


Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon

Jahresbericht 2023

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.



EINLEITUNG

Nikotinabhängigkeit ist ein Suchtverhalten, das viele Menschen in Österreich betrifft. Der Einstieg in den Konsum erfolgt Großteils im Jugendalter, die körperliche und psychische Abhängigkeit entwickelt sich rasch. Die Folgeschäden und Folgekosten sind sowohl individuell als auch für das Gesundheitswesen weitreichend und hoch. Monatlich sterben 1.091 Menschen in Österreich an den Folgen des Rauchens⁽¹⁾. Das wäre vermeidbar, würden Präventions- und Behandlungsmaßnahmen ausreichend umgesetzt werden.

Es gibt wirksame, effiziente und bekannte Maßnahmen zur Prävention und zur Behandlung. Die Hilfsmaßnahmen für die große und heterogene Gruppe derjenigen Menschen, die nikotinabhängig sind, setzen auf vielen Ebenen mit unterschiedlicher Intensität und unterschiedlichen Zielen an.

Eine erste Anlaufstelle und eine effektive Möglichkeit der Intervention bieten Quitlines, das sind telefonische Beratungsangebote. Nationale Quitlines, wie das Rauchfrei Telefon in Österreich, sind wirksame und empfohlene Angebote, um abhängigen Menschen beim Ausstieg zu helfen und zu weiterführenden Behandlungsangeboten zu vermitteln. Eine aktuelle Veröffentlichung des Trimbos Instituts in den Niederlanden gibt einen Überblick über 20 europäische Quitlines und deren Angebote und

Einbindung ins Gesundheitswesen⁽²⁾. Das Potential von Quitlines kann vor allem dann zur Geltung kommen, wenn sie weithin und flächendeckend im Gesundheitswesen und bei den Konsumentinnen und Konsumenten bekannt sind. Quitlines haben eine große Reichweite und eine leichte Erreichbarkeit. Sie stellen einen wichtigen Bestandteil nationaler Maßnahmen der Tabak- und Nikotinpolitik dar. Im Gesundheitswesen sind Quitlines eine relevante Schnittstelle zu anderen Behandlungsangeboten und fördern die Einbindung von Menschen mit Nikotinabhängigkeit in die Versorgung und Behandlung durch das Gesundheitswesen.

Die Beratung am Telefon wirkt

Die psychologische Beratung zur Verhaltensänderung am Telefon enthält die gleichen Elemente wie Behandlungsangebote in anderen Settings: die Beobachtung und Analyse des eigenen Rauch- bzw. Konsumverhaltens, die Entwicklung neuer gesunder Verhaltensweisen, die individuelle Vorbereitung der ersten rauchfreien Tage, der Umgang mit Rauchverlangen und die Festigung der Abstinenz. Die professionelle Beratung erhöht die individuellen Kompetenzen zur Erlangung und Aufrechterhaltung der Abstinenz wie:

- die Relativierung der Drogenwirkungserwartung
- die Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung

→ die Möglichkeit der Vermeidung von Auslösesituationen für Rauchverlangen

→ die wahrgenommene Kontrolle über den Umgang mit Entzugssymptomen

Auch der Wirkfaktor „therapeutische Beziehung“ ist im Gespräch am Telefon direkt und leicht zu ermöglichen. Das Medium Telefon sichert die gute Verfügbarkeit in Situationen mit Rauchverlangen. Das hat auch einen besonderen Stellenwert für die Stärkung der Abstinenz.

Die Beratung am Telefon erhöht die Abstinenzraten

Die Beratung bei Nikotinabhängigkeit am Telefon erhöht die Abstinenzraten signifikant. Eine aktuelle Studie zur „Effektivität der Telefonberatung zur Rauchentwöhnung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigt, dass Menschen, die Telefonberatung genutzt haben, 2,5-mal eher die Nikotinabstinenz erreichen, als jene Menschen, die nur Selbsthilfematerialien zugesandt bekommen. Auch die Zusendung von Selbsthilfematerial durch die Beraterinnen und Berater der Quitline erhöht die Abstinenzraten – im Vergleich zu keiner Intervention⁽³⁾. So tragen sowohl der Kontakt mit einer Quitline als auch die Beratung via Quitline signifikant zur Nikotinabstinenz bei.

Die Behandlung der Nikotinabhängigkeit ist kosteneffizient – in jedem Setting

Die tabakassoziierten Folgeerkrankungen belasten das Gesundheitssystem eines Landes durch hohe Behandlungskosten und Leistungsausfälle der erkrankten Menschen⁽⁴⁾. Es ist wirksam und effizient, die Behandlung der Nikotinabhängigkeit in vielfältigen Settings wiederholt und proaktiv anzubieten^(5,6).

So bewirkt die Behandlung der Nikotinabhängigkeit bei COPD-Patientinnen und -Patienten eine Reduktion der Behandlungskosten⁽⁷⁾. Die Behandlung der Nikotinabhängigkeit bei stationären Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten im Rahmen des „Ottawa Modell for Smoking Cessation“ führt zu weniger Behandlungsterminen und höheren Überlebensraten⁽⁸⁾. Die zeitgleiche Behandlung der Nikotinabhängigkeit im Rahmen der Alkoholbehandlung kann zu höheren Abstinenzraten von Alkohol führen⁽⁹⁾. Der Rauchstopp vor einer orthopädischen Operation erhöht die Wahrscheinlichkeit eines gut verlaufenden Heilungsprozesses⁽¹⁰⁾.

Das österreichweite Rauchfrei Telefon ist ein wichtiger und verbindender Baustein eines vielfältigen Behandlungsangebots für nikotinabhängige Menschen und ein effektiver Teil einer effizienten Gesundheitspolitik.

