
Rauchstopp und Möglichkeiten zur Raucherberatung – Erfahrungen des Rauchfrei Telefons

Sophie Meingassner, Rauchfrei Telefon
BÖP Tabaksymposium
St. Pölten, 20.5.2019

Das Ziel in der Tabakentwöhnung?

> RAUCHFREIHEIT!

> Veränderungswunsch eventuell ja, aber Rauchstopp als Ziel?

- nicht vorstellbar
- Ziel Reduktion oder gelegentliches Rauchen
- Ich will, aber ich kann nicht
- Ich könnte ja wenn ich wollte – aber nicht jetzt ...

abhängig vom Verhaltensstadium >
differenzierte Zwischenziele

> **psychologische Konzepte** für **Zieldefinition** und **Interventionsplanung**

Ziel Rauchstopp

D.A.R.N. Modell Paul C. Amrhein

- ev. nicht das eigene Ziel (**D**esire -Wunsch)
- oft nicht vorstellbar, Resignation – schon viele Stopps in der Vergangenheit, keine Alternativen (**A**bility - Fähigkeiten)
- keine akuten Beschwerden, negative Konsequenz , kein Motiv(**R**eason - Grund)
- ja schon, aber erst wenn.. (**N**eed - Dringlichkeit)

Verhaltensänderung

ein langjähriges, funktionelles, gewohntes Verhaltensmuster mit kurzfristigem Nutzen und langfristigem Schaden

Anforderung:

- > Aufgabe des Verhaltens
- > notwendige Veränderungen in anderen Bereichen (Umgang mit Stress, Gewicht...)
- > Ziel ist vorrangig negativ besetzt (Verlust, Angst, kurzfristig negative Konsequenzen...)

Die Ambivalenz des Verhaltens

- es stinkt, schadet der Gesundheit und der Umwelt, fördert die Industrie, ist teuer, eintönig
- + erfüllt viele Funktionen, hilft, den Alltag zu managen, ist gewohnt, normal, bequem, schadet nicht unmittelbar, die schnelle Lösung für best. Situationen

Hypothetisches Ziel

„Autofreiheit“

Veränderungswunsch eventuell ja, aber Stopp als Ziel?

- nicht vorstellbar
- Ziel Reduktion oder gelegentliches Fahren
- ich will, aber ich kann nicht
- ich könnte ja wenn ich wollte – aber nicht jetzt ...

Wo setzen wir zur Verhaltensänderung an?

um ein gewohntes, etabliertes funktionelles Verhalten zu beenden, das vorrangig viele positive Funktionen und sinnvolle Wirkungen hat?

Aufrechterhaltung:

kurzfristige klare +, langfristige diffuse -

Beendigung:

kurzfristig klare -, langfristige diffuse +

3 hilfreiche Theorien

Zieldefinition, Interventionsplanung und Beratung basiert auf klinisch psychologischen Konzepten, die sich ergänzen:

- Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura)
- Transtheoretisches Stadienmodell TTM (Di Clemente und Prochaska)
- Relapse Prevention Modell (Marlatt)

Selbstwirksamkeits- erwartung

- Sozial Kognitive Theorie nach Bandura
- Selbstwirksamkeitserwartung
 - » direkter Einfluss auf das Verhalten: ich mache den Rauchstopp, weil ich es schaffen kann
 - » indirekter Einfluss über Intentionen oder über Ergebniserwartung: Ich denke nicht einmal ernsthaft daran, weil ich es sowieso nicht schaffen kann (Cave Motivation vs. Zuversicht!)
- von besonderer Bedeutung für das Gesundheitsverhalten, v.a. Rauchabstinenz

Ziel: Stärkung der Zuversicht

- Thematisierung
- Differenzierung Motivation – Zuversicht
- Was wäre wenn – „Wunderfrage“
- Ressourcen aktivieren
- Worst Case – Szenario
- Zwischenziele, kleine Schritte
- Reframing
- Klärung der Attribuierungen

Stadienmodell Prochaska und DiClemente

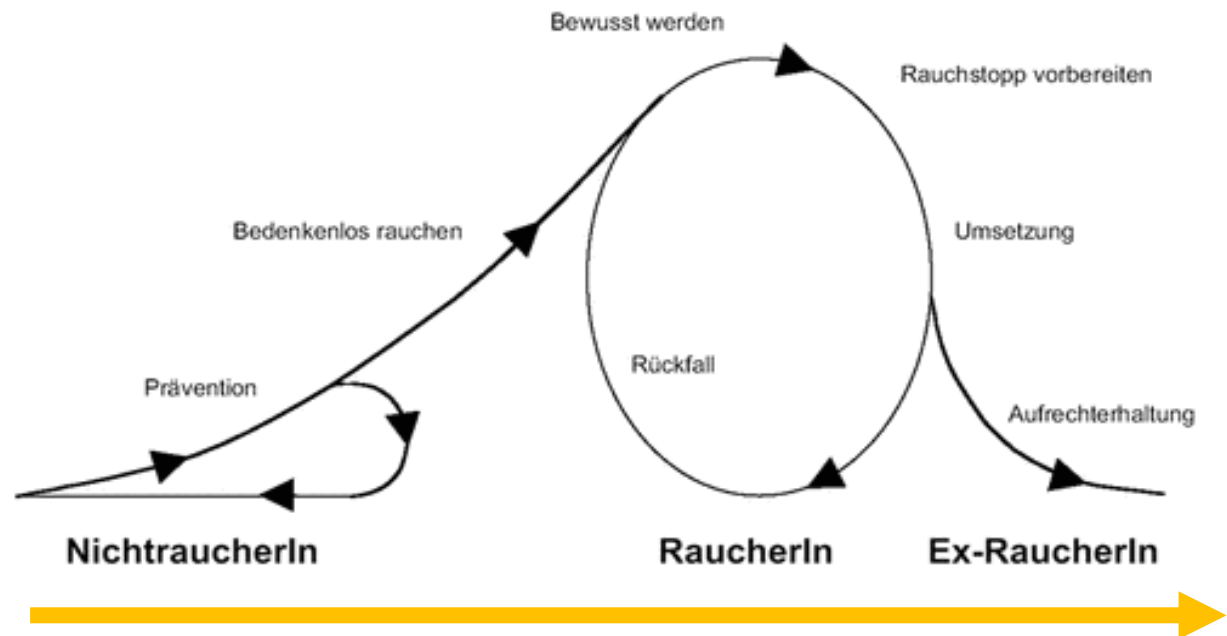
Precontemplation
Bedenkenlosigkeit

Contemplation
Bewusst werden

Preparation
Vorbereitung

Action
Umsetzung

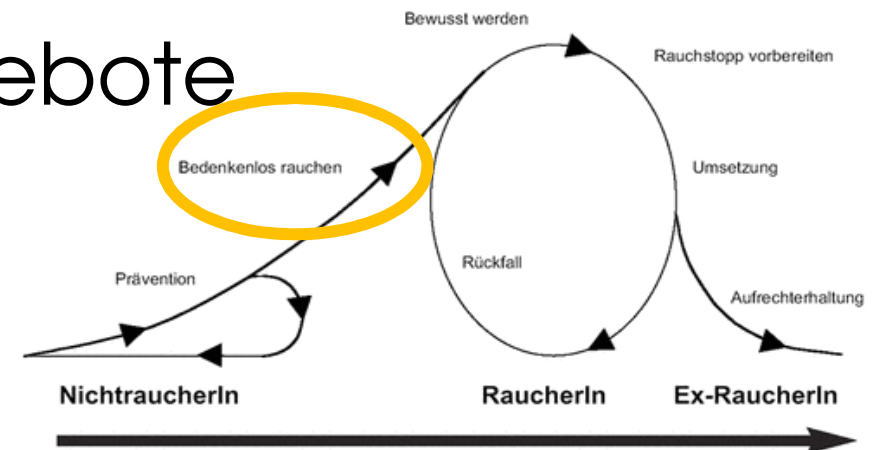
Maintenance
Aufrechterhaltung



Ziele Precontemplation

„*Bedenkenlos rauchen*“

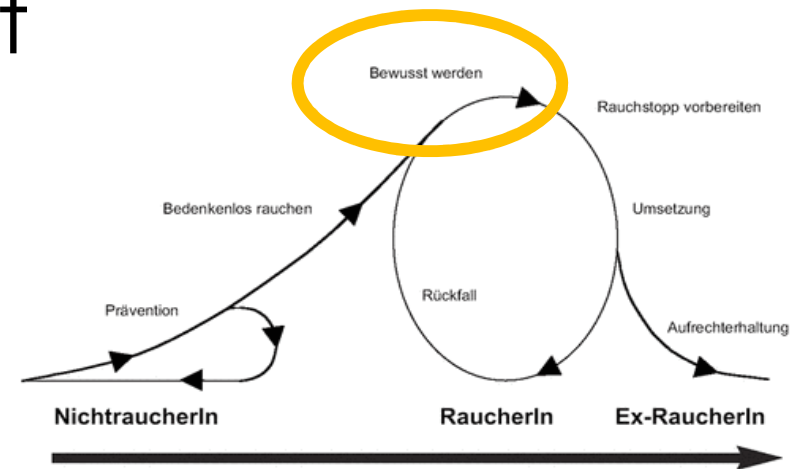
- Bewusstseinsbildung durch Information
- Thematisierung und Entwicklung der Ambivalenz
- Desillusionierung
- unbefristete Hilfsangebote



