



**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon

Jahresbericht 2021

www.rauchfrei.at | www.rauchfreiapp.at | info@rauchfrei.at

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

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.



 Österreichische
Gesundheitskasse

 SVS
Gesamtsam getragen

 bvaeb
Bundesverband
Österreichischer
Versicherungsanstalt
für Berufstätige



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 BURGENLAND

LAND

 KÄRNTEN



 LAND
OBERÖSTERREICH

 LAND
SALZBURG

 Das Land
Steiermark



 Vorarlberg
unser Land

 WiG
WIRTSCHAFTS
UNIVERSITÄT
WIEN

 Für die
Stadt Wien

MIT HILFE AUS DER NIKOTINABHÄNGIGKEIT

Mehr als 3.000 Raucherinnen und Raucher wandten sich 2021 an das Rauchfrei Telefon der Österreichischen Gesundheitskasse. 140.000 suchten Hilfe und Infos auf der Homepage rauchfrei.at. 2021 haben 19.200 Menschen die Rauchfrei-App auf ihre Smartphones heruntergeladen. Was am Weltnichtrauchertag 2006 klein anfang, entwickelte sich in vielfacher Hinsicht zur österreichischen Erfolgsgeschichte. Das Rauchfrei Telefon der ÖGK bietet seit 15 Jahren Unterstützung bei der Tabakentwöhnung – einfach, kostenlos und auf Wunsch anonym.

Die meisten Raucherinnen und Raucher, die sich an die österreichische Quitline wenden, rauchen zehn bis 20 Zigaretten am Tag. Der Rauchstopp ist schwierig, für viele eine schier unlösbare Herausforderung. Das Rauchfrei Telefon hat in den vergangenen eineinhalb Jahrzehnten aufgerüstet. Das Angebot wurde vergrößert

EIN DRITTEL HAT'S 2021 VERSUCHT: DAS RAUCHFREI TELEFON UNTERSTÜTZT

Rund ein Drittel aller Personen, die momentan rauchen, haben im letzten Jahr einen Rauchstopp unternommen, das zeigt die aktuelle Österreichische Gesundheitsbefragung (ATHIS). In den meisten Fällen ist das Rauchen eine chronische Suchterkrankung. Betroffene sind physisch und/oder psychisch abhängig. Raucherinnen und Rauchern sollte daher – wie anderen Suchterkrankten auch – Hilfe angeboten werden. Mit professionellen Entwöhnungsangeboten, deren Wirksamkeit bewiesen ist, gelingt der Ausstieg aus

und hat sich weiterentwickelt. Die Beratungszeiten wurden von drei Stunden auf acht Stunden täglich ausgeweitet. 2014 wurde das „Rauchertelefon“ zum „Rauchfrei Telefon“, die Telefonnummer wurde völlig kostenfrei. Seit 2014 steht die Rauchfrei App einer großen, jüngeren Zielgruppe zur Verfügung. Eine große Bandbreite an Unterstützungsmaterialien ist für unterschiedliche Zielgruppen jederzeit abrufbar. Als die Nummer 2016 infolge der europäischen Tabakproduktedirektive II auf alle Zigarettenpackungen gedruckt wurde, stiegen die Anruferzahlen um Vielfache.

2021 war dabei für viele ein besonderes Jahr voller Herausforderungen. Dass viele Menschen das Jahr zwei in der Pandemie für positive Veränderungen genutzt und den Schritt in die Rauchfreiheit gewagt haben, zeigt der vorliegende Jahresbericht.

der Nikotinabhängigkeit besser und langfristiger.

Die Gesundheitsbefragung zeigt auch: Der Großteil der Menschen, die einen Rauchstopp unternommen haben, haben dabei keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen. Die Erfahrung des Rauchfrei Telefons bestätigt, dass neun von zehn Personen, die für Hilfe beim Rauchstopp anrufen, schon einen oder mehrere Anläufe unternommen haben. Und dennoch rauchen sie aktuell immer noch oder wieder.

ERFOLGREICH ZUM RAUCHSTOPP

Erfolgreich und dauerhaft rauchfrei zu werden – diese Möglichkeit soll jede rauchende Person in Österreich haben. Das Rauchfrei Telefon informiert, berät und vermittelt zu Hilfsangeboten zur Tabak- und Nikotinentwöhnung in ganz Österreich. Auch Partnerinnen und Partner im Gesundheitswesen haben mit dem Rauchfrei Ticket die Möglichkeit, ihre Patientinnen und Patienten direkt für ein Beratungsgespräch anzumelden.

Für die Gesundheitsförderung bedeutet das eine große Chance: All jenen Raucherinnen und Rauchern,

die etwas an ihrem Rauchverhalten ändern wollen, können und sollen professionelle Entwöhnungsangebote gemacht werden, damit der erwünschte Rauchstopp früh gelingt und langfristig anhält.