Literatur:

1. Global Burden of Disease Study (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results>) 2019
2. „Quitlines in Europe: an overview“, Trimbos Institute (Netherlands Institute of Mental Health and Addiction), Utrecht, 2023
3. Delle, S. Vortrag auf der deutschen Konferenz für Tabakkontrolle, 2023
4. Pock, M. et al. Volkswirtschaftliche Effekte des Rauchens: Ein Update Institut für höhere Studien, 2018
5. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung, 2021
6. WHO, It´s time to invest in cessation – the global investment case for tobacco cessation, 2021
7. Hering, T. et. al. Das Einsparpotenzial der Behandlungskosten bei COPD durch Rauchstopp – Modellierung für DMP COPD in Deutschland, Pneumologie (2021)
8. <https://ottawamodel.ottawaheart.ca>
9. Gulliver SB, Kamholz BW, Helstrom AW. Smoking cessation and alcohol abstinence: what do the data tell us? Alcohol Res Health. 2006;29(3):208-12. PMID: 17373411; PMCID: PMC6527036.
10. Böhler, N. und L. Felländer-Tsai, Rauchverzicht verbessert Operationsergebnisse, Österreichische Ärztezeitung Nr. 22 / 25.11.2019

DAS RAUCHFREI TELEFON

Das Angebot

Das Rauchfrei Telefon bietet seit 2006 Hilfe beim Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit und bei der Aufrechterhaltung der Abstinenz. Seit 2016 ist die Nummer 0800 810 013 auf jeder österreichischen Zigarettenpackung aufgedruckt und gesetzlich verankert – als kostenfreie Anlaufstelle zum Thema Tabak und Nikotin für alle Personen, die Informationen, Beratung und Behandlung brauchen.

Die Rauchfrei-Expertinnen informieren und beraten vielfältig auf mehreren Kanälen. Drei Telefonleitungen stehen insgesamt 40 Wochenstunden werktags von 10.00 bis 18.00 Uhr allen Interessierten zur Verfügung. Anruferinnen und Anrufer können die Telefonberatung sowohl einmalig als auch mit mehrmaligen Beratungsgesprächen zum Beenden der Abhängigkeit in Anspruch nehmen.

Zusätzlich zur Telefonberatung beinhaltet das Rauchfrei Angebot die Website www.rauchfrei.at sowie die Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at). Ein breit gefächertes Angebot von Foldern, Postern und Broschüren zu verschiedenen Aspekten zum Thema „Rauchfrei werden“ sind ein weiterer Bestandteil des Angebots. Das Rauchfrei Team, bestehend aus langjährigen Expertinnen des Rauchfrei Telefons, konzipiert und erstellt die Inhalte der Angebote und achtet auf die Aktualität der Informationen.

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



DAS TEAM DES RAUCHFREI TELEFONS 2023

Leiterin Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health der Österreichischen Gesundheitskasse

Mag. Dr. PH Karin Rumpelsberger, BHC, BA

Leiterin Themenfeld Lebensstile

Mag. Barbara Gravogl, MPH

Fachliche Leiterin

MMag. Sophie Meingassner

Organisation und Koordination

Elke Bachmann, BA MA

Anja Klaus, BA

Stellvertretende fachliche Leiterinnen

Mag. Melanie Stulik

Mag. Alexandra Beroggio

Klinische Psychologinnen und Gesundheitspsychologinnen

Mag. Silvia Bolena, Mag. Ulrike Brehm, Mag. Andrea Büttner, Mag. Iris Lackner (Karenzvertretung), Mag. Anita May (Karenzvertretung), Mag. Pamela Zöchinger, MSc. (Mag. Sabine Berger, Mag. Veronika Walega: in Karenz)



Wissenschaftlicher Beirat

Die Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats begleiten und beraten das Team des Rauchfrei Telefons in fachlichen Fragen. 13 Fachexpertinnen und -experten bilden aktuell den Beirat des Rauchfrei Telefons. Jährlich findet ein Beiratstreffen statt (<https://rauchfrei.at/ueber-uns/kooperationen/>).

Quitline Netzwerke

Das Rauchfrei Telefon ist Mitglied im „Netzwerk der deutschsprachigen Rauchstopp Telefone“ und im „Netzwerk der Europäischen Quitlines“.

Beiträge auf Konferenzen

Um das Angebot des Rauchfrei Telefons bekannt zu machen, nutzt das Team regelmäßig Konferenzen und Fortbildungen und steht für Fachanfragen zur Verfügung. Eine Auswahl aus dem Berichtsjahr finden Sie hier:

4. März: „Die Rolle der Pulmologen und Arbeitsmediziner in der Nikotinentwöhnung“, Vortrag, 42. Workshop Lunge. Umwelt. Arbeitsmedizin. (Linz)

20. März: „Tabak – und Nikotinprodukte“, Vortrag, Netzwerktreffen gesunde und sichere Schule (St. Pölten)

28. April: „Kurzintervention Tabakentwöhnung mit dem Rauchfrei Ticket: Das Angebot des Rauchfrei Telefons zur Tabak- und Nikotinentwöhnung.“, Vortrag, 8. Pneumo Pflorgetag (Linz)

7. Juni: „Erfahrungen in der Entwöhnung von neuen Nikotinprodukten am Rauchfrei Telefon“, Vortrag, 26. SV-Vernetzungstreffen (online)

23.-25. Oktober: „The important role of pneumologists in tobacco cessation – the short and very short advice.“ und „Tobacco Cessation on the Phone – effective, easy available and cost free.“ Posterpräsentation, 47. Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (Graz)

16.-17. November: „Kurzintervention Nikotinabhängigkeit- 3 Schritte, die wirken!“ Workshop, 27. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen – ONGKG (Zell am See)

DIE BERATUNG AM RAUCHFREI TELEFON

Die Beratung zum Thema Tabak und Nikotin am Telefon ist praktikabel, effizient und wirksam⁽¹⁾. Häufig erreichen uns Anfragen, ob Beratung am Telefon wirksam ist, wie wir die Beratung zu diesem oft persönlichen Thema am Telefon – ohne Blickkontakt – gestalten, ob ein Tonband läuft oder ob „echte Menschen abheben“. Hier finden Sie die Antworten.

Was bietet das Medium Telefon?

Das Medium Telefon hat einige Vorteile, die für die Beratung und Behandlung der Nikotinabhängigkeit und der Prävention hilfreich sind.

So braucht es nur einen Griff zum Telefon, um in den Öffnungszeiten werktags von 10.00 bis 18.00 Uhr direkt mit einer Gesundheitspsychologin zu sprechen oder weiterführende Informationen zu anderen Angeboten zu erhalten. Anfahrtswege und Terminvereinbarungen entfallen und machen das Beratungsangebot leicht erreichbar – auch für Menschen, die den Wohnort kaum oder gar nicht verlassen können.

Die Möglichkeit der Anonymität erleichtert es ebenfalls, sich zu diesem – manchmal schambesetzten – Thema zu informieren und Beratung zu nutzen. Schwangere oder Menschen mit psychiatrischen oder anderen

Komorbiditäten fühlen sich in dieser Anonymität manchmal wohler und sind eher bereit für ein Beratungsgespräch als im „Face to Face“-Setting.

