

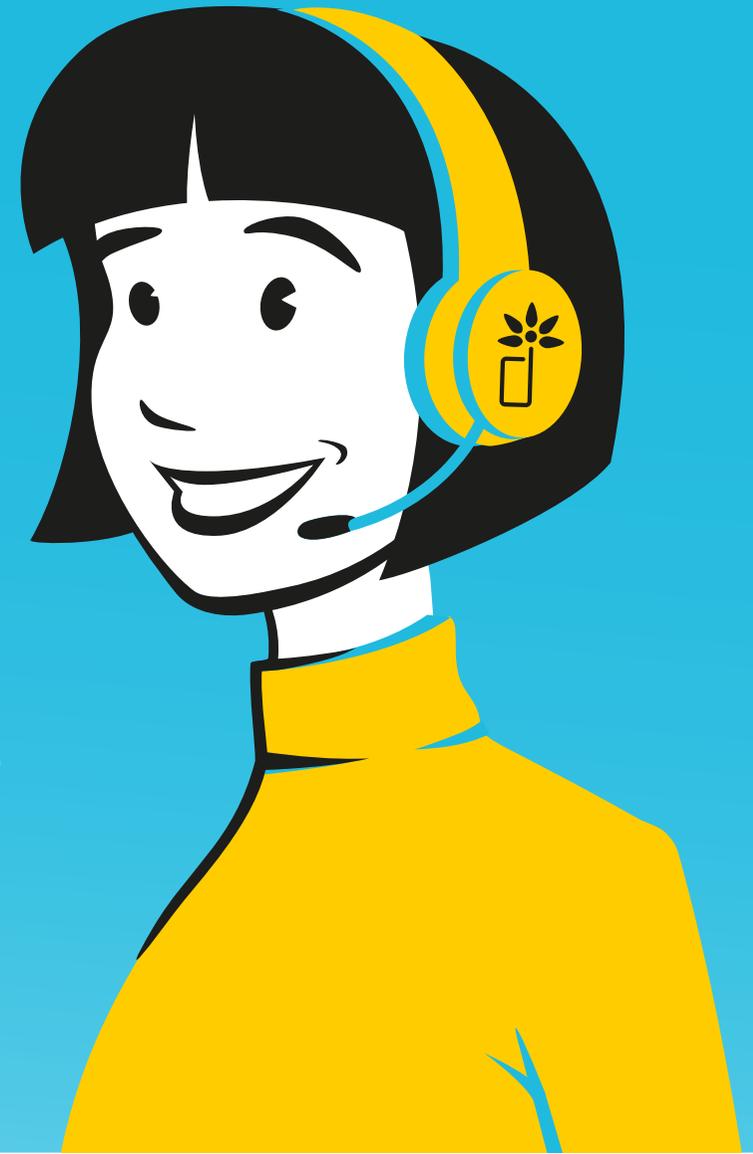
**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon

Jahresbericht 2022

www.rauchfrei.at | www.rauchfreiapp.at | info@rauchfrei.at

Die österreichweite Beratungsstelle rund um die Tabak- und Nikotinfreiheit.



Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Betreiberin ist die Österreichische Gesundheitskasse.



BURGENLAND

LAND



KÄRNTEN



LAND
SALZBURG



Das Land
Steiermark



Sucht- und Drogen
Koordinationsstelle
Institut für Suchtprävention



Nikotinabhängigkeit: Nikotin ist ein legaler Suchtstoff. Es ist der Suchtstoff mit der größten Verbreitung in Österreich. Nikotinabhängigkeit bewirkt bei 20,6 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher über 15 Jahren den täglichen Griff zur Zigarette ⁽¹⁾. Der Großteil der Menschen, die Nikotin regelmäßig konsumieren, sind davon abhängig. Die International Classification of Diseases (ICD 10) beschreibt das Zustandsbild der Nikotinabhängigkeit unter dem Punkt F 17.2⁽²⁾. Nikotin ist ein faszinierendes Nervengift mit hohem Suchtpotential: es ist eine psychoaktive Substanz, die sowohl anregend als auch beruhigend wirkt. Es ist ein Zellgift und somit ein Stoff, der schädigend oder zerstörend auf biologische Zellen wirkt. Und es ist der Stoff, der dazu führt, dass Menschen weiterrauchen, auch wenn ihnen klar ist, dass es ihnen schadet oder sie tötet.

