



Happy Birthday!

Rauchfrei Telefon



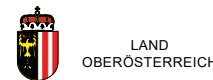
2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016
2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026

Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Was bietet das Rauchfrei Telefon an? Wer steckt dahinter?
- 5 Mag. Alexandra Beroggio im Interview
(Fachliche Leiterin Rauchfrei Telefon, ÖGK)
- 6 Auf Zeitreise
- 8 Beispiele aus dem Beratungsalltag
- 9 Öffentlichkeitswirksame Aktivitäten
- 10 Zahlen zum Rauchfrei Telefon
- 11 Wirksamkeit von Quitlines
- 12 Evaluation
- 14 Aktueller Trend und Ausblick
- 15 Stimmen zum Rauchfrei Telefon
- 19 Danksagung

ÖSTERREICHWEITE FINANZIERUNG

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.



Vorwort

20 JAHRE RAUCHFREI TELEFON – EINE ERFOLGSGESCHICHTE FÜR MEHR GESUNDHEIT

2006 wurde das Rauchfrei Telefon ins Leben gerufen – mit einer klaren Mission: Menschen auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben kompetent, kostenlos und vertraulich zu begleiten. Heute, **20 Jahre später**, ist es aus der österreichischen Gesundheitslandschaft nicht mehr wegzudenken. Grund genug, auf zwei Jahrzehnte Engagement, Beratung und unzählige Erfolgsgeschichten zurückzublicken.

ZWEI BEWEGTE JAHRZEHNTE

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat das Rauchfrei Telefon maßgeblich dazu beigetragen, das Bewusstsein für Tabakabhängigkeit zu stärken und Wege aus der Nikotinsucht aufzuzeigen. Die Beraterinnen haben mit knapp 45.000 Personen mehr als 90.000 Gespräche geführt, Rückfälle aufgefangen, Motivation gesteigert und Menschen dabei bestärkt, stolz auf ihre Fortschritte zu sein. Das Angebot wurde laufend erweitert: Von der telefonischen Beratung über Begleitprogramme zur langfristigen Abstinenz bis hin zu speziellen Angeboten für Schwangere und Jugendliche. Diese Entwicklung zeigt, wie konsequent das Rauchfrei Telefon daran arbeitet, mit den Bedürfnissen der Menschen mitzuwachsen.

EIN JUBILÄUM, DAS MUT MACHT

Das 20-jährige Jubiläum ist nicht nur ein Meilenstein für das Rauchfrei Telefon, sondern auch für all jene, die den Weg in ein rauchfreies Leben gewagt haben – oder noch überlegen, ihn zu gehen. Jede erfolgreiche Entwöhnung, jedes Beratungsgespräch und jedes Stück mehr Lebensqualität ist ein Grund zum Feiern.

RAUCHFREI IN DIE ZUKUNFT

Das Rauchfrei Telefon ist und bleibt auch künftig ein unverzichtbarer Partner für die Gesundheitsförderung. Die Herausforderungen ändern sich – neue Nikotinprodukte, Social-Media-Einflüsse, Stressfaktoren im Alltag – doch das Ziel bleibt dasselbe: Menschen zu mehr Gesundheit, Freiheit und Lebensfreude zu verhelfen.



Das Team
hinter dem
Rauchfrei
Telefon

Was bietet das Rauchfrei Telefon an? Wer steckt dahinter?

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Rauch- und nikotinfrei zu werden, gehört zu den häufigsten und gleichzeitig schwierigsten Vorsätzen. Das Rauchfrei Telefon bietet seit 20 Jahren professionelle Unterstützung – individuell, motivierend und wissenschaftlich fundiert. Die Beratung richtet sich sowohl an Menschen, die bereits konkrete Schritte setzen möchten, als auch an jene, die noch unsicher sind oder erste Informationen brauchen.

GESETZLICHE VERANKERUNG

Das Angebot des Rauchfrei Telefons ist ein gesetzlich verankerter Auftrag und Teil des Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucher-schutzgesetzes (TNRSG). Das Rauchfrei Telefon ist als Hilfsangebot auf allen Zigarettenpackungen aufgedruckt als Teil der kombinierten gesundheitsbezogenen Warnhinweise (Bild, Text, Hilfsangebot).

TELEFONISCHE BERATUNG

Das Team des Rauchfrei Telefons besteht aus Klinischen und Gesundheitspsychologinnen mit spezifischer Ausbildung in der Entwöhnung von Tabak und Nikotin sowie langer Erfahrung in der Telefonberatung. Derzeit betreuen mehrere Beraterinnen die Telefonleitungen und unterstützen mit viel Engagement auf dem Weg in ein nikotinfreies Leben.

NIEDERSCHWELLIGES ANGEBOT

Der Vorteil der telefonischen Beratung ist ihre Niederschwelligkeit. Die Beratung kann reaktiv und proaktiv ablaufen. Reaktiv bedeutet, dass die Expertinnen Fragen der Anruferinnen und Anrufer direkt beantworten und unmittelbar beraten.

PROAKTIVE UNTERSTÜTZUNG

Als besonders wirksam hat sich das proaktive Angebot herausgestellt. Dabei werden nach dem Erstgespräch weitere Telefontermine vereinbart, an denen das Rauchfrei Team die zu beratenden Personen anruft und den Entwöhnprozess über mehrere Gespräche hindurch aktiv unterstützt. Diese telefonischen Beratungen erleichtern es, am Vorhaben festzuhalten, stärken die Motivation und schaffen Verbindlichkeit. Es hilft zu wissen, dass sich die Beraterin des Rauchfrei Telefons zum vereinbarten Termin wieder melden wird.

Nach dem Erstgespräch kommt es zu weiteren Beratungsgesprächen, die an den Entwöhnverlauf angepasst werden, mit einer dichteren Anrufrfrequenz direkt nach dem Rauch-/Nikotinstopp. Die Dauer der Gespräche variiert zwischen fünf und 40 Minuten.



KOOPERATION UND VERNETZUNG

Kooperationen mit anderen Institutionen haben maßgeblich zum Erfolg des Rauchfrei Telefons beigetragen. Der regelmäßige Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie anderen Expertinnen und Experten ist ein wesentlicher Teil der Qualitätssicherung und der Weiterbildung. So fand zum Beispiel im Jahr 2008 die erste Konferenz deutschsprachiger Rauchstopptelefone (Österreich, Deutschland, Schweiz) statt. Ein Jahr später folgte das erste Vernetzungstreffen der Sozialversicherungsträger zur Tabakprävention und Entwöhnung. Enge Kooperationen gibt es zudem mit dem wissenschaftlichen Beirat und im Rahmen des Network of European Quitlines. Ziel dieser Netzwerke ist der Austausch von Informationen, Fachexpertisen und praktischen Erfahrungen in der telefonischen Beratung zu einem Leben frei von Tabak und Nikotin.