Die Flexibilität des Mediums in Bezug auf die Zeit und den Inhalt ermöglicht dem Expertenteam den inhaltlichen und zeitlichen Spielraum, den die Beratung und Behandlung der Nikotinabhängigkeit braucht. So ist häufig die Beratung mit mehreren Gesprächen zur Vorbereitung und Umsetzung der Rauchfreiheit angebracht. Manchmal braucht es zwei bis drei Gespräche, um den ersten rauchfreien Tag gut zu begleiten und manchmal ist ein einmaliges Gespräch ausreichend, um die Abstinenz zu festigen oder eine Frage zu beantworten.

Wer wählt 0800 810 013?

Die meisten Menschen, die uns anrufen, rauchen bzw. konsumieren Nikotinprodukte. Sie wenden sich für Information und Beratung an das Rauchfrei Telefon. Eine weitere Gruppe sind jene, die schon rauch- und nikotinfrei geworden sind und Hilfe bei der Festigung ihrer Abstinenz wünschen. Auch Angehörige, die sich Sorgen ums Konsumverhalten ihrer Lieben machen, wenden sich an uns. Weiters sind wir eine Anlaufstelle für Fachleute, die sich zum Thema informieren wollen.

Wozu dient die Telefonberatung des Rauchfrei Telefons?

Das Rauchfrei Telefon bietet für alle Anruferinnen und Anrufer:

- ➔ Informationsvermittlung zum Thema
- ➔ Weitervermittlung zu Behandlungsangeboten in Österreich
- ➔ Beratung zum Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit

Was geschieht, wenn man 0800 810 013 wählt?

Wenn man in den Öffnungszeiten anruft, nimmt eine Beraterin des Rauchfrei Teams den Anruf entgegen. Alle Beraterinnen sind ausgebildete Gesundheitspsychologinnen mit spezifischer Ausbildung in der Behandlung der Nikotinabhängigkeit. Ruft eine Person außerhalb der Öffnungszeiten an oder wenn alle Beraterinnen in Gesprächen sind, erhält sie die Möglichkeit, auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht zu hinterlassen. Das Beratungsteam ruft in der Regel am selben Tag zurück.

Der erste Schritt im Gespräch ist die Klärung des Anliegens der Anruferin oder des Anrufers. Je nach Bedarf informiert die Beraterin zur Frage oder vermittelt zu weiterführenden Angeboten. Wenn der Wunsch zur Beratung besteht, führt die Beraterin ent-

weder gleich ein Beratungsgespräch oder vereinbart einen Termin mit der interessierten Person. Die Beraterin versendet häufig schon beim ersten Gespräch Informationsmaterial, das in weiterer Folge der Beratung eine wichtige Rolle spielt.

Wie erfolgt die telefonische Beratung durch das Rauchfrei Team?

Die Beratung durch Gesundheitspsychologinnen ist individuell. So besteht die Möglichkeit eines einmaligen Beratungsgesprächs. Infolge dieses Gesprächs kann sich ein neuerliches Beratungsgespräch ergeben.

Manche Anruferinnen und Anrufer nutzen gern eine Beratung mit mehreren Gesprächen („proaktive Beratung“), um den Ausstieg professionell begleiten zu lassen. Dabei ruft die Psychologin die interessierte Person zu einem vereinbarten Termin an. Die Planung des nächsten Termins erfolgt von Termin zu Termin. Großteils besteht eine „proaktive Beratung“ aus bis zu sechs Gesprächsterminen. Wenn eine Person zwischen den vereinbarten Terminen ein Gespräch braucht, kann sie sich aktiv selbst melden.

Die Beratung erfolgt als „Teamberatung“. Jede Beraterin kann aufgrund der Dokumentation des Gesprächsverlaufs jede begonnene Beratung

weiterführen. Gleichzeitig achtet das Beratungsteam nach Möglichkeit darauf, dass dieselbe Psychologin die proaktive Beratung durchgängig führt. Das erleichtert die therapeutische Beziehung und fördert die inhaltliche Kontinuität der Beratung.

Das Beratungskonzept ist verhaltenstherapeutisch fundiert. Es gliedert sich in drei Phasen: die Vorbereitung, die Umsetzung und die Festigung der Nikotinabstinenz.

Die Besonderheit der Telefonberatung ist die Möglichkeit, Termine flexibel einzuteilen. Die sensibelste Phase zur Aufrechterhaltung der Nikotinabstinenz sind die ersten zwei bis drei Tage⁽²⁾. Daher planen wir einen Beratungstermin am ersten rauchfreien Tag und einen weiteren Termin zwei bis drei Tage darauffolgend, um die Abstinenz zu fördern. Je mehr rauchfreie Tage eine Person schafft, desto höher wird die Wahrscheinlichkeit für die langfristige Abstinenz⁽³⁾.

Was geschieht, wenn das Rauchfrei Telefon zum vereinbarten Termin anruft?

Zu den Folgeterminen ruft eine Beraterin die Klientin bzw. den Klienten an, um das Beratungsgespräch zu führen. Ist die Person zum vereinbarten Telefontermin nicht erreichbar, hinterlässt die Beraterin eine Nachricht oder schickt eine SMS mit der Information zur versuchten Kontaktaufnahme.

Das Rauchfrei Telefon bietet so mit geringem Aufwand für alle jene, die unter einer Nikotinabhängigkeit leiden und etwas ändern wollen, ein wirksames Angebot: durch leichte und kostenfreie Erreichbarkeit, proaktive Kontaktaufnahme und professionelle gesundheitspsychologische Beratung.

Literatur:

1. Stead, L. F., Perera, R. & Lancaster, T. (2006). Telephone counselling for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3. Art. No.: CD002850. doi: 10.1002/14651858.CD002850.pub2
2. Hughes, J.R., Keely, J. and Naud, S. (2004) Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*, 99(1), 29-38.
3. Zhu, S. H., Tedeschi, G., Anderson, C. M. & Pierce, J. P. (1996b). Telephone counselling for smoking cessation: What's in a call? *Journal of Counseling and Development*, 75, 93 – 102.