Nikotin in Form der Tabakzigarette ist verantwortlich für 15 Prozent der jährlichen Todesfälle in Österreich ⁽³⁾. Rauchen und Nikotinkonsum schaden auch in geringer Dosis. Schon eine Zigarette/Tag erhöht das Lungenkrebsrisiko um das 10-fache ⁽⁴⁾. Das Nikotin im Zigarettentrauch ist auch verantwortlich für Herz-Kreislauferkrankungen, schon bis zu vier Zigaretten täglich erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt ⁽⁵⁾.

Um tabakassoziierte Folgeerkrankungen zu vermeiden bzw. zu reduzieren, ist es relevant, die Abstinenz von Nikotin zu fördern und zu stärken sowie die vorhandene Nikotinabhängigkeit frühzeitig

zu behandeln. Gerade die neuartigen Nikotinprodukte, die am Markt sind, führen zu neuen Facetten der Nikotinsucht v.a. bei jungen Menschen.

Verhältnis- und verhaltensorientierte Präventionsansätze: Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beeinflussen die Entwicklung und Aufrechterhaltung der Nikotinsucht. Die Tobacco Control Scale (TCS) erhebt die Umsetzung der Maßnahmen, die die Framework Convention for Tobacco Control (FCTC) empfiehlt ⁽⁶⁾. 2021 erreichte Österreich 48 von 100 Punkten und ist damit vom 20. Platz (im Jahr 2019) auf den 26. Platz von insgesamt 37 Plätzen gesunken. Österreich hat ausbaufähige und effiziente Möglichkeiten sowohl in der Tabakkontrolle als auch im Gesundheitssystem, die Bedingungen für die Rauch- und Nikotinfreiheit zu verbessern.

Zusätzlich zu den effizienten Maßnahmen der Tabakkontrolle auf struktureller Ebene gibt es wirksame individuelle Entwöhnmaßnahmen. Die Expertensicht ist klar: nikotinabhängige Personen sollen Empfehlung und Hilfestellung zum Ausstieg aus der Sucht erhalten ⁽⁷⁾. Mit der Nutzung von professionellen Angeboten (von der Kurzansprache durch Gesundheitsprofessionistinnen und -professionisten über Entwöhnangebote mit psychologischer Beratung in diversen Settings bis hin zu niederschweligen Möglichkeiten der Rückfallprophylaxe) gelingt die Rauch- bzw. Nikotinfreiheit häufig und langfristig.

Der Ausstieg aus der Nikotinsucht gelingt – Entwöhnung wirkt effizient:

Die Inanspruchnahme professioneller Entwöhnmaßnahmen erhöht die Abstinenzraten und senkt die Folgekosten für das Gesundheitssystem ^(7,8). Hier setzt das Rauchfrei Angebot an: neben der Informationsvermittlung rund ums Thema hat das österreichweite Rauchfrei

Telefon mit den unterschiedlichen Beratungs- und Informationsmedien eine wichtige und einzigartige Aufgabe in der Nikotinentwöhnung in Österreich.

Im vorliegenden Jahresbericht 2022 finden Sie Informationen zu den umfassenden Aufgaben des Rauchfrei Telefons.

Literatur:

1. Österreichische Gesundheitsbefragung 2019 (Athis)
2. Dilling, H., Mombour W. und Schmidt M.H. (Hrsg.) (2000) Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD–10 Kapitel V (F). Klinisch Diagnostische Leitlinien, Verlag Hans Huber, 4. korrig. und erg. Auflage
3. Schmutterer, Irene (2021): Tabak- und verwandte Erzeugnisse sowie sonstige Nikotinerzeugnisse: Zahlen und Fakten 2021. Gesundheit Österreich, Wien.
4. Cancer incidence and cancer death in relation to tobacco smoking in a population-based Australian cohort study. Marianne F. Weber et.al. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijc.33685>
5. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I: Mortality in relation to smoking: 50 years' observation on male British doctors. In: BMJ. 328. Jahrgang, Nr. 7455, 2004, S. 1519,
6. Joossens L, Olefir L, Feliu A, Fernandez E. The Tobacco Control Scale 2021 in Europe. Brussels: Smoke Free Partnership, Catalan Institute of Oncology; 2022. Available from: <http://www.tobaccocontrolscale.org>
7. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung, 2021
8. World Health Organization 2021: It's time to invest in cessation: the global investment case for tobacco cessation

DAS RAUCHFREI ANGEBOT

Aufgaben des Rauchfrei Telefons:

