

# Die Beratung schwangerer Raucherinnen am Rauchfrei Telefon

**Sophie Meingassner**

# Drei Aspekte

I. Erreichbarkeit

II. Unterschiede

III. Herausforderungen



# I. Erreichbarkeit der Frauen

- Trotz Niederschwelligkeit – sehr geringe Inanspruchnahme durch Schwangere (1– 3/Monat)
- Ansprache und Information auf allen möglichen Kanälen

# Telefonberatung

- reaktiv und proaktiv



- Nachricht am AB und SMS, wenn nicht erreichbar

0800 810 013  
Montag bis Freitag  
10:00 bis 18:00 Uhr

Suchen

Über uns Für Gesundheitsberufe Jugendarbeit Broschüren & Downloads Presse Kontakt

YouTube Facebook

Beratung Rauchstopp per Telefon  
Fakten Rauchen und Tabak  
Aufhören Tipps und Infos  
Jung & rauchfrei Check it out  
Blog & Community Aus der Praxis & dem Leben



Wir sind für Sie da

- Raucherberatung
- Rückfall
- Fragen rund um's Thema Tabak
- Verlangensattacken
- Mo-Fr 10:00-18:00 Uhr

# www.rauchfrei.at

2017 bisher:  
36 000 User

### Schritte zum Rauchstopp

Für einen erfolgreichen Rauchstopp ist die richtige Planung wichtig, mit guter Vorbereitung gelingt Ihnen die Umsetzung des Rauchstopps leichter. Um die Rauchfreiheit langfristig aufrechtzuerhalten helfen viele Strategien. Auch die Rauchfrei App hilft dabei. → mehr

### Trauen Sie sich den Rauchstopp zu!

Viele Menschen haben den Wunsch ihr Rauchverhalten zu ändern. Sie sind bereit? Möchten Sie rauchfrei werden und trauen sich noch nicht richtig „drüber“? Hier möchten wir Sie dazu motivieren, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen – am 1. Jänner oder an jedem anderen Tag. → mehr

### Schwangerschaft

In der Schwangerschaft bewirkt der Rauchstopp besonders viel Gutes. Die Gesundheit der Mutter und die Entwicklung des Babys werden optimal unterstützt. Die Rauchfreiheit ist gerade in dieser Zeit besonders herausfordernd. Wir möchten Sie dazu ermutigen, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Gerne unterstützen wir Sie dabei! → mehr

Suchen Sie professionelle Unterstützung?

### Österreichweite Angebote zur Tabakentwöhnung

→ mehr

### Trauen Sie sich den Rauchstopp zu!

Melden Sie sich bei uns an und wir unterstützen Sie während des Rauchstopps kostenfrei.

Jetzt anmelden

Mit Hilfe gelingt es leichter!



**Rauchfrei App**

Hier geht's zur Rauchfrei App.

Aktuelle Beiträge | 08.05.2017

### Tag der Familie – Rauchfrei für uns alle!

Für gewöhnlich wünschen sich Eltern, dass ihre Kinder rauchfrei sind und erst gar nicht mit dem Rauchen beginnen.

Aktuelle Beiträge | 01.05.2017

### Das Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz

Bei Rauchverboten geht es nicht nur um den Schutz der Nichtraucherinnen und Nichtrauchern vor Geruchsbelästigung, im

Aktuelle Beiträge | 24.04.2017

### Freie Plätze beim Rauchfrei Kurs in Tulln

Die Sozialversicherung bietet laufend Kurse an, um beim Rauchfrei werden zu unterstützen. Diese Woche startet ein

# Rauchfrei App



- Seit 2014: 35.000 User , davon 64% Frauen davon 3% schwanger (672 Frauen)
- Angabe Schwanger gleich bei M/W
- Spezifische **Push Notifikationen** für Schwangere:
  - > Toll, dass Du rauchfrei für dich und dein Baby bleibst, auch wenn es vielleicht gar nicht einfach ist! Du kannst stolz auf dich sein!
  - > Super, *Name!* Drei Wochen rauchfrei! Dein Körper bekommt genug Sauerstoff und ist keinen Giftstoffen mehr ausgesetzt! Dein Baby hat tolle Bedingungen, sich gut zu entwickeln.

# Flyer und Poster



**Rauchfrei für mich  
und mein Kind!**  
Schwangerschaft und Stillzeit



Rauchfrei  
Telefon  
0800 810 013

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger,  
der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit  
und Frauen.  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)



**Rauchfrei! Für mich  
und mein Kind!**  
Wir beraten Sie gerne.



Rauchfrei  
Telefon  
0800 810 013

**0800 810 013** – die Telefonnummer für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Nutzen Sie die Vorteile der einzigen **kostenfreien und anonymen** Telefonberatung Österreichs. Unsere speziell geschulten Gesundheitspsychologinnen sind von Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr für Sie da.

Mehr unter [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, betrieben von der NO Gebietskrankenkasse.

# Das Rauchfrei Ticket

Melden Sie Ihre Patientinnen und Patienten bei uns an und wir unterstützen sie während des Rauchstopps kostenfrei.