Das Rauchfrei Telefon arbeitet vernetzt mit vielen Partnerinnen und Partnern in ganz Österreich eng zusammen. Mit ihnen gemeinsam bietet die Österreichische Gesundheitskasse Unterstützung beim Rauchstopp und fördert kurz-, mittel- und langfristig die Gesundheit.

DAS ANGEBOT

Das Rauchfrei Telefon bietet unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 810 013 Unterstützung bei der Tabakentwöhnung und Information rund um die Themen Rauchen und Rauchstopp.

Neben der telefonischen Beratung und Entwöhnung (drei Leitungen, Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr) stehen eine Vielfalt an Informationsmaterialien, eine Website (www.rauchfrei.at) mit wöchentlichem Blogbeitrag, ein tagesaktueller Social-Media-Auftritt (www.facebook.com/RauchfreiTelefon) und die Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at) kostenfrei zur Verfügung.

Mit dem Rauchfrei Ticket wird Professorinnen und Professionisten aus dem Gesundheitswesen ein einfaches Angebot gemacht, ihre Patientinnen und Patienten

direkt zur Tabakentwöhnung beim Rauchfrei Telefon anzumelden. Somit dient das Rauchfrei Telefon sowohl Personen, die selber rauchen, als auch Professorinnen und Professionisten in der Tabak- und Nikotinentwöhnung als hilfreiche und kontinuierliche Anlaufstelle und Unterstützung bei der Entwöhnung.

Durch die verschiedenen medialen Zugänge zu Beratung und Information wird die Hilfe beim Rauchstopp möglichst einfach und leicht verfügbar gestaltet. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Finanziert wird das Rauchfrei Telefon von 15 Partnerinnen und Partnern: Sozialversicherungsträgern, den Ländern und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Betrieben wird das österreichweite Angebot von der Österreichischen Gesundheitskasse in St. Pölten.

TEAM 2021



Leitung Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health der Österreichischen Gesundheitskasse

Mag. Dr. PH Karin Rumpelsberger, BHC, BA

Abteilungsleitung

Mag. Barbara Gravogl, MPH

Fachliche Leitung

MMag. Sophie Meingassner

Mag. Melanie Stulik (Vertretung)

Organisation und Koordination

Elke Bachmann, BA MA und Anja Klaus, BA

Christian Kysela bis August 2021

Klinische und Gesundheitspsychologinnen

Mag. Sabine Berger, Mag. Silvia Bolena, Mag. Ulrike Brehm, Mag. Andrea Büttner,

Mag. Iris Lackner (Karenzvertretung seit April 2021),

Mag. Anita May (Karenzvertretung seit Mai 2021), Mag. Pamela Zöchinger, MSc

Karenziert: Mag. Alexandra Beroggio, Mag. Veronika Walega, Mag. Nina Hesse

Versand und Material

Petra Winkler, MSc

WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND VERNETZUNG

Um das Angebot österreichweit bekannt zu machen, nutzt das Team des Rauchfrei Telefons regelmäßig Konferenzen, Kongresse und andere Formate für Professionistinnen und Professionisten. Breite Öffentlichkeitsarbeit wird über die Website und Social Media betrieben und auch Medienkampagnen machen auf die Arbeit des Rauchfrei Telefons aufmerksam.

Veranstaltungen, Vorträge & Poster-Präsentationen

5. Oktober 2021:

Vortrag Rückfallprophylaxe mit dem Rauchfrei Ticket, 23. SV-Vernetzungstreffen Tabakprävention und Entwöhnung. Tabak-Entwöhnung während der Pandemie – Unterstützung, Erfahrung und Möglichkeiten, Online-Veranstaltung.

6. Oktober 2021:

Vortrag Rauchfrei werden und bleiben! Was bringt das Rauchfrei Telefon? Jahrestagung ÖGP/OGTC, Online-Veranstaltung.

23./24. November 2021:

Vortrag Das österreichweite Rauchfrei Telefon. Netzwerktreffen Deutschsprachiger Rauchstopptelevone, Bern.

1. Dezember 2021:

Vortrag Rauchen in der Schwangerschaft. Hebammenfortbildung des Wiener Programms für Frauengesundheit, Online-Veranstaltung.

Medienberichte

Insgesamt gab es 20 Berichte in Printmedien (Tageszeitungen/Bezirksblätter) und 10 Radiobeiträge (u.a. Ö3, ORF Niederösterreich, Radio Wien, Antenne Kärnten). Der ORF führte Experteninterviews mit Melanie Stulik und Sophie Meingassner

durch und berichtete zu den Themen Rauchstopp und Unterstützung durch das Rauchfrei Telefon (u.a. in der Sendung „Fannys Friday“ am 26. November auf ORF 1).