Mag. Alexandra Beroggio im Interview (Fachliche Leiterin Rauchfrei Telefon, ÖGK)

Was unterscheidet das Rauchfrei Telefon von anderen Entwöhnungsangeboten?

Das Telefon ist das geeignete Medium, um direkt, rasch und einfach Hilfe zu erhalten. Beim Rauchfrei Telefon hat man unmittelbar eine klinische Psychologin am Apparat und erhält sofort professionelle Beratung. Keine Wartezeiten, keine Anfahrtszeit, keine Kosten (kostenfreie Telefonnummer, kostenfreier Rückrufservice, kostenfreies Infomaterial), anonym, unverbindlich, keine Altersbeschränkung. Als österreichweite Drehscheibe vermittelt das Rauchfrei Telefon österreichweit zu evidenzbasierten Entwöhnangeboten (online, vor Ort, stationär) weiter oder bietet eine sofortige telefonische Behandlung der Nikotinabhängigkeit an. Telefonisch kann binnen weniger Minuten eine klinisch-psychologische Diagnostik gestartet und eine entsprechende Behandlung der Nikotinabhängigkeit begonnen werden. In der sogenannten proaktiven Beratung begleitet das Rauchfrei Team mit bis zu acht Telefonberatungen auf dem Weg in die Nikotinfreiheit. In der Regel werden Termine vereinbart und das Rauchfrei Team ruft zum vereinbarten Zeitpunkt an. Für Personen, die erst kürzlich nikotinfrei geworden sind, gibt es das Angebot der Nachbetreuung. In ein bis drei telefonischen Beratungen stehen hier die Stabilisierung sowie die Rückfallprophylaxe im Fokus.

Wann ist das Team des Rauchfrei Telefons erreichbar?

Werktags, von Montag bis Freitag zwischen 10.00 und 18.00 Uhr. Sollten alle Telefonleitungen besetzt sein, kann ein Rückruf gebucht werden oder eine Online-Anmeldung direkt über www.rauchfrei.at gemacht werden.

Mit wem telefonieren die zukünftigen Nichtraucherinnen und Nichtraucher bzw. nikotinfreien Personen?

An den Telefonleitungen sitzen Klinische und Gesundheitspsychologinnen, die spezielle Ausbildungen in der Telefonberatung,

der motivierenden Gesprächsführung sowie diversen psychotherapeutischen Techniken haben, und sehr erfahren sind. Einige arbeiten seit fast 20 Jahren dort :-)

Was wünschen Sie dem Rauchfrei Telefon zum 20. Geburtstag?

Ich wünsche dem Rauchfrei Telefon weiterhin ein so engagiertes Team, wertschätzende Unterstützung durch die Partner und den wissenschaftlichen Beirat, den Ausbau der Vernetzung mit Gesundheitsberufen und ausreichend finanzielle Ressourcen, um dieses wertvolle Angebot weiterhin sicherstellen und zeitgemäß ausbauen zu können. Ich bedanke mich bei allen, die uns auf unserem Weg begleitet und uns 20 Jahre die Treue gehalten haben.



Fachliche Leiterin Mag. Alexandra Beroggio (links) und Stellvertreterin Mag. Melanie Stulik

Wir sagen DANKE!

Auf Zeitreise

Im Jahr 2006 läutete das Rauchfrei Telefon zum ersten Mal. Sein runder Geburtstag ist ein schöner Anlass, zurückzuschauen und die wichtigsten Meilensteine in einer Timeline sichtbar zu machen.



2006

START DES RAUCHERTELEFONS AM 31. MAI betrieben von der NÖGKK (seit 2020 ÖGK) in St. Pölten, Fachliche Leiterin MMag. Sophie Meingassner, Betrieb von 15-18 Uhr, Fachausbildungsstelle für Klinische & Gesundheitspsychologie



2007

ERWEITERUNG DER ÖFFNUNGSZEITEN 13-18 UHR

2010

ERWEITERUNG DER ÖFFNUNGSZEITEN 10-18 UHR, FACEBOOK-AUFTRITT



2012

NEUE WEBSITE



2017

IMPLEMENTIERUNG EINER DRITTEN TELEFONLEITUNG – Kooperationsmodell Fax wird zum „Rauchfrei Ticket“ und Online-Anmeldung zur Beratung über die Webseite



2019

NEUES CORPORATE DESIGN – Überarbeitung von Webseite, Rauchfrei App und Folder „Rauchfrei für Eltern und Kind“



2022

100 TAGE RAUCHFREI KALENDER – Neuaufgabe Broschüren und Folder



2023

BERATUNG ZU NEUEN TABAK- UND NIKOTIN-PRODUKTEN



2014

NEUER NAME, NEUE KOSTENFREIE NUMMER – Rauchfrei Telefon 0800 810 013, Rauchfrei App



2026

20 JAHRE RAUCHFREI TELEFON



0800 810 013
www.rauchfrei.at

Montag bis Freitag
10.00 – 18.00 Uhr

FRAU, 65 JAHRE

Ein junger Mann rief gemeinsam mit seiner Mutter an, da sie nicht gut Deutsch spricht. Er fungierte während der Beratung als Dolmetscher. Die Frau rauchte seit 45 Jahren, zuletzt schon eine Packung am Tag. Sie hatte kürzlich die Diagnose COPD erhalten, die Ärztin empfahl dringend den Rauchstopp. Die körperliche Abhängigkeit war stark ausgeprägt, eine Reduktion des Zigarettenkonsums ist nach der Diagnose jedoch gelungen. Durch die Beratungsgespräche reduzierte sich die Menge nach und nach und sie verwendete Nikotinersatz (zuerst Lutschtabletten, dann Inhalator). Der erste rauchfreie Tag gelang bei einem Thermenaufenthalt mit einem Nikotinpflaster. Zwei Monate nach dem Erstgespräch war sie eine Woche rauchfrei. Trotz Pflaster und Inhalator war es dennoch schwer und es kam zu einem Ausrutscher. Drei Monate nach dem Erstgespräch war sie ganz nikotinfrei und ihre Tochter weinte vor Freude. Wieder ein Monat später berichtete der Sohn über den Termin bei der Lungenfachärztin. Die Ärztin war überrascht über die positiven Veränderungen der Werte. Am Ende der Beratung hatte die Anruferin schon 100 rauchfreie Tage geschafft. Sie schätzte die Anrufe sehr und die Beratung motivierte sie zusätzlich.