 Rauchfrei  
Telefon  
0800 810 013  
www.rauchfrei.at

# Direkte Zuweisung



## Information und Kontakt:

Kostenfrei unter 0800 810 013 Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr - [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) - Fax: 05 0899 6262 - [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at) - Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, betrieben von der NO Gebietskrankenkasse.

1. Anmeldung über Gesundheitsprofessionisten
2. Anmeldung Online, per Fax, Mail...
3. Anruf durch das Rauchfrei Telefon
4. Unverbindliches Erstgespräch

Gute Akzeptanz: 80% sind erreichbar.

## II. Das Besondere an schwangeren Raucherinnen

---

- Druck, „Schlechtes Gewissen“,
- Motivation?
- Verunsicherung – ist es wirklich so schlimm?
- Sucht und Abhängigkeit
- Rolle des Partners/Umfeld
- Wenig Unterstützung im Gesundheitswesen
- Schwankendes/reduziertes Rauchen
- NRT keine „offizielle“ Option
- andere Probleme od. Erkrankungen
- Schwangerschaft - Ausnahmesituation

# Von Außen kommt...

Hören Sie nicht plötzlich auf, das schadet dem Kind!  
(Ein Arzt)

„Ein paar Zigaretten am Tag schaden dem Baby schon nicht.“  
(ein Partner)

Na jetzt wo du weißt, dass du schwanger bist, rauchst du eh nicht mehr, oder?“  
(Schwiegermutter)

Was? Sie rauchen noch immer?!  
(eine Ordinationshilfe)

„Komm sei nicht so, eine kannst du schon mitrauchen.“ (Freunde)

„Ich möchte abends schon mit dir auf der Terrasse sitzen und rauchen während wir plaudern. Du rauchst halt einfach nicht.“ (ein Partner)

# Beratung hilft!

---

- Begleitung und Unterstützung
- Möglichkeit über das Rauchen zu sprechen
- objektive Information
- Kein Druck durch die Erwartungen anderer (wie z.B. durch Familie)
- Möglichkeit für positive Verstärkung

Cochrane Review 2017:

Chamberlain et al. : Psychosocial Interventions for Supporting Women to Stop Smoking in Pregnancy (Review)

# Konkrete Elemente in der Beratung

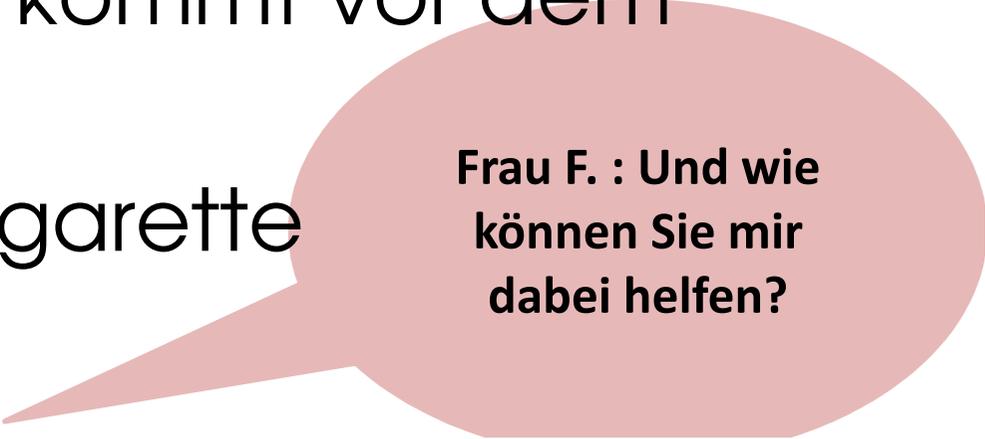
---

- Aufbau der Beziehung
- Motivation
- Wissensvermittlung/spezifische Themen
- Alternativen und Tipps

# Aufbau der Beziehung

---

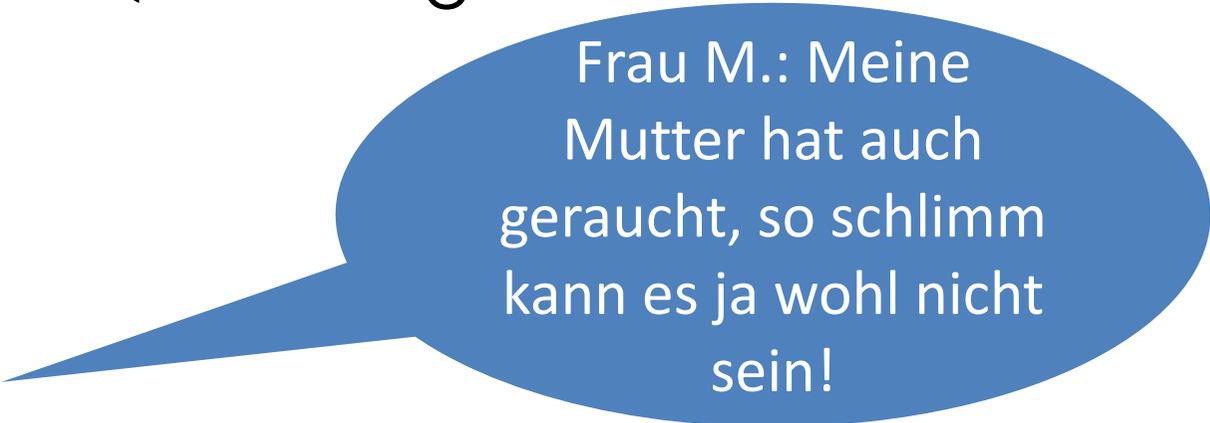
- Beziehungsaufbau in sensibler Phase
- Positive Verstärkung
- Druck nehmen
- Scham, Angst und Versagensgefühle mindern (Reframing!)
- Beziehungsaufbau kommt vor dem Rauchstopp
- Das Gute an der Zigarette