Ziele Contemplation

„*Bewusst werden*“

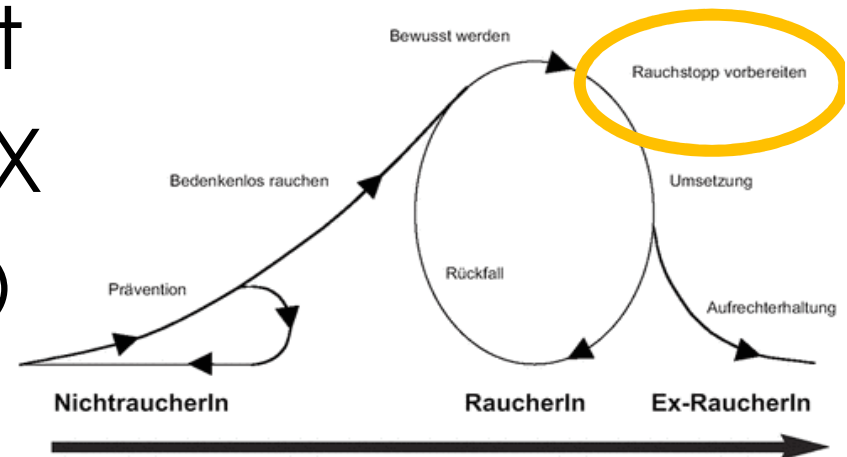
- Stärkung der Ambivalenz
- Förderung der Motivation
- Stärkung der Zuversicht
- Anstoß zum Ausstieg
- Desillusionierung
- Unbefr. Hilfsangebote



Ziele Preparation

„Vorbereitung“

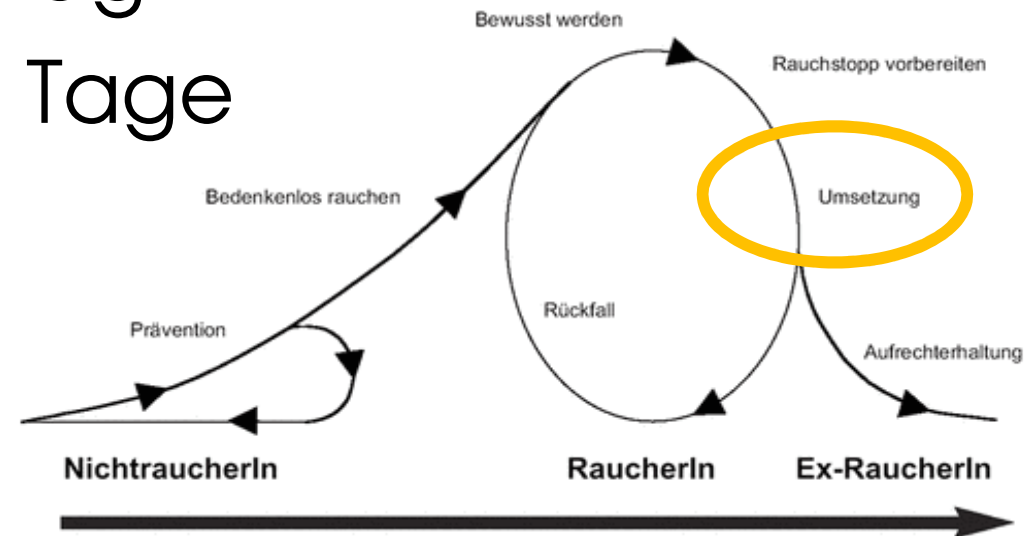
- Anstoß zum Ausstieg
- Förderung der Motivation
- Stärkung der Zuversicht
- konkrete Planung Tag X (Alternativen, Entzug,...)
- unbefr. Hilfsangebote



