



U. Haberl, St. Pölten

Workshop: „Lunge – Umwelt – Arbeitsmedizin“ Rauchertelefone als Methode der Tabakentwöhnung

Als Quitline bezeichnet man eine telefonische Beratungseinrichtung für Tabakentwöhnung. Auf Deutsch haben sich mangels geeigneter Übersetzung die Bezeichnungen „Rauchstopptelefon“ oder „Rauchstopplinie“ etabliert. In Österreich nennt sich die einzige nationale telefonische Beratungseinrichtung für Tabakentwöhnung „Das österreichweite Rauchertelefon“.

Telefonische Tabakentwöhnung unterscheidet sich nur geringfügig von jener, die im Face-to-face-Setting in Einzel- oder Gruppengesprächen durchgeführt wird. Der Unterschied liegt vorrangig darin, dass die Beratung nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern über das Telefon erfolgt. Wie bei anderen Beratungen ist auch beim Rauchertelefon eine regelmäßige Betreuung über mehrere Wochen hinweg vorgesehen. Darüber hinaus bietet die Telefonberatung eine Vielzahl an Vorteilen.

Vorteile der Telefonberatung

Durch das Medium Telefon ist die Beratung unabhängig von Wohnort und Mobilität der anrufenden Person. Durch den einfachen Zugang ist eine flächendeckende Versorgung möglich. Hürden wie Anfahrts- oder Wartezeiten, die Frage nach Kinderbetreuung, aber auch Beratungskosten entfallen bei der telefonischen Beratung fast zur Gänze. Rauchertelefone haben somit die Chance, Zielgruppen zu erreichen, die durch herkömmliche Programme nicht angesprochen werden, und können so helfen, Versorgungslücken zu schließen. Die Telefonberatung



kann auf Wunsch anonym in Anspruch genommen werden – in jedem Fall erhalten die Anrufer individuelle Beratung, die speziell an ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Optische Vorurteile, z.B. in Zusammenhang mit Haarfarbe oder Alter, entfallen bei der Telefonberatung. Der Fokus liegt auf der Stimme, das verhindert Ab-

lenkung durch Gestik oder Mimik. Durch das Medium Telefon werden schneller und konkreter persönliche Aspekte wie Tagesablauf, Gewohnheiten etc. angesprochen, was den direkten Einstieg in die Beratung erleichtert.

Wirksamkeit

Ein wichtiger Punkt ist die Wirksamkeit der telefonischen Tabakentwöhnung, die durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Das U.S. Department of Health and Human Services weist Ärzte sowie Mitarbeiter des Gesundheitswesens darauf hin, Patienten den Zugang zu Quitlines zu sichern und das Angebot zu bewerben. Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt in der Europäischen Strategie für Tabakentwöhnung folgende drei Eckpunkte:

- den Ratschlag zum Rauchstopp durch Allgemeinmediziner
- die Unterstützung durch Pharmakotherapie
- die Begleitung durch Rauchertelefone

Besonders erfreulich ist, dass in dem kürzlich erschienenen Update der „Standards der Tabakentwöhnung“ das Medium Telefon eine zentrale Stellung ein-

nimmt. In den zehn Hauptempfehlungen ist unter Punkt 8 nachzulesen: „Das Angebot einer Tabakentwöhnung durch ein Rauchertelefon ist wirksam bei verschiedenen Populationen und hat eine breite Erreichbarkeit. Aus diesem Grund sollten alle Expertinnen und Experten in Gesundheitsberufen ihren Patient/innen die Inanspruchnahme des Rauchertelefons empfehlen.“ (Lichten-schopf A 2012)

In Anbetracht der Vielzahl an Vorteilen, der Kosteneffizienz und Wirksamkeit ist es kaum verwunderlich, dass Rauchertelefone weltweit gut etabliert sind. Österreich war im Jahr 2006 einer der letzten Staaten, die ein Rauchertelefon installiert haben.

Rauchertelefone international

Die Idee, Raucherberatung über das Medium Telefon anzubieten, entstand in den frühen 1980er-Jahren, als eine kostenfreie Krebs hotline besonders viele Anfragen zum Rauchstopp verzeichnete. So entwickelten sich nach und nach eigenständige Stellen, die sich auf telefonische Beratung zur Tabakentwöhnung spezialisierten (z.B. „Quit Victoria“ in Australien und „UK Quit“ in Großbritannien). 1992 entstand in Kalifornien

die erste, aus öffentlichen Mitteln geförderte Quitline, die mit einem standardisierten Beratungsprotokoll arbeitete, dessen Wirksamkeit durch Studien belegt war. Diese Telefonberatung besteht bis heute. Ab 2000 war eine rasante Entwicklung zu beobachten und bis heute sind Rauchertelefone in ganz Nordamerika, Europa und Australien gut etabliert.

