



Kurzintervention bei Raucher\*innen

# Nikotinentwöhnung – drei Schritte, die wirken!

Ärzt\*innen, die ihre Patient\*innen zum Rauch- bzw. Konsumverhalten im Bezug auf Nikotinprodukte befragen, den Rauchstopp klar empfehlen und an ein evidenzbasiertes Entwöhnangebot verweisen, leisten einen wichtigen Beitrag zum Ausstieg aus der Nikotinsucht.

## Rauchfrei werden – mit Hilfe gelingt es leichter als alleine

Rauchen ist ein chronisches Suchtverhalten mit weitreichenden Folgeschäden. Die Nikotinabhängigkeit, der Grund, zur Zigarette zu greifen, entwickelt sich meist im Teenageralter und bleibt oft über Jahrzehnte bestehen. Rauchen (die häufigste Art, Nikotin zu konsumieren) bewirkt langfristig schwerwiegende Schäden für die Gesundheit.

Um den Folgeerkrankungen durch Tabakrauch und Nikotin vorzubeugen, ist es relevant, die Nikotinsucht frühzeitig zu beenden. Mit professioneller Hilfe gelingt es abhängigen Personen in der Regel leichter, die Nikotinabstinenz zu erreichen. Ein wichtiger Bestandteil im Kanon der evidenzbasierten Entwöhnmaßnahmen ist die Kurzintervention in der ärztlichen Praxis. Die Kurzintervention mit einer Dauer von rund drei Minuten ist signifikant wirksam und erhöht die Abstinenzraten. Die S3-Leitlinie empfiehlt die Kurzintervention durch Ärzt\*innen für alle Personen, die Nikotin konsumieren.<sup>1</sup>

## Rauchfrei werden – ein Prozess

Rauchen bzw. die Beendigung des Konsumverhaltens durchläuft meist mehrere Stadien. Das Verhaltensmodell von Prochaska JO und DiClemente CC dient mit seinen fünf Stadien zum Verständnis des Aufhörprozesses.<sup>2</sup> So durchleben Personen im Veränderungsprozess Richtung Nikotinabstinenz

meist die Phase des bedenkenlosen (konsonanten) Rauchens, gefolgt von der Phase des ambivalenten (dissonanten) Rauchens, der konkreten Vorbereitung und der Umsetzung des Rauchstopps. Die Phase der Aufrechterhaltung der Abstinenz ist die letzte Phase und beinhaltet auch Rückfälle, denen im besten Fall eine neuerliche Umsetzung des Rauchstopps folgt. Die Kurzintervention dient allen Personen dabei, rauchfrei zu werden und zu bleiben.

## Die Kurzintervention

Die Kurzintervention zur Nikotinentwöhnung besteht aus drei Schritten und dauert wenige Minuten. Sie dient Personen, die Nikotin konsumieren, in jedem Verhaltensstadium.

Wenn Ärzt\*innen bei allen Patient\*innen das Rauch- bzw. Konsumverhalten erfragen, den Rauchstopp klar empfehlen und zu einem evidenzbasierten Entwöhnangebot verweisen, leisten sie einen wichtigen Beitrag, beim Ausstieg aus der

Nikotinsucht zu helfen. Die Illustration auf der folgenden Seite veranschaulicht den Ablauf der Kurzintervention.

## Das Angebot des Rauchfrei Telefons

Das Rauchfrei Telefon bietet Personen, die rauchen bzw. Nikotin konsumieren, und jenen, die abstinent bleiben wollen, unter der Nummer 0800 810 013 kostenfreie persönliche Beratung und Informationsvermittlung am Telefon. Auf der Website [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) finden Interessierte weiterführende Informationen, die kostenfreie Bestellmöglichkeit von Informationsmaterialien, die Rauchfrei App und Informationen zum Rauchfrei Ticket.

Autorin:

MMag. **Sophie Meingassner**  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin

Fachliche Leiterin des österreichischen  
Rauchfrei Telefons  
ÖGK St. Pölten

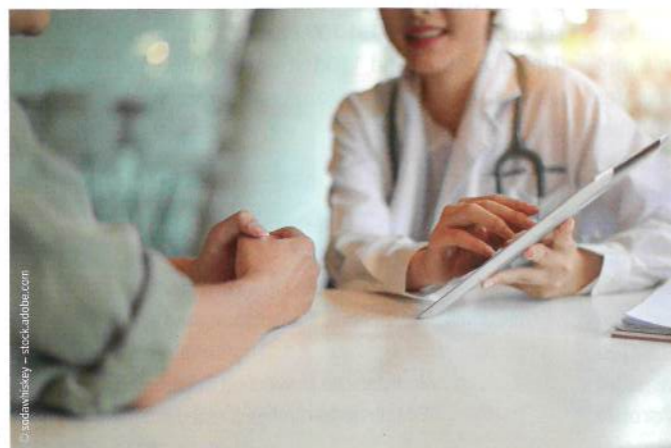
E-Mail:

[sophie.meingassner@oegk.at](mailto:sophie.meingassner@oegk.at)

■07

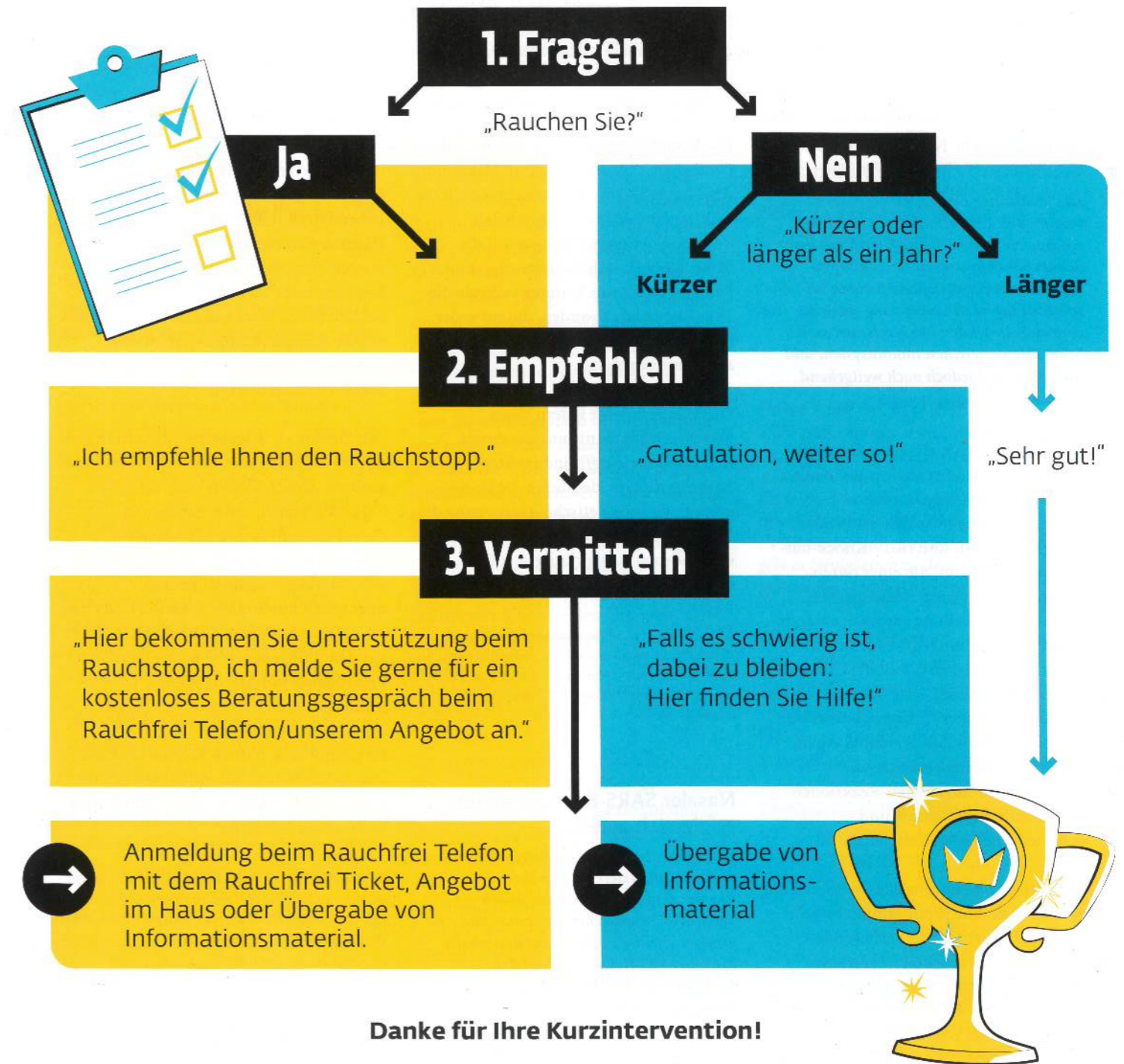
## Literatur:

1 Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung 2021. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-006>; zuletzt aufgerufen am 29.3.2023 2 DiClemente CC et al.: The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation, and preparation stages of change. J Consult and Clin Psychol 1991; 59(2): 295-304



# Kurzintervention Tabakentwöhnung für Gesundheitsfachleute

Diese drei Schritte wirken.



Danke für Ihre Kurzintervention!

## Information und Kontakt:

Kostenfrei unter 0800 810 013, Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) · [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at) · Fax: 05 0899 6262 · Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse. Impressum: ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien