Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 28 (2002)
Heft: 5

Artikel: Rauchen schadet : let it be
Autor: El Fehri, Verena
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800741

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rauchen schadet – Let it be

Rauchen schadet...
Let it be

Zum Rückgang des Anteils der Rauchenden an der Gesamtbevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten haben vor allem die Ex-Rauchenden beigetragen, denen es gelungen ist, sich den Zigarettenkonsum erfolgreich abzugewöhnen. Die Rauchentwöhnung bildet eine zentrale Massnahme jeder Tabakprävention.

VERENA EL FEHRI *

Die nationale Rauchstoppkampagne **«Rauchen schadet – Let it be»** hat zum Ziel, Rauchende zu motivieren, einen Rauchstopp zu planen und erfolgreich durchzuführen, über die gesundheitlichen Schäden des Rauchens aufzuklären und wissenschaftlich begründete Zahlen und Fakten zu präsentieren.
Die Kampagne ist Teil des nationalen Tabakpräventionsprogramms 2001-2005 und wird gemeinsam getragen von der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz und dem Bundesamt für Gesundheit. Sämtliche Aktivitäten der Trägerorganisationen zum Rauchstopp laufen über die Kampagne «Rauchen schadet – Let it be».

DIE FÜNF STADIEN ZUM RAUCHFREIEN LEBEN
Gemäss James Prochaska und Carlo DiClemente[3] durchlaufen Rauchende bis zum erfolgreichen Ausstieg aus der Tabaksucht mehrere Stadien:

- Precontemplation: Die Rauchenden beabsichtigen nicht, ihr Verhalten innerhalb der nächsten sechs Monate zu ändern.
- Contemplation: Eine Verhaltensänderung innerhalb der nächsten sechs Monate wird ernsthaft in Erwägung gezogen.
- Preparation: Der Rauchstopp wird konkret vorbereitet und soll innerhalb der nächsten dreissig Tage erfolgen. Im vergangenen Jahr wurde mindestens ein Rauchstopp von mindestens 24 Stunden durchgeführt.
- Action: Das Rauchen wurde vor weniger als sechs Monaten aufgegeben, grosse Rückfallgefahr.
- Maintenance: Das Rauchen wurde vor mehr als sechs Monaten aufgegeben, Stabilisierung des neuen Verhaltens.

Heute rauchen in der Schweiz rund 1,9 Millionen Menschen, die grosse Mehrheit davon täglich. Laut Gesundheitsbefragung 1