BEISPIELE AUS DER TELEFONBERATUNG

Die Gespräche zur Information und Beratung am Telefon beinhalten viele Aspekte des Themas. Aus Informationsanfragen ergeben sich häufig Beratungsgespräche mit vielfältigen Inhalten. So beraten wir Menschen, die langjährig von Zigaretten abhängig sind und den Ausstieg mit Hilfe langfristig schaffen wollen, Menschen, die auf neue Nikotinprodukte umgestiegen sind und unter der Nikotinsucht leiden, bis hin zu Jugendlichen, die ihre Abhängigkeit bemerken. Hier finden Sie einige Beispiele aus unserem Beratungsalltag am Rauchfrei Telefon:

Motivation Vorbildwirkung

→ Ein junger Vater ruft an, seine Kinder sind elf Monate und zwei Jahre alt. Er berichtet, dass er seit fünf Tagen rauchfrei ist. Sein zweijähriger Sohn hatte vor sechs Tagen eine Zigarettenpackung gefunden, sich eine Zigarette in den Mund gesteckt und „Papa“ gesagt. Das war für den Anrufer so schlimm, dass er das Rauchen sofort beendet hat. Er ruft an, da er momentan starkes Rauchverlangen hat. Normalerweise hilft ihm die „3A-Technik“, von der er auf unserer Webseite gelesen hat. Er ist gerade mit den Kindern alleine zu Hause, sodass seine Verhaltensalternativen im Moment eingeschränkt sind. Wir besprechen, wie er sich gut ablenken kann, damit das Rauchverlangen schwächer wird. Er will unbedingt weiterhin rauchfrei bleiben und wird bei Bedarf wieder anrufen.

Nikotinsucht in neuer Form

→ Frau G., 63 Jahre, ist seit einigen Wochen rauchfrei. Sie nutzte das Nikotinpflaster, das ihr eine gute Hilfe war. Da das Pflaster Hautirritationen bewirkte und teuer war, stieg sie auf Rat einer befreundeten Trafikantin auf Nikotinbeutel um, um sich bei Rauchverlangen zu beruhigen. Sie ruft an, um zu fragen, ob Nikotinbeutel beim Aufhören helfen. Sie hat das Gefühl, dass sie nun von den Beuteln abhängig ist. Ihre Reha infolge eines Schlaganfalls wird in zwei Wochen beginnen, sie meint, dort wird es ihr aufgrund der anderen Rahmenbedingungen einfach gelingen, rauchfrei zu sein. Sie hat auch zu Hause ihr Verhalten umgestellt. Sie will nicht abhängig sein. Sie hat noch Nikotinlutschtabletten aus der Apotheke zu Hause und drei Nikotinbeutel. Wir empfehlen gleich oder ab morgen die Beutel zu lassen und anstelle dessen die Lutschtabletten zu nutzen, wenn sie Nikotin zur Beruhigung braucht. Beim nächsten Telefonat ist Frau G. weiterhin rauchfrei. Sie nimmt eine Lutschtablette in der Früh und über den Tag verteilt weitere fünf. Begleitend achtet sie darauf, ihr Verhalten mehr und mehr umzustellen, um neue Gewohnheiten ohne Zigaretten zu stärken. Frau G. ist zuversichtlich und wird sich bei Bedarf wieder melden.

Dual Use und Ausstiegswunsch im Jugendalter

→ Ein 14-jähriger meldet sich, um nach Tipps zum Rauchstopp zu fragen. Er raucht schon seit zwei Jahren, bis vor einem halben Jahr noch sporadisch, seither täglich fünf bis sechs Zigaretten pro Tag. Zusätzlich verwendet er Einweg-Vapes, mit einer kommt er zwei bis drei Wochen aus. Er merkt schon beim Sport, dass es ihm nicht guttut. Er will weg kommen davon. Er fragt, ob Nikotinbeutel eine gute Alternative zum Aufhören sein könnten. Seine Eltern wissen Bescheid, sie rauchen nicht und sind besorgt darüber, dass er raucht. Sie wollen ihn beim Aufhören unterstützen. Er hat schon ein paar Mal versucht aufzuhören und hat es jeweils zwei Tage geschafft, einmal auch drei rauchfreie Tage, als er krank war. In der Beratung informieren wir ihn zu den Auswirkungen der verschiedenen Nikotinprodukte und über die Abhängigkeit. Wir besprechen seine Gründe fürs Rauchen. Er meint, anfangs war es Neugierde und das „Dazugehören wollen“. Mittlerweile merkt er schon, dass der Körper danach verlangt. Vor allem in Stresssituationen und wenn er mit Freunden unterwegs ist, raucht er. Allerdings hat er auch morgens nach dem Aufwachen schon Verlangen nach einer Zigarette. Wir erarbeiten alternative Verhaltensweisen wie z.B. Sportübungen und Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf anderes als das Rauchverlangen zu lenken und besprechen, was er ausprobieren kann, anstatt zur Zigarette oder Vape zu greifen.

Beratung infolge der Rauchfrei App-Nutzung zur Abstinenzstärkung

→ Die Anruferin ist seit drei Monaten mit Hilfe der Rauchfrei App rauchfrei. Sie meint, die App hat ihr dabei geholfen und sie auch animiert, bei Bedarf ein persönliches Gespräch mit dem Rauchfrei Team zu nutzen. Sie ruft an, da „sie nichts mehr macht und zu Hause bleibt“. Auf Nachfragen berichtet sie, dass sie gesellige Situationen meidet, da sie fürchtet, in diesen wieder zur Zigarette zu greifen. Sie ist zwar froh, rauchfrei zu sein, gleichzeitig will sie wieder einen normalen Alltag erleben. Sie sagt, wenn sie Bier trinken würde, würde sie auch rauchen, und in den geselligen Situationen ist Biertrinken üblich. Sie hatte nur wegen einem Bier schon einmal wieder begonnen, zu rauchen. Es stellt sich im Gespräch heraus, dass es eher die Gesellschaft ist, wenn andere rauchen (gemeinsam sitzen, alle rauchen), als das Biertrinken. Wir besprechen, was sie tun kann, damit es ihr gelingt, auch wenn die anderen rauchen, bei ihrer Rauchfreiheit zu bleiben (alkoholfreies Bier trinken, an ihre Motive denken, Handarbeiten). Sie ist zuversichtlich und bedankt sich mit den Worten: „Die App lobt mich immer, mein Mann macht das nicht!“ und meint, dass sie sich bei Bedarf wieder melden wird.

