

# Die Beratung rauchender Jugendlicher am Rauchfrei Telefon



Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, betrieben von der NÖGKK  
Unter 0800 810 013 ist das Service des Rauchfrei Telefons österreichweit von Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr telefonisch kostenfrei erreichbar.

# Tobacco Cessation Guidelines for High Risk Groups (TOB.g)



## Chapter 2: Smoking Cessation Among Adolescents

(4 weitere:  
Schwangere,  
PatientInnen mit  
COPD, Herzkreislauf,  
Diabetes)

# TOP.g Empfehlungen

---

**Verschiedene Settings und Strategien:** Pharmakotherapie, Beratung, Schulsetting, Informationstechnology...

Verschiedene Formate der **Beratung**

- Brief Intervention
- Motivational Enhancement
- Cognitive Behavioural Therapy
- Stage Based Interventions
- Incentive Based Interventions

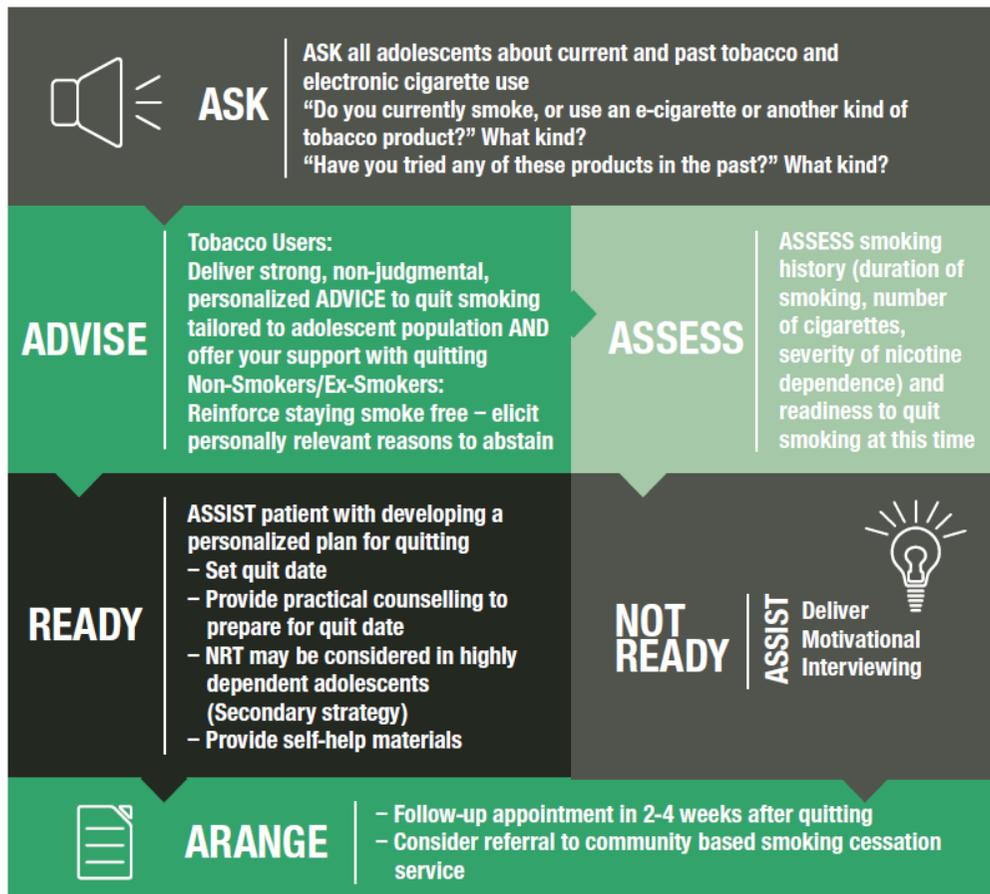
**Empfehlungen:**

- > Beratung ist die effektivste Entwöhnstrategie, auch bei Jugendlichen (Level A)
- > Beratungsstrategien (Level B):
  - > Motivational Enhancement
  - > Cognitive Behavioural Therapy

**Information Technology:** hohe Akzeptanz bei Jugendlichen, wenig Daten, Verwendung in Kombination mit Beratung empfohlen