Ziele Action

„Umsetzung“

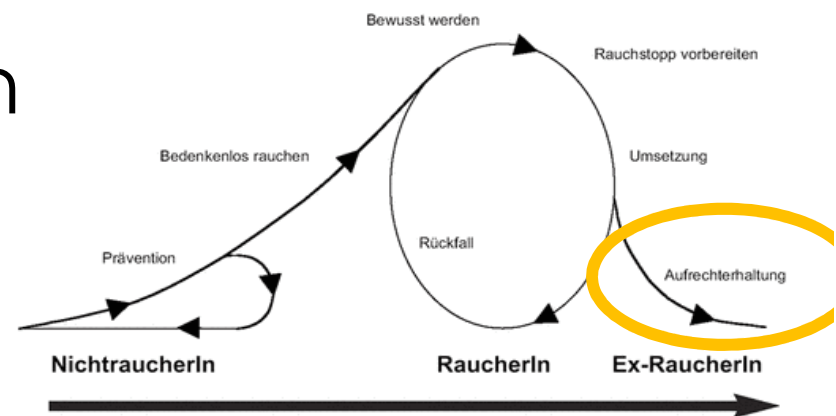
- konkrete Unterstützung beim Start der Rauchfreiheit – Tag X
- erste rauchfreie Tage



Ziele Maintenance

„Aufrechterhaltung - Rückfallprophylaxe“

- Umgang mit Craving und Entzug
- Umgang mit rückfälligen Gedanken, Ausrutscher und Rückfall
- neue Rituale und Gewohnheiten
- positive Veränderungen
- Motivation
- unbefr. Hilfsangebot



Rückfallmodell nach Marlatt

- v. a. für abhängiges Verhalten
- 3 Phasen
 - » Motivationale Phase
 - » Durchführung/Behandlung
 - » Aufrechterhaltung der Abstinenz/neues Gesundheitsverhalten
- Betonung auf der Volitionsphase (maintenance)
 - » Prozesse zwischen Intention und Verhalten
- Wie kommt es zum Rückfall?