Nachbetreuung der stationären Behandlung

→ Frau A., 58 Jahre, kam zur Nachbetreuung mit dem Rauchfrei Ticket in die telefonische Beratung nach einer dreiwöchigen stationären Behandlung der Nikotinabhängigkeit. Insgesamt hatte sie 44 Jahre geraucht, zuletzt 50 Zigaretten täglich, auch in der Wohnung. Zum Zeitpunkt des ersten Gesprächs ist sie wieder zu Hause und seit vier Wochen rauchfrei. Die Telefongespräche dienen zur Stärkung der Abstinenz in ihrem Alltag. Für den Rauchstopp hat sie das 25 mg Nikotinpflaster verwendet, nach vier Wochen auf 15 mg Pflaster reduziert. Ab und zu verwendet sie den Nikotininhalator zusätzlich.

Frau A. berichtet, an einer psychischen Erkrankung zu leiden. Sie ist in psychotherapeutischer und fachärztlicher Behandlung. Sie ist medikamentös gut eingestellt und psychisch stabil. Ihr Psychiater hatte sie zum Rauchstopp ermutigt und für sie den Kurantrag auf stationäre Entwöhnung gestellt. Da der Facharzt den Rauchstopp im Rahmen des stationären Aufenthalts befürwortet habe, wurde diese genehmigt. Eine psychische Erkrankung ist kein Ausschlussgrund für die Behandlung der Nikotinabhängigkeit. Seit dem Rauchstopp konnte sie die Psychopharmaka bereits reduzieren, da diese nun besser wirken. Ihr Wohlbefinden hat sich verbessert, sie bekommt mehr Luft und hat eine bessere Kondition. Wenn sie zu Besuch bei ihren beiden Söhnen (beide Raucher) ist, stört sie mittlerweile der Rauchgeruch. Sie arbeitet in einer Einrichtung des AMS, um eine gute Tagesstruktur zu haben. Dort wird sie sehr für den gelungenen Rauchstopp gelobt und dabei unterstützt, rauchfrei zu bleiben.

Sie hat nach sechs Wochen bereits vergessen, das Pflaster regelmäßig zu kleben, es hat ihr auch nicht mehr gefehlt. Den Inhalator hat sie noch ein paar Wochen mit einer Kapsel pro Tag verwendet, dann nur mehr den leeren Inhalator ohne Kapsel als Beschäftigung für ihre Finger.

Es mache ihr nichts aus, neben Rauchern zu sitzen. Aber wenn sie den Rauch ins Gesicht bekomme, wird ihr übel und sie bekommt Kopfweg. Sie ist erstaunt darüber, wie sie früher selbst rauchen konnte. Sie traut sich inzwischen zu, rauchfrei zu bleiben und wird sich selbst bei Bedarf wieder bei uns melden.

Ein Rauchfrei Ticket aus der Lungenambulanz

→ Wir rufen Frau H., 62 Jahre, an – eine Lungenambulanz hat sie für ein Beratungsgespräch mit dem Rauchfrei Ticket bei uns angemeldet. Sie raucht 20 Zigaretten pro Tag, ist stark körperlich abhängig und hat COPD 3. Sie raucht oft aus Langeweile oder zum Kaffee. Sie raucht auch wieder in der Wohnung, nachdem sie schon eine Zeit nur mehr außerhalb geraucht hatte.

Wir empfehlen als ersten Schritt, die Wohnung wieder komplett rauchfrei zu halten. Sie wird demnächst ihre rauchfreie Tochter in Deutschland besuchen, dort raucht sie üblicherweise weniger als zu Hause. Sie kann nur kurze Wegstrecken, einen Häuserblock gehen, infolge der COPD. Bis zum nächsten Telefonat soll sie das Rauchprotokoll führen.

Beim nächsten Termin raucht sie nur mehr die Hälfte. Sie ist bei ihrer Tochter in Deutschland, die Rauchen strikt ablehnt. Sie spürt etwas die innere Unruhe des Nikotinentzugs. Der nächste Termin findet nach der Ankunft zuhause statt: ihr Plan ist es weiter zu reduzieren, sie mag keinen abrupten Rauchstopp. Im Folgegespräch ist sie seit zwei Tagen rauchfrei. Sie merkt schon eine Verbesserung beim Luftbekommen und hustet weniger, sie spürt den Entzug in Form von starkem Schwitzen.

Beim nächsten Gespräch ist sie eine Woche rauchfrei – sie „kämpft“. Am schwierigsten ist es, wenn zwischendurch richtiger Gusto kommt. Sie hält sich in Gedanken vor Augen, wofür sie rauchfrei sein will. Im Verlauf der nächsten Beratungen bleibt sie rauchfrei und erlebt, dass sie länger spazieren gehen kann. Bei Gusto lenkt sie sich gezielt ab. Sie geht aus der Situation, in der der Gusto stark ist, raus. Auch der Geruch in der Wohnung ist besser. Bald hat sie ihren Kontrolltermin bei der Lungenärztin. Sie wird sich bei Bedarf für ein weiteres Beratungsgespräch selbst melden.

Starke Abhängigkeit von Nikotinbeuteln

→ Der Anrufer ist 33 Jahre alt und konsumiert seit seinem 18 Lebensjahr Nikotin. Früher hatte er Kautabak aus Schweden bestellt, inzwischen ist er umgestiegen auf die in Österreich erhältlichen Nikotinbeutel. Er hat am Tag vor dem Anruf beim Rauchfrei Telefon versucht, den Konsum zu beenden, allerdings war es sehr anstrengend. Er hatte Krämpfe im Rücken und in den Beinen, hat es nicht ausgehalten und deshalb heute wieder Nikotinbeutel konsumiert. Er hatte in der Vergangenheit schon einmal einen Konsumstopp unternommen, bei dem er einige Tage frei von Nikotin war. Auch da erlebte er „Nervenbrennen“ und Krämpfe.

Eine Woche fühlte er sich „wie ein Pflegefall“. Er nimmt immer zwei Nikotinbeutel zu 20 mg gleichzeitig in den Mund. Er nimmt diese 20-mal, also zwei Dosen pro Tag. Nach drei bis fünf Minuten wird die Wirkung so stark, dass er es rausgeben muss. Er meint der Kick, wenn er zwei nimmt, ist stärker, das gefällt ihm. Er berichtet, dass er nach 30 bis 60 Sekunden den Kick spürt, aber schon der Griff zur Dose beruhigt ihn. Bei seiner beruflichen Tätigkeit mit Kundenkontakt kann er bis zu zwei Stunden ohne Nikotinbeutel aushalten. Er hat schon mehrmals für einige Monate aufgehört. Das ist schon länger her, damals ging es noch leichter und mit Willenskraft. Das kann er sich in der Zwischenzeit gar nicht mehr vorstellen. Seine Motivation für den Konsumstopp sind vor allem das Geld und die psychische Belastung im Alltag, er fühlt sich immer gestresst. Er fragt auch nach medikamentöser Unterstützung und ob es eine stationäre Unterstützung gäbe, da er Angst vor den körperlichen Entzugserscheinungen hat.