Podcast Rauschzeit – Episode #15: „Rauchzeit“

Das Rauchfrei Telefon wurde für den Podcast Rauschzeit der Sucht- und Drogenkoordination der Stadt Wien zum Thema Nikotinabhängigkeit eingeladen. Viki und Moritz, die Gastgeber, wollen in dieser Folge von Sophie Meingassner, Psychologin und Leiterin des Rauchfrei Telefons, einiges wissen: Was bewirkt Nikotin im Körper? Regeneriert sich der Körper nach einem Rauchstopp? Helfen Apps beim Rauchstopp?

Anzuhören ist der Beitrag unter <https://sdw.wien/podcast-rauschzeit/>

Weltnichtrauchertag 2021

Der Weltnichtrauchertag der WHO am 31. Mai 2021 stand unter dem Motto „Commit to Quit“. Die Presseaussendung führte zu großem Medieninteresse.

Videoreihe vom Dachverband der Sozialversicherungsträger

Anlässlich des Weltnichtrauchertages gab der Dachverband der Sozialversicherungsträger fünf Kurzvideos in Auftrag, die zu verschiedenen Aspekten der Nikotinabhängigkeit und ihrer Behandlung informieren und auf die Entwöhnangebote der Sozialversicherung hinweisen. Expertinnen der Sozialversicherung informieren in den je dreiminütigen Videos zu folgenden Themen: Nikotinabhängigkeit, Folgeerkrankungen durch Tabak- und

Nikotinkonsum, Das Rauchfrei Telefon, Kurzintervention Tabakentwöhnung und Das Rauchfrei Ticket.

Alle Videos sind online unter diesem Link zu finden: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei

Expertengespräch zum Weltnichtrauchertag (WNRT)

Begleitet zum WNRT hat die ÖGK ein Expertengespräch für die Zielgruppe der Entwöhnerinnen und Entwöhner angeboten: MMag. Sophie Meingassner (Rauchfrei Telefon) und Priv.-Doz. Dr. Tobias Rütter (Psychiater und Leiter der Spezialambulanz für Tabakabhängigkeit am LMU Klinikum München) sprachen zum Thema Tabakentwöhnung mit Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden. Nachzusehen ist der Beitrag auf www.rauchfrei.at im Bereich Veranstaltungen.

www.rauchfrei.at

Die Seite www.rauchfrei.at stellt Informationen für Interessierte, Anruferinnen und Anrufer sowie Profis zur Verfügung. 2021 besuchten rund 140.000 Personen die Seite. Sie wurde durchschnittlich rund 730 Mal pro Tag aufgerufen. Die höchste Zugriffsrate wurde während des Lockdowns in Österreich am 01.02.2021 mit etwa 1.668 Usern beobachtet. Am zweithäufigsten (in etwa 1.529 User) wurde www.rauchfrei.at am 31. Mai 2021, dem Weltnichtrauchertag, besucht.

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Das Rauchfrei Telefon postet auf Facebook mehrmals die Woche Neuigkeiten und/oder interessante News zum Thema Tabakentwöhnung oder -prävention. 2021 wurden insgesamt rund 3.200 Facebook-Fans gezählt.

Wissenschaftlicher Beirat

Das Beiratstreffen des Rauchfrei Telefons wurde am 18.11.2021 online abgehalten. Neben dem Jahresrückblick des Rauchfrei Telefons 2020/2021 haben die Beiratsmitglieder Themen rund um Tabak- und Nikotinentwöhnung eingebracht und diskutiert.

Materialien

Gemeinsam mit den Grafikern von studio.mishugge überarbeitete das Rauchfrei Team bestehende Drucksorten und bereitete neue Inhalte und Sujets auf:

Überarbeiteter COPD-Folder

Der seit vielen Jahren bewährte COPD-Folder wurde überarbeitet und im neuen Design aufgelegt.

Drei neue Folder

Die Schädlichkeit des Rauchens ist bekannt. Wie sehr sich Rauchen auf die Herzgesundheit, die Mundgesundheit und auf Diabetes auswirkt, ist vielen nicht bekannt. Die neuen Folder des Rauchfrei Telefons schließen diese Informationslücke und motivieren gleichzeitig zum Rauchstopp.

„Ich hör´ auf mein Herz – Rauchfrei für die Herzgesundheit“:

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Informationsfolder zeigt auf, warum der Rauchstopp so wichtig für die Herzgesundheit ist.

„Diabetes und Rauchen – Rauchfrei leben, Risiko senken“:

Der Informationsfolder macht darauf aufmerksam, dass Rauchen ein unterschätzter Risikofaktor für diese Erkrankung ist und dass der Rauchstopp dabei hilft, das Risiko zu senken bzw. Diabetes wirksamer behandeln zu können.

