

Informationen und Hintergründe zu den „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminaren der ÖGK in der Steiermark

Die Tabakentwöhnungsangebote, welche die ÖGK im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark in Kooperation mit dem Land Steiermark, Gesundheitsfonds Steiermark und VIVID – die Fachstelle für Suchtprävention – anbietet, sind so konzipiert, dass die zugrundeliegende Methode der einzelnen Programme die derzeit bestgeprüfte und wirksamste ist.

- Die **Methode**, die dem Programm „Rauchfrei in 6 Wochen“ zugrunde liegt ist die modifizierte Verhaltenstherapie mit individueller Empfehlung von Nikotinersatz bei stark körperlich Abhängigen. Diese Methode hat sich durch multiple Studien und Metaanalysen (z.B. Cochrane – industrieunabhängig) als wirksam erwiesen: Evidenz: A (siehe auch Fiore et al. (2008), S. 29 Stead et al., 2017 oder S3 Leitlinien: Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung, 2021).
- Durch die Corona-Pandemie bedingt wurde die Möglichkeit einer **Tabakentwöhnung am Telefon** mit 6 Terminen (30 -45 Minuten) geschaffen. Zusätzlich wurden **Online-Gruppenseminare** mit 6 Terminen (1,5 Stunden) ins Leben gerufen.
- Die **zeitliche Dauer** der Seminare: die 6 x 1,5 Stunden Seminare entsprechen ebenfalls internationalen Leitlinien (vgl. Fiore et al., 2008: die Intervention soll mind. 4 Kontakte à 90 Minuten über mindestens 4 Wochen beinhalten). Die Einzelentwöhnungen werden ebenfalls 6x zu 45 Minuten angeboten.
- Das daraus hervorgehende Programm „Rauchfrei in 6 Wochen“ wurde bereits mehrfach evaluiert und publiziert. In den Jahren 2007 bis Ende 2020 wurden steiermarkweit über **830 öffentliche Seminare in der Gruppe und an die 380 Seminare in Betrieben durchgeführt**. Für spezielle Zielgruppen (z.B. Schwangere, KarzinompatientInnen, Personen im Schichtdienst) wurden **430 Einzelentwöhnungen** angeboten. Die **telefonische Entwöhnung** haben bisher 230 Personen in Anspruch genommen. Insgesamt nahmen **10.310 Personen an den unterschiedlichen Angeboten teil**.
- **Anmeldung zu den Seminaren über die ÖGK - Rauchstopp - Information:**
05 0766 15 1919 oder rauchstopp@oegk.at, Mo-Fr von 08.00-14.00 Uhr
- **ERGEBNISSE der BEGLEITEVALUATION der ÖGK in der Steiermark (2008-2009)**
 - **Abstinenzrate:** Die Fragebogenevaluierung des Programms „Rauchfrei in 6 Wochen“ durch die ÖGK zeigt sehr gute Ergebnisse. 62 % Abstinenz direkt nach Seminar-Ende (N=303), 60,7 % nach 1 Jahr (N=151). Die telefonische Entwöhnung zeigte ähnliche Erfolgsquoten.
 - **Zufriedenheit:** Die Evaluation bescheinigt die große Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem Seminar an sich (98 % sehr zufrieden bis zufrieden) und mit den SeminarleiterInnen (99 % sehr zufrieden bis zufrieden). 98 % würden die Gruppenseminare der ÖGK weiterempfehlen (N=303).

- **Langzeiteffekte:** Diese konnten durch die Begleitevaluierung belegt werden. So sinken das Rauchverlangen und die Versuchung zu Rauchen nach dem Seminar höchst signifikant ab, und bleiben auch ein Jahr nach dem Seminar auf dem niedrigen Niveau. Die Sicherheit, auf das Rauchen verzichten zu können hingegen steigt nach dem Seminar höchst signifikant an und bleibt auch langfristig hoch.

Das **WHO-Tabakkollaborationszentrum** Heidelberg hob die Tabakentwöhnungsangebote der ÖGK in der Steiermark im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark als Best Practice Beispiel hervor.