Wir besprechen als ersten Schritt ein „Konsumprotokoll“ und eine Reduktion des Konsums. Außerdem empfehlen wir, eine in der Behandlung der Nikotinabhängigkeit geschulte Ärztin bzw. einen geschulten Arzt aufzusuchen, um zusätzlich zur Verhaltensänderung den körperlichen Entzug medizinisch begleiten zu lassen. Im Folgegespräch nach einer Woche berichtet er, dass er reduzieren konnte. Er versucht die erste Stunde morgens und die letzte Stunde vor dem Schlafen gehen nicht mehr zu konsumieren, das ist ihm ganz gut gelungen. Er hat das Rauchprotokoll geführt und beobachtet, dass er bei der Hälfte gemerkt hat, dass es um Stressabbau geht (bei kleinen schlechten Nachrichten, Symptome bekämpfen) bei der anderen Hälfte war es körperliches Verlangen („da freut sich das Unterbewusste schon drauf“). Er wird bis zum nächsten Telefonat weiterhin langsam reduzieren, z.B. mit Hilfe von scharfen Kaugummis.

Rauchstopp und psychische Erkrankung

→ Frau W. meldet sich einen Tag vor dem Weltnichtrauchertag beim Rauchfrei Telefon. Sie ist 50 Jahre alt, raucht seit 33 Jahren, und ist infolge ihrer psychischer Erkrankung in Invaliditätspension. Sie raucht 40 Zigaretten und 10 Zigarillos pro Tag, auch in der Wohnung. Besonders die Zigarillos schmecken ihr. Vor über 10 Jahren war sie schon einmal sechs Monate rauchfrei, sie hatte nach dem Rauchstopp 30 Kilo zugenommen, und dann wieder zu rauchen begonnen. Ihre Motive für den Rauchstopp sind: ihre Gesundheit, sie will wieder mehr Luft bekommen und finanzielle Gründe. Ihr Wunsch, das Rauchen zu beenden ist groß, ihre Zuversicht es zu schaffen ist jedoch niedrig.

Sie führt nach der ersten Beratung ein Rauchprotokoll. Als ersten Schritt lässt sie die Zigarillos weg, die Zigaretten reduziert sie auf 35 Stück pro Tag. Sie findet Alternativen (Fahrrad putzen, ins Bad fahren, schwimmen gehen, Obst essen, Tiefkühlbeeren lutschen und „Malen nach Zahlen“), um sich wirksam abzulenken.

Sie besorgt sich den Nikotin-Spray und reduziert auf 25 Zigaretten pro Tag. Für den Rauchstopp besorgt sie sich zusätzlich das Nikotin-Pflaster (25 mg). Nach einem Monat Vorbereitung setzt sie den Rauchstopp erfolgreich um, sie verwendet das Nikotin-Pflaster und den Spray und setzt ihre neuen Alternativen bewusst ein. Drei Wochen nach dem Rauchstopp reduziert sie auf das 21 mg Nikotin-Pflaster. Die Belohnung fehlt ihr, daher kauft sie sich häufig ein Eis, das genießt sie am Abend. Sie merkt bereits, dass sie besser Luft bekommt. Nach fünf Wochen verwendet sie nur mehr das 15 mg Nikotin-Pflaster.

Nach 7 Wochen geht es ihr gut, sie denkt selten ans Rauchen. Sie bekommt besser Luft und die Durchblutung im Körper ist besser, ihr Hautbild hat sich deutlich gebessert. Sie fühlt sich ruhiger und fitter, und will wieder mehr Bewegung machen. Frau W. hat das Gefühl, ihr Leben mehr im Griff zu haben. Sie hat das Essen umgestellt und hat 1,5 Kilo abgenommen. Ihr Hobby, Schmuck produzieren, hat sie auch wiederaufgenommen. Sie nutzt einen Teil des Geldes, das sie sich seit dem Rauchstopp spart, dafür. Nach zehn Wochen beginnt sie wieder zu rauchen und raucht zehn Tage lang täglich 20 Zigaretten. Als Grund dafür gibt sie an, dass sie die Nebenwirkungen der Psychopharmaka plötzlich so stark spürte. Durch die Reduktion des Nikotinersatzes, habe das Medikament stärker gewirkt als früher, wodurch es jetzt zu massiven Nebenwirkungen gekommen sei. Das habe der Psychiater ihr auch bestätigt. Frau W. erhöhte den Nikotinersatz wieder und setzte den Rauchstopp erneut um. Die Nebenwirkung der Medikamente wurden wieder schwächer. Schrittweise hat sie dann mit ihrem Psychiater über mehrere Wochen ein Medikament reduziert, das sie dann sogar weggelassen konnte. Die Dosis eines weiteren Medikaments konnte sie halbieren. Frau W. ist inzwischen wieder sechs Wochen rauchfrei, sie verwendet das 15 mg Nikotinpflaster und den 2 Kapseln des Inhalators pro Tag. Danach wird sie sich das 10 mg Pflaster besorgen und den Inhalator auf eine Kapsel am Tag reduzieren. Schritt für Schritt nähert sie sich langsam ihrem Ziel, ganz nikotinfrei zu sein.

MATERIALIEN UND WEITERE ANGEBOTE

Folder zu neuen Tabak- und Nikotinprodukten

Die Industrie erweitert das Marktangebot der Tabak- und Nikotinprodukte ständig und mit großem Marketingaufwand. Das gemeinsame an den Produkten ist der Inhaltsstoff Nikotin. Die Konsumarten, die Folgewirkungen und das Konsumverhalten verändern sich durch die neuen Produkte (Schmutterer, Irene; Klein, Charlotte; Akartuna, Deniz (2024, in Druck): Neue Nikotinerzeugnisse in Österreich. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien). Das führt zu Informations- und Beratungsbedarf der Konsumentinnen und Konsumenten. 2023 hat das Expertinnen-Team des Rauchfrei Telefons einen Informationsfolder dazu erstellt. Er richtet sich sowohl an die – meist jugendlichen – Konsumentinnen und Konsumenten als auch an Eltern und Betreuungspersonen. Er ist kostenfrei beim Rauchfrei Telefon erhältlich.



