

Das Rauchertelefon

0810 810 013

Montag bis Freitag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Das österreichweite Rauchertelefon Jahresbericht 2013

www.rauchertelefon.at | info@rauchertelefon.at |
www.facebook.com/Rauchertelefon

Österreichweite Beratung und Information
rund um die Themen Nikotinabhängigkeit,
Rauchstopp und Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit

Ich freue mich, Ihnen den 7. Jahresbericht des österreichweiten Rauchertelefons zu präsentieren. Das Rauchertelefon entwickelt sich immer weiter zu einer Anlaufstelle für Fragen rund um das aktuelle Thema „Rauchen und Rauchstopp“ und zwar nicht nur für Raucherinnen und Raucher, Exraucherinnen und Exraucher bzw. deren Angehörige, sondern auch für Gesundheitsprofessionistinnen und -professionisten sowie diverse Medien (Zeitung, Fernsehen, Radio). Mit diesem österreichweiten Kooperationsmodell konnte das Thema Tabakprävention und -entwöhnung in den letzten Jahren verstärkt im Gesundheitswesen und in der Öffentlichkeit etabliert werden. Ich möchte mich daher sehr herzlich bei allen Beteiligten und vor allem bei den Kooperationspartnern für die gute und erfolgreiche Zusammenarbeit bedanken. Es lohnt sich – unser gemeinsames Engagement trägt Früchte.

Mag. Jan Pazourek, Generaldirektor der NÖGKK



Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse



Service

- » Telefonische Information rund um die Themen Tabak und Nikotin
- » Telefonische Beratung zur Veränderung des Rauchverhaltens, zum Rauchstopp und zur Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit
- » Individuelle Information und Beratung durch qualifizierte und in der Tabakentwöhnung erfahrene Gesundheitspsychologinnen
- » Anrufe max. 10 Cent/Minute, Rückrufe durch das Rauchertelefon kostenfrei
- » Email-Beratung unter info@rauchertelefon.at
- » Homepage: www.rauchertelefon.at und www.facebook.com/Rauchertelefon
- » Österreichweite Weitervermittlung zu Tabakentwöhnangeboten
- » Kooperationen mit Gesundheitsinstitutionen zum Rauchstopp und zur Rückfallprophylaxe (Rauchfrei werden! Per Fax., Rauchfrei bleiben! Per Fax.)
- » Kostenfreier Versand von Materialien und Broschüren (Bestellung direkt über die Homepage)

Team 2013

Das Team des Rauchertelefons besteht aus 7 Personen (3,7 Vollzeitäquivalente), die Organisation und Beratung abdecken. Zwei Ausbildungskandidatinnen für Gesundheitspsychologie unterstützen pro Jahr das Beratungsteam.



vlnr: A. Beroggio, N. Heumayer, L. de Koekkoek, M. Stulik, C. Kysela, S. Meingassner, C. Müller, U. Brehm; nicht im Bild: A. Büttner, E. Urban, P. Zöchinger

Fachliche Leitung: MMag. Sophie Meingassner

Organisation und Koordination: Christian Kysela

Klinische Psychologinnen: Mag. Alexandra Beroggio, Mag. Ulrike Brehm, Mag. Nina Heumayer, Mag. Christina Müller, Mag. Melanie Stulik, Mag. Andrea Büttner (Karenzvertretung bis April 2013), Mag. Pamela Zöchinger (Karenzvertretung bis September 2013)

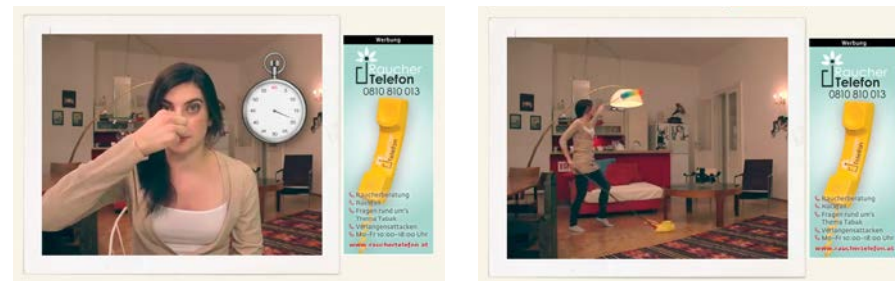
Fachausbildung Gesundheitspsychologie: Mag. Elisabeth Urban, Mag. Larissa de Koekkoek

