rauchfrei Telefon bietet klinisch - psychologische Beratung, die effektiv ist und die von den Klientinnen und Klienten gut angenommen wird. Die proaktive Telefonberatung stellt eine kostengünstige Interventionsform zur Prävention der Tabakabhängigkeit und somit von tabakassoziierten Folgeerkrankung dar.

(1) Zhu, S.-H. et al. (2002). Evidence of realworld effectiveness of a telephone quitline for smokers. The New England Journal of Medicine, Vol. 347, Nr. 14, 1087-1093.
 Helgason, A.R. et al. (2004). Factors related to abstinence in a telephone helpline for smoking cessation. European Journal of Public Health, Vol. 14, Nr. 3, 306-310.
 Fiore, et al. (2008). Treating Tobacco Use And Dependence. Clinical Practice Guideline, 2008 Update, US Department of Health and Human Services: Public Health Service.
 Lindinger, P., Strunk, M., Nübling, M. und Lang, P. (2012). Arbeitsweise und Wirksamkeit einer Telefonberatung für Tabakentwöhnung. Sucht, 58 (1), 33-43.

Neue Materialien

2015 wurden neue Poster, Folder und Aufkleber erstellt. Nicht nur inhaltlich kam es zu einer Neugestaltung, auch formal wurden die grafischen Elemente überarbeitet.

Folder Schluss mit Rauchen

Der Folder in leichter Sprache soll eine große Bevölkerungsgruppe erreichen und von möglichst vielen Menschen verstanden werden. Der Folder erfüllt die Qualitätsstandards der Barrierefreiheit und ist mit dem Gütesiegel Leicht Lesen in A2 zertifiziert.

Folder Dampfen statt Rauchen

Aufgrund der häufigen Anfragen hat das Rauchfrei Team Informationen zur E-Zigarette und zum Dampfen zusammengestellt. Die Vermittlung von Fakten und die Aufklärung rund um die neuen elektronischen Produkte ist Ziel dieses Folders.



KAMPAGNEN 2015

Im vergangenen Jahr gab es zwei Kampagnen, an denen das Rauchfrei Telefon als Anlaufstelle zur Tabakentwöhnung beteiligt war.

Aktion des Hauptverbands der Österreichischen Sozialversicherung

Die Online Kampagne „Dein Bild als Vorbild“ – www.vorbild.rauchfrei.at – wurde zum Welt Nichtraucherstag gestaltet. Ein humorvolles Video im überspitzten Teleshopping-Stil lädt ein, ein eigenes Video mit einer positiven Nichtraucherbotschaft hochzuladen. Österreichische Prominente wie Reinhard Novak und Robert Palfrader unterstützten diese Kampagne. Insgesamt luden 240 Personen ihr Foto als Vorbilder hoch. Die Seite wurde 17 593 Mal aufgerufen und 1 208 Mal auf Facebook geteilt.



Tabakpräventionsinitiative 2015 des FGÖ und des BMG

„Leb dein Leben. Ohne Rauch. YOLO!“ – www.yolo.at

Die Tabakpräventionsinitiative für 10- bis 14-Jährige wurde vom Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der ARGE Suchtvorbeugung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit durchgeführt. Ziel der Initiative war es, Jugendliche in ihrer Entscheidungsfindung beim Thema Rauchen zu stärken. Der Fokus lag vor allem auf dem Einsatz sozialer Medien (Facebook, WhatsApp-Handy Tool, Klassen-Pixelwettbewerb).

Nutzungszahlen des Rauchfrei Angebots

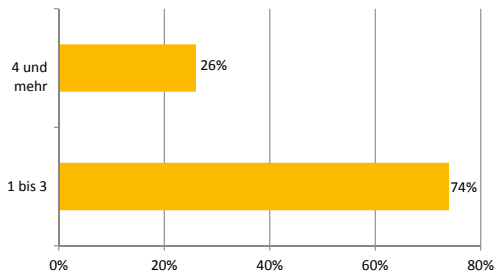
Rauchfrei Telefon

Im Jahr 2015 führte das Beratungsteam insgesamt **3 672 Beratungs- und Informationsgespräche**. Die Nutzungsfrequenz des Rauchfrei Telefons ist wie in den vergangenen Jahren weiter gestiegen. Es wurden 2015 um rund 7 % mehr Gespräche geführt als 2014.

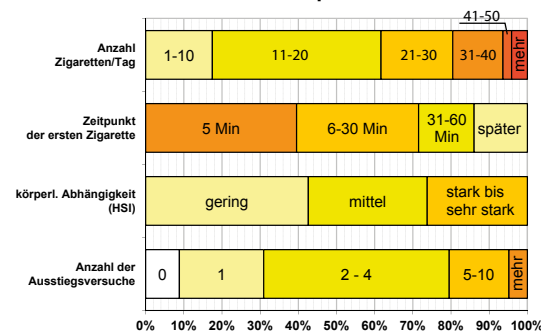
Die Nutzung durch Frauen und Männer war mit 46 % zu 54 % wieder eher ausgeglichen. Auch die Altersverteilung entspricht mit einer breiten Streuung den Erfahrungen der vergangenen Jahre. Die stärkste Nutzung erfolgte von den 46- bis 55-Jährigen, gefolgt von den 36- bis 45-Jährigen.

