



Rauchstopplinie 0848 000 181

Zusammenfassung der Evaluationsstudie

Drei von zehn Raucherinnen und Rauchern, die sich von der Rauchstopplinie beraten lassen, sind zwölf Monate später rauchfrei. Dies zeigt die Auswertung der Beratungen zwischen März 2010 und November 2011.

Die Evaluationsstudie umfasst alle 1131 Rauchenden, die vom 22. März 2010 bis 4. November 2011 eine telefonische Erstberatung bei der Rauchstopplinie beanspruchten und für die bei der Basisdatenbefragung ein Dossier erstellt wurde. 795 Personen riefen direkt an. 336 wünschten bei der Anmeldung zum Rauchstopp-Wettbewerb 2010 und 2011, von der Rauchstopplinie angerufen zu werden.

Bei 516 Personen fand nur die Erstberatung statt, bei 615 Personen erfolgten eine oder mehrere zusätzliche Beratungen. Alle Personen konnten selbst entscheiden, ob sie weitere Anrufe wollten oder nicht. Die Studie ist also eine nicht randomisierte Evaluation einer Verhaltensintervention. Sechs und zwölf Monate nach der Erstbefragung fanden eine erste und eine zweite Nachbefragung statt, an denen sich 64 bzw. 49 Prozent der beratenen Personen beteiligten (siehe Kasten «Ausfallgründe»).

Mit der Evaluationsstudie 2010 - 2012 wurde Hans Krebs, Kommunikation und Publikumsforschung Zürich, beauftragt. Die Studie wurde in enger Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, der Krebsliga Schweiz und dem LINK Institut für Markt- und Sozialforschung durchgeführt.

Erstbefragung

Langjähriger, eher hoher Zigarettenkonsum und starke Nikotinabhängigkeit kennzeichneten viele der beratenen Personen. 70 Prozent rauchten über 15 Zigaretten pro Tag, davon rund die Hälfte mehr als 20 Zigaretten. 37 Prozent zündeten ihre erste Zigarette in den ersten fünf Minuten nach dem Aufwachen an. Für die meisten hatte der Rauchstopp eine hohe Bedeutung.

Nachbefragungen

Wie veränderten sich die Rauchgewohnheiten bei den Personen, die an der ersten und zweiten Nachbefragung teilgenommen hatten?

- 28,5 Prozent waren zwölf Monate nach der Erstbefragung rauchfrei (davon 26,3 Prozent seit mindestens 30 Tagen).
- 50 Prozent hatten vorübergehend aufgehört. Bei der Hälfte dieser Personen erstreckte sich der letzte Rauchunterbruch über mindestens einen Monat.
- 21,5 Prozent hatten in den letzten zwölf Monaten immer geraucht.

Erfolgsquoten

Die Erfolgsquoten hängen von der Beratungsform und der Anzahl Beratungen ab.

Anzahl Beratungen	Erfolgsquote nach sechs Monaten	Erfolgsquote nach zwölf Monaten
nur Erstberatung	23 Prozent	27 Prozent
nur eine Folgeberatung	17 Prozent	
mindestens vier Folgeberatungen	39 Prozent	33 Prozent

Die tiefste Erfolgsquote mit 17 Prozent nach sechs Monaten wiesen Personen mit zwei Beratungen auf. Nach der Erstberatung kam es noch zu einem zusätzlichen Anruf, dann wurde die Beratung abgebrochen. Diese Phase erfordert eine speziell gute Betreuung, um einen vorzeitigen Abbruch zu vermeiden.

Beratungen

Eine einmalige Beratung dauerte im Durchschnitt 24 Minuten. Kamen zur Erstberatung eine oder mehrere Folgeberatungen hinzu, betrug die mittlere Beratungszeit insgesamt 78 Minuten bei durchschnittlich 3,8 Gesprächen.

Die mittlere Zeitspanne von der ersten bis zur letzten Beratung betrug 35 Tage. Rund die Hälfte dieser Beratungen dauerte höchstens 30 Tage, ein knappes Drittel 31 bis 60 Tage und rund ein Sechstel 61 bis 92 Tage.

Die Studie zeigt, dass proaktive Beratungen erst ab vier Folgeberatungen nach dem Erstgespräch signifikant höhere Erfolgsquoten haben als eine einmalige Beratung. Wer proaktiv beraten werden möchte, hat bei einer intensiven Rauchstopp-Begleitung mit mehreren Folgeberatungen die besten Erfolgchancen.

Entzugserscheinungen

Rund 40 Prozent der Personen, die einen Aufhörversuch unternahmten, berichteten von starken bis sehr starken Entzugserscheinungen. Knapp 40 Prozent erwähnten mässige oder schwache Entzugssymptome.

Entwöhnungshilfen

Am häufigsten benutzten die Befragten nikotinhaltige und weitere Medikamente als Hilfsmittel. Oft erwähnt wurden zudem das Buch «Endlich Nichtraucher» von Allen Carr sowie andere Bücher, Broschüren und Informationsmaterialien sowie online zugängliche Entwöhnungsprogramme wie stop-tabac.ch und Selbstkontrollblätter oder Tagebücher zum Eintragen des Zigarettenkonsums. Weniger als 20 Prozent der Befragten gaben an, keine dieser Entwöhnungshilfen verwendet zu haben.

Unterstützung

Weniger als die Hälfte der aufhörbereiten Rauchenden erhielt während des Aufhörens Beistand durch Gesundheitsfachleute. Am häufigsten erfolgte eine professionelle Hilfe in der ärztlichen Praxis, am zweithäufigsten in der Apotheke. Von Angehörigen und Freundeskreis waren zwei Drittel der Rauchenden beim Rauchstopp unterstützt worden.

Zufriedenheit mit der Rauchstopplinie

Bei der ersten Nachbefragung wurde auch nach der Zufriedenheit mit der Beratung der Rauchstopplinie gefragt. Die grosse Mehrheit der Befragten berichtete, dass sie kompetent beraten wurde, gute Tipps und Ratschläge erhalten hatte und die Rauchstopplinie weiterempfehlen werde. Rund ein Fünftel sagte, dass die Beratung nicht hilfreich gewesen sei und die Erwartungen nicht erfüllt habe. Personen mit Folgeberatungen äusserten sich positiver als diejenigen mit nur einer Beratung.

Quelle/Bericht: Nationale Rauchstopplinie 0848 000 181 - Rauchstoppversuche und veränderte Rauchgewohnheiten der beratenen Personen (Befragungen 2010-2012); Hans Krebs, Kommunikation und Publikumsforschung, Zürich

Text: N. Broccard; Grafik: HP Hauser