# 5 A's auch für Jugendliche

FIGURE 1: TOBACCO TREATMENT PROTOCOL FOR ADOLESCENTS



**1. Ask**  
 Erfragen des  
 Rauchverhaltens

**2. Advice**  
 Klare Empfehlung des  
 Rauchstopps

(Erheben  
 Unterstützen  
 Follow up)

**3. Connect**  
 zu Entwöhnangebot  
 verbinden

<http://tob-g.eu/>

## Hooked on Nicotine Checklist

---

### 10 Fragen zum Rauchen und zum Aufhören:

- Hast du jemals versucht aufzuhören, aber konntest es nicht?
- Rauchst du jetzt, weil es wirklich schwer ist, aufzuhören?
- Hattest du jemals das starke Verlangen zu rauchen?
- Hast du jemals das Gefühl, dass du abhängig vom Tabak bist?
- Wenn du aufgehört hast: war es schwer, dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest?
- Hast du dich nervös, unruhig oder ängstlich gefühlt, weil du nicht rauchen konntest?
- .....

Bei einer positiven Antwort: Hinweis auf Abhängigkeit!

J Adolesc Health.2004 Sep;35(3):225-30.

Screening adolescents for nicotine dependence: the Hooked On Nicotine Checklist. Wheeler KC, Fletcher KE, Wellman RJ, Difranza JR.

- eigene Abhängigkeit bewusst machen
- Interventionen ermöglichen, bevor sich die Abhängigkeit noch weiter entwickelt



<https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit.html>

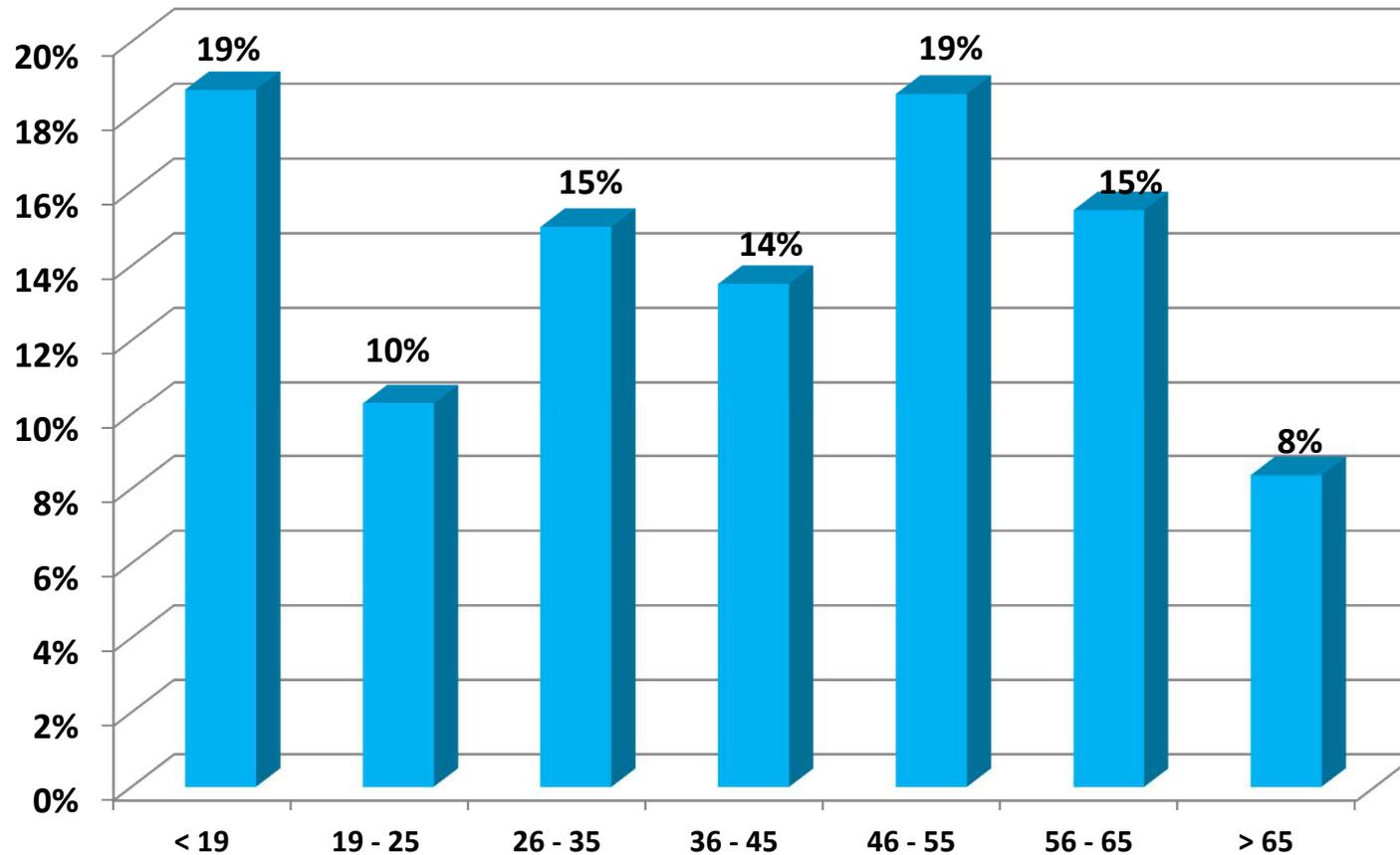
# Anruferzahlen Rauchfrei Telefon Juni 2016 – März 2018