63 % der Anrufer/innen nahmen ein Gespräch in Anspruch, 37 % wurden mehrmals beraten.

Folgegespräche (n=669)



Rauchprofil (n=928)



Faxkooperationen

Die Faxkooperationen zum Rauchstopp und zur Rückfallprophylaxe bewähren sich weiterhin. 2015 erreichten uns **491 Zuweisungen** durch Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen sowie durch Gesundheitseinrichtungen. 77 Anmeldungen betrafen den Rauchstopp (Rauchfrei werden! Per Fax.) und 414 Anmeldungen die Nachbetreuung (Rauchfrei bleiben! Per Fax.).

www.rauchfrei.at

Die Nutzung der Homepage hat sich 2015 fast verdoppelt. Rund **60 000 Personen** haben www.rauchfrei.at besucht, während es 2014 noch 33 000 Personen waren.

79 % der User besuchten die Seite zum ersten Mal, 21 % kamen wieder auf die Homepage. Mehr als die Hälfte der User (61 %) sind 18 bis 34 Jahre alt. Mit 56 % zu 44 % sind Männer etwas häufiger User als Frauen. Am 31. Mai 2015, dem Weltnichtrauchertag war die Nutzung rund 10-mal höher (1500 versus 165 Personen pro Tag).

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Das Rauchfrei Team ist regelmäßig ca. zwei Mal wöchentlich auf Facebook aktiv, um über Neuigkeiten rund ums Thema zu berichten. Aktuell hat das Rauchfrei Telefon rund **3 500 Facebook-Fans**.

Rauchfrei App

Im Jahr 2015 nutzten rund **17 600 User** die Rauchfrei App. Davon waren 80 % wiederholte User, 20 % verwendeten die App zum ersten Mal.

Die Altersverteilung entspricht mit 61 % Usern im Alter von 18 bis 34 Jahren der Homepage-nutzung. Etwas mehr Männer als Frauen verwenden die App (54 % zu 46 %).

Zwei Aspekte geben Hinweis auf die körperliche Abhängigkeit: Die tägliche Zigarettenmenge und der Zeitpunkt der ersten gerauchten Zigarette des Tages.

56 % der User gaben an, 11 bis 20 Zigaretten täglich zu rauchen. 21 % rauchen zwischen 21 und 30 Zigaretten pro Tag, 7 % mehr als 31 Zigaretten.

71 % der User rauchen innerhalb der ersten halben Stunde, 16 % Prozent innerhalb der ersten Stunde und bei 13 % vergehen mehr als 60 Minuten, bevor sie zum Glimmstängel greifen. Diese Angaben bestätigen die Erfahrungen am Telefon, dass die Unterstützung zum Rauchstopp vorrangig von mittel bis stark abhängigen Raucherinnen und Rauchern in Anspruch genommen wird.

Nicht nur in Österreich wird die App genutzt. Zwar sind 52 % der User in Österreich verzeichnet, 40 % kommen jedoch aus Deutschland, 3 % aus der Schweiz. Deshalb wurde die Telefonnummer der Telefonberatung zum Rauchstopp der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Deutschland und die Nummer der Schweizer Rauchstopplinie in die App integriert.



Es kam zu einem Anstieg der täglichen Nutzung am Jahresbeginn zum 1. Jänner mit 430 Usern. Bis Anfang Juni blieb die starke Nutzung (rund 2 500 pro Monat; im Mai, dem Monat des Weltnichtrauchertags, rund 3 400 User) aufrecht, dann pendelte sich die Nutzung wieder auf dem Niveau wie vor dem 1. Jänner (rund 1 500 pro Monat) ein. Die App scheint also eine praktikable Unterstützung bei der Umsetzung des Neujahrsvorsatzes „Nichtrauchen“ zu bieten.

Materialversand

Die Anfragen nach kostenfreiem Informationsmaterial steigen stetig. So wurden 2015 rund 24 000 Informationsbroschüren, 11 000 Jugendfolder und 18 000 App Folder versandt, um nur drei der vielen verfügbaren Materialien für unterschiedliche Zielgruppen zu nennen.

IMPRESSUM

Medieninhaber: Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Das Rauchfrei Telefon
info@rauchfrei.at | www.rauchfrei.at | www.noegkk.at

**Fast überall
erreichbar.**

**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013



0800 810 013 – die Telefonnummer für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Nutzen Sie die Vorteile der einzigen **kostenfreien und anonymen** Telefonberatung Österreichs. Unsere speziell geschulten Gesundheitspsychologinnen sind von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr für Sie da.

Mehr unter **www.rauchfrei.at**