Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

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

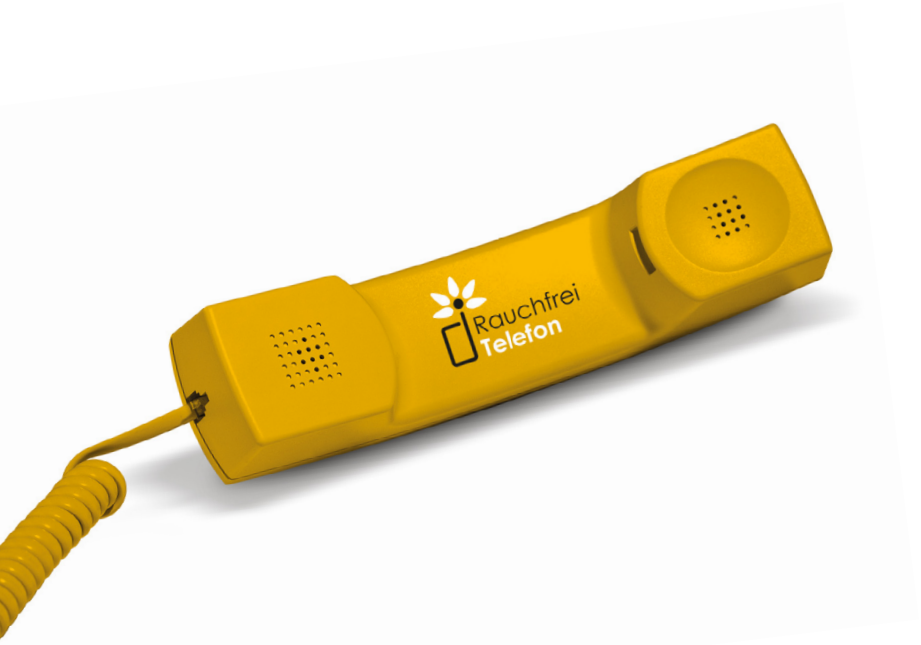
Das österreichweite Rauchfrei Telefon

Jahresbericht 2014

_ www.rauchfrei.at _ info@rauchfrei.at _

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

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



Das Jahr 2014 war sehr ereignisreich für das österreichweite Rauchertelefon – es wurde im Mai zum Rauchfrei Telefon mit der neuen kostenfreien Nummer 0800 810 013. Durch die Veränderung wollen wir als Betreiber den Service noch leichter zugänglich machen – vor allem für junge Raucher/innen und für sozioökonomisch schwächere Personen, für die auch geringe Telefonkosten eine Hürde zur Inanspruchnahme darstellen.
Der neue Name passt auch weit besser zum Angebot, das seit 2006 alle Personen – Raucher/innen, Exraucher/innen und Passivraucher/innen – umfassend zu einem rauchfreien Leben berät.

Das Rauchfrei Telefon geht auch in anderen Bereichen mit der Zeit. Zum Weltnichtrauchertag 2014 konnten wir gemeinsam mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger die Rauchfrei App präsentieren. Die kostenfreie Applikation für iOS und Android wird gut angenommen. Seit ihrer Einführung zählen wir schon mehr als 5 000 Downloads.

Als Generaldirektor der NÖGKK ist es mir ein Anliegen, Jahr für Jahr die Weiterentwicklung des Rauchfrei Telefons zu unterstützen, und ich bedanke mich hierbei nicht nur beim engagierten und kompetenten Team des Rauchfrei Telefons, sondern auch ganz besonders bei unseren 24 Kooperationspartnern für die kontinuierliche, zuverlässige und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Mag. Jan Pazourek, Generaldirektor der NÖGKK

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

Das Rauchertelefon wird zum Rauchfrei Telefon

Das Jahr 2014 wurde dazu genutzt den telefonischen Service zur Tabakentwöhnung mit einer kostenfreien Nummer und dem neuen Namen zu optimieren. Im Monat Mai erfolgte anlässlich des Weltnichtrauchertages die offizielle Umstellung.