„Rauchfrei lächeln – Der Rauchstopp für Ihre Mundgesundheit“:

Dieser Folder informiert darüber, dass der Rauchstopp eine wirksame und effiziente Maßnahme für die Zahn- und Mundgesundheit ist.

Drei neue Poster:

„Rauchfrei macht glücklich“

Das Poster kann von Institutionen und im niedergelassenen Bereich (Warteräume und Informationstafeln) genutzt werden, um zum Rauchstopp zu motivieren und Unterstützung anzubieten.

„Das Rauchfrei Ticket“

Das Poster wurde für Institutionen, die mit dem Rauchfrei Telefon im Rahmen des Rauchfrei Tickets kooperieren, gestaltet. Es kann – versehen mit dem eigenen Logo – in der Institution aufgehängt werden und informiert die Patientinnen und Patienten über die Möglichkeit, in dieser Einrichtung für ein Beratungsgespräch mit dem Rauchfrei Telefon angemeldet zu werden.

„Kurzintervention Tabakentwöhnung – diese drei Schritte wirken“

Die Kurzintervention Tabakentwöhnung ist effektiv und erhöht die Abstinenzraten. Vor diesem Hintergrund richtet sich dieses Informationsposter im Format A4 an Gesundheitsprofessionistinnen und -professionisten. Es leitet in anschaulicher und kompakter Weise zur Kurzintervention Tabakentwöhnung an.

Alle Informationsmaterialien und Poster können über ein Formular auf der Webseite kostenfrei bestellt werden.

Starterpaket

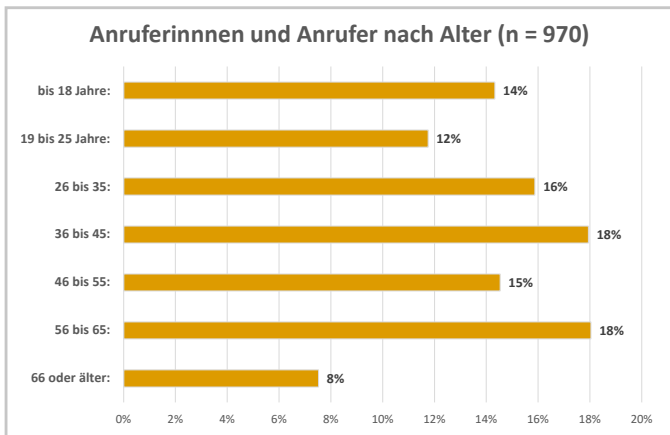
Zu Beratungsbeginn versendet das Rauchfrei Team ein „Starterpaket“ an Raucherinnen und Raucher bzw. Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher, die eine postalische Zusendung der Unterlagen wünschen. Im Starterpaket befinden sich ein persönlicher Brief, Beratungsunterlagen sowie diverse Informationsfolder (u.a. zu regionalen Entwöhnangeboten der Partnerinnen und Partner im jeweiligen Bundesland). 2021 wurden 399 Starterpakete versendet.



DAS RAUCHFREI TELEFON 2021 IN ZAHLEN

Die Nummer des Rauchfrei Telefons wurde im Jahr 2021 insgesamt 7.621 Mal gewählt. Das Beratungsteam dokumentierte 5.207 durchgeführte Gespräche. Insgesamt 3.031 Personen wurden beraten, etwa 31,5 Prozent nahmen mehrmalige Beratung in Anspruch. Dabei wurden bei den Erstgesprächen etwas mehr Anrufer (52 Prozent) als Anruferinnen (48 Prozent) dokumentiert.

Die Altersverteilung zeigt, dass die Nutzung des Angebots zwischen den Altersgruppen von 26 bis 65 Jahren sehr ausgeglichen ist. Auch Jugendliche und junge Erwachsene, die andere Settings der Entwöhnung kaum nutzen, nehmen die Beratung am Telefon in Anspruch. Etwas über 26 Prozent der Erstanruferinnen bzw. Erstanrufer sind jünger als 26 Jahre.



Bei der Dokumentation des Rauchverhaltens zeigte sich, dass die meisten Anruferinnen und Anrufer vor dem Kontakt mit dem Rauchfrei Telefon bereits zwei oder mehr Rauchstopps in Angriff genommen (90 Prozent im Vergleich zu 10 Prozent mit noch keinem Rauchstoppversuch). Der Großteil gab zum Zeitpunkt des Erst-

gesprächs an, zwischen elf und 20 Zigaretten täglich zu rauchen, ca. 1/3 rauchen sogar mehr als eine Packung. Bei der Erhebung des Fagerströmtests zur Zigarettenabhängigkeit zeigte sich bei 26 Prozent der Raucherinnen und Raucher eine niedrige, bei 50 Prozent eine mittlere und bei 24 Prozent eine starke körperliche Abhängigkeit.