---

- Einfluss der TPD II: mehr junge Anrufer/innen seit Juni 2016
- 2 Arten von Anrufen:
  - Scherz-/Testanrufe
  - Information und Beratung



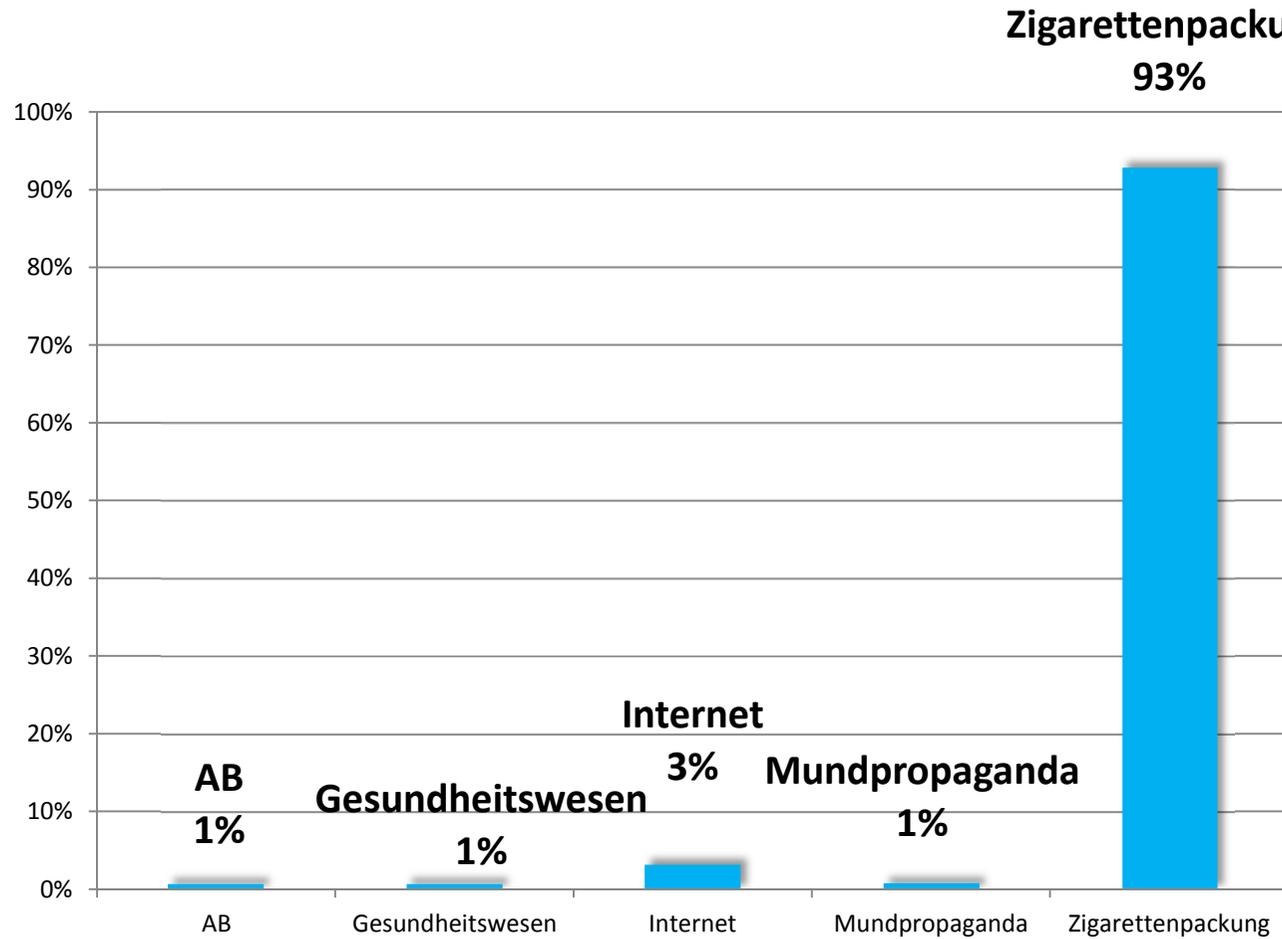
# Alter der Anrufer/innen



**N = 4.463**

**jede/r 3. Anrufer/in ist jünger als 26 Jahre  
(2014: 12 %, 2015: 8%)**

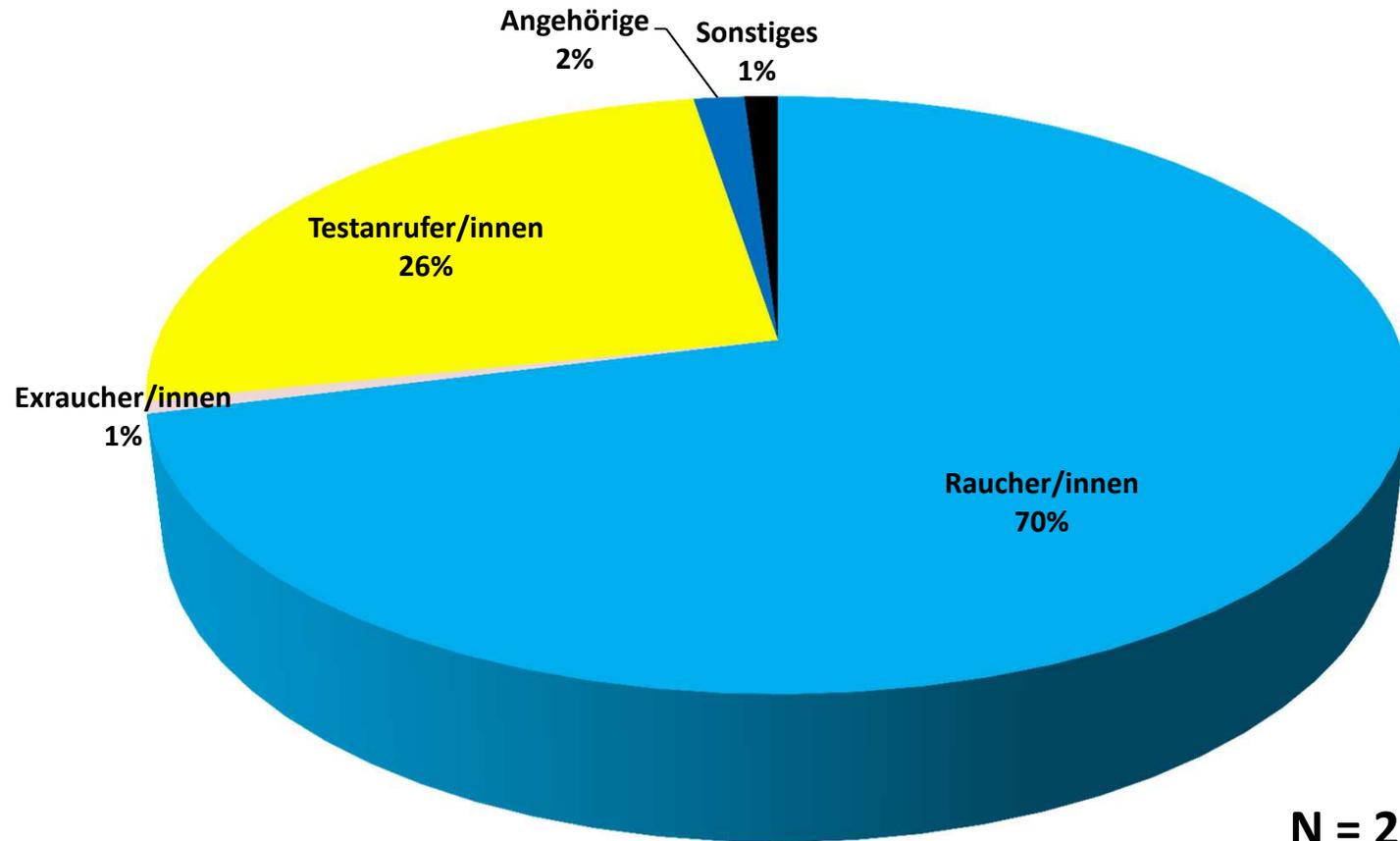
# Kontaktquelle



**N= 1.539**

**Angabe von 2/3**

# Anruftyp < 26 Jahre



# Scherz- und Testanrufe

## Definition und Umgang

---

- Scherz- und Testanrufe: Geschichten, Beschimpfungen, Nichtmelden, Witze, Anrufe aus der Gruppe ...
  - >> ernst nehmen, so gut es geht...
  - >> dahinterstehendes Bedürfnis: Information? Beratung?
  - >> Zeit und Aufwand zur Verfügung stellen