Das Rauchfrei Ticket

Im Rahmen der Kurzintervention zur Nikotinabhängigkeit mit den drei Schritten Ansprechen – Empfehlen – Vermitteln bietet das Rauchfrei Ticket eine praktikable Möglichkeit zur Beratung und weiterführenden Behandlung. Gesundheitsprofessionisten können ihre Patientinnen und Patienten, die rauchen oder kurze Zeit rauchfrei sind, direkt beim Rauchfrei Telefon für ein Gespräch anmelden. Das Rauchfrei Team erreicht rund 80 % der mittels Rauchfrei Ticket angemeldeten Personen für einen Erstkontakt. Das Beratungsteam unternimmt max. drei Kontaktversuche, um die angemeldete Person zu erreichen. Beim dritten Versuch hinterlässt die Beraterin eine Nachricht am Anrufbeantworter oder schickt eine SMS mit der Information zur versuchten Kontaktaufnahme und der bestehenden Möglichkeit sich selbst zu melden.

Mit Hilfe des Rauchfrei Tickets erhöhen Gesundheitsprofessionisten die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Patientinnen und Patienten eine evidenzbasierte Behandlung der Nikotinabhängigkeit in Anspruch nehmen. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://rauchfrei.at/rauchfreiticket>

Die Rauchfrei App

Die Rauchfrei App bietet vor allem Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die herkömmliche Behandlungsprogramme kaum nutzen, leicht zugängliche und ansprechende Hilfe beim Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit. Menschen, die rauchen, können die kostenfreie Rauchfrei App zur Vorbereitung, zur Umsetzung und zur Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit nutzen. Die App transferiert Vorgehensweisen aus der Beratung und Behandlung in digitale Module, um den Veränderungsprozess anzuregen, zu begleiten und zu fördern. Die Rauchfrei App kann sowohl eigenständig als auch ergänzend zu anderen Angeboten (z.B. Telefonberatung, Rauchfrei Kurse) genutzt werden. 2023 erfolgte die technische Überarbeitung der Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at).

DAS RAUCHFREI TELEFON 2023 IN ZAHLEN

Rauchfrei Telefon

Im Jahr 2023 zählte das Callcenter des Rauchfrei Telefons insgesamt 6.828 Anrufe. Das Beratungsteam dokumentierte 5.246 Gespräche in den Öffnungszeiten und führte mit insgesamt 2.213 Personen Beratungs- und Informationsgespräche.

Gesprächsanzahl und Anrufart

64 Prozent der Anruferinnen und Anrufer nutzten ein einmaliges Beratungs- oder Informationsgespräch. 36 Prozent nahmen das proaktive Angebot mit mehrmaligen Beratungsgesprächen in Anspruch. Von jenen, die das proaktive Angebot nutzen, erhielten 70 Prozent bis zu vier Gespräche, 20 Prozent bis zu sieben Gespräche und 10 Prozent mehr als zehn Gespräche. Die Dauer der Gespräche gestaltete sich individuell und thematisch flexibel zwischen fünf und 40 Minuten. Die Anzahl der eingehenden Gespräche (Inbound) und die Anzahl der ausgehenden Gespräche (Outbound) der Beraterinnen ist mit je 50 Prozent gleich verteilt.

Woher erfahren die Anruferinnen und Anrufer vom Angebot des Rauchfrei Telefons?

Personen, die das Rauchfrei Telefon anrufen (Inbound), geben an erster Stelle als Kontaktquelle den Aufdruck der Nummer auf der Zigarettenpackung an, gefolgt von Empfehlungen aus dem Gesundheitswesen und Information aus dem Internet. (siehe Grafik 1)

Jene Personen, die wir anrufen (Outbound) kommen auf Zuweisung mit dem Rauchfrei Ticket und mit der Selbstanmeldung über www.rauchfrei.at zu uns.

Merkmale der Anruferinnen und Anrufer

Anruftypen

Der Großteil der Anruferinnen und Anrufer raucht und wendet sich mit Anfragen und dem Wunsch nach Beratung ans Rauchfrei Telefon (82 Prozent). Eine weitere wichtige Gruppe ist jene, die schon rauch- bzw. nikotinfrei ist und sich für ein Gespräch zur Stärkung der Abstinenz meldet (12 Prozent). Je drei Prozent der Anruferinnen und Anrufer sind Angehörige bzw. Professionistinnen und Professionisten aus dem Gesundheitswesen. (siehe Grafik 2)

Zusätzlich zu diesen vier Gruppen melden sich noch „Testanruferinnen und -anrufer“ bei uns, um das Angebot mit Scherz- und Testanrufen auszuprobieren, sowie „Aufleger“, das sind jene, die wieder aufliegen, bevor ein Gespräch beginnen kann.

Geschlecht und Alter

Das Beratungsteam dokumentierte bei den Erstgesprächen etwas mehr Männer (53 Prozent) als Frauen (47 Prozent). Ein knappes Drittel der Anruferinnen und Anrufer ist jünger als 36 Jahre, 36 Prozent sind zwischen 36 und 55 Jahre alt, und 34 Prozent sind über 56 Jahre alt. (siehe Grafik 3)

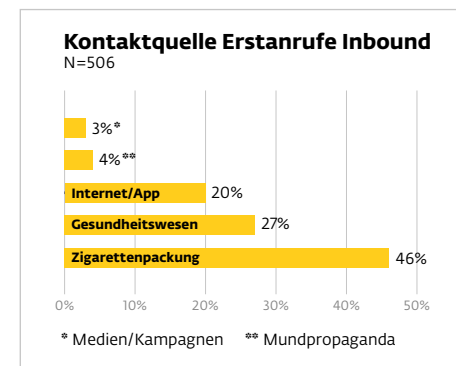
Abhängigkeitsstärke

Die Stärke der Nikotinabhängigkeit erheben wir mit dem Heaviness of Smoking Index (HSI) mit den beiden Fragen zur Anzahl der Zigaretten pro Tag und dem Zeitpunkt der ersten Zigarette in der Früh. So zeigt sich eine geringe körperliche Abhängigkeit (0 – 2 Punkte) bei 24 Prozent der Befragten. 52 Prozent weisen eine mittlere (3 – 4 Punkte) und 24 Prozent eine starke (5 – 6 Punkte) körperliche Abhängigkeit (5 – 6) auf.