Gründe für einen Veränderungswunsch

Das Beratungsteam dokumentierte bei einem Großteil der Erstgespräche, was die Anruferinnen und Anrufer dazu motivierte, den Rauchstopp in Betracht zu ziehen.

Die Gründe für einen Veränderungswunsch waren vor allem die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Suchtfreiheit, gefolgt von materiellen, ästhetischen und sozialen Gründen und einer gewünschten oder bestehenden Schwangerschaft.

Anruftypen

Die Anruferinnen und Anrufer wurden in verschiedene „Typen“ unterteilt. Großteils wird das Angebot von Raucherinnen und Rauchern genutzt.

Kontaktaufnahme mit dem Rauchfrei Telefon

Der Kontakt zum Rauchfrei Telefon erfolgte neben der Kooperation „Rauchfrei Ticket“ vor allem durch den Aufdruck der Quitline-Nummer auf den Zigarettenpackungen sowie über das Internet.

ZUWEISUNG ÜBER DAS RAUCHFREI TICKET

Das Rauchfrei Ticket bietet die einfache Kooperation für Professionistinnen und Professionisten aus dem stationären, ambulanten und niedergelassenen Bereich an. Dabei melden diese ihre Patientinnen und Patienten direkt beim Rauchfrei Telefon für ein Beratungsgespräch zum Rauchstopp und zur Rückfallprophylaxe an. Über das Rauchfrei Ticket wurden im Jahr 2021 insgesamt 408 Personen beim Rauchfrei Telefon angemeldet und vom Beratungsteam kontaktiert. Der Großteil der zur Beratung angemeldeten Personen (rund 83 Prozent) wurde telefonisch vom Rauchfrei Team erreicht.

Anmeldung zum Rauchstopp: 106 Personen wurden angemeldet, um Unterstützung beim Rauchstopp zu erhalten.

Anmeldung zur Nachbetreuung: 302 Personen hatten im Vorfeld ein Programm zu Tabakentwöhnung in Anspruch genommen und wurden zur Nachbetreuung durch das Rauchfrei Telefon angemeldet.

Für interessierte Gesundheitsprofessionalistinnen und -professionisten finden sich auf www.rauchfrei.at im Bereich „Profis“ detaillierte Informationen zur Kooperation, die Möglichkeit der Online-Zuweisung, die Bestellmöglichkeit für die Zuweisungsformulare und heuer erstmalig ein Poster zum Rauchfrei Ticket, das kooperierende Institutionen für die Ansprache ihrer Patientinnen und Patienten in den eigenen Räumlichkeiten nutzen können.

Aus der Praxis – Ärztliche Empfehlung Rauchstopp und Anmeldung via Rauchfrei Ticket

Im Herbst 2021 wurde eine 62-jährige Dame von der orthopädischen Abteilung eines Krankenhauses mit dem Rauchfrei Ticket zur telefonischen Beratung angemeldet. Aufgrund einer bevorstehenden Knieoperation wurde ihr der Rauchstopp vom Orthopäden dringend zur besseren Wundheilung empfohlen und die Möglichkeit der Anmeldung beim Rauchfrei Telefon gegeben. Beim Erstgespräch mit dem Rauchfrei Team gab sie an, dass sie nach ihren Schwangerschaften wieder zu rauchen begonnen hatte und inzwischen wieder seit 25 Jahren regelmäßig 20 Zigaretten täglich raucht.

Neben der Operation nannte Frau E. den Gestank der Zigaretten und ein Ekelgefühl beim Rauchen als Motivation zum Rauchstopp. Nach einer drastischen Reduktion auf drei bis zehn Zigaretten vor der Operation, gelang ihr schließlich der Rauchstopp am Tag der Operation. Im Spital erhielt sie zur Unterstützung Nikotinpflaster und verwendete infolge bei Bedarf zusätzlich Nikotinlutschtabletten und -kaugummi. Sie wurde rauchfrei aus dem Spital entlassen und blieb auch auf der mehrwöchigen Reha und zu Hause rauchfrei. Ohne die Empfehlung des Arztes und die Anmeldung zur Beratung beim Rauchfrei Telefon hätte sie wohl nicht aufgehört zu rauchen, sagt sie. Das war für sie eine wichtige Maßnahme, um ihr den positiven Einfluss des Rauchstopps auf die Wundheilung bewusst zu machen und sie zum Rauchstopp zu motivieren.