In Nordamerika bildet seit 2003 das „North American Quitline Consortium“ eine zentrale Stelle, die den Zugang, die Nutzung, Effektivität und Vernetzung der 63 verschiedenen Beratungsstellen optimieren soll. Kurze Zeit später wurde das Portal „1-800-QUIT-NOW“ gegründet, das alle englischsprachigen Anrufer direkt mit der jeweiligen staatlichen Quitline verbindet.

In Europa hat sich das „European Network of Quitlines“ (ENQ) das Ziel gesteckt, die Zusammenarbeit zwischen den EU-Mitgliedsstaaten in Bezug auf Tabakkontrolle und Raucherentwöhnung zu fördern. Aufgrund der sprachlichen Vielfalt unter den europäischen Quitlines bilden die deutschsprachigen Rauchertelefone seit 2008 ein zusätzliches Netzwerk. Der Know-how-Transfer in der Muttersprache erleichtert die

Weiterentwicklung von Ideen und Zielen, ist doch die Sprache der wichtigste Baustein der Telefonberatung.

Mitglieder des „Netzwerks deutschsprachiger Rauchstopptelefone“ sind die drei Telefonberatungen in Deutschland (Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA], Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums, Helpline Bayern des Instituts für Raucherberatung und Tabakentwöhnung), die Rauchstopplinie der Krebsliga Schweiz und das österreichweite Rauchertelefon.

Die deutschsprachigen Quitlines im Vergleich

Obwohl in Österreich das Rauchertelefon von allen Sozialversicherungsträgern, Bundesländern und dem Bundesministerium für Gesundheit finanziert wird, liegt das Budget deutlich unter dem der meisten deutschsprachigen Rauchstopptelefone. Dennoch gewährleistet das Team das höchste Betreuungsniveau durch die Beschäftigung von klinischen und Gesundheitspsychologen. Hervorzuheben ist in Österreich auch der Online-Auftritt: Während die telefonische Beratung in anderen Ländern oft als Unterpunkt der nationalen

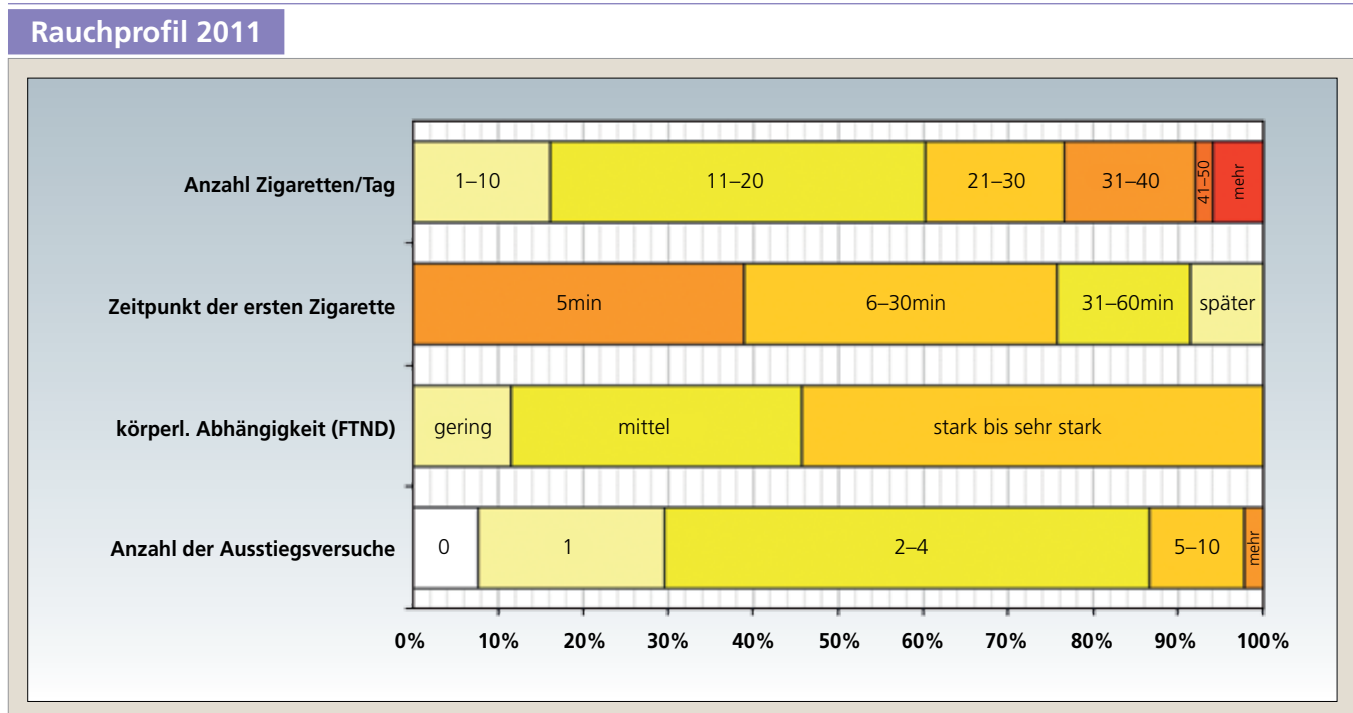


Abb.

