

Tabakentwöhnung

Rauchstopp-Wettbewerb mit hoher Abstinenzrate

Die Evaluation des nationalen Rauchstopp-Wettbewerbs zeigt, dass sechs Monate nach Abschluss des Wettbewerbs ein Drittel der Teilnehmenden rauchfrei ist. Der Rauchstopp-Wettbewerb anlässlich des Welttags ohne Tabak vom 31. Mai unterstützt die ärztliche Beratung zum Rauchstopp.

Nicolas Broccard^a,
Verena El Fehri^b

a Wissenschaftsjournalist, Bern

b Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz,
Bern

Bei der letzten Auswertung befragten Hans Krebs (Kommunikations- und Publikumsforschung Zürich) und das LINK Institut für Markt- und Sozialforschung (Luzern) im Januar 2012 einen repräsentativen Querschnitt von 503 Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Rauchstopp-Wettbewerbs 2011:

- 61 Prozent hielten während des Wettbewerbs die vierwöchige Rauchpause ein.
- Dabei liessen sich 14 Prozent von einer Gesundheitsfachperson wie Ärztin, Zahnarzt oder Apothekerin beraten. Höher lag dieser Prozentsatz mit 20 Prozent bei den über 45-Jährigen und mit 19 Prozent bei den stark Nikotinabhängigen.
- Sechs Monate nach Abschluss des Wettbewerbs hatten 32 Prozent aufgehört zu rauchen. 25 Prozent waren schon seit mehr als drei Monaten, 7 Prozent seit weniger als drei Monaten rauchfrei.
- Bei den Ex-Rauchenden hatten 67 Prozent mindestens ein Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung verwendet, am häufigsten Medikamente (27 Prozent nikotinhaltige Medikamente, 8 Prozent Vareniclin und 2 Prozent Bupropion). Oft hatten Ex-Rauchende auch zu Büchern, Broschüren und anderen Informationsmaterialien gegriffen.
- Fast 70 Prozent aller befragten Personen sagten, dass ein Wettbewerb mit Geldpreisen ihre Motivation zum Aufhören erhöht. Dieser Meinung waren vor allem die unter 30-Jährigen.

Rauchstopp-Wettbewerb

Als Preise verlost werden einmal 5000 Franken und zehnmal 500 Franken in bar. Mitmachen können

alle Raucherinnen und Raucher, die vom 3. Juni bis zum 1. Juli 2013 eine Rauchpause einschalten. Eine Anmeldung ist möglich auf www.at-schweiz.ch (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Türkisch) und auch schriftlich mit der Anmeldekarte (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch).

Anmeldekarten und Plakate für den Rauchstopp-Wettbewerb können bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention kostenlos bestellt werden: online auf www.at-schweiz.ch oder telefonisch unter Nummer 031 599 10 20. Ab Mai 2013 ist der Rauchstopp-Wettbewerb zudem neu auf Facebook und Twitter präsent.

FMH: Partnerorganisation

Der Rauchstopp-Wettbewerb ist eine Aktion des Nationalen Rauchstopp-Programms zum Welttag ohne Tabak vom 31. Mai. Das Programm wird gemeinsam getragen von Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention und finanziell unterstützt vom Tabakpräventionsfonds. Partnerorganisationen des Wettbewerbs sind die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, die Schweizerische Zahnärztes-Gesellschaft, der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner und Swiss Dental Hygienists.

Rauchstopplinie

Die Rauchstopplinie ist ein telefonischer Beratungsservice zur Tabakentwöhnung. Die Beraterinnen und Berater sind speziell ausgebildet und kennen sich unter anderem in wissenschaftlich geprüften Aufhörmethoden genau aus. Fehlt in der Sprechstunde die Zeit für ein ausführliches Beratungsgespräch, können Rauchende an die nationale Rauchstopplinie verwiesen werden.

Für Deutsch, Französisch und Italienisch ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute im Festnetz). Für Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch und Türkisch gibt es je eine eigene Nummer. Alle Telefonnummern stehen auf der Anmeldekarte. Auf Wunsch werden die Gespräche auch in Englisch geführt.

Korrespondenz:
Verena El Fehri
Geschäftsführerin
Arbeitsgemeinschaft Tabak-
prävention Schweiz
Haslerstrasse 30
CH-3008 Bern
Tel. 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35

[info\[at\]at-schweiz.ch](mailto:info[at]at-schweiz.ch)

www.at-schweiz.ch