0810 810 013 → 0800 810 013

Rauchertelefon → Rauchfrei Telefon

Hintergründe der Umstellung waren vorrangig Kritik an den Telefonkosten des Angebots sowie die Bemängelung des Namens als nicht gendergerecht. Hinzu kamen weitere Aspekte wie die Namensgebung für die erstellte Applikation (App) sowie die bevorstehende Tabakproduktnovelle der EU mit Nummernaufdruck der nationalen Quitline (= telefonisches Beratungsangebot zur Tabakentwöhnung) auf allen Zigarettenpackungen.
Die Benefits liegen klar auf der Hand: Das nunmehr kostenfreie Angebot spricht Jugendliche und sozioökonomisch schwache Gruppen mit hoher Rauchprävalenz an. Der Name Rauchfrei Telefon ist gendergerecht, offen und positiv. Die damit verbundenen Angebote – www.rauchfrei.at, info@rauchfrei.at, Rauchfrei App – haben eine kurze, prägnante und somit einprägsame Bezeichnung.

Service

Multimediale Information und Beratung rund um die Themen Tabak und Nikotin

» Telefonische Information und Beratung
- kostenfrei österreichweit erreichbar
- zur Veränderung des Rauchverhaltens, zum Rauchstopp und zur Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit
- durch qualifizierte und in der Tabakentwöhnung erfahrene Gesundheitspsychologinnen

» Email-Beratung unter info@rauchfrei.at
» Homepage: www.rauchfrei.at und www.facebook.com/RauchfreiTelefon
» Die Rauchfrei App – kostenfrei für Android- und iOS-Nutzer/innen
» 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 2014

Das Team des Rauchfrei Telefons besteht aus 7 Personen (3,7 Vollzeitäquivalente), die Beratung und Organisation abdecken. Zwei Ausbildungskandidatinnen für Gesundheitspsychologie unterstützten 2014 das Beratungsteam am Telefon.

Fachliche Leitung: MMag. Sophie Meingassner (ab Dezember 2014 karenziert), Mag. Alexandra Beroggio (ab Dezember 2014)
Organisation und Koordination: Christian Kysela
Klinische und Gesundheitspsychologinnen: Mag. Ulrike Brehm (ab Juni 2014 karenziert), Mag. Andrea Büttner (ab Juni 2014), Mag. Nina Heumayer, Mag. Christina Müller, Mag. Melanie Stulik, Mag. Pamela Zöchinger (ab Dezember 2014)
Fachausbildung Gesundheitspsychologie: Mag. Nina Hesse, Mag. Veronika Wagerer
Stellv. Abteilungsleitung Gesundheitsförderung und Prävention NÖGKK und Leitung Tabakprävention NÖGKK: Mag. Barbara Gravogl, MPH
Versand und Material: Petra Winkler, MSc

Vorträge, Präsentationen, Publikationen (Auszug)

Die Angebote des Rauchfrei Telefons und der Rauchfrei App konnten auf mehreren Veranstaltungen mittels Vortrag oder Poster präsentiert werden. Weiters wurde auch im Jahr 2014 mehrmals publiziert. Im Folgenden sind einige Aktivitäten beispielhaft angeführt:

Februar – 33. Workshop Lunge-Umwelt-Arbeitsmedizin in Linz: Vortrag „Geschlechtsspezifische Rauchprofile und daraus resultierende Indikationen für die Tabakentwöhnung" durch Mag. Stulik.

Beroggio, A. & Stulik, M. (2014). Geschlechtsspezifische Faktoren der Tabakabhängigkeit. *Jatros Pulmologie & HNO, 2,* 32-36.

Mai – 7. Tabaksymposium zur psychologischen Behandlung der Tabakabhängigkeit des BÖP in Linz: Vortrag „Ich würd' so gern nur gelegentlich rauchen! – Erfahrungen des Rauchertelefons" durch MMag. Meingassner.

Meingassner, S. (2014). Rauchfrei Telefon 0800 010 013. Rauchfrei? Jetzt kostenfrei. *Soziale Sicherheit, 5,* 281-282.

August – 6. European Conference on Tobacco or Health (ECTH 2014) in Innsbruck: Präsentation der Poster „The Austrian Quitline – Rauchfrei Telefon" und „Tobacco cessation in your pocket – the Rauchfrei App" durch MMag. Meingassner und Mag. Beroggio.

Beroggio, A. & Stulik, M. (2014). Rauchverhalten von Frauen. *DAM – Die AllgemeinMediziner, 8,* 30-32.