Tabakpräventionsstrategie aufscheint, präsentiert sich das österreichweite Rauchertelefon mit einer eigenen Homepage (www.rauchertelefon.at).

Die Verfügbarkeit der Beratung ist von Angebot zu Angebot unterschiedlich: Das Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums hat von Montag bis Freitag von 14:00 bis 17:00 Uhr geöffnet, die Schweizer beraten von Montag bis Freitag zwischen 11:00 und 19:00 Uhr, das Österreichische Rauchertelefon steht Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr zur Verfügung. Am besten verfügbar ist das Beratungstelefon der BZGA: Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Während in Österreichs die Kosten mit max. 10 Cent pro Minute gedeckelt sind, bezahlen Anrufer der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 14 Cent pro Minute aus dem Festnetz und 42 Cent aus dem Mobilfunknetz. Die Helpline Bayern bietet ein Gesamtpaket um € 25,- an, das aus Beratung und Zusendung von Materialien besteht.

Die Schweizer Kollegen punkten bezüglich Mehrsprachigkeit. Neben den Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch wird Beratung in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch und Türkisch angeboten.

Ein besonderer Service des österreichweiten Rauchertelefons sind die gut etablierten Faxkooperationen mit Gesundheitseinrichtungen. Per Faxformular können interessierte Raucher oder erst kurz abstinente Exraucher direkt an das Rauchertelefon überwiesen werden. Sie erhalten umgehend einen Anruf durch die Berater des Rauchertelefons.

Wer ruft an beim österreichweiten Rauchertelefon?

2011 führten die Berater 3.642 Informations- und Beratungsgespräche mit insgesamt 2.622 verschiedenen Klienten.

Mehr als die Hälfte (51%) der Erstanrufer am Rauchertelefon waren Raucher mit Motivation zum Rauchstopp, 14% der Anrufe kamen von Exrauchern, die

ihre Abstinenz aufrechterhalten wollten. Die übrigen 35% setzten sich aus Anrufen von Angehörigen, Experten aus dem Gesundheitswesen sowie Testanrufern und Auflegern zusammen.

Die Geschlechterverteilung der Anrufer ist mit 51% Männern zu 49% Frauen sehr ausgeglichen.

Details zur Abhängigkeit

2011 kontaktierten 1.181 Raucher erstmalig die Nummer 0810 810 013. Die Auswertung der Daten zeigt eine starke körperliche Abhängigkeit der Klienten, die aus der Sucht aussteigen wollen. 39% rauchen binnen fünf Minuten ihre erste Zigarette am Morgen, 37% der Raucher in der nächsten halben Stunde. 85% der Anrufer rauchen über 10 Zigaretten pro Tag. Aus diesen Angaben kann der Fagerströmwert ermittelt werden, der 2011 bei 54% der Raucher eine starke bis sehr starke Abhängigkeit ergab (Abb.).

Die wichtigsten Motive zum Rauchstopp sind, wie in den vergangenen Jahren, Gesundheit vor materiellen Gründen und Wohlbefinden.

Zusammenfassung

Quitlines sind international ein zentrales Element von umfassenden Tabakentwöhnungsprogrammen, deren Wirksamkeit bestätigt ist. In Österreich erfüllt das Rauchertelefon im internationalen Vergleich einen sehr hohen Standard, die Reichweite der Beratung ist zudem ausbaufähig. Die Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen erleichtert den Zugang zu Rauchertelefonen und bietet Rauchern eine barrierefreie, kostengünstige und dabei hochqualitative Möglichkeit zur Tabakentwöhnung.

Kontakt:

Das Rauchertelefon
0810 810 013
Österreichweit max. 10 Cent/Minute
Montag–Freitag: 10:00 bis 18:00 Uhr



www.rauchertelefon.at
info@rauchertelefon.at

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

Quellen:

Anderson CM, Zhu S: Tobacco quitlines: looking back and looking ahead. 2007. Download von tobaccocontrol.bmj.com vom 28. Februar 2012

Fiore MC et al: Treating tobacco use and dependence: 2008 Update. Clinical practice guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service May 2008

Lichtenschopf A: Standards der Tabakentwöhnung. Konsensus der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie – Update 2010; Wien, Springer Verlag 2012

WHO European Strategy for Smoking Cessation Policy, European Tobacco Control Policy Series Nr. 1, Revision 2004

Autorin:

Mag. (FH) Ulrike Haberl
Gesundheitsförderung & Prävention
NÖ. Gebietskrankenkasse
Tel.: 05/08 99 62 14
E-Mail: ulrike.haberl@noegkk.at
pul1202xx