- **Vertrauensbildung:** wer hebt ab, wie reagieren die, wie läuft das ab, kennen sich die aus, lassen sich die leicht ärgern?
- **Aufklärung und Informationsvermittlung**
- **Motivation und Anstoß zum Ausstieg**
- **Minimalberatung**

# Inhalte und Themen

---

- **Übertreibung**

- Ich rauch 5 Packerl am Tag und kann nicht aufhören.
- Ich rauch seit ich 6 Jahre alt bin.

- **Fragen zu bedrohlichen Aspekten des Rauchens**

- Ich spucke Blut.
- Ich war beim Lungenröntgen, meine Lunge ist ganz schwarz!
- Meine Lunge tut schon so weh.

- **Sexualität: Potenz und Schwangerschaft**

- Ich krieg keinen mehr hoch wegen dem Rauchen.
- Ich bin 13, schwanger und kann nicht aufhören!

- **Beschäftigung mit den bildlichen Warnhinweisen**

# Beschäftigung mit den Warnhinweisen



- Ich hab das Packerl gesehen, das stimmt ganz sicher nicht, bei mir ist das anders.



- Ist das ein Arschloch?



- Ich würd gern so einen Schnuller bestellen!



- Die Frau schaut so sexy aus, die will ich kennenlernen!

# Eine Nachricht am AB

---

Ja servas, Griaß Eich.

I ruafat an, weil i mi ehrlich gsagt beschweren mecht. I hob do a Packerl kriegt und dieses Schockbild, was da drauf ist, des ist extrem gar nicht schockierend. Und.. i was net... wos is da da Sinn dahinter? Warum? Wann ma des ganze schon Schockbild nennt, dann miasat des eigentlich schockierend sein und... ! Ja ... des is schon störend irgendwie, wast!

Da hob I schon was dagegen. Ok! I hoff des ändert sich. I ruaf morgen nochmal an zur Sicherheit und überprüf des. Ja dann bis morgen, Servas, Tschau!

# Eine andere Nachricht am AB

---

„ Ja, griaß eich!