2 Beispiele aus dem Beratungsaltag

MANN, 72 JAHRE

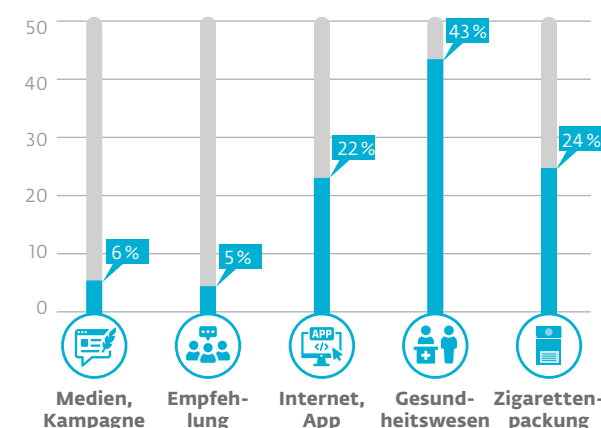
Ein Raucher, der seit 55 Jahren nikotinabhängig war, wurde über das Rauchfrei Ticket einer Gesundheitseinrichtung in OÖ zur Beratung angemeldet. Er wurde beim ersten Anrufversuch erreicht, woraufhin ein Termin für ein Erstgespräch vereinbart und der Starterbrief zugeschickt wurde. Der Mann rauchte zwischen 15 und 20 Zigaretten täglich, beim Stammtisch in Gesellschaft anderer Raucher waren es meist mehr. Gesellschaftliche Anlässe beschrieb er als seine größte Rückfallgefahr. Bis zum nächsten Termin wurde vereinbart, er solle ein Rauchprotokoll zur Selbstbeobachtung machen und ein für sich vorstellbares Datum für den Rauchstopp überlegen. Bei der nächsten Beratung wurde das Rauchprotokoll, welches er drei Tage geführt hatte, besprochen und auch schon Alternativen für das Rauchen überlegt. Mithilfe der Selbstbeobachtung konnte er die Menge der Zigaretten schon etwas reduzieren und war motiviert, den Rauchstopp bald umzusetzen. Aufgrund seiner starken körperlichen Nikotinabhängigkeit wurde ihm in der Beratung zu Nikotinersatz aus der Apotheke geraten, woraufhin er sich für den Nikotinersatzspray als Unterstützung in seiner ersten rauchfreien Zeit entschied. Eine seiner Ablenkungsstrategien war unter anderem Skifahren zu gehen, da er dies im Winter regelmäßig mache. In der Beratung wurden auch Heißhungerattacken und andere Herausforderungen nach dem Rauchstopp thematisiert. Am Ende der proaktiven Beratung war der Mann stolz auf sich, schon mehr als zwei rauchfreie Monate geschafft zu haben.

Öffentlichkeitswirksame Aktivitäten

IN KONTAKT

Jedes Jahr kontaktieren zahlreiche „Aufhörwillige“ das Rauchfrei Telefon. **Wie wurden diese auf das Angebot aufmerksam?** 2025 kamen 43 Prozent der Befragten über das Gesundheitswesen oder das Rauchfrei Ticket zum Rauchfrei Telefon. 24 Prozent riefen aufgrund von Hinweisen auf Zigarettenverpackungen beim Rauchfrei Telefon an. Weitere 22 Prozent nannten „Online-Anmeldung und Internet“ als Kontaktquelle. Auch über Medien und Kampagnen wurden viele auf das Angebot aufmerksam oder meldeten sich auf Empfehlung anderer Personen beim Rauchfrei Telefon.

Kontaktquelle eingehende Erstanrufe



BROSCHÜREN UND CO.

Von Foldern für Jugendliche und Schwangere über Broschüren in verschiedenen Sprachen bis hin zu Foldern, die den Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebs oder Diabetes erklären: In den vergangenen 20 Jahren sind immer wieder neue Druckwerke hinzugekommen, die den Nikotin-stopp begleiten. Auf www.rauchfrei.at können alle Materialien abgerufen und kostenlos bestellt werden. Auch Poster sowie weitere Unterlagen für Gesundheitsberufe stehen zum Download bereit.

JULIA RAUCHFREI, STICKER UND STRESSBÄLLE

Das Thema „Öffentlichkeitsarbeit“ spielte in den vergangenen zwei Jahrzehnten eine große Rolle. Das Rauchfrei Telefon beteiligte sich an zahlreichen Initiativen, um das Service in der Bevölkerung noch sichtbarer zu machen.

DAS RAUCHFREI TELEFON ALS TEIL VON KAMPAGNEN:

Im Jahr 2007 (damals durfte man in Gastronomiebetrieben noch rauchen) wurden an Lokale in Niederösterreich Bierdeckel mit der Aufschrift „Danke fürs Nichtrauchen!“ verschickt. Die interaktive Kampagne „Dein Tipp für Julia“ zeigte 2013 kreativ die Vorteile eines rauchfreien Lebens auf und animierte dazu, selbst Tipps gegen das Rauchverlangen zu finden und die Unterstützung des telefonischen Angebots in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium richtete sich 2015 die Aktion „YOLO“ (you only live once – du lebst nur einmal) gezielt an Jugendliche.

Auf die Gefahren des Rauchens, die Vorteile des Nichtrauchens und wie man den Ausstieg schafft, wiesen zudem Expertinnen und Experten bei Vorträgen und Gesundheitstagen hin. Auch Give-aways wie Stressbälle, Postkarten, Geduldspiele, Sticker oder Rauchfrei Kalender steigerten den Bekanntheitsgrad des Rauchfrei Telefons.

AKTIONEN ZUM WELTNICHTRAUCHERTAG

Rund um den Weltnichtrauchertag am 31. Mai gab es gemeinsam mit Sozialversicherungsträgern und Fachstellen für Suchtprävention zahlreiche Aktionen. Beispielsweise die Beratung in Zug und Straßenbahn („Rauchfrei auf Schiene“ 2009), Infostände am Riemerplatz in St. Pölten, Podcast (2024) oder die österreichweite Tschickstummel-Challenge („#SchickOhneTschick“ 2022). Auch in den Medien war die Expertise des Rauchfrei Telefon Teams gefragt. In den vergangenen Jahren war das Rauchfrei Telefon regelmäßig bei Fernsehinterviews, Radiobeiträgen und Artikeln in Print- und Onlinemedien vertreten.



Zahlen zum Rauchfrei Telefon

STATISTIK VOM 1. MAI 2006 BIS ZUM 1. FEBRUAR 2026

Seit nunmehr 20 Jahren unterstützt das Rauchfrei Telefon Menschen auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben. In dieser Zeit haben sich tausende Ratsuchende an die Beratung gewandt, um Motivation, Information und konkrete Hilfe beim Rauchstopp zu erhalten.

Die folgenden Zahlen geben einen Einblick in zwei Jahrzehnte Beratungstätigkeit. Sie zeigen, wie viele Menschen erreicht wurden, welche Personengruppen das Angebot besonders häufig genutzt haben und welche Entwicklungen sich im Laufe der Jahre beobachten lassen.