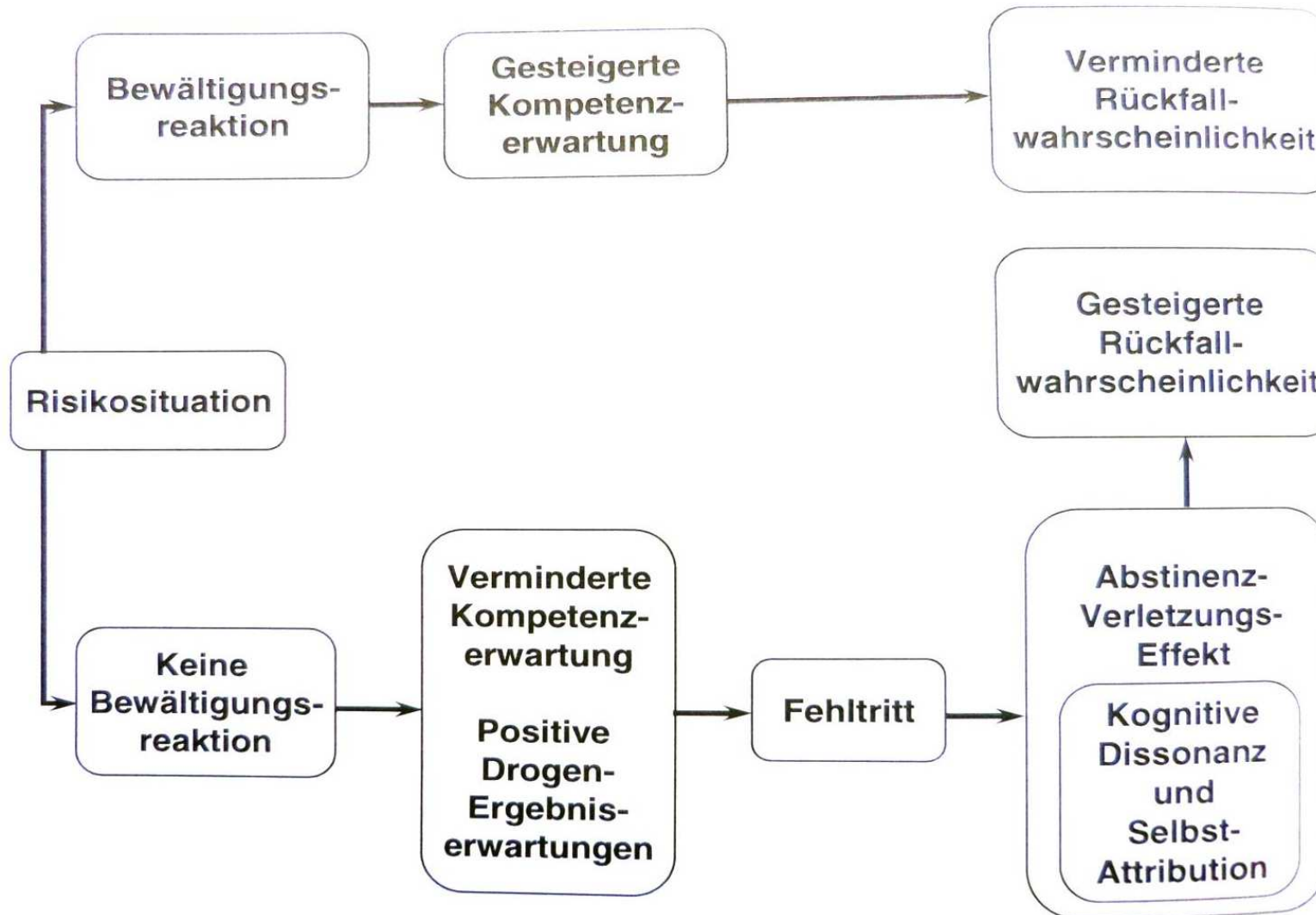
Rückfallgründe



hochriskante Situationen:

- emotionale Beeinträchtigung
- soziale Konflikte
- Gruppendruck

Relapse Prevention Modell nach Marlatt



Informationsvermittlung

- Info zur Tabakabhängigkeit/Nikotin
- Warum schadet es mir besonders?
- Wie ist der Rauchstopp möglich?
- Angst vor Entzugssymptomen?
- Wo finde ich Hilfe?
- Was wirkt?
- Nehme ich zu?
- Wie lange dauert das Craving?
- Kann ich „Gelegenheitsraucher/in“ werden?

0800 810 013

www.rauchfrei.at

Montag bis Freitag 10:00 – 18:00 Uhr

www.rauchfreiapp.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Kostenfreie Beratung, Information und Weitervermittlung

kostenfreie Informationsmaterialien und Rauchfrei App

umfassende Beratung durch Klinische- und
Gesundheitspsychologinnen

österreichweite Initiative der Sozialversicherungsträger, Länder
und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und
Konsumentenschutz, betrieben von der NÖGKK

Wollen Sie etwas ändern? Worauf warten Sie?

MEHR ERFAHREN



Das Rauchfrei Telefon ist eine telefonische Beratungsstelle rund um das Thema Rauchen, Rauchfrei werden und Rauchfrei bleiben.

Ein Team von Gesundheitspsychologinnen berät, informiert und vermittelt zu Angeboten in Österreich seit 2006. Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherung, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Es wird von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse für ganz Österreich betrieben. Das gesamte Angebot ist kostenfrei.

🔗 [mehr erfahren](#)

- ▶ Unter der Telefonnummer **0800 810 013** sind wir von **Montag bis Freitag** von **10:00 bis 18:00 Uhr** für Sie erreichbar.
- ▶ **Seit 2016** ist unsere Nummer auf jeder österreichischen Zigarettenpackung aufgedruckt.
- ▶ Von 2006 bis 2018 haben wir mehr als **27.000 Personen** beraten und über **54.000 Gespräche** geführt.
- ▶ Wir haben **langjährige Erfahrung** und sind speziell in der Tabakentwöhnung ausgebildet.
- ▶ Wir unterstützen **Raucher/innen und Ex-Raucher/innen** beim Rauchfrei werden und bleiben.

Buchen Sie einen Anruf!



Wir rufen Sie gerne an.

🔗 [Anruf buchen!](#)

Die Rauchfrei App

- kostenfrei für Android und iOS
- erarbeitet 2014
- Überarbeitung für WNRT 2019:
 - bessere Usability
 - angepasste Push Notifications
 - mehr Motivationstools
 - Zielgruppe Jugendliche



Das Rauchfrei Ticket

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



ANGEBOT FÜR PROFIS



Sie erfragen den Rauchstatus und empfehlen den Rauchstopp. Bei Interesse bieten Sie die kostenlose Beratung durch das Rauchfrei Telefon an.



Sie melden Ihre Patientin/Ihren Patienten an:
per Homepage, per Fax, per E-Mail, per Post.



Wir rufen Ihre Patientin/Ihren Patienten an.



Wir unterstützen individuell vor und nach dem Rauchstopp.

Information und Kontakt:

Kostenfrei unter 0800 810 013 Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr · www.rauchfrei.at · Fax: 05 0899 6262 · 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 NÖ Gebietskrankenkasse.

- **Vermittlung** an das Rauchfrei Telefon vor und nach dem Rauchstopp
- Anmeldung durch Gesundheitsprofessionisten **nimmt die Hürde**, sich selber zu melden
- Mit **professioneller Hilfe** gelingt der Rauchstopp besser
- Nachbetreuung nach dem Rauchstopp **erhöht die Abstinenzwahrscheinlichkeit**
- wird in der Praxis **gut angenommen** (80% sind erreichbar)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

info@rauchfrei.at

sophie.meingassner@noegkk.at



©Rauchfrei Telefon