NUTZUNG DER RAUCHFREI APP

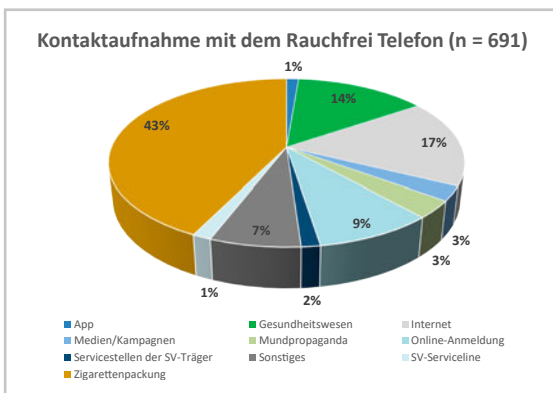
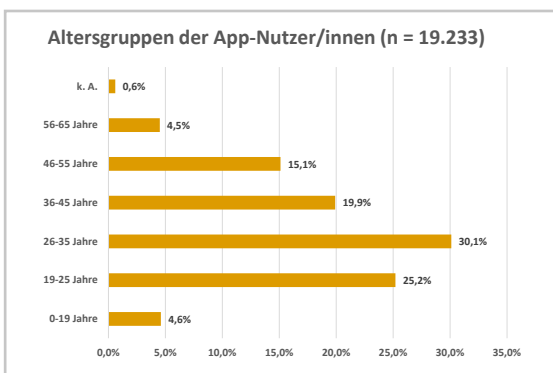
Die Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at) ist einfach bedienbar und rund um die Uhr verfügbar. Sie unterstützt beim Rauchfrei werden und bleiben. Die Anwendung berücksichtigt individuelle Angaben (z. B. Alter, bestimmte Risikofaktoren, Schwangerschaft) und stellt sich darauf ein, ob sich die Userin bzw. der User gerade in der Vorbereitungsphase befindet oder den Rauchstopp bereits durchgeführt hat. Die App spricht vor allem jüngere Altersgruppen an, insbesondere Personen zwischen 19 und 35 Jahren.

2021 nutzten rund 19.200 Personen die Rauchfrei App.

Die Zahlen der App-Nutzung zeigen, dass die App eher von jüngeren, noch nicht stark abhängigen Personen genutzt wird. Diese nutzen die App meist für den ersten Rauchstoppversuch (53 Prozent der Userinnen und User). So unterscheidet sich die Nutzergruppe der App deutlich von der Nutzergruppe des telefonischen Entwöhnangebots, bei dem eine von zehn Personen das erste Mal den Rauchstopp unternimmt.

Aus der Praxis – App und Telefonberatung

Ein 34-jähriger Mann will mit dem Rauchen aufhören. Er hat sich deshalb die Rauchfrei App heruntergeladen und seine Gründe für den Rauchstopp eingegeben. Um seine Fragen zu möglichen Nikotinentzugserscheinungen zu besprechen, nimmt er zusätzlich die telefonische Beratung beim Rauchfrei Telefon in Anspruch. Zur Vorbereitung auf den Rauchstopp füllt Herr M. das Rauchprotokoll in der Rauchfrei App aus. Dadurch wird ihm bewusst, dass er hauptsächlich in Stresssituationen raucht. Gemeinsam erarbeiten wir Alternativen, die er bei Stress anstelle des Rauchens anwenden kann. Nach dem Rauchstopp motivieren Herrn M. die Vorteile, die die Rauchfreiheit mit sich bringt. Zusätzlich zeigt ihm die App an, wieviel Geld er sich seit dem Rauchstopp erspart hat. Dieses nutzt er jetzt für seine Belohnung, die er ebenfalls in der App eingetragen hat. Er leistet sich von dem ersparten Geld, das ihm in der App angezeigt wird, regelmäßige Massagen.



BEISPIELE AUS DER BERATUNG

Der Beratung durch das Rauchfrei Team liegen dieselben gesundheitspsychologischen Konzepte und verhaltenstheoretischen Methoden zugrunde, dennoch variieren Dauer, Schwerpunktsetzung und Methodenauswahl von Gespräch zu Gespräch. Wie individuell die Beratung beim Rauchfrei Telefon ist und wie vielfältig die Gesprächsschwerpunkte im Kontext der Tabak- und Nikotinentwöhnung sind, zeigen die folgenden Beispiele aus der Beratungspraxis:

Dranbleiben lohnt sich (w, 32 Jahre)

→ Die Anruferin raucht heimlich (ca. eine Packung täglich), damit ihre beiden Kinder sie nicht beim Rauchen sehen. Während der Schwangerschaften war sie rauchfrei, danach hat sie wieder begonnen. Sie raucht mehr, wenn sie gestresst ist und kleine Auszeiten für sich alleine braucht. Zuhause ist sie mit dem Rauchstoppwunsch alleine, ihr Mann ist nicht bereit für einen Rauchstopp und auch die gesamte Großfamilie raucht. Dennoch ist sie hochmotiviert und reduziert den Zigarettenkonsum innerhalb einer Woche um mehr als die Hälfte. Eine Woche später ist sie rauchfrei. Die Geldersparnis motiviert sie sehr und sie freut sich, den Geldbetrag mittels Rauchfrei App wachsen zu sehen. Auch scharfe Bonbons und Spaziergänge (Strategie „Abhauen“) sind hilfreich. Bei einem Besuch der Verwandten passiert leider ein Ausrutscher, es gelingt ihr aber nach den beiden gerauchten Zigaretten weiterhin rauchfrei zu bleiben.

