

Das Rauchfrei Telefon - Wie Tabakentwöhnung am Telefon funktioniert!

Sophie Meingassner
Arge Tagung Suchtprävention
Brennpunkt Tabak
3.11. 2014



Das Rauchfrei Telefon

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

ANGEBOT:

- Telefonische **Beratung und Begleitung** beim Rauchstopp
- Nachbetreuung in Rückfallkrisen
- **Informationsvermittlung** rund ums Thema Rauchen
- Österreichweite **Vermittlung** an öffentliche Angebote zur Tabakentwöhnung

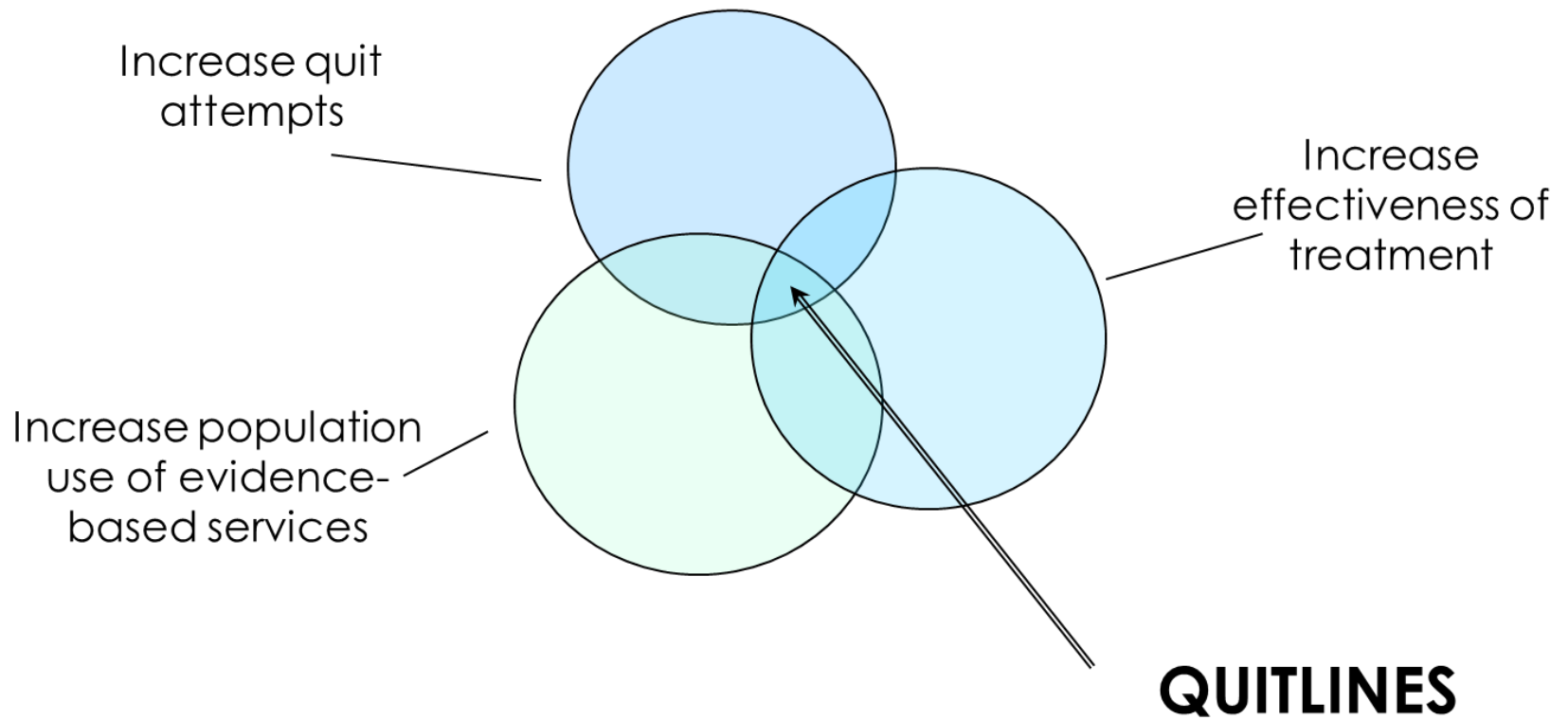
Das Angebot

- Kostenfrei österreichweit
- Montag bis Freitag zw. 10:00 und 18:00
- Umfassende Beratung durch Klinische und Gesundheitspsychologinnen
- **www.rauchfrei.at** : Infos, Downloads, Blog & Links
- **info@rauchfrei.at** : Email-Beratung
- **Rauchfrei App**
- Facebookseite „Rauchfrei Telefon“
- Versand: Broschüre und Informationsmaterialien

Vorteile der Telefonberatung

- kostenfrei
- österreichweit erreichbar
- direkte Sofortunterstützung
- individuelle Beratung
- flexibel: ohne Anmeldung und Anfahrtszeit
- anonym und unverbindlich
- professionell und kompetent
- wirksam im internationalen Vergleich

How do increase smoking cessation attempts within the population:



Mc Afee, 2009

Entwöhnung am Telefon wirkt

Format	Studienarme	Estimated odds ratio (95% C.I.)	Estimated abstinence (95% C.I.)
Kein Format	20	1.0	10.8
Selbsthilfe	93	1.2 (1.02–1.3)	12.3 (10.9–13.6)
Proaktive Telefonberatung	26	1.2 (1.1–1.4)	13.1 (11.4–14.8)
Gruppenberatung	52	1.3 (1.1–1.6)	13.9 (11.6–16.1)
Einzelberatung	67	1.7 (1.4–2.0)	16.8 (14.7–19.1)

Fiore et al, 2008

proaktiver Beratungsablauf



Rauchfrei werden! Per Fax.