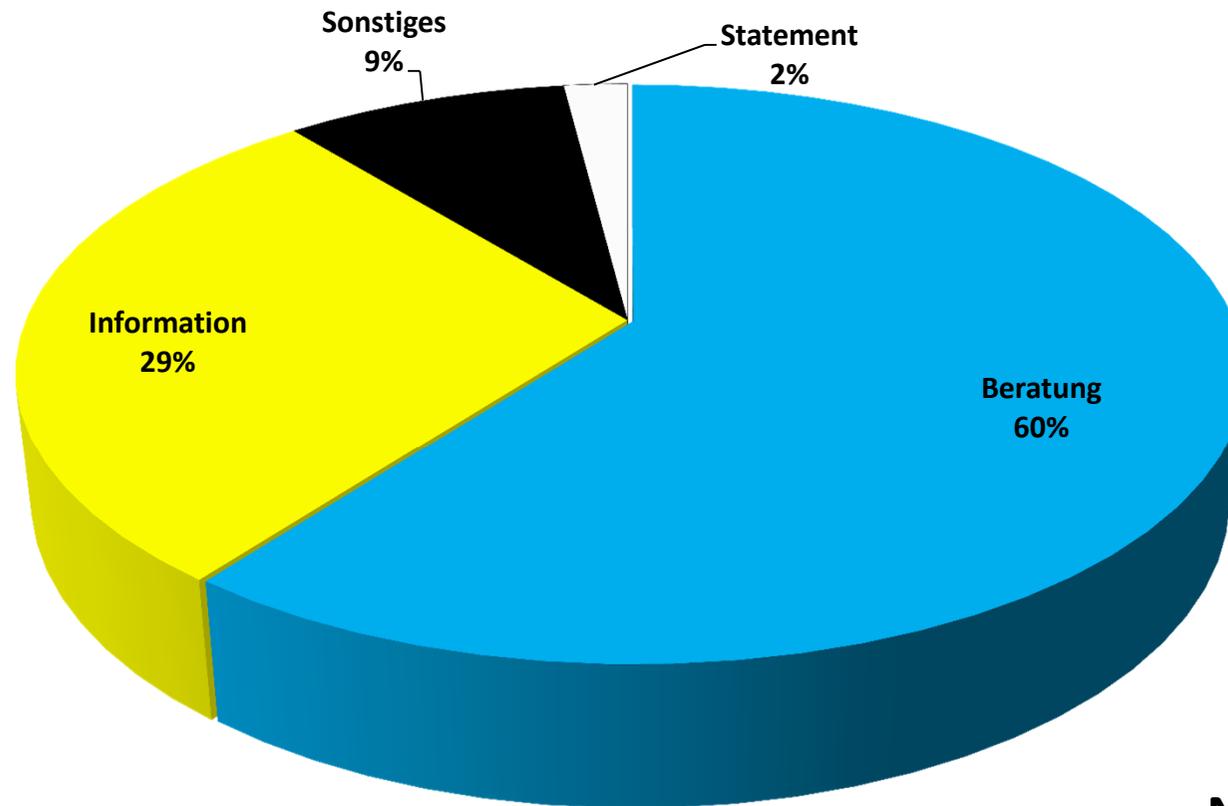
I rauch fufzig Tschick am Tag.

I schau so aus wie des wos es mit de Zähnt da auf eire Packln druckts.

I was net wiari aufhearn soi, bitte höfts ma!

Dank euch gö, Pfiateich, Servas!

# Informations- und Beratungsgespräche



**N = 1.939**

# Informationsvermittlung

---

- Scherz- und Testanrufe meist nicht ganz trennscharf zu „seriösen“ Fragen
- Vertrauensaufbau
- den „ernsten Kern“ bzw. Themen, die beschäftigen heraushören
- Informationsbedürfnis hinter dem Scherz/der Übertreibung
- Informationsvermittlung:
  - Antwort auf konkrete Fragen
  - jugendrelevante Information nebenbei (z.B: Pille und Rauchen)
  - gesundheitliche Fragen und Ängste
  - Verunsicherung wg. Gesetzesänderung der Altersbestimmungen
- unbefristetes Hilfsangebot anbieten

# Beratung - Besonderheiten bei Jugendlichen

---

- einmaliger Kontakt
- kurze Gespräche
- oft auch abrupter Schluss
- kompakter Inhalt
- direktive Empfehlungen

# Fallbeispiel Anruferin aus Gruppe

RFT: Das Rauchfrei Telefon - Guten Tag!

A: (Ein Bursch meldet sich) Ja!

RFT: Hallo, da ist das Rauchfrei Telefon?!

A: Ja! Dann übernimmt ein Mädchen: Ich rauche, ich möchte gerne wissen, wie ich aufhören kann. (Lärm im Hintergrund)

RFT: Super, dass du was verändern möchtest! Wie viel rauchst du denn?

A: Ein Packerl am Tag.

RFT: Warum möchtest du aufhören? A: Schon die Kosten,.. Und einfach mal probieren, ob ich aufhören kann, ich weiß nicht ob das geht. Und schädlich ist es auch, glaub ich halt, weil es steht ja jetzt nicht mehr drauf. Das find ich schon blöd dass das nicht mehr draufsteht.

RFT: Ja, die stehen nicht mehr drauf seit 2 Jahren, weil es so wirken würde, dass manche Zigaretten weniger schädlich als andere wären und das stimmt so nicht...

In welchen Situationen rauchst du denn?

A: Bei Langeweile und wenn ich nervös bin und Stress habe, weil ich geh ja noch in die Schule. Ich hab grad ausgehabt, deshalb sind die anderen auch da und es ist so laut im Hintergrund.