Das Rauchfrei Telefon bietet seit 2006 mittels verschiedener Medien ein kostenfreies und leicht zugängliches Informations- und Beratungsangebot rund ums Thema Tabak- und Nikotinabhängigkeit für ganz Österreich an. Personen, die rauchen oder Nikotin in neuen Produkten konsumieren, haben viel Informationsbedarf zu den Produkten, die sie konsumieren. Auch zu deren Wirkungsweise, zur Nikotinabhängigkeit und zum Verlauf des Entzugs kommen häufig Fragen. Es ist relevant, ein aktives und positiv besetztes Angebot zur Entwöhnung zu bieten, um die Nutzung zu erleichtern. Der Gedanke an einen Rauchstopp ist bei vielen Personen mit Ängsten vor Entzugssymptomatik, Verlust an Genuss oder Lebensqualität, der Sorge vor einem erneuten „Rückfall“ und wenig Zuversicht, die Rauchfreiheit erlangen zu können, verbunden. Weit verbreitet ist der Anspruch: „Das muss ich doch alleine schaffen“. Diese Hintergründe erklären die Zurückhaltung in der Inanspruchnahme von Entwöhnungsangeboten und bestärken die Wichtigkeit, mit verschiedenen Kanälen aktiv Hilfe beim Ausstieg aus der Nikotinsucht anzubieten. Mit Hilfe gelingt die Rauchfreiheit einfacher als alleine. Viele Anruferinnen und Anrufer sowie Userinnen und User der Online Angebote sind froh, die leicht erreichbare, persönliche und individuelle Begleitung kostenfrei und wiederholt nutzen zu können.

Unser Angebot umfasst drei Bereiche:

→ **Informationsvermittlung:** Wir beantworten Fragen rund ums Thema Tabak und Nikotin und informieren aktiv auf www.rauchfrei.at.

→ **Beratung:** Wir beraten Personen, die rauchen bzw. Nikotin konsumieren, sowie Angehörige und Professionistinnen und Professionisten:

- bei jeder Art des Nikotinkonsums in jedem Stadium der Verhaltensänderung
- niederschwellig, kostenfrei und auf Wunsch anonym
- einmalig und mehrmalig im Entwöhnprozess
- evidenzbasiert, erfahren und wertschätzend

→ **Weitervermittlung:** Wir sind gut vernetzt und vermitteln österreichweit Angebote zur Entwöhnung, telefonisch oder über www.rauchfrei.at

Unser Angebot besteht aus fünf Kanälen, die sich wechselseitig ergänzen:

→ **Telefon:** Unter der Nummer 0800 810 013 ist unser psychologisches Team mit drei Telefonleitungen werktags von 10.00 bis 18.00 Uhr erreichbar. Alle Beraterinnen sind Gesundheitspsychologinnen und Klinische Psychologinnen. Sie haben spezifische Ausbildungen und viel Erfahrung in der Nikotinentwöhnung. Die Telefonberatung umfasst einmalige und nach Terminvergabe auch mehrmalige Gespräche. Bei den mehrmaligen Gesprächen kontaktiert das Beratungsteam die Klientinnen und Klienten zu dem vereinbarten Zeitpunkt.

→ **Website:** Auf www.rauchfrei.at stellen wir Informationen zur Verfügung und motivieren zum Ausstieg aus dem Suchtverhalten. Wir bieten die Möglichkeit, kostenfrei Materialien zu bestellen, einen Anruf von unserem

Beratungsteam zu buchen und Patientinnen und Patienten mit dem Rauchfrei Ticket für ein Beratungsgespräch anzumelden. Mit den 14-tägig erscheinenden Blogbeiträgen informieren wir über aktuelle Aspekte rund ums Thema.

→ **App:** Die Rauchfrei App stellt seit 2014 einen integrativen Bestandteil des Angebots dar. Sie dient sowohl als eigenständige Begleitung sowie als Ergänzung zu persönlichen Entwöhnungsangeboten (Kurse, Einzelentwöhnung, Telefonberatung). Die App motiviert dazu, weiterführende Unterstützung zu nutzen und ist rund um die Uhr verfügbar.

→ **Materialien und Drucksorten:** Eine breite Palette von Drucksorten dient zur Information für spezifische Personengruppen und für spezifische Aspekte des Themas. Die meisten sind online im PDF-Format über die Website verfügbar.

→ **Facebook:** Mit diesem spontan zu bedienenden Kanal sprechen wir eine breite Personengruppe an und informieren über Angebote zur Entwöhnung, wissenschaftliche Fachliteratur, Neuigkeiten vom Rauchfrei Telefon und verlinken zu anderen Institutionen, die evidenzbasiert im Bereich der Nikotinentwöhnung arbeiten.

Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon in St. Pölten. Gemeinsam finanzieren diese 15 Partner das Angebot:



Österreichische
Gesundheitskasse



Gemeinsam gesünder.



BURGENLAND

LAND KÄRNTEN



für die
Stadt Wien



UNSER TEAM 2022

Leiterin Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health der Österreichischen Gesundheitskasse

Mag. Dr. PH Karin Rumpelsberger, BHC, BA

Abteilungsleiterin

Mag. Barbara Gravogl, MPH

Fachliche Leiterin

MMag. Sophie Meingassner

Mag. Melanie Stulik (Stellvertretung)

Organisation und Koordination

Elke Bachmann, BA MA

Anja Klaus, BA



Klinische Psychologinnen und Gesundheitspsychologinnen

Mag. Silvia Bolena, Mag. Ulrike Brehm, Mag. Andrea Büttner, Mag. Iris Lackner (Karenzvertretung), Mag. Anita May (Karenzvertretung), Mag. Veronika Walega, Mag. Pamela Zöchinger, MSc (2022 karenziert: Mag. Alexandra Beroggio, Mag. Sabine Berger ab 09.2022)

Wissenschaftlicher Beirat

Der wissenschaftliche Beirat begleitet und berät das Team des Rauchfrei Telefons in fachlichen Fragen. Er besteht aus Expertinnen und Experten aus den Bereichen Tabak, Nikotin und Suchtprävention. Das Beiratstreffen des Rauchfrei Telefons findet jährlich einmal statt.

MATERIALIEN

Wir erstellten 2022 gemeinsam mit den Grafikern von studio.mishugge den Rauchfrei Kalender und überarbeiteten zwei bestehende Broschüren für die neue Druckauflage.

NEU: Der 100 Tage Rauchfrei Kalender:

Für die ersten 100 Tage begleitet dieser Kalender die frischen Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher mit motivierenden Informationen, liebevoll gestalteten Illustrationen und immer wieder mit dem Hinweis, professionelle Unterstützung zu nutzen, um die Suchtfreiheit zu stärken.

Überarbeitung der Informationsbroschüre „Rauchfrei werden und bleiben“:

Mit der nun vorliegenden inhaltlich und grafisch überarbeiteten 13. Auflage bietet die Informationsbroschüre einen Überblick über das Rauchfrei Angebot und über die Nikotinentwöhnung.

Überarbeitung der Begleitbroschüre „Rauchfrei – so geht’s“:

Jenen Personen, die sich mit Hilfe des Rauchfrei Telefons mit ihrer Nikotinabhängigkeit befassen, senden wir diese Begleitbroschüre mit Arbeitsmaterialien zu. Wir haben sie inhaltlich und grafisch überarbeitet und aktualisiert. Sie steht nun in der sechsten Auflage für unsere Anruferinnen und Anrufer zur Verfügung.



DAS RAUCHFREI TELEFON 2022 IN ZAHLEN

Rauchfrei Telefon

Die Nummer des Rauchfrei Telefons wurde im Jahr 2022 insgesamt 6.841 Mal gewählt. Das Beratungsteam dokumentierte 4.766 Gespräche in den Öffnungszeiten und führte mit insgesamt 2.785 Personen Beratungs- und Informationsgespräche. 69 Prozent der Anruferinnen und Anrufer nutzten ein einmaliges Beratungs- oder Informationsgespräch. 31 Prozent nahmen das proaktive Angebot mit mehrmaligen Beratungsgesprächen in Anspruch. Dabei dokumentierte das Beratungsteam bei den Erstgesprächen etwas mehr Anrufer (53 Prozent) als Anruferinnen (47 Prozent).

Typen von Anruferinnen und Anrufern

(Grafik 1):

84 Prozent der Personen, die uns kontaktierten, waren zum Zeitpunkt des Anrufs Raucherinnen oder Raucher. 10 Prozent der Anrufenden waren schon frei vom Nikotin und meldeten sich, um Unterstützung beim Aufrechterhalten der Abstinenz zu erhalten. Weitere drei Prozent

waren jeweils Angehörige und Gesundheitsfachpersonen bzw. Professionisten aus dem Gesundheitswesen.