September – Gesundheits- und Medizinsoziologie-Kongress „Health Literacy" in Graz: Vortrag „Die Rauchfrei App – Tabakentwöhnung in der Hosentasche" durch MMag. Meingassner und Posterpräsentation „Das Rauchfrei Telefon" durch Mag. Stulik.

Meingassner, S. & Hesse, N. (2014). Die Rauchfrei App – Tabakentwöhnung in der Hosentasche. *Soziale Sicherheit, 9,* 281-283.

November – Meingassner, S. (2014). Drei Minuten für die Rauchabstinenz. Der Stellenwert der Kurzintervention zur Tabakentwöhnung im Setting der Urologie. *Ärzte Woche, 48,* 27-28.

Dezember – 12. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle in Heidelberg: Präsentation zweier Poster „Das Rauchfrei Telefon" und „Tabakentwöhnung in der Hosentasche – Die Rauchfrei App" durch Mag. Beroggio und Mag. Müller.

Die Rauchfrei App

Im Verhältnis zur hohen Rauchprävalenz nehmen nur sehr wenige Raucher/innen Entwöhnungsangebote in Anspruch, vor allem in der Altersgruppe der 20- bis 40-Jährigen. Mit der Rauchfrei App wurde hier speziell für diese Zielgruppe ein umfassendes, breit fundiertes Tool zur Tabakentwöhnung entwickelt.

Inhaltlich basiert die App zum einen auf wissenschaftlichen Modellen der Verhaltensänderung, zum anderen auf den jahrelangen praktischen Erfahrungen der Psychologinnen des Rauchfrei-Teams. Darüber hinaus wurden umfassende Empfehlungen von Expertinnen und Experten sowie Praxisleitlinien berücksichtigt.

Das Einzigartige an der App ist die Individualisierung: die Nutzerin bzw. der Nutzer steigt mit dem Namen ein, wählt unter „ja, ich will" (nämlich rauchfrei werden), „ich zweifle noch" oder „schon rauchfrei" die persönlichen Unterstützungsbedürfnisse aus und wird dann individuell begleitet.

Die Rauchfrei App unterscheidet sich durch viele inhaltliche Komponenten von vorhandenen Applikationen:

» Sie besteht aus den Bereichen Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung. Zwischen diesen Bereichen kann bei Bedarf in jede Richtung gewechselt werden, was der Realität der Tabakentwöhnung entspricht.

» Die App vermittelt interaktiv konkrete Hilfestellungen in allen Phasen der Verhaltensänderung.

» In allen Bereichen werden persönliche Motivations- und Risikofaktoren berücksichtigt.

» Individualisierte Push-Nachrichten begleiten und motivieren die User/innen im Laufe des Verhaltensänderungsprozesses.

» Die Motivwaage, das Rauchprotokoll, die Checkliste für den Rauchstopp und die Planung der ersten rauchfreien Tage sind ganz konkrete verhaltenstherapeutisch basierte Behandlungstools, die jederzeit genutzt werden können.

» Die Verknüpfung mit dem kostenfreien Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons bietet zusätzlich individuelle telefonische Unterstützung.

Verfügbar für Android (ab Version 4.1) und für iOS (ab Version 7).

Nutzungsstatistik Rauchfrei App

Die Rauchfrei App wurde seit dem Start zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai bis zum 31. Dezember 2014 insgesamt **5 808-mal** installiert, zu 54 % durch iPhone-Nutzer/innen und zu 46 % durch Android-Nutzer/innen. Die Verwendung der App zeigt sich im hohen Anteil an **84 % wiederkehrenden Nutzerinnen und Nutzern** sowie in einer durchschnittlichen Sitzungsdauer zwischen drei und neun Minuten.
Die App wurde vermehrt von **Frauen** (**60 %** vs. 40 % Männer) genutzt.