Die Statistik verdeutlicht damit nicht nur den Umfang der geleisteten Arbeit, sondern auch die kontinuierliche Bedeutung niedrigschwelliger telefonischer Unterstützung für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.

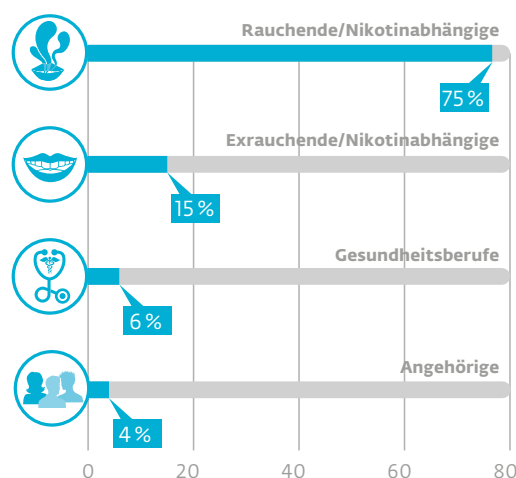
Ihr habt mir die Angst vor dem Aufhören genommen und dadurch die Basis geschaffen, das Projekt zu realisieren.

Anrufer, zwei Jahre rauchfrei

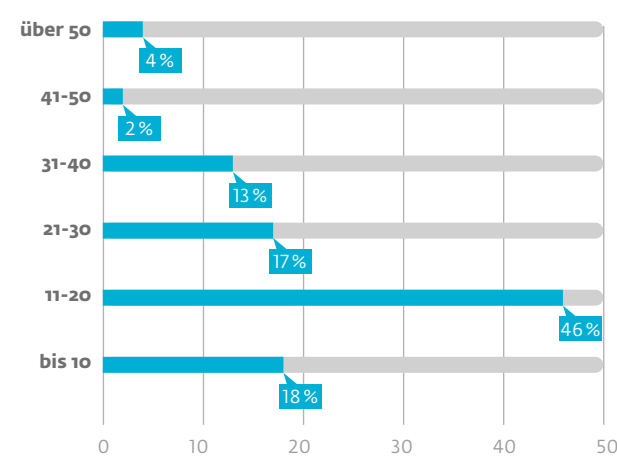
WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... von 2006 bis 2026 insgesamt 92.545 Gespräche mit 44.427 Personen geführt wurden?
- ... in den vergangenen 20 Jahren 53 Prozent Männer und 47 Prozent Frauen die Nummer des Rauchfrei Telefons gewählt haben?
- ... die Zahl der Anrufe von 3.322 (2015) auf 14.917 (2016) gestiegen ist, nachdem auf jeder Zigarettensackung auf das Rauchfrei Telefon hingewiesen wurde?
- ... 36 Prozent der Beratenen beim Erstgespräch mehr als eine Schachtel Zigaretten täglich rauchten?
- ... in den vergangenen Jahren neue Produkte wie Tabakerhitzer, E-Zigaretten und Nikotinbeutel den österreichischen Markt erobert haben?
- ... 14 Prozent der Anrufe von Jugendlichen (bis 18 Jahre) stammen und 8 Prozent von über 66-Jährigen?
- ... Gesundheit, Geld und Suchtfreiheit die am häufigsten genannten Motive für den Rauchstopp sind?
- ... in den vergangenen 20 Jahren 76 Prozent Rauchende und 15 Prozent Ex-Rauchende das Rauchfrei Telefon kontaktiert haben?

Anruftypen



Anzahl der täglich konsumierten Zigaretten/Nikotinprodukte



Wirksamkeit von Quitlines

NIKOTINENTWÖHNUNG LOHNT SICH

Das weltweit erfolgreiche Konzept, auf das Institutionen wie die WHO oder das „European Network for Smoking and Tobacco Prevention“ setzen, heißt „Quitlines“. Dabei handelt es sich um kostenlose, vertrauliche, telefonische Beratungsdienste, die Nutzerinnen und Nutzer von Tabak- und Nikotinprodukten beim Rauch-/Nikotinstopp unterstützen. Dazu zählt das Rauchfrei Telefon, das in Österreich ein gesetzlich verankerter Auftrag und Teil des Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherschutzgesetz (TNRSG) ist.

Nicht mehr zu rauchen und nikotinfrei zu sein, hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit, das persönliche Wohlbefinden und die eigene Brieftasche, sondern auch auf die Volkswirtschaft. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2021 den „Return on Investment“ (ROI) verschiedener Tabakentwöhnungsprogramme berechnet. Das Ergebnis spricht für sich: **Jeder Euro, der in die Entwöhnung von Tabak und Nikotin investiert wird, erspart rund 7 Euro an Gesundheitsausgaben.**

Die Wirksamkeit und Kosteneffizienz von Quitlines ist weltweit durch zahlreiche Studien belegt, weshalb die WHO Quitlines für alle Länder fordert ⁽¹⁾.

Quitlines gibt es weltweit – für Europa findet sich unter nebenstehendem QR-Code ein Überblick.



WIRKSAMKEIT DURCH GESETZLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

Basierend auf der EU-Tabakprodukterichtlinie 2014/40/EU (TPD II) ist auch im österreichischen TNRSG verankert, dass jede Packung und jede Außenverpackung von Rauchtobakzeugnissen kombinierte gesundheitsbezogene Warnhinweise zu tragen hat. Diese bestehen aus textlichen Warnhinweisen und einem dazu passenden Bild sowie der Information über Hilfsprogramme zur Raucherentwöhnung. In Österreich ist daher folgender Text auf den Verpackungen zu finden: „Rauchfrei Telefon: 0800 810 013, www.rauchfrei.at“. Rund ein Drittel der Anrufenden kommen über die Zigarettensackung in die Beratung.



[Tobacco Dependence Treatment Guidelines - European Network](#)



[WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults](#)

REDEN HilFT

Quitlines sind ein wirksames Instrument der Tabakentwöhnung, weil sie auf einem einfachen, aber kraftvollen Prinzip beruhen: Reden hilft. In telefonischen Beratungsgesprächen erhalten Raucherinnen und Raucher unmittelbare Unterstützung, Motivation und konkrete Strategien, um mit Entzugerscheinungen und Rückfallrisiken umzugehen. Studien zeigen, dass persönliche Gespräche – selbst wenn sie nur kurz sind – die Erfolgswahrscheinlichkeit eines Rauchstopps deutlich erhöhen. Der direkte Austausch schafft Verbindlichkeit, stärkt die Selbstwirksamkeit und hilft, schwierige Momente besser zu bewältigen. Gerade weil Quitlines niedrigschwellig, anonym und jederzeit erreichbar sind, bieten sie vielen Menschen einen entscheidenden ersten Schritt aus der Abhängigkeit.