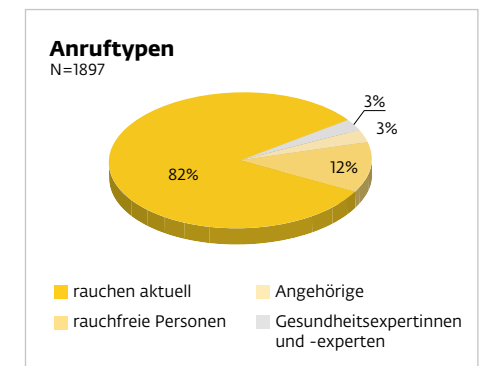
Anzahl und Grund

Für 9 Prozent der Anruferinnen und Anrufer ist es der erste ernsthafte Rauchstopp. Der Großteil hat schon Erfahrung mit einem oder mehreren Rauchstopps in der Vergangenheit. (siehe Grafik 4)

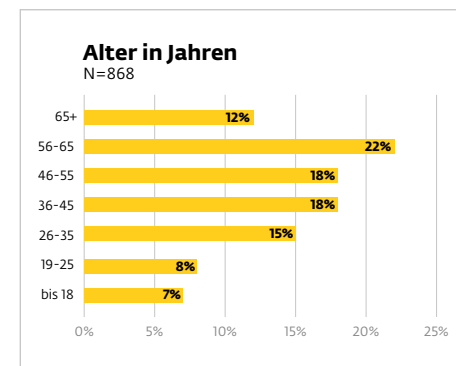
Die drei vorrangigen Motive, um rauchfrei zu werden, sind die Gesundheit, materielle Gründe und die Suchtfreiheit.



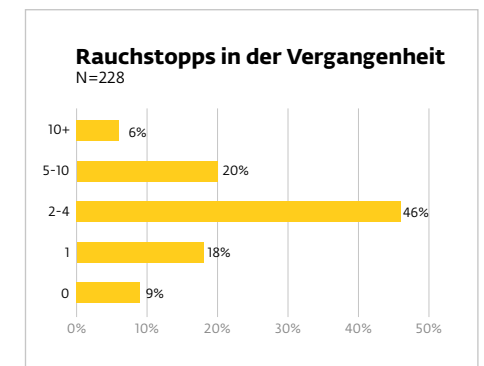
Grafik 1



Grafik 2



Grafik 3



Grafik 4

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. 2023 verschickten wir 471 Starterpakete mit Informationsmaterialien.

DAS RAUCHFREI TICKET

Mit dem Kooperationsmodell „Rauchfrei Ticket“ haben im Jahr 2023 mehr als 90 Institutionen und niedergelassene Gesundheitsfachleute insgesamt 666 Personen (191 Anmeldungen zur Erstberatung, 475 Anmeldungen zur Nachbetreuung) aus ganz Österreich via Fax oder über die Online-Registrierung zugewiesen. Davon haben wir 554 Personen (83 Prozent) telefonisch erreicht.

WWW.RAUCHFREI.AT

Die Seite www.rauchfrei.at stellt umfassende Informationen zum Thema zur Verfügung.

2023 gab es 395.967 Seitenaufrufe, rund 151.300 Personen besuchten www.rauchfrei.at. Am 31. Mai, dem Weltnichtrauchertag, riefen 1.253 Personen die Website auf. Generell besuchen zu Wochenbeginn mehr Menschen die Seite als an Wochenendtagen, um sich zum Thema zu informieren.

Wir bieten über die Website auch die Möglichkeit der Online-Anmeldung für ein Telefonat. Insgesamt 113 Personen haben 2023 auf diese Weise einen Anruf vom Rauchfrei Team gebucht.

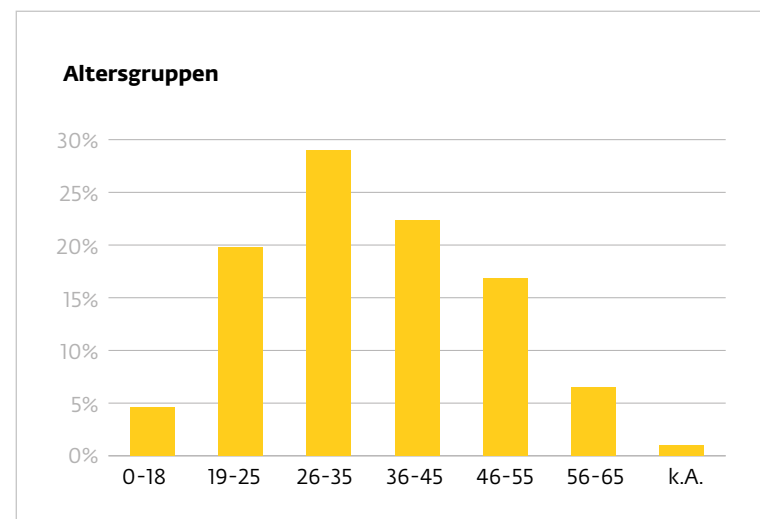


Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon
E-Mail: info@rauchfrei.at
Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien

DIE RAUCHFREI APP

Die Rauchfrei App wurde Mitte 2023 technisch überarbeitet und in neuer Version in die App Stores gestellt. Die Zahlen aus dem Backend (der Datenbank der Rauchfrei App) geben Informationen zur Nutzung der App. Im Backend wurden 2023 insgesamt rund 10.300 Personen gezählt, die sich für die App Nutzung registriert haben. Die Geschlechterverteilung ist ähnlich wie bei der Telefonberatung (Männer: 44 Prozent, Frauen: 56 Prozent). Bei der Altersverteilung zeigt sich eine jüngere Nutzergruppe als bei der Beratung am Telefon: 76 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer sind jünger als 45 Jahre.



42 Prozent nutzten die Rauchfrei App für den ersten Rauchstopp, 58 Prozent nutzten die App für einen wiederholten Rauchstopp.

Die Erfassung der körperlichen Nikotinabhängigkeit mit dem Heaviness of Smoking Index (HSI) ergibt bei 61 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer eine leichte Abhängigkeit, bei 39 Prozent eine starke körperliche Abhängigkeit.

WWW.FACEBOOK.COM/RAUCHFREITELEFON

Das Rauchfrei Team postet auf Facebook wöchentlich Motivationsnachrichten, Neuigkeiten vom Rauchfrei Telefon und Informationen zum Thema. Die Facebook-Seite des Rauchfrei Telefons hat 3.134 „Gefällt mir“-Angaben und 3.086 Follower.

Kurzintervention bei Nikotinabhängigkeit für Gesundheitsfachleute