Leitung Tabakprävention NÖGKK: Mag. Barbara Gravogl, MPH

Versand und Material: Petra Winkler, MSc

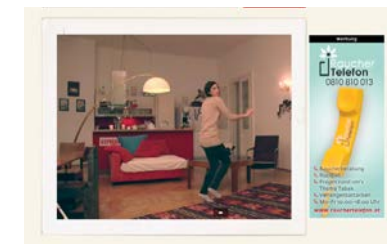
Die Kampagne „Dein Tipp für Julia“

Jährlich zum Welt Nichtrauchertag initiiert der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger ein Event, eine Kampagne oder ein anderes medienwirksames Ereignis, um auf das Thema Tabakabhängigkeit und Tabakentwöhnung aufmerksam zu machen. Für 2013 fiel die Entscheidung auf eine Online Kampagne – www.juliarauchfrei.at.



Die Anzahl der rauchenden Frauen in Österreich nimmt zu. 29% der 15-jährigen Mädchen rauchen bereits regelmäßig einmal pro Woche. Um junge Frauen zwischen 18 und 34 Jahren für ein rauchfreies Leben zu sensibilisieren, starteten der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und das Rauchertelefon im Vorfeld des Welt Nichtrauchertages diese Kampagne, um für das Thema Tabakabhängigkeit zu sensibilisieren. „Dein Tipp Für Julia“ ist eine interaktive Rich-Media-Kampagne, bei der die Zuseherinnen und Zuseher die Möglichkeit haben, den Lauf der Dinge zu beeinflussen.

Im Mittelpunkt steht Julia, eine junge Frau, die vor ein paar Wochen mit dem Rauchen aufgehört hat. Aber als sie beim Zusammenräumen ihrer Wohnung eine Zigarettenschachtel findet, bekommt sie plötzlich wieder große Lust. Sie merkt, dass sie doch nicht so sicher rauchfrei ist, wie sie glaubte. Julia beschließt, sich via YouTube an die Internet-Gemeinde zu wenden – die Zuseherinnen und Zuseher sollen per Mausclick entscheiden: Rauchen oder Nichtrauchen? Am Ende des Videos führen Links zu ihrer Homepage www.juliarauchfrei.at.



Dort können die Zuseherinnen und Zuseher Julia vom Rauchen abhalten und Tipps zum Rauchfreiwerden geben. Dabei gibt man die Vorschläge in ein Textfeld über dem Videofenster ein. Julia belohnt jeden brauchbaren Ratschlag mit einem unterhaltsamen Video, in dem sie den jeweiligen Tipp in die Tat umsetzt. Tanzen, singen, putzen, essen, Wasser trinken, Sport machen, Luft anhalten, ... sind nur einige der Möglichkeiten, um rauchfrei zu bleiben.

Aber auch bei unpassenden Tipps hat Julia eine Antwort parat: Sie greift einfach zum Telefonhörer und ruft das österreichweite Rauchertelefon an, um sich beraten zu lassen. In diesem Fall wird auch ein Banner eingeblendet, über den die Besucher auf die Webseite des Rauchertelefons gelangen können.

Im Zeitraum Februar bis Dezember 2013 zählte www.juliarauchfrei.at 12.500 Besuche, 10.800 Personen klickten die Seite an. Das Video wurde rund 15.000 Mal angesehen.



Die unkonventionelle Kampagne „Dein Tipp für Julia“ verlagert den kommunikativen Schwerpunkt: Weg von den Gefahren des Rauchens – und hin zu den Strategien, Möglichkeiten und Angeboten für Aufhörwillige und frische Exraucherinnen und Exraucher.

Netzwerktreffen der deutschsprachigen Rauchstopptelevone

Bereits zum 6. Mal fand am 11. und 12.11. 2013 das Netzwerktreffen deutschsprachiger Rauchstopptelevone statt. Das Netzwerk setzt sich aus der Schweizer „Rauchstopplinie“, den deutschen Rauchertelefonen der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), des DKFZ (Deutsches Krebsforschungszentrum), der Helpline Bayern (IRT Bayern - Institut für Raucherberatung und Therapie) und dem österreichweiten Rauchertelefon zusammen.