WIRKSAME KOOPERATION

Die Wirksamkeit von Quitlines wird erhöht, wenn Gesundheitsfachpersonen aktiv darauf verweisen. Ein bewährtes Modell ist das „Rauchfrei Ticket“ (früher Rauchfrei per Fax). Viele Personen, die Tabak und Nikotin konsumieren, wissen zwar, dass sie aufhören sollten, haben aber Angst davor, das Thema anzugehen. Wenn nun Gesundheitsfachpersonen das Rauchverhalten sowie den Nikotinkonsum ansprechen, den Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit empfehlen und ihre Patientinnen und Patienten direkt zu einer telefonischen Beratung anmelden, erleichtern sie den Zugang zu professioneller Unterstützung. Das Rauchfrei Telefon bietet das Kooperationsmodell des Rauchfrei Tickets für ganz Österreich an. Seit Beginn im Jahr 2009 sind insgesamt mehr als 12.000 Rauchfrei Tickets eingegangen.

 Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at



Evaluation

DAS RAUCHFREI TELEFON WIRKT!

In den Evaluationen der Jahre 2007, 2009 und 2015 war immer rund ein Drittel der befragten Personen rauchfrei und mit dem Angebot des Rauchfrei Telefons sowie dem Beratungsteam sehr zufrieden.

EVALUATIONSERGEBNISSE 2025

Um die kurz- und langfristige Effizienz und Qualität der Beratung durch das Rauchfrei Telefon festzustellen, wurde eine langfristig angelegte Evaluation im Zeitraum von April 2023 bis März 2025 durchgeführt. Die externe Evaluation zur Erhebung der Wirksamkeit und der Zufriedenheit wurde von der Firma Jaksch & Partner, Jaksch Research GmbH, durchgeführt.

METHODIK UND STICHPROBE

Insgesamt erklärten sich in der Erstberatung am Rauchfrei Telefon 170 Personen einverstanden, an einer externen Evaluation teilzunehmen. Die externe Evaluation umfasste drei telefonische Nachbefragungen zur Erhebung der längerfristigen Abstinenz und der Zufriedenheit mit der Beratung.

An den telefonischen Nachbefragungen drei, sechs und zwölf Monate nach der Erstberatung nahmen 116 Personen teil. Die telefonischen Nachbefragungen sowie die statistische Auswertung erfolgten durch die Firma Jaksch & Partner, Jaksch Research GmbH.

Die verwendeten Fragebögen wurden in Anlehnung an das Minimal Data Set der Sozialversicherung und an vorangegangene Evaluationen gestaltet.

Die telefonische Nachbefragung erfolgte zu drei Messzeitpunkten:

- drei Monate nach Beratungsbeginn
- sechs Monate nach Beratungsbeginn
- zwölf Monate nach Beratungsbeginn

Geschlecht: 50 % Männer, 50 % Frauen

Hinsichtlich des **Alters** der beratenen Personen ist ein Drittel jünger als 40 Jahre, die Hälfte zwischen 40 und 59 Jahre alt, fast ein Drittel (30 %) ist 60 Jahre oder älter (siehe Abbildung 1).

Als höchste abgeschlossene **Schulbildung** gaben 7 % einen Pflichtschulabschluss, 44 % eine abge-

*Ich möchte mich heute
anlässlich meines ersten
„Rauch-Frei-Jahrestages“
noch einmal ganz herzlich
für Ihre Unterstützung be-
danken. Sie leisten großarti-
ge Arbeit!*

*Anruferin, ein Jahr
rauchfrei (Kärnten)*

schlossene Lehre, 15 % eine berufsbildende mittlere Schule (BMS), 15 % eine allgemeinbildende höhere Schule (AHS) oder eine berufsbildende höhere Schule (BHS) und ein Fünftel (20 %) einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss (FH) an.

Gesundheitsstatus: 37 % geben an, keine Erkrankung zu haben. Bei 63 % wurde eine Erkrankung angegeben. Die häufigste angegebene Erkrankung betrifft die Atemwege und die Lunge, gefolgt von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie psychischen Erkrankungen. Ein Teil gibt mehrere Erkrankungen an.

Konsumformen: Zum Zeitpunkt des Erstgesprächs konsumierten die meisten Personen Zigaretten (92 %). Zudem wurden E-Zigaretten (12 %) sowie Zigarren bzw. Zigarillos (2 %), Nikotinbeutel (2 %), Wasserpfeife, Kautabak oder Schnupftabak (jeweils 1 %) genutzt. Die prozentuelle Summe von über 100 % ist darauf zurückzuführen, dass einige Konsumierende unterschiedliche Produkte parallel nutzten (Dual-Use: z.B. Zigaretten und E-Zigaretten).

Die **Anzahl der gerauchten Zigaretten** pro Tag zum Zeitpunkt des Erstgesprächs lag bei der Hälfte (48 %) zwischen 11 und 20 pro Tag, ein Fünftel (19 %) rauchte 21 bis 30 Zigaretten pro Tag und ein Fünftel (19 %) rauchte mehr als 30 Zigaretten pro Tag. 14 % gaben an, 10 oder weniger Zigaretten täglich zu rauchen.

Abhängigkeit: 51 % der Teilnehmenden wiesen eine starke bis sehr starke Abhängigkeit von Niko-

tin auf. Sie erreichten einen Wert von sechs oder mehr im Fagerström-Test zur Nikotinabhängigkeit (FTND).

Bezüglich der **Beratungshäufigkeit** zeigte sich in der Stichprobe folgende Verteilung: 27 % wurden ein- bis zweimal beraten, 61 % wurden drei- bis achtmal beraten, 12 % hatten neun oder mehr Beratungsgespräche.

Ergebnisse hinsichtlich Wirksamkeit: Nach drei Monaten gaben 37 % der erreichten Personen an rauchfrei zu sein. Nach sechs Monaten gaben 44 % der erreichten Personen an rauchfrei zu sein. Nach zwölf Monaten gaben 45 % der erreichten Personen an rauchfrei zu sein.

Beratungsformat: Die Erfolgsquote lag in der Gruppe jener, die sechs oder mehr Beratungen in Anspruch nahmen am höchsten. Auch eine kürzere Beratung mit nur wenigen Gesprächen zeigte sich wirksam (siehe Abbildung 2).

MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG

Im Erhebungszeitraum waren zur medikamentösen Unterstützung Nikotinersatztherapeutika in Form von Pflaster, Inhaler, Spray, Lutschtablette und Kaugummi verfügbar. Weitere Medikamente zur Tabak-/Nikotinentwöhnung wie Vareniclin und Cytisin waren nicht verfügbar oder noch nicht zugelassen.

MOTIVATION UND ZUVERSICHT

In der Basisbefragung gaben die Befragten zu 67 % an, sehr motiviert zu sein, weitere 31 % stufen sich als motiviert ein, nur 2 % gaben eine geringe Motivation an.