Bezüglich der **Altersstruktur** lässt sich sagen, dass die bisher jüngsten Nutzer/innen der App 15 Jahre alt sind. Besonders erfreulich ist, dass die App vorwiegend von jenen genutzt wird, für die sie konzipiert wurde: die Gruppe der 20- bis 40-Jährigen (59 %). (Abbildung 1)

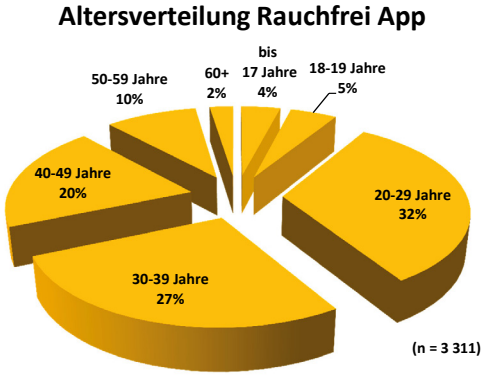


Abbildung 1

www.rauchfrei.at

Die Homepage des Rauchfrei Telefons stellt Informationen rund um den Rauchstopp zur Verfügung:
» Fakten und Hintergrundinformationen zur Tabakabhängigkeit
» Konkrete Anleitungen zum Aufhören und zum Rauchfreibleiben
» Adressen von Anlaufstellen zur Tabakentwöhnung in ganz Österreich
» Möglichkeit, Broschüren und Folder zu bestellen oder auszudrucken

Die Homepage verzeichnete 2014 weiterhin einen deutlichen Anstieg der Zugriffszahlen: insgesamt kam es zu rund **131 000 Seitenaufrufen,** das waren rund 22 000 mehr als im Jahr zuvor. **33 000 Personen** haben die Seite besucht, 22 % davon mehrmals.

Die **häufigsten Zugriffe pro Tag** zeigten sich nach dem **Jahreswechsel** am 2. Jänner. Die **stärkste wöchentliche Frequenz** war in der **Woche des Weltnichtrauchertages,** von 25. bis 31. Mai, zu beobachten.

Seit 2014 gibt es nun auch die Möglichkeit, einen **Gastkommentar im Blog** zu schreiben, u. a. zur Kommunikation von aktuellen Terminen und Angeboten der Kooperationspartner/innen des Rauchfrei Telefons.

Das Team des Rauchfrei Telefons ist auch auf **Facebook** sehr aktiv. Ende 2014 hatte das Rauchfrei Telefon **3 200 Fans**. Besonders gut kommen Berichte über die Aktivitäten des Rauchfrei Telefons bzw. die Initiative „Don´t Smoke" (www.dontsmoke.at) sowie Videos zum Thema Tabakentwöhnung an. Die Fans sind hinsichtlich des Geschlechts ausgewogen. Hinsichtlich der Altersstruktur zeigt sich, dass der **Großteil der Nutzer/innen zwischen 18 und 44 Jahre alt** ist.

Nutzungsstatistik Rauchfrei Telefon 2014

Im Jahr 2014 wurde die Nummer **3 476-mal gewählt.**

Anrufe beim Rauchfrei Telefon

2014 führten die Beraterinnen **3 449 Informations- und Beratungsgespräche** mit **2 249 Personen.** Betrachtet man die Erstanrufe (n = 1 679), so waren mehr als die Hälfte **(58 %) Raucher/innen** mit Motivation zum Rauchstopp. **20 %** der Anrufe erfolgten von **Exraucherinnen und Exrauchern,** die ihre Abstinenz aufrechterhalten wollten.
Die übrigen 22 % setzten sich aus Anrufen von Angehörigen, Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen sowie Testanrufen und Auflegern zusammen.
Von den Erstanrufen führten **70 %** zu **Beratungsgesprächen,** unter die Kategorie **„Information"** fielen **25 %** der Gespräche, die verbleibenden 5 % betrafen sonstige Anfragen.
Die Geschlechterverteilung war auch heuer relativ ausgeglichen, **55 % Frauen und 45 % Männer** nutzten den Service.

Kontakt zum Rauchfrei Telefon

Wir konnten von 1 218 Personen eruieren, wie sie von der Nummer des Rauchfrei Telefons erfahren haben. Dabei zeigte sich, dass 35 % durch Faxzuweisungen (Erstanmeldungen und Nachbetreuungen)*) zu Stande kamen, 19 % der Anrufer/innen kamen über das Internet, 14 % wandten sich durch Empfehlungen von Kolleginnen und Kollegen aus dem Gesundheitswesen an uns, jeweils 9 % kamen über die Empfehlung der Servicestellen der Sozialversicherungsträger, über Medien und Kampagnen und durch den Aufdruck der Nummer auf der Zigarettenpackung zum Rauchfrei Telefon. 4 % gaben an, durch Mundpropagangda auf das Beratungsangebot aufmerksam gemacht worden zu sein. Die restlichen Angaben mit 1 % unter „Sonstiges" betrafen Amt, Kammer, Behörde oder Rauchfrei App. (Abbildung 2)