Anmeldung zur Beratung
Fax: 050 899 6262

www.rauchfrei.at



Das Rauchfrei Telefon

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖSKK.

Das können Sie tun:

Kurzintervention

- Sie sprechen das Rauchverhalten an
- Sie empfehlen den Rauchstopp
- Sie erheben die Aufhörtmotivation

Information Rauchfrei Telefon

Sie informieren Ihre PatientInnen über das Rauchfrei Telefon und geben evtl. Broschüre, Visitenkarte mit

Erhebung von Grobdaten

- Interessierte PatientInnen füllen das Faxformular aus
- Sie faxen das Formular



**Faxmeldung ans
Rauchfrei Telefon
unter 050 899 6262**



Wir vom Rauchfrei Telefon übernehmen:

Kontaktaufnahme

Die BeraterInnen des Rauchfrei Telefons nehmen Kontakt auf

Erstgespräch mit Anamnese

Inhalte sind:

- Rauchverhalten
- Diagnostik
- Klärung der Motivation
- Selbstbeobachtung und Erfolgserwartung
- Terminvereinbarung

Folgegespräche umfassen:

- Auswerten der Selbstbeobachtung
- konkrete Zielsetzung
- Rauchstopptag fixieren
- Erarbeiten von Handlungsalternativen
- Unterstützungsmöglichkeiten
- Begleiten bei der Vorbereitung
- Durchführung und Aufrechterhaltung

Folder und Broschüren





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

A+

Über uns
Für Gesundheitsberufe
Jugendarbeit
Broschüren & Downloads
Presse
Kontakt

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](#)

Das Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon ist ein kostenfreies, österreichweites Beratungs- und Informationsangebot rund um die Themen Tabak und Rauchstopp. Unter 0800 810 013 informieren und beraten wir Sie, wenn Sie Ihr Rauchverhalten verändern möchten. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! → [mehr](#)

Körperliche Verbesserungen

Der Rauchstopp zahlt sich immer aus! Denn bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette machen sich die ersten körperlichen Verbesserungen bemerkbar. Sehen Sie hier eine Übersicht über die körperlichen Vorteile, die ein Rauchstopp mit sich bringt! → [mehr](#)

Motivation am Montag

Zu Wochenbeginn haben besonders viele Menschen den Wunsch, ihr Rauchverhalten zu ändern. Sie auch? Möchten Sie rauchfrei werden und trauen sich noch nicht richtig „drüber“? Hier möchten wir Sie dazu motivieren, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen – am Montag, oder an jedem anderen Tag! → [mehr](#)

Initiative für einen besseren NichtraucherInnenschutz



... jetzt Initiative unterstützen
+ Petition unterzeichnen

Setzen Sie mit Ihrer Stimme ein Zeichen. [mehr](#)

Aktuelle Beiträge | 20.10.2014

Schon Tausende Unterstützer/innen – jede Stimme zählt!

„Es g' hört einfach viel weniger g'raucht.“ Nur einer der vielen geposteten Kommentare zur Initiative „DON'T SMOKE“. Und auch die Zahl der Unterstützer/innen wächst schnell. Schauen Sie selbst! → [mehr](#)

Aktuelle Beiträge | 13.10.2014

Der Duft der großen weiten Welt

Rauchen – eine Werbegeschichte! Würde früher noch mit Freiheit, Abenteuer und Genuss für die Zigarette geworben, weiß man heute, dass beim Rauchen das Gegenteil der Fall ist. → [mehr](#)

Aktuelle Beiträge | 06.10.2014

Start der ExpertInnen-Initiative DON'T SMOKE

Endlich frischer Wind für einen besseren (Nicht)Raucherschutz! Tausende haben bereits unterzeichnet! Unter www.dontsmoke.at kann jede/r die Kampagne unterstützen. → [mehr](#)

Sie sind auf der Suche nach einer Raucherberatung?

Österreichweite Angebote zur Tabakentwöhnung

→ [mehr](#)

Die Rauchfrei App



- Kostenfrei verfügbar für Android-User (ab Android-Version 4.1) und für iOS-User (ab iOS-Version 7.0)
- für
 - ambivalente RaucherInnen
 - aufhörwillige RaucherInnen
 - ExraucherInnen
- individueller Fokus
- professionelle Unterstützung

Die Rauchfrei App



- Vorbereitung (Motivwaage, Risiken, Stolpersteine)
- Umsetzung (Checkliste, erste Rauchfreie Tage, Rauchprotokoll)
- Aufrechterhaltung („Homescreen“)



- **Fakten** zu Gesundheit, Nikotin/Tabak und zur App
- **Gewinnzähler** Rauchfreie Tage, gespartes Geld, gesparte Zigaretten, Belohnungen
- **Errungenschaften** werden nach und nach freigeschaltet (Share auf Facebook)
- **Denk an** - Alternativen immer präsent (Erste Rauchfreie Tage)
- **Bild und Motivsatz** (Mein bester Grund!)
- **Motive, Angriffe** und **Tipps**

0800 810 013

www.rauchfrei.at
info@rauchfrei.at

Montag bis Freitag von 10:00-18:00
österreichweit und kostenfrei
www.facebook.com/RauchfreiTelefon