Hinsichtlich der Zuversicht zeigten sich in der Basisbefragung 38 % sehr zuversichtlich, weitere 55 % zuversichtlich, nur 7 % waren wenig zuversichtlich.

Betrachtet man die befragten Personen hinsichtlich ihrer Motivation und Zuversicht, so zeigt sich, dass in der Gruppe mit hoher Motivation bzw. hoher Zuversicht mehr Befragte rauchfrei wurden.

ZUFRIEDENHEIT DER BEFRAGTEN

Insgesamt zeigten sich 97 % der beratenen Personen mit dem Angebot des Rauchfrei Telefons zufrieden oder sehr zufrieden. Die Zufriedenheit

mit dem Beratungsteam lag bei 99 %. Der Großteil (87 %) empfiehlt das Rauchfrei Telefon weiter.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Mit der aktuellen Evaluation liegen nun zum vierten Mal Ergebnisse vor. Es zeigt sich, dass das Angebot wirksam ist und die beratenen Personen sehr zufrieden sind mit dem Angebot.

Zudem zeigt sich, dass sich die **Konsumformen von Nikotin** verändert haben. Neben Zigaretten wurden zum Zeitpunkt der Ersterhebung auch neuere Nikotinprodukte wie E-Zigaretten und Nikotinbeutel konsumiert, teilweise parallel (Dual-Use).

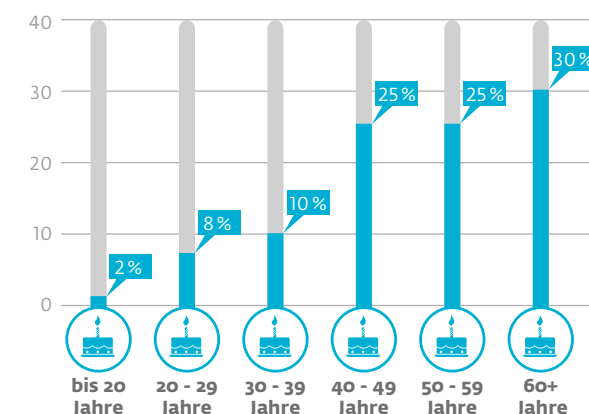


Abbildung 1:
Alter (alle Befragten; Angaben in %)

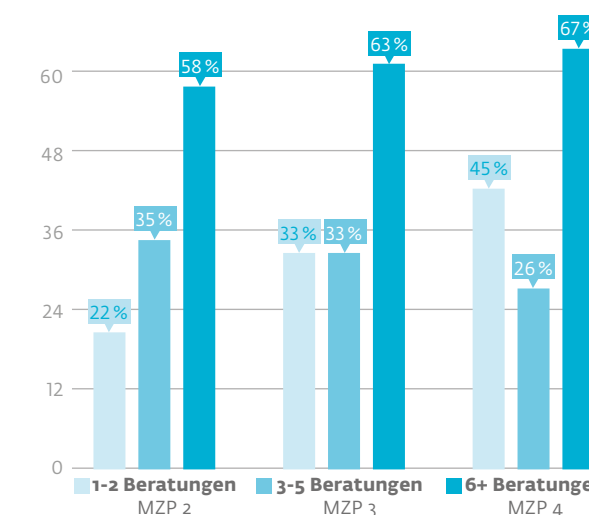


Abbildung 2:
Rauchfreie Befragte
(MZP 2-4; n=60-86; Angaben in %)

Aktueller Trend und Ausblick

NEUE NIKOTINPRODUKTE – VERÄNDERUNGEN IM NUTZungsverhalten

Seit Beginn der telefonischen Beratung 2006 hat sich die Produktlandschaft an Tabakprodukten verändert. Zu Beginn waren neben Zigaretten unter anderem Zigarillos und Pfeifen ein Thema in der Entwöhnung.

Zigaretten sind immer noch das Hauptprodukt. Daneben haben neue Produkte wie Tabakerhitzer, E-Zigaretten und Nikotinbeutel den österreichischen Markt erobert. Seither wenden sich auch Nutzerinnen und Nutzer dieser Produkte ans Rauchfrei Telefon, um Unterstützung beim Nikotinstopp zu erhalten.

Diese Veränderung drückt sich auch im Wording aus. War früher durchgehend von Rauchen und Rauchstopp die Rede, so sprechen wir heute von Nikotinkonsum und Nikotinstopp.

Seit 1. März 2025 kann durch das Rauchfrei Team dokumentiert werden, welche Nikotinprodukte genutzt werden. Zudem verwendet ein Teil der Anruferinnen und Anrufer zwei oder mehrere Nikotinprodukte parallel, z.B. Zigarette und E-Zigarette.

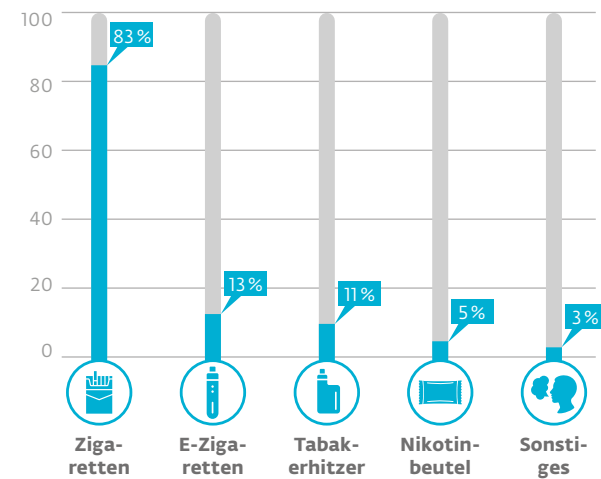
TREND UND AUSBLICK

Es kommen laufend neue Nikotinprodukte auf den Markt. Gemeinsamer Nenner ist der Suchtstoff Nikotin. Zudem nimmt der Mehrfachkonsum beziehungsweise Mischkonsum zu. Das bedeutet, dass beispielsweise Zigaretten und E-Zigarette oder Zigaretten und Nikotinbeutel parallel genutzt werden. Gerade junge Menschen probieren neuartige Nikotinerzeugnisse und kommen so in die Abhängigkeit von Tabakprodukten.

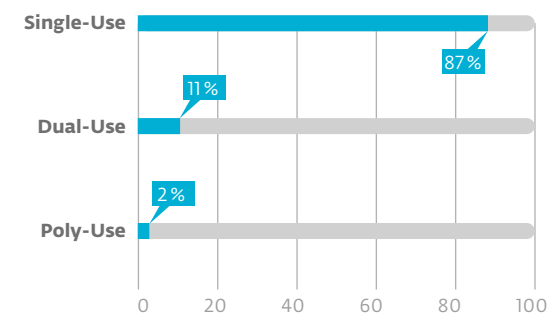
Ich möchte mich sehr herzlich bedanken für so viel Verständnis und Wertschätzung. Ich bin so froh, in Österreich zu leben und dieses tolle Service in Anspruch nehmen zu können! Noch dazu kostenfrei!