Die Beratungsgespräche bezeichnet sie als motivierend und unterstützend, auch wenn sie von Kinderlärm im Hintergrund und kurzen Unterbrechungen geprägt sind. Die Mehrfachbelastungen der zweifachen Mutter und die Herausforderungen durch die rauchende Umgebung sind oft Thema der Beratung. Die Stärkung der eigenen Ressourcen und Motivation stehen hier immer wieder im Fokus der Beratung, sowie die Möglichkeit der Entlastung. Die Konsequenz, das Durchhaltevermögen und der Wille der zweifachen Mutter weiterhin rauchfrei zu sein, sind beeindruckend. Die proaktive Beratung wird nach drei Monaten Rauchfreiheit beendet.

Rauchstopp trotz familiärer Belastung (w, 50 Jahre)

→ Die Anruferin (20 Zigaretten täglich) möchte aufhören zu rauchen, ihrer Gesundheit zuliebe. Im Moment ist sie sehr belastet durch eine psychische Erkrankung ihrer schon erwachsenen Tochter und der Pflege der eigenen Mutter, die bei ihr wohnt. Sie ist über unsere Website gestolpert und so auf unsere Nummer gestoßen. Wir führen einige Beratungsgespräche mit ihr, zur Vorbereitung und zur Umsetzung des Rauchstopps. So gelingt es ihr, in den nächsten Wochen den Rauchstopp umzusetzen und auch rauchfrei zu bleiben. Sie achtet auf sich und schaut, wie sie sich selbst etwas Gutes tun kann. Nun hat sie schon neun rauchfreie Wochen geschafft und ist sehr stolz auf sich, dass ihr der Rauchstopp trotz der schwierigen familiären Umstände gelungen ist.

Rauchstopp in der Schwangerschaft (w, 23 Jahre)

→ Die junge Frau ruft in der 20. Schwangerschaftswoche an, da sie wieder zu rauchen begonnen hat. Sie hat in der Vergangenheit schon einige rauchfreie Wochen geschafft. Im Umfeld wird viel geraucht und auch das gemeinsame Rauchen mit dem Partner ist ein wichtiges Ritual. Das permanente Verlangen nach der Zigarette plagt sie ebenso wie das schlechte Gewissen. Im Umfeld höre sie immer wieder, ein paar Zigaretten wären besser als ganz aufzuhören. Sie weiß aber, dass der Rauchstopp das Beste für ihr Baby ist, und sie strebt dieses Ziel an. Die Telefonberatung ist bei schwangeren Anruferinnen engmaschiger und dauert länger. Es werden Strategien erarbeitet, die die Anruferin in Ärger- oder Konfliktsituationen und im rauchenden Umfeld umsetzen kann. Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen helfen der Anruferin besonders dabei, rauchfrei zu bleiben. Rund um den Geburtstermin erreichen wir die sonst sehr zuverlässig erreichbare Frau nicht. Wenige Tage später ruft sie uns an und erzählt, dass sie den Termin nicht wahrnehmen konnte, weil ihr gesundes Baby zur Welt gekommen ist. Sie ist froh, eine rauchfreie Mama zu sein.

Rückfallprophylaxe (m, keine Altersangabe)

→ Ein junger Mann meldet sich in seiner Kaffeepause. Er ist den fünften Tag rauchfrei und hat starkes Rauchverlangen. Er will wissen, ob er alles, was er erreicht hat, aufgibt, wenn er jetzt zur Zigarette greift. In dem Beratungsgespräch besprechen wir den Entzugsprozess und den Ablauf von Craving. Auf Nachfrage bestätigt er, dass er sich momentan in einer früher typischen Rauchsituation (Kaffeepause in der Arbeit) befindet. Die Beraterin zeigt die Veränderung des gewohnten Rituals auf und gratuliert ihm zu seiner Rauchfreiheit. Gerade in der Beratung zur Rückfallprophylaxe nehmen positive Rückmeldung und Bestärkung einen wichtigen Stellenwert ein. Im Hintergrund ertönt das Pausenläuten. Er muss das Gespräch, das nicht mehr als sieben Minuten gedauert hat, beenden. Es wird vereinbart, dass er sich wieder meldet, wenn er mehr Zeit hat.