RFT: OK! Du kannst ja auf unserer Homepage rauchfrei.at schauen und die App nutzen, die ist auch kostenfrei. Wir empfehlen auch immer, das eigene Rauchen ein bisschen zu beobachten, wann genau rauchst du, wo, mit wem... also ein Protokoll vom Rauchen machen. Und auch zu überlegen, wobei dir die Zigarette hilft ... Anstelle zu Rauchen könntest du auch mal ausprobieren einen Stressball zu nehmen, ..

A: Ich muss jetzt aufhören, weil das ist nicht mein Handy.

RFT: Du kannst dich ja jederzeit wieder melden, wenn du in Ruhe sprechen kannst.

A: OK, Tschüss!

RFT: Tschüss!

# Telefonberatung bei Abhängigkeit

---

- Einsicht/Gefühl der Abhängigkeit
- Kontrollverlust
  - Ich kann nicht mehr aufhören
- individuelles Rauchverhalten
  - Wozu rauche ich?
- individueller Veränderungswunsch/Leidensdruck
  - Warum stört es mich jetzt?
- Motivationslage
  - Was soll besser werden durch den Rauchstopp?

# Motive für den Rauchstopp

---

Anrufer/innen mit Veränderungsmotivation:

- finanzielle Aspekte
- Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit
- ästhetische Gründe
- Konflikte wegen dem Rauchen
- Suchtaspekt/Kontrollverlust
- Gesundheit selten als Motiv (wenn, dann sehr konkret: z.B. Asthma und Rauchen)

# Inhalte der Beratung

---

- Veränderungswunsch positiv verstärken
- Unterstützung anbieten
- unbefristetes Hilfsangebot machen
- Informationsvermittlung
- Motivation stärken, Motive klären
- Ambivalenz verdeutlichen
- Anstoß zum Ausstieg geben



# Bei konkretem Stoppwunsch

---

- individuelle Motive finden
- individuelle Ressourcen stärken
- Roadblocks identifizieren
- konkrete Alternativen finden
- Umgang mit Familie und Peers überlegen
- Selbstwirksamkeit und Zuversicht steigern

# Fallbeispiel 15- Jährige, 2 Gespräche

---

**Motivation:**

Geld, Bei der Mutter darf sie nicht rauchen, Vater will es auch nicht, obwohl der selber raucht.

**Rauchverhalten:**

mit 14 Jahren begonnen, sie hat es einmal ausprobiert und nach einer Zeit hat es ihr geschmeckt. Beim Vater raucht sie mehr.

**Umfeld:**

fast alle Freunde rauchen, zwei bis drei Freundinnen rauchen nach der Schule

**Gründe fürs Rauchen:**

Probleme mit der Familie und mit dem Freund, rauchen lenkt sie davon ab, durch Zigarette vergisst sie für kurze Zeit

**Ressourcen:**

Hat mal mit Freunden darüber geredet (Probleme), Fachlehrerin, beste Freundin

**Alternativen:** rausgehen, Musik hören, hat mal Volleyball gespielt und auch gerne Fußball,

# Quitline - Beratung

---

- anonym und kostenfrei
- leicht verfügbar
- keine Terminvereinbarung/spontane Nutzung
- unverbindlich
- Gesprächszeitpunkt, Ort und Dauer selbst bestimmbar
- begleitende Angebote vorhanden

# Weitere Angebote für junge Raucher/innen

- [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)
- Jugendfolder
- Rauchfrei App
- Jugendposter



**DU STINKST,  
DU NERVST.  
DU KANNST  
MICH MAL!**



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

## Besser Schluss machen

Wir helfen dir beim Rauchstopp.  
Kostenlos.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger,  
der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz; betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.

0800 810 013  
MO-FR 10:00 bis 18:00 Uhr

[rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

[rauchfreiapp.at](http://rauchfreiapp.at)

**ICH  
BEKOMME  
KEINE LUFT  
MEHR  
IN DIESER  
BEZIEHUNG.**



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

## Besser Schluss machen

Wir helfen dir beim Rauchstopp.  
Kostenlos.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger,  
der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz; betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.

0800 810 013  
MO-FR 10:00 bis 18:00 Uhr

[rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

[rauchfreiapp.at](http://rauchfreiapp.at)