Kontaktaufnahme:

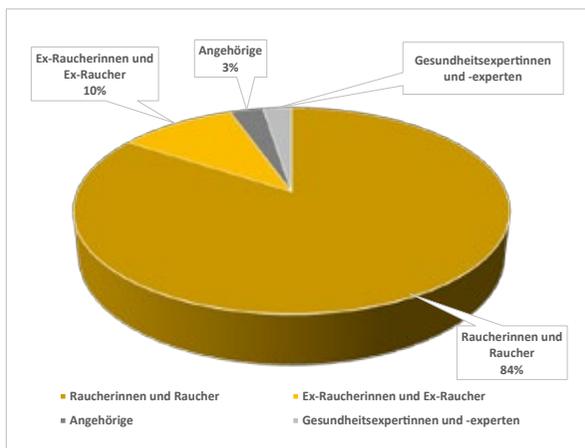
Auf die Frage, woher die Anruferinnen und Anrufer unsere Nummer kennen, gaben 38 Prozent an, aufgrund der Nummer auf der Zigarettenpackung anzurufen. 17 Prozent haben die Nummer im Internet gefunden und 15 Prozent wählten auf Empfehlung aus dem Gesundheitswesen unsere Nummer.

Altersverteilung (Grafik 2):

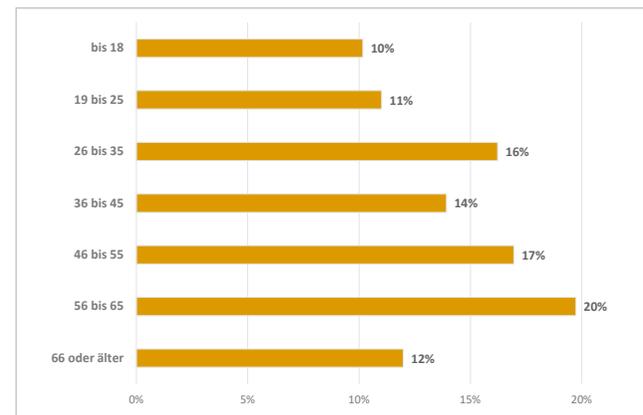
Die Altersverteilung zeigt, dass viele junge Personen das telefonische Angebot nutzen. Rund jede fünfte Person (21 Prozent) war jünger als 26 Jahre. Jede dritte Anruferin bzw. jeder dritte Anrufer war zwischen 26 und 45 Jahre alt (30 Prozent). 37 Prozent waren in der Altersgruppe von 46 bis 65. Älter als 65 Jahre waren 12 Prozent unserer Anruferinnen und Anrufer.

Bisherige Rauchstopps:

Für 13 Prozent ist der Anruf beim Rauchfrei Telefon mit dem ersten Rauchstopp verbunden. Für 24 Prozent der Raucherinnen und Raucher ist es der zweite ernsthafte Rauchstopp und 63 Prozent haben schon drei oder mehrmals Erfahrung mit dem Rauchstopp gemacht und wollen nun die Begleitung durch das Rauchfrei Team nutzen, um langfristig erfolgreich zu sein.



Grafik 1: Anruftypen (n = 1.705)



Grafik 2: Anrufende nach Alter in Jahren (n = 970)

STARTERPAKETE

Erstmaligen Anruferinnen und Anrufern schicken wir auf Wunsch zur Begleitung der Beratung unser kostenloses „Starterpaket“ zu. Das ist eine Postsendung mit Informationsfoldern und unserer Broschüre „Rauchfrei so geht’s“, die zur Begleitung der Telefonberatung dient. 2022 haben wir 376 Kuverts abgeschickt.

Rauchfrei Team hat den Großteil, der zur Beratung angemeldeten Personen (rund 84 Prozent) erreicht.

Anmeldung zum Rauchstopp: 193 Personen wurden angemeldet, um Unterstützung beim Rauchstopp zu erhalten.

Anmeldung zur Nachbetreuung: 523 Personen hatten im Vorfeld ein Programm zur Tabakentwöhnung in Anspruch genommen und wurden zur Nachbetreuung beim Rauchfrei Telefon angemeldet.

DAS RAUCHFREI TICKET

Das Rauchfrei Ticket ist eine Kooperation des Rauchfrei Telefons mit Gesundheitsfachpersonen und Professionisten aus dem Gesundheitswesen im ambulanten, stationären und niedergelassenen Bereich. Dabei melden diese ihre Patientinnen und Patienten mittels Fax oder online direkt beim Rauchfrei Telefon für ein Beratungsgespräch zum Rauchstopp und/oder zur Rückfallprophylaxe an.

