

# Die Rauchfrei App –

© Antonoguillem - Fotolia.com

## Tabakentwöhnung in der Hosentasche

### Hintergrund

Rauchen ist eines der meistverbreiteten Risikoverhalten für nicht übertragbare Erkrankungen in Österreich. In einer österreichweiten Umfrage von 2008 gaben 38 % der Bevölkerung an, in den letzten zwölf Monaten geraucht zu haben.<sup>1</sup> Die wirksamste Risikoreduktion ist der Rauchstopp. Erfolgreiche Tabakentwöhnung basiert auf der langfristigen Verhaltensänderung eines Risikoverhaltens, das mit bewährten Therapiemaßnahmen erreicht werden kann. Im Verhältnis zur hohen Prävalenz nehmen allerdings nur wenige Raucherinnen und Raucher Entwöhnangebote in Anspruch und/oder lassen sich zur Rauchfreiheit motivieren. Diejenigen, die den Ausstieg – mit oder ohne Hilfe – beginnen, werden überwiegend rückfällig: Die Rückfälligkeit nach einem Jahr mit professioneller Hilfe liegt bei 70 bis 90 % und ohne Hilfe bei 97 bis 99 %.<sup>2</sup> Zudem werden Angebote zur Tabakentwöhnung meist nur von bestimmten Personengruppen in Anspruch genommen: Vor allem jüngere Personen nehmen diese Angebote seltener in Anspruch.<sup>3</sup> Daraus ergeben sich besondere Anforderungen an Maßnahmen der Entwöhnung und der Rückfallprophylaxe.

Mobiltelefone können bei der Veränderung des Gesundheitsverhaltens zur Unterstützung eingesetzt werden und machen es möglich, eine breite Bevölkerungsgruppe zu erreichen. Derzeit lässt sich ein vielfältiges Angebot an Applikationen finden, die Personen auf dem Weg in die Rauchfreiheit unterstützen. Nur wenige beziehen sich jedoch auf aktuelle Richtlinien zur Tabakentwöhnung und stellen eine Verbindung zu anderen Angeboten zur Tabakentwöhnung her (z. B. sog. „Quitlines“).

Mit der Entwicklung einer umfassenden, inhaltlich breit fundierten Applikation zur Unterstützung und Begleitung leistet die „Rauchfrei App“ des Rauchfrei Telefons einen neuen Beitrag zur Tabakentwöhnung. Die Applikation entstand in Zusammenarbeit des Rauchfrei Telefon-Teams unter der Leitung von Sophie Meingassner (Konzept und Inhalt) von der NÖGKK, Helmut Chlebebeck und Andreas Klambauer (Konzept, Programmierung und Design) von der Agentur co;des, Wolfgang Spreicer und Wolfgang Reitberger (wissenschaftliche Begleitung) vom Institut für Gestaltungs- und Wirkungsforschung an der Technischen Universität Wien.



MMag. Sophie Meingassner

studierte Psychologie an der Universität Wien und schloss die Ausbildung zur klinischen Psychologie erfolgreich ab. Sie übt die fachliche Leitung des Rauchfrei Telefons in der NÖGKK aus.

1 Uhl, A.; Strizek, J.; Puhm, A.; Kobra, U.; Springer, A. (2009). Österreichweite Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch, Erhebung 2008, Band 1: Forschungsbericht. Bundesministerium für Gesundheit, Wien.  
 2 Drinkmann, A. (2002). Kontrolliertes Rauchen: Standortbestimmung und Perspektiven. Suchttherapie, 3 (2), 81–86.  
 3 Buhk, H.; Zeilkau, T.; Koch, U. (2003). Präventivmedizinische Versorgung. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 46 (8), 648–654.