Ex-Raucher, 46 Jahre

Konsumart bei Erstanruf
(Mehrfachangaben möglich)



Nikotinkonsum bei Erstanruf



IST DIE TELEFONBERATUNG NOCH ZEITGEMÄSS?

Telefonberatung ist nach wie vor niederschwellig, unmittelbar, rasch und effizient. Trotz vieler neuer Medien und Möglichkeiten braucht die klinisch-psychologische Behandlung ein Live-Setting und ein Gegenüber. Das Telefon mindert Hürden (optisch, zeitlich, finanziell, ortsunabhängig etc.) und stellt unmittelbar Kontakt her. Es ist und bleibt ein zeitgemäßes Tool zur Beratung.

Neue Medien und Online-Tools sind eine wertvolle Ergänzung, die auch das Rauchfrei Telefon nutzt und nutzbar macht (Website, Facebook, Online-Informationsmaterialien, Rauchfrei Ticket).

Es wird angedacht, das Rauchfrei Telefon in Nikotinfrei Telefon umzubenennen und den Kontakt zum Hilfsangebot auf allen Nikotinprodukten zu drucken. Ziel ist, Nikotin-Konsumierende so zukünftig besser zu adressieren und auf das Angebot zur telefonischen Nikotinentwöhnung aufmerksam zu machen.

Stimmen zum Rauchfrei Telefon



ERFAHRUNGSBERICHT FEEDBACK #1

Genau vor einem Jahr habe ich Eure Telefonnummer gewählt. Dies war der Beginn meines rauchfreien Lebens. Zuvor habe ich 30 Jahre geraucht, hatte wohl immer wieder mal den Plan aufzuhören, aber diesen nie realisiert.

Rückblickend kann ich erkennen, dass es (mich betreffend jedenfalls) immer wieder mal diesen einen Moment im Leben gegeben hat, an welchem ich gespürt habe: „Jetzt beginnt eine gravierende Veränderung!“ Gesehen habe ich die Telefonnummer des Rauchfrei Telefons ja stets auf der Zigarettenpackung, aber eben nicht danach „gegriffen“. Im Februar 2024 war es so weit. [...]

Ich möchte mich heute anlässlich meines ersten „Rauch-Frei-Jahrestages“ noch einmal ganz herzlich für Ihre Unterstützung bedanken. Sie leisten großartige Arbeit! DANKE! Den Weg muss jeder dann alleine gehen, aber oft braucht es eine wohlwollende Begleitung.

Selbstredend habe ich – und tue es weiterhin – das Rauchfrei Telefon weiterempfohlen. Gehen muss den Weg dann jeder selbst. Ich kann nur sagen, ich bin einfach nur froh und dankbar und kann es manchmal immer noch nicht richtig fassen, was mir da gelungen ist.

(Anruferin aus Kärnten)



ERFAHRUNGSBERICHT FEEDBACK #2

Ich rauchte 45 Jahre lang zwei Packungen Zigaretten täglich. Anfang Jänner beschloss ich, mich von der Sucht des Rauchens zu befreien. Deswegen dachte ich jeden Tag darüber nach, wie ich mich dazu motivieren kann und wie ich Unterstützung für mein Vorhaben bekommen kann. So wählte ich 0800 810 013. [...] Rauchfrei.at unterstützte mich auch durch viele positive, motivierende Sätze wie z.B. „Sie können auf sich sehr stolz sein und Sie werden es schaffen, da bin ich mir ganz sicher. Sie geben sich selbst die Antwort, warum Sie nicht mehr rauchen wollen.“ Am 18. Februar rauchte ich meine letzte Tabakzigarette. Am 22. Februar rauchte ich meine letzte Heets-Zigarette. Am 9. März rauchte ich meine letzte E-Zigarette und nutze für einige Wochen das Nikotinpflaster.

Jetzt bin ich Ex-Raucher. Es ist nie zu spät, um aufzuhören.

(Anrufer aus der Steiermark)



ERFAHRUNGSBERICHT FEEDBACK #3

Ich war über Jahrzehnte eine leidenschaftliche Raucherin und hatte immer einen Grund zur Zigarette zu greifen. Weil ich glücklich oder traurig war, mich belohnen musste, eine Pause machte, gestresst oder nachdenklich oder ängstlich war, nach dem Essen und zum Kaffee, beim Tratsch und noch vielen anderen Situationen. In jüngeren Jahren am liebsten auch noch mit einem oder mehreren Gläsern Wein oder Prosecco und sogar beim Tanzen, links den Glimmstängel und rechts das Glas! Aber, wenn ich ehrlich war, ekelten mich Geruch und Geschmack an und ich begann unzählige „halbherzige“ Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören; immer wieder und über Jahre. [...] Ich glaube „halbherzig“ war hier immer mein Problem und die Angst, meine beste Freundin, die Zigarette, zu verlieren. Ersatzmittel wollte ich nicht, nach dem Motto entweder oder!

Also buchte ich vor 101 Tagen ein Telefonat mit dem Rauchfrei Telefon für den nächsten Tag, um es einfach auszuprobieren und dachte, vielleicht schaffe ich es ja mal länger als 36 Stunden. No pressure! Ich nahm mir den Satz – „Das Verlangen nach Nikotin ist wie eine Welle, die wieder verebbt.“ – aus dem ersten Gespräch mit. Und die 3-A Technik: Abwarten, Ablenken, Abhauen, fand ich sehr gut für mich. Morgens beim Kaffee schnappte ich mir den Rauchfrei Kalender anstatt des Glimmstängels und hakte stolz wieder einen Tag ab, kritzelte meine Gedanken drauf und klopfte mir auf die Schulter! [...]

So schaffte ich die ersten 101 rauchfreien Tage und freue mich auf die nächsten 100!

Verlangensattacken habe ich keine mehr und es stört mich auch gar nicht, wenn ich Raucher sehe oder rieche. Wenn ich bei einer Trafik vorbeikomme, bekomme ich ein Glücksgefühl, grinse und denke mir: Herrlich! Da muss ich jetzt nicht mehr rein!

(Anruferin aus Oberösterreich)



RÜCKMELDUNG PER E-MAIL #1

Wertes Team! Ich möchte gerne ein Feedback zu Ihrer Hotline abgeben:

Die Kompetenz, die Geduld und das Einfühlungsvermögen der Mitarbeiterinnen, mit denen ich gesprochen habe, sind beispielgebend. Da ich durch den Rauchstopp sehr nervös und beunruhigt war, habe ich die Möglichkeit der Hotline gewählt. Es hat mir sehr geholfen, die Entzugserscheinungen einzuordnen und die Ersatzprodukte richtig anzuwenden.