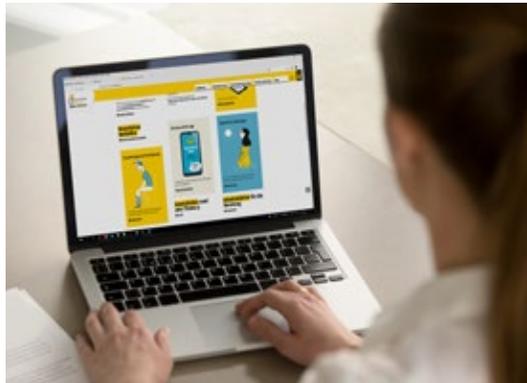
Über das Rauchfrei Ticket wurden im Jahr 2022 insgesamt 716 Personen beim Rauchfrei Telefon angemeldet und vom Beratungsteam kontaktiert. Das

Information zur Kooperation mit dem Rauchfrei Ticket:

Interessierte Gesundheitsfachpersonen und -professionisten finden unter www.rauchfrei.at im Bereich „Profis“ detaillierte Informationen zu dieser Kooperationsmöglichkeit sowie über die Möglichkeit der Online-Zuweisung, über die Möglichkeit der Bestellung von Zuweisungsformularen und von individuellen Postern für das „Rauchfrei Ticket“. Dieses können kooperierende Institutionen für die Ansprache ihrer Patientinnen und Patienten in den eigenen Räumlichkeiten benützen.

WWW.RAUCHFREI.AT

Die Seite www.rauchfrei.at stellt Informationen für Interessierte, Anruferinnen und Anrufer sowie Gesundheitsberufe zur Verfügung.



2022 gab es 227.000 Seitenaufrufe, zu 75 Prozent erfolgten diese über mobile Geräte. Rund 125.000 neue Personen besuchten www.rauchfrei.at im Jahr 2022. Die Seite verzeichnete rund 622 Aufrufe pro Tag. Die höchste Zugriffsrate wurde am 03. Mai 2022 (Ankündigung Welt-nichtrauchertag) mit etwa 1.035 Userinnen und Usern verzeichnet. Am zweithäufigsten (957 Userinnen und User) wurde www.rauchfrei.at am 31. Mai 2022 (Welt-nichtrauchertag) besucht, gefolgt vom 02. Jänner 2022 mit 684 Aufrufen.

Wir bieten über die Website auch die Möglichkeit der Online-Buchung für ein Telefonat. Insgesamt 119 Personen haben auf diese Weise einen Anruf vom Rauchfrei Team gebucht.

DIE RAUCHFREI APP

Die Rauchfrei App (www.rauchfrei.at) spricht eine jüngere Zielgruppe an und wird auch von jüngeren Personen häufig genutzt. Insgesamt nutzten im vergangenen Jahr rund 16.500 Personen die Rauchfrei App. Davon waren 58 Prozent Frauen. Insbesondere die Altersgruppe 25 bis 34 Jahre war 2022 unter den App-Userinnen und -Usern häufig vertreten. Am 31. Mai (Welt-nichtrauchertag) wurden die meisten Userinnen und User mit 1.150 und am 21. Dezember 2022 (Vorbereitung Jahreswechsel) mit 1.102 Personen registriert. Die Rauchfrei App wird aktuell technisch überarbeitet und in die zeitgemäße React Native-Technologie transferiert, um die technische Funktionalität weiterhin gewährleisten zu können.

WWW.FACEBOOK.COM/RAUCHFREITELEFON

Das Rauchfrei Team postet auf Facebook wöchentlich Motivationsnachrichten, Neuigkeiten vom Rauchfrei Telefon und Informationen zum Thema Tabak- und Nikotinentwöhnung und -prävention. Auch über Aktionen rund um den Welt-nichtrauchertag und November Rauchfrei informiert das Rauchfrei Team mittels Social Media. 2022 folgten rund 3.150 Facebook-Fans den Beiträgen des Rauchfrei Telefons.

BEISPIELE AUS DER TELEFONBERATUNG

Am Telefon hören wir vielfältige Anfragen und Situationen, in denen Menschen Begleitung und Beratung wünschen. Hier finden Sie einige Beispiele dafür:

Nikotinabhängig ohne Zigarette:

→ Ein 21-jähriger Anrufer bittet am Anrufbeantworter um einen Rückruf. Er meint „er habe wohl eine ungewöhnlichere Anfrage, denn er rufe ja beim Rauchfrei Telefon an, er sei aber kein Raucher, sondern seit mittlerweile drei Jahren Konsument von Snus (bzw. Nikotinbeutel). Der junge Mann schildert, dass er mit 17 Jahren zum ersten Mal im Ausland in Kontakt mit Nikotinbeutel kam. Beim ersten Ausprobieren „habe es ihn umgehauen, so stark war das“. Nach ca. drei Monaten habe er bei seinen Schulfreunden gesehen, dass sie ähnliche Produkte konsumieren. So habe er es auch wieder probiert. Er habe nun regelmäßig mit Freunden zu konsumieren begonnen. Eigentlich habe er es nach der Schule wieder sein lassen wollen. Er sei dann zum Bundesheer gekommen und das sei „stark mit Nikotin verknüpft.“ Also sei er zum täglichen Konsumenten geworden. Er berichtet, dass es stressige Phasen gab, in welchen er täglich drei Packungen verbrauchte, teils bis hin zur Übelkeit. Auch würde ihn ein Kratzen im Hals stetig begleiten. Seine Freundin sei Raucherin gewesen, ihn habe der Geruch immer sehr gestört, und deshalb habe er sie auch auf die Nikotinbeutel gebracht. Das bereue er nun. Er beobachte mittlerweile, dass sie auch immer mehr davon konsumiere. Er möchte die Feiertage/den Urlaub nutzen, um nikotinfrei zu werden. Wir erörtern in der Beratung sein Konsumverhalten genauer und finden gemeinsam alternative Verhaltensweisen.

Überdosis Nikotin:

→ Ein 14-jähriges Mädchen meldet sich in der Schulpause, sie wirkt besorgt. Sie berichtet darüber, dass sie seit ca. acht Monaten regelmäßig raucht. Mittlerweile seien es schon rund 20 Zigaretten pro Tag. Gestern habe sie zusätzlich fünf oder sechs Nikotinbeutel konsumiert – teils gleichzeitig geraucht und auch das „Vapen“ probiert. Es sei in der Gruppe gewesen, sie habe sich nicht getraut „Nein“ zu sagen. Ihr sei ganz schwindelig und schlecht geworden, heute sei sie ganz „verkatert“ und möchte wissen, was sie tun könne. Sie habe selbst schon gegoogelt und meint, sie habe eine Nikotinvergiftung. Das Beratungsgespräch ist aufgrund der Situation (Schulpause) kurz. Ich empfehle ihr heute an die frische Luft zu gehen, viel Wasser zu trinken und sich auszurasen. Wenn der Zustand am Nachmittag noch andauern sollte, soll sie einen Arzt aufsuchen. Wir sprechen auch darüber, dass es ihr Wunsch sei, ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Der Gruppendruck sei aber sehr groß. Nach einigen Inputs sowie der Empfehlung unsere App zu nutzen und sich jederzeit wieder bei uns melden zu können, verabschieden wir uns.

Nikotinabhängigkeit mit verschiedenen Produkten:

→ Ein 13-jähriger Bursch ruft uns an. Er schildert, dass er schon seit rund sechs Monaten ca. vier bis sechs Zigaretten pro Tag rauche. Seit zwei Wochen habe er auf Einweg E-Zigaretten („Vape Bars“) umgestellt und nähme davon rund 700 Züge pro Tag, das sei eine E-Zigarette pro Tag. Er vape sogar auf dem Klo in der Schule und sei dabei erwischt worden. Zu Beginn sei er der Einzige in der Schule gewesen der E-Zigaretten konsumiere. Auf die Idee sei er über Tik Tok gekommen, da gäbe es einen coolen You Tuber, der Videos über Zigaretten, E-Zigaretten und andere Nikotinprodukte mache. Er wirkt sehr motiviert. Er wolle wirklich aufhören, da er mittlerweile auch schon viel darüber gelesen habe, dass es ungesund sei. Sein Vater rauche auch, sage ihm aber, er solle es lassen, „es sei die dümmste Angewohnheit“. Der Anrufer habe beobachtet, dass er richtig aggressiv werde, wenn er keine Zigaretten rauche. Er beginnt mit der Rauch- bzw. Nikotinfreiheit in den Ferien. Am dritten rauchfreien Tag haben wir wieder einen Termin ausgemacht. Das nächste Gespräch ist am neunten rauchfreien Tag: Es gehe ihm gut. Er genieße es und sei stolz. Er habe aber schon etwas Sorge, ob es ihm weiter gelingen werde, wenn die Schule wieder losgehe. Auch eine Woche später ist er rauchfrei und vapefrei. Jedoch fürchte er sich etwas vor den ganzen Schularbeiten und Tests. Wieder eine Woche später sagt er, ein Schulfreund habe ihm Nikotinbeutel gegeben, und er habe sich dann die coolste, die schönste Packung gekauft. Er habe nicht gewusst, dass es die stärksten am Markt seien, „es habe ihn aus dem Leben „geschebbert““. Er habe sie nur 30 Sekunden im Mund gehabt und es sei ihm richtig schwindelig und schlecht geworden. Am nächsten Tag habe er von seinem Schulfreund wieder schwächere bekommen. Diese seien angenehm, sie würden ihm helfen, sich zu konzentrieren. Er habe auch gelesen, dass sie nicht gut für die Zähne und das Herz seien. Er will davon loskommen. Das Geld würde er gerne für eine Grafikkarte mit 2 k sparen. Wir vereinbaren einen weiteren Beratungstermin.