Funktionen des Rauchens (m, 30 Jahre)

→ Ein Anrufer will mit dem Rauchen aufhören, da er für seinen ein Jahr alten Sohn ein Vorbild sein will und außerdem seine Freiheit wiedergewinnen möchte. Durch mehrere Gespräche mit dem Rauchfrei Telefon kann er die für ihn positiven Aspekte des Rauchens herausfinden. Vor allem Ärger und zur Entspannung sind Gründe zur Zigarette zu greifen. In der Beratung kann er dafür Alternativen für sich finden (z. B. Gitarre spielen, Sport, Atemübungen) und setzt den Rauchstopp zwei Wochen nach dem ersten Anruf um. Hilfreich ist für ihn vor allem, zu erkennen, dass die Zigaretten für ihn bestimmte Funktionen haben. So lernt er, seine Bedürfnisse nach Entspannung oder Beruhigung nicht mittels Griff zur Zigarette, sondern durch andere Strategien zu erfüllen.

Lebensveränderung (m, 44 Jahre)

→ Der Anrufer raucht seit seinem 16. Lebensjahr und ist stark abhängig (35 Zigaretten pro Tag). In seinem Leben ändert sich gerade vieles: er hat die Scheidung vor sich und obwohl diese Situation schwierig für ihn ist, ist dies auch eine neue Chance, um gleich einige Veränderungen in seinem Leben anzugehen, so auch die Rauchfreiheit. Das Rauchen stört ihn schon länger. Er raucht vor allem aus einem Bedürfnis nach Genuss und Belohnung und in emotionalen Stresssituationen. Aufgrund seiner körperlichen Abhängigkeit nimmt er Nikotinersatz zur Unterstützung. Er arbeitet gleichzeitig sehr konsequent daran, Alternativen für sich zu entdecken: Entspannungsübungen, Genussmomente (gutes Essen selbst kochen), kein Rauchen nebenbei mehr. Nach einigen Wochen bemerkt er viele positive Veränderungen und ist umso motivierter weiter dranzubleiben: sein Geschmacksinn hat sich schon verbessert, er hat mehr Zeit und Geld, ist sehr stolz und begeistert, dass es so gut funktioniert. Er hatte am Anfang große Angst vor dem Rauchstopp, doch jetzt vermisst er die Zigaretten gar nicht. In schwierigen Situationen sagt er sich „Nein, ich rauche nicht – ich bin ja jetzt Nichtraucher“. Zum Abschluss der Beratung ist er drei Monate rauchfrei.

Später Rauchbeginn (w, 82 Jahre)

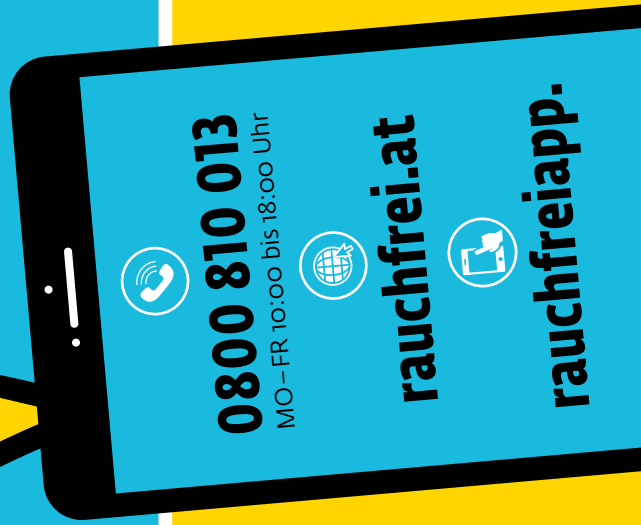
→ Die Dame bittet um Unterstützung, da sie gesundheitliche Folgen (Atemnot) bei einem täglichen Zigarettenkonsum von zehn bis 15 Zigaretten bemerkt und es nun an der Zeit ist, aufzuhören. Zu rauchen begonnen hat sie erst im Alter von 72 Jahren, als zuerst ihr Mann, dann ihr Hund und zuletzt auch noch ihre beste Freundin gestorben sind. In der Beratung klären wir die persönlichen Funktionen der Zigaretten und besprechen vorstellbare Alternativen dazu. Bereits nach einer Woche verkündet die Anruferin ihre Rauchfreiheit. Auch nach einer stressigen Situation im privaten Bereich drei Wochen später schafft sie es, rauchfrei zu bleiben. Ihr humorvolles Fazit dazu: „Ich suche mir wohl lieber wieder einen Mann, als dass ich noch einmal zur Zigarette greife!“

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon
E-Mail: info@rauchfrei.at
Druck: April 2022
Hersteller: Riedeldruck, 2214 Auersthal



 Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at



Rauchfrei macht glücklich.

Wir helfen dir beim Rauchstopp.
Kostenlos.

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