Nur weiter so!!! Vielen Dank für Ihre Bemühungen!

(Rauchfrei seit zwei Monaten)



RÜCKMELDUNG PER E-MAIL #2

Geschätztes Team! Die Nachbetreuung seitens des Rauchfrei Telefons war für mich sehr unterstützend. Auch die App hat mir immer wieder einen Motivationsschub gebracht.

Mit ca. 16 Jahren habe ich zu rauchen begonnen und über 34 Jahre lang intensiv geraucht. [...] Die Erkenntnis, dass ich eigentlich immer frei und unabhängig mein Leben gestaltete, aber das Rauchen genau das Gegenteil wirkte, war dann der „AHA“ Moment in einem „Rauchfrei-Vortrag“.

Ich wollte mir mit einer Zigarette eine Belohnung gönnen und Stress abbauen. Weniger Stress und mehr Zeit brachte es aber nie. Auch der latente Gedanke, immer Rauchwaren (Tabak und Zubehör) ausreichend zur Verfügung zu haben, machte mich nicht freier.

Ich bedankte mich bei meiner letzten Zigarette, rauchte sie genüsslich und schmiss die Verpackung weg.

Das Gefühl, das ich verspürte, war unglaublich beruhigend.

Wenn ich das Bedürfnis nach einer Zigarette verspürte, half mir akut:

- Ein Foto von meinem Kind anzuschauen.
- Tief einzuatmen und lang über den Mund auszuatmen.

Vielen Dank.

(Rauchfrei seit einem Jahr)

.....



RÜCKMELDUNG PER E-MAIL #3

Sehr geehrte Damen und Herren! Nach mittlerweile 5 Wochen Ihrer Unterstützung möchte ich mich bei Ihnen sehr herzlich bedanken!

Für:

- Sehr rasche 1. Kontaktaufnahme zur 1. Terminvereinbarung
- Pünktlichste Einhaltung sämtlicher Termine
- Tolle Beratungen mit vielen praktischen Tipps und Hilfestellungen
- Ich freute mich auch sehr über den „100 Tage rauchfrei-Kalender“

Insgesamt von ALLEN Mitarbeiterinnen eine große Unterstützung, immer noch rauchfrei zu sein, VIELEN DANK!

(Rauchfrei seit fünf Wochen)



GLÜCKWUNSCH ZUM 20-JÄHRIGEN JUBILÄUM #1

„20 Jahre Rauchfrei Telefon“ – eine beeindruckende Erfolgsgeschichte

Zwei Dinge haben mich an der österreichischen „Quitline“ schon vor 20 Jahren beeindruckt: Die Standards für die Qualifikation der Beratungspersonen (ausschließlich Klinische und Gesundheitspsychologinnen) und der Wille, das Potenzial telefonischer Rauchstoppberatung von Beginn an bestmöglich auszuschöpfen (Begleitung während des Ausstiegsprozesses, sog. proaktive Beratung). Telefonische Beratung kann bei der Behandlung der Tabakabhängigkeit eine Schlüsselrolle einnehmen: Die Schwelle für deren Nutzung ist niedrig, die Beratungsintensität hoch, sie kann als eigenständige Intervention, adjuvant zu Kurzinterventionen im medizinischen Setting und als Ergänzungsangebot nach Ende intensiver verhaltenstherapeutischer Gruppenprogramme zum Einsatz kommen.

So bleibt es dem Rauchfrei Telefon für die nächsten Jahre und Jahrzehnte zu wünschen, dass es in einer sich rasch wandelnden Landschaft neuerartiger Nikotinprodukte, Präventions- und Tabakkontrollmaßnahmen die wichtigste Aufgabe weiter im Blick behalten kann.

Dipl.-Psych. Peter Lindinger

Stv. Vorsitzender Wissenschaftlicher Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.

Mitglied des North American Quitline Consortiums (NAQC)

Mitglied der Society for Research on Nicotine & Tobacco (SRNT)

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG Sucht) e.V.



GLÜCKWUNSCH ZUM 20-JÄHRIGEN JUBILÄUM #2

Quitlines sind eine wunderbare Möglichkeit, Hilfestellungen beim Thema Nikotinkonsum zu geben! Einfach anrufen und individuelle, professionelle Beratung zu erhalten – das hilft nachweislich bei der Veränderung und beim Ausstieg aus dem Konsumverhalten!

Das österreichweite Rauchfrei Telefon ist eine ganz besondere Quitline: das beständige Beratungsteam besteht aus Klinischen und GesundheitspsychologInnen, die seit vielen – teilweise seit 20 – Jahren zum Thema beraten – mit viel Fachwissen, großem Erfahrungsschatz, viel Empathie und Engagement und häufig mit einer Prise Humor.

Gratulation dem Rauchfrei Telefon, dass es mit dem großartigen Beratungsteam auch in den nächsten 20 Jahren vielen Menschen hilft, rauch- bzw. nikotinfrei zu werden und zu bleiben!

MMag. Sophie Meingassner

Klinische und Gesundheitspsychologin

Fachliche Leiterin des Rauchfrei Telefons von 2006 bis 2024

Referentin für Tabak und Nikotin der Sucht- und Drogenkoordination Wien



Danksagung

Die 20-jährige Erfolgsgeschichte des heutigen Rauchfrei Telefons beruht auf österreichweiter Partnerschaft, Vernetzung und Kooperation, wofür wir Danke sagen.

ÖSTERREICHWEITE PARTNERSCHAFT

Neben dem Gesundheitsministerium konnten die Sozialversicherungsträger und die Bundesländer als finanzierende Partner dieses österreichweit einzigartigen Angebots gewonnen werden.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) im Fachbereich Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health betreibt das Rauchfrei Telefon als zentrales, niederschwelliges und flächendeckendes Angebot.

ÖSTERREICHWEITE VERNETZUNG UND KOOPERATION

Wir bedanken uns ...

... bei allen, die das Rauchfrei Telefon auf den Weg gebracht haben,
... bei den finanzierenden Partnern,
... bei den Mitgliedern des wissenschaftlichen Beirats,
... bei den Quitline Netzwerken,
... bei den „Rauchfrei-Ticket“-Kooperationspartnern,
... bei zahlreichen Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitsberufen für die Zusammenarbeit.

ERFOLGREICH ALS TEAM

Wir bedanken uns beim Team des Rauchfrei Telefons, den aktuellen sowie ehemaligen Beraterinnen, für das langjährige Engagement, die professionelle Beratungstätigkeit und die wertschätzende Unterstützung.



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at

20 Jahre Rauchfrei Telefon



Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstrasse 15-19, 1100 Wien

www.oegk.at/impressum

Hersteller: VENDO Kommunikation + Druck GmbH, Gutenbergstraße 2, 4840 Vöcklabruck