Frage nach dem „Trick 17“:

→ Eine ungefähr 60-jährige Anruferin meldet sich beim Rauchfrei Telefon und fragt nach dem „Trick 17“ beim Aufhören. Sie rauche schon seit vielen Jahrzehnten und habe sich bis jetzt noch nicht getraut mit dem Rauchen aufzuhören. Die Beraterin erklärt ihr schmunzelnd, dass es den einen, wirksamen „Trick 17“ leider nicht gibt, stellt ihr aber gleichzeitig das Angebot des Rauchfrei Telefons vor und gibt Informationen, wie eine gute Vorbereitung erfolgen kann und damit der Rauchstopp gelingen kann. Die Anruferin sagt, dass da viele Infos für sie dabei gewesen seien, die sie ausprobieren werde. Sie werde sich wieder melden, wenn sie weiterführende Beratung möchte.

Nachbetreuung mit dem Rauchfrei Ticket:

→ Eine ca. 60-jährige Dame wird mittels Rauchfrei Ticket nach Ende eines Entwöhnungskurses für die telefonische Nachbetreuung angemeldet. Sie habe 15 Zigaretten am Tag geraucht, im Kurs auf sieben Zigaretten reduziert. Sie habe nach dem Kurs den Rauchstopp umgesetzt. Zu Beratungsbeginn ist sie seit einer Woche rauchfrei. Sie habe mit ihrer Freundin einen Deal gemacht: die beiden hätten sich einen Tag ausgesucht, seien gemeinsam auf die Alm gefahren und hätten dort den Rauchstopp umgesetzt. Sie hätten eine Vereinbarung geschlossen: Falls eine von ihnen wieder raucht, muss sie etwas machen, was für sie fürchterlich ist: Die Freundin müsste mit dem Fahrrad in die Arbeit fahren; sie selber müsste jeden Tag um 6.00 Uhr aufstehen. Das Rauchen habe ihr in den ersten rauchfreien Tagen schon sehr gefehlt. Als Alternative esse sie eine Zitrone oder trinke ein Glas Wasser. Sie erlebe Kopfschmerzen als Entzugssymptome. Wir besprechen, dass sie sich für schwierige Situationen Nikotinersatzprodukte aus der Apotheke besorgt, um auch in diesen rauchfrei zu bleiben. Nach 10 Tagen seien die Entzugssymptome vorbei gewesen. Viele in ihrem Umkreis rauchen E-Zigaretten, das wolle sie eh nicht. Obwohl fast alle ihre Freundinnen rauchen, störe sie das überhaupt nicht, wenn sie nebenbei steht und nicht rauche. Nach vier Monaten rauchfrei schließen wir die Beratung ab. Sie habe zwar 5 kg zugenommen (esse mehr Schokolade als früher), sei aber froh, rauchfrei zu sein. Sie melde sich wieder bei uns, wenn sie ein Jahr rauchfrei sein wird. Dann werden wir ihr eine „Urkunde“ für ihre einjährige Rauchfreiheit schicken.

Motiviert zum Rauchstopp:

→ Eine Dame mittleren Alters ruft an, um bei einem Konsum von ca. 20 Zigaretten pro Tag mit unserer Hilfe rauchfrei zu werden. Nachdem wir vereinbaren, zu Beginn unser Rauch-Protokoll auszufüllen, reduziert sie nach einer Woche ihre Zigarettenmenge und hört dann rasch ganz mit dem Rauchen auf. Auf die Frage, wie sie nun so schnell ganz aufhören konnte, meint sie: Wegen der klein gedruckten Tabellen des Protokolls habe sie sich beim Eintragen so geärgert, dass sie lieber keine Zigarette geraucht habe, um sie nicht schon wieder notieren zu müssen. Außerdem, hasse sie es ständig „Buch zu führen“. Sie sei seither stabil rauchfrei!

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon

E-Mail: info@rauchfrei.at

Druck: März 2023

Hersteller: ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien



**100
TAGE**
rauchfrei