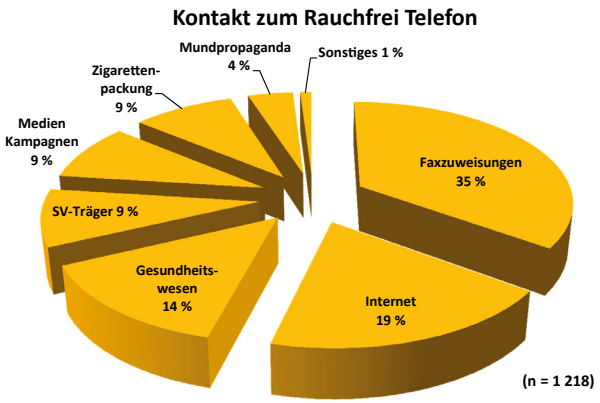


Abbildung 2

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

Alter der Anrufer/innen

Von 940 Raucherinnen und Rauchern konnte das Alter erfasst werden. Die Altersverteilung zeigt eine breite Streuung. Das **Hauptklientel** ist **zwischen 35 und 65 Jahre** alt. Die größte Gruppe stellen mit 25 % die 46- bis 55-Jährigen, jede/r 4. fällt in diese Altersgruppe. (Abbildung 3)

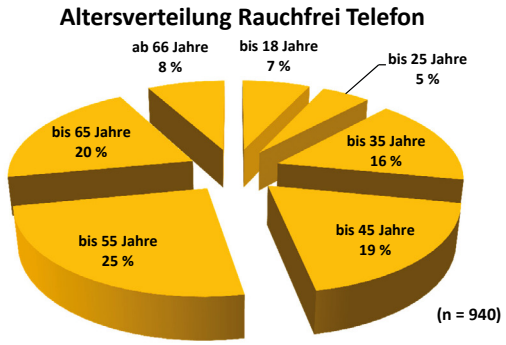


Abbildung 3

Gesundheitsstatus der Anrufer/innen

Von 296 Raucherinnen und Rauchern konnte der Gesundheitszustand erhoben werden.
Nur 22 % der aufhörwilligen Anrufer/innen fühlten sich gesund. 45 % der Raucher/innen gaben Atembeschwerden und Atemwegserkrankungen an. 12 % nannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 5 % Stoffwechselerkrankungen, 2 % Krebserkrankungen und 14 % sonstige Erkrankungen. (Abbildung 4)

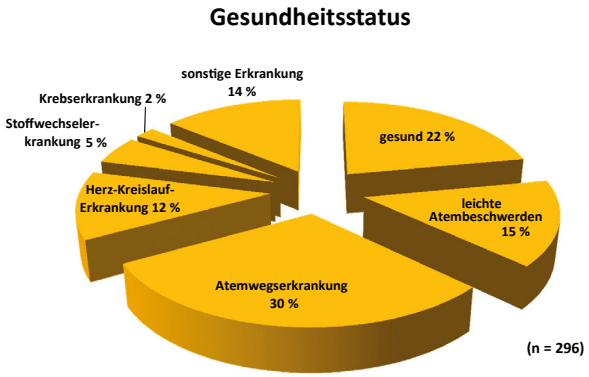
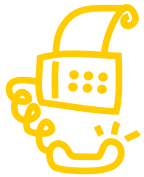


Abbildung 4

Faxkooperationen

Die Faxkooperationen zum Rauchstopp und zur Rückfallprophylaxe bewähren sich weiterhin. Die Zuweisungen durch Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen sowie durch Gesundheitseinrichtungen stiegen auch heuer wieder. 2014 erreichten uns **601 Faxformulare,** davon 134 Anmeldungen zum Rauchstopp („Rauchfrei werden! Per Fax.") und 467 Anmeldungen zur Nachbetreuung („Rauchfrei bleiben! Per Fax.").



Impressum: Das Rauchfrei Telefon
Betreiber: NÖ Gebietskrankenkasse, Gesundheitsförderung und Prävention
Inhaltliche Verantwortung: Das Rauchfrei Telefon
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
www.rauchfrei.at I www.noegkk.at
Kontakt: 0800 810 013, info@rauchfrei.at

Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

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

Fast überall erreichbar