**Wissenschaftliche und erfahrungsbasierte Konzeption der Rauchfrei App**

Die App basiert auf wissenschaftlich geprüften psychologischen Modellen und bezieht Erkenntnisse der Usability-Forschung mit ein. Umfassende Empfehlungen von Expertinnen und Experten, u. a. vom Team des Rauchfrei Telefons, sowie aktuelle Praxisleitlinien wurden ebenfalls berücksichtigt.<sup>4</sup>

Inhaltlich stützt sich die App auf bewährte Modelle der Verhaltensänderung: das transtheoretischen Modell von Prochaska und DiClemente<sup>5</sup> und das kognitiv-behaviorale Rückfallmodell von Marlatt und Gordon<sup>6</sup>. Diese Modelle gehen davon aus, dass die Veränderung eines Gesundheitsverhaltens in mehrere Phasen mit unterschiedlichen Beratungsanforderungen eingeteilt werden kann.

In Anlehnung daran besteht die App aus den Bereichen Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung. Zwischen diesen Bereichen kann die Nutzerin bzw. der Nutzer bei Bedarf in jede Richtung wechseln, was der Realität vieler Entwöhnprozesse entspricht.

Die App vermittelt interaktiv konkrete Hilfestellungen in allen Phasen der Verhaltensänderung. Autonomie, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit sind die drei psychologischen Grundbedürfnisse, die bei der Motivation und Aufrechterhaltung von Verhaltensänderungen eine große Rolle spielen. Eine App, die diese drei Komponenten anspricht, schafft

vermutlich eine gute Voraussetzung, um motivational zu unterstützen.<sup>7</sup>

Durch die Angabe von individuellen Gründen, die für einen Rauchstopp sprechen, und das eigenständige Wählen von alternativen Verhaltensweisen lässt die Rauchfrei App die Autonomie der Nutzerin bzw. des Nutzers zu. Sich selbst als kompetent zu erleben, eine Verhaltensänderung durchzuführen, kann durch die App insofern unterstützt werden, als sie einerseits Wissen und erfolgreiche Strategien vermittelt und andererseits eine Rückmeldung über die bereits erfolgreich durchgeführten Schritte gibt. Durch die Möglichkeit der sozialen Einbindung in eine Rauchfrei-Community und die Verknüpfung zum Rauchfrei Telefon findet der Rauchstopp nicht isoliert statt.

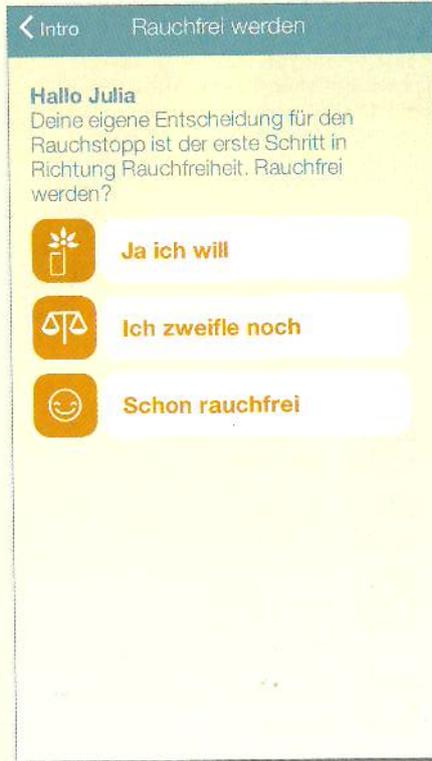
Verhaltenstherapeutische Maßnahmen führen zum größten Erfolg in der Tabakentwöhnung. Die Rauchfrei App vermittelt Behandlungstools, die auf verhaltenstherapeutischen Grundlagen beruhen und jederzeit genutzt werden können. Dazu gehören z. B. die Motivwaage, das Rauchprotokoll, die Checkliste für den Rauchstopp und die Planung der ersten rauchfreien Tage.

Studien zum Nutzungsverhalten von Applikationen zeigen, dass diese häufiger genutzt werden, wenn sie personalisiert und individualisiert gestaltet werden. In allen Bereichen werden persönliche Motivations- und Risikofaktoren berücksichtigt.



Mag. Nina Hesse studierte Psychologie an der Universität Wien und führt neben organisatorisch-wissenschaftlicher Mitarbeit telefonische Beratungsgespräche zur Tabakentwöhnung am Rauchfrei Telefon der NÖGKK.