**Frau F. : Und wie können Sie mir dabei helfen?**

# Motivation

- Positive Verstärkung (der Motivation oder bereits umgesetzter Handlungsschritte „Schön, dass Sie anrufen“)
- Motivation fördern (muss nicht 100% sein, auch eigene Motivation, nicht nur für das Baby, ich muss/ich will? )
- Zuversicht stärken (in die eigenen Fähigkeiten)



Frau M.: Meine Mutter hat auch geraucht, so schlimm kann es ja wohl nicht sein!

# Wissensvermittlung/ spezifische Themen

---

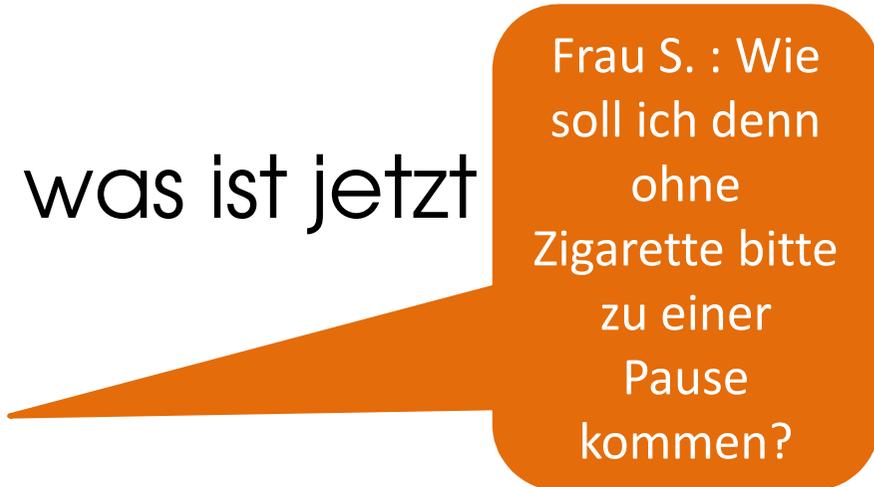
- korrekte Informationen über Auswirkungen von Rauchen und Rauchstopp
- Aufklären über Mythen
- Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft: Übelkeit, Gewicht,...
- Nutzung von NRT

**Frau G: Und wann geht's jetzt endlich ums Kind?**

# Alternativen und Tipps

---

- Umfeld einbinden – rauchfreie Innenräume schaffen
- Körperlichen Entzug managen – Craving
- Gemeinsam konkrete Alternativen finden
- Denken in Etappen: was ist jetzt wichtig/möglich



Frau S. : Wie soll ich denn ohne Zigarette bitte zu einer Pause kommen?

## III. Herausforderungen auf Beratungsseite

---

- „Besondere“ Gruppe
- Wenig Zugang, schwere Erreichbarkeit
- Schwangerschaft – zusätzliche Themen (Identität, Partnerschaft, Existenzsicherung,...)
- Blick übers Rauchen hinaus – häufige Zusatzbelastungen

# Zwei Erfahrungen:

---

## ? Eigener Druck

durch Zeitfenster, Zeitdruck, Schädigung fürs Kind,...

- in der Beratung halten
- Rauchstopp so bald wie möglich umsetzen
- Reduktion reicht nicht
- Rauchfreiheit über die Schwangerschaft hinaus schaffen

## ? Eigene Haltung, Ansprüche und Erwartungen

Wird sie es schaffen? Was muss sie schaffen? Wann muss sie den Rauchstopp schaffen? Ist Reduktion gut genug? Was traue ich ihr zu? Was muss ich machen, damit sie sich wieder meldet/erreichbar ist?

# Zusammenfassend:

---

- Beratung hilft beim Rauchstopp!
- Eigene Haltung zur Klientin/zum Thema klären
- Beziehung und Vertrauen aufbauen
- Information vermitteln
- Geduld haben – Zeit geben
- Druck nehmen – keinen neuen Aufbauen
- Motivierende Gesprächsführung nutzen



ICH SCHMEISE  
JETZT DIE  
ZIGARETTE WEG!