

Factsheet 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 zugrunde liegende 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 und http://www.treatobacco.net/en/Page_170.html)
- 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).
- Das daraus hervorgehende Programm „Rauchfrei in 6 Wochen“ wurde bereits mehrfach evaluiert und publiziert. In den Jahren 2007-01/2020 wurden steiermarkweit **1.550 Seminare** durchgeführt, an denen **9.800 Personen** teilnahmen. Davon wurden an die 380 Seminare in Betrieben durchgeführt. Für spezielle Zielgruppen (z.B Schwangere, KarzinompatientInnen, Personen im Schichtdienst) wurden 380 Einzelberatungen angeboten.
- **Anmeldung zu den Seminaren über die ÖGK - Rauchstopp - Information: +43 5 0766 151919 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).
 - **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.