4 Fiore, M. C.; Jaén, C. R.; Baker, T. B.; et al. (2008). Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U. S. Department of Health and Human Services.  
 5 Prochaska, J. O.; DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51 (3) 390-395.  
 6 Marlatt, G. A.; Gordon, J. (1985). Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. New York, London: Guilford Press.  
 7 Choi, J.; Noh, G.; Park, D. (2014). Smoking Cessation Apps for Smartphones: Content Analysis With the Self-Determination Theory. Journal of Medical Internet Research, 16 (2), e44.



Individualisierte Benachrichtigung begleitet und motiviert die Nutzerinnen und Nutzer im Laufe des Verhaltensänderungsprozesses.

Abroms et al.<sup>8</sup> empfehlen eine Verlinkung zu Quitlines, um ein zusätzliches Angebot zu schaffen. Die Verknüpfung mit dem kostenfreien Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons bietet zusätzlich individuelle telefonische Unterstützung.

### Zielsetzung und Zielgruppe

Die kostenfreie Applikation soll

- zum Rauchstopp motivieren,
- in den unterschiedlichen Phasen der Tabakentwöhnung Unterstützung anbieten,
- ein individualisiertes Angebot für die Begleitung in die Rauchfreiheit bieten,
- Kontakt zu weiterführenden Beratungen und einer Community ermöglichen sowie
- eine breite Zielgruppe erreichen.

Zielgruppe der Rauchfrei App sind Personen, die ihr Rauchverhalten ändern, beenden oder ihre neu gewonnene Rauchfreiheit aufrechterhalten wollen. Vor allem die Altersgruppe der 18- bis 40-Jährigen, die Angebote der Tabakentwöhnung besonders selten annimmt, soll durch die App adressiert werden.

### App-Features

Die App soll dabei helfen, die Motivation für einen Rauchstopp zu stärken. Persönliche Pro- und Kontrapunkte werden ebenso berücksichtigt wie individuelle Risikofaktoren, die zu Beginn abgefragt werden. So gibt z. B. die Nutzerin bzw. der Nutzer un-

ter dem Punkt „Stolperstein“ Situationen an, in denen das Rauchverlangen hoch ist.

Das Rauchprotokoll ist eine gute Vorbereitung für den Rauchstopp. Es hilft nachzuvollziehen, an welchen Orten, bei welcher Tätigkeit oder in welcher Stimmung man bevorzugt raucht. Über die Rauchfrei App kann das Rauchprotokoll vor dem Griff zur Zigarette schnell und einfach ausgefüllt werden. In einem weiteren Schritt kann diese Information beim Planen eines rauchfreien Alltags hilfreich sein. Durch regelmäßige Rückmeldung über die Anzahl der rauchfreien Tage, die Tage der nicht gerauchten Zigaretten und das ersparte Geld soll die Nutzerin bzw. der Nutzer motiviert werden, weiterhin rauchfrei zu bleiben. „Auszeichnungen“ (sog. Achievements) für die bereits geschafften Schritte stellen eine symbolische Belohnung dar.

Bei chronischen Suchterkrankungen kommt der Aufrechterhaltung von Abstinenz eine zentrale Bedeutung zu. Bei Momenten des Verlangens kann der Button „Attacke“ gedrückt werden. Hier werden der Nutzerin bzw. dem Nutzer Möglichkeiten vorgeschlagen, wie sie/er mit einem Ausrutscher umgehen kann. Hat man wieder das ursprüngliche Rauchverhalten aufgenommen, besteht die Möglichkeit, ein neues Rauchstopppdatum festzulegen. Die App ist für User von Android (ab Version 4.1) und iOS (ab Version 7.0) kostenfrei verfügbar. Finanziert wurde die Rauchfrei App durch den Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger anlässlich des Welt Nichtrauchertags 2014. Sie ist über [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) downloadbar.

<sup>8</sup> Abroms, L. C.; Lee Westmaas, J.; Bontemps-Jones, J.; Ramani, R.; Mellerson, J. (2013). A Content Analysis of Popular Smartphone Apps for Smoking Cessation. *American Journal of Preventive Medicine*, 45 (6), 732–736.