Diesmal war das österreichweite Rauchertelefon Gastgeber in St. Pölten. Neben den Jahresrückblicken der einzelnen Quitlines gab es Vorträge zu Evaluation und zu den neuen Medien, die in Form von SMS-Programmen, Apps bzw. anderen Online-Services immer öfter zur Tabakentwöhnung genutzt werden.

Am zweiten Tag stand die Praxis der Telefonberatung am Programm. Vor allem die Beratung von schwerkranken und psychisch kranken Raucherinnen und Rauchern war Schwerpunkt der Diskussionen. Der internationale Austausch unter Kolleginnen und Kollegen, die in diesem Medium arbeiten, ist jedes Mal eine Bereicherung. Das nächste Treffen findet bei der BZgA in Köln statt.

Nutzungsstatistik 2013

Im Jahr 2013 registrierte das elektronische Callcenter des Rauchertelefons **3.973 eingehende Anrufe** unter der Nummer 0810 810 013.

Anrufe beim Rauchertelefon

2013 führten die Beraterinnen **3.344 Informations- und Beratungsgespräche** mit **2.245 Personen**.

Mehr als die Hälfte (53%) der Erstanrufe am Rauchertelefon (N=1698) waren Raucherinnen und Raucher (N=903) mit Motivation zum Rauchstopp.

18% der Anrufe erfolgten von Exraucherinnen und Exrauchern (N=307), die ihre Abstinenz aufrechterhalten wollten.

Die übrigen 29% setzten sich aus Anrufen von Angehörigen, Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen sowie Testanrufen und Auflegern zusammen.

67% der Erstanrufe führten zu Beratungsgesprächen, 27% der Gespräche fielen unter die Kategorie „Information“, die verbleibenden 6% betrafen sonstige Anfragen.

Die Geschlechterverteilung der Anruferinnen und Anrufer war mit 48% Frauen zu 52% Männern sehr ausgeglichen.

Kontakt zum Rauchertelefon

Wir konnten von 1.036 Personen eruiieren, wie sie von der Nummer des Rauchertelefons erfahren haben. So zeigte sich, dass 38% durch Faxzuweisungen (Erstammeldungen und Nachbetreuungen)^{*)} zu Stände kamen, 19% der Anruferinnen und Anrufer wandten sich durch Empfehlungen von Kolleginnen und Kollegen aus dem Gesundheitswesen an uns, 16% kamen durch den Aufdruck der Nummer auf der Zigarettenpackung zum Rauchertelefon. 18% gaben an, durch das Internet auf das Beratungsangebot aufmerksam gemacht worden zu sein. Die restlichen Angaben betrafen Medien, Mundpropaganda und öffentliche Einrichtungen (Abbildung 1).

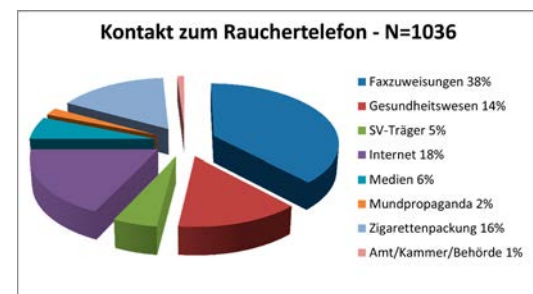


Abbildung 1

^{*)} von den Faxanmeldungen ist die Kontaktquelle zu 100% bekannt, im Unterschied zu den anderen Kontaktmöglichkeiten

Alter der Anruferinnen und Anrufer

Das Alter konnte von 762 Personen festgestellt werden. Die Altersverteilung zeigt eine breite Streuung. Die größte Gruppe stellen wiederum mit 24% die 46 bis 55jährigen, jede/r 4. fällt in diese Altersgruppe. Weiters hat das Angebot des Rauchertelefons mit 20% in diesem Jahr besonders viele Jugendliche (bis 18 Jahre) erreicht (Abbildung 2).

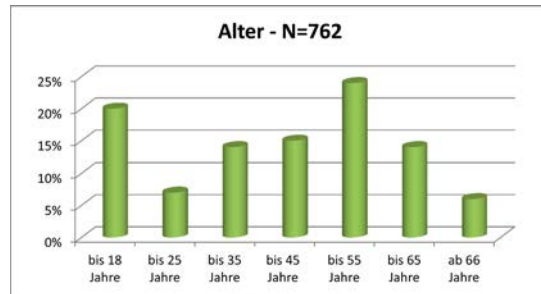


Abbildung 2

Gesundheitsstatus der Anruferinnen und Anrufer

Von 210 Raucherinnen und Rauchern konnte der Gesundheitszustand erhoben werden. Nur 18% der aufhörwilligen Anrufer/innen fühlten sich gesund. 54% der Raucher/innen gaben Atembeschwerden und Atemwegserkrankungen an. 14% nannten Herz-Kreislaufkrankungen, 3% gaben Krebserkrankungen und 2% Stoffwechselerkrankungen an (Abbildung 3).

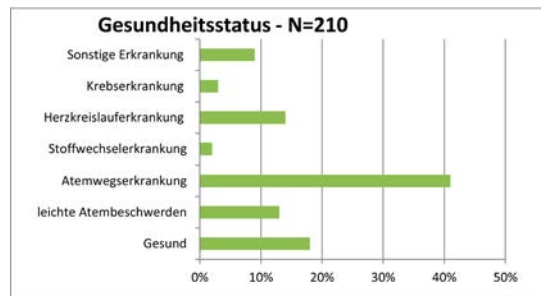


Abbildung 3

Faxkooperationen

Die Faxkooperationen zum Rauchstopp und zur Rückfallprophylaxe bewähren sich weiterhin. Die Zuweisungen stiegen auch heuer wieder. 2013 erreichten uns 578 Faxformulare, davon 248 Anmeldungen zum Rauchstopp (Rauchfrei werden! Per Fax.) und 330 Anmeldungen zur Nachbetreuung (Rauchfrei bleiben! Per Fax.).

www.rauchertelefon.at

Die Homepage des Rauchertelefons stellt Informationen rund um den Rauchstopp zur Verfügung. Neben Hintergrundinformationen zur Tabakabhängigkeit gibt es konkrete Tipps und Hilfestellungen, aber auch Adressen von Anlaufstellen in ganz Österreich und die Möglichkeit Broschüren zu bestellen oder auszudrucken.

Die Homepage verzeichnete 2013 weiterhin steigende Zugriffszahlen. Insgesamt kam es zu rund **30.000 Seitenaufrufen**. **21.400 Personen** haben die Seite besucht. Mit 317 Besuchen war die Homepage am 31. Mai, dem Welt Nichtrauchertag, am stärksten frequentiert. Interessant ist der wöchentliche Verlauf der Besuche. Ayers et al.¹ haben im JAMA Internal Medicine Journal im Oktober 2013 über wöchentliche Online-Suchrhythmen, den Rauchstopp betreffend, recherchiert. In einer internationalen Analyse der Google Sucheangaben hat sich gezeigt, dass montags signifikant häufiger nach Rauchstopp-Informationen gesucht wurde. In Folge dessen wurden die Besuchsfrequenzen der Rauchertelefon Homepage auf einen möglichen wöchentlichen Verlauf untersucht.

Die Ergebnisse von Ayers bestätigten sich. So sehen wir einen Höhepunkt der Besuche am Wochenbeginn, zum Wochenende fällt die Frequenz deutlich ab (Abbildung 4). Die Rubrik „Motivation am Montag“ auf der Homepage des Rauchertelefons entstand als Folge dieser Erkenntnis.

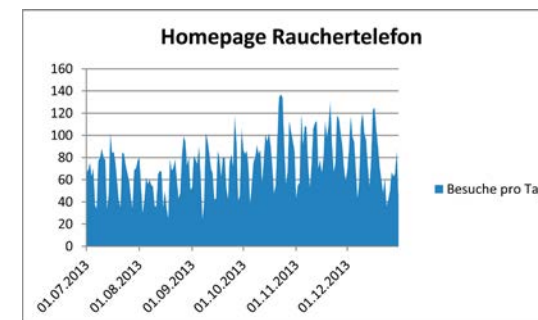


Abbildung 4

¹Ayers, J. et al., Circaseptan (weekly) Rhythms in Smoking Cessation Considerations JAMA Internal Medicine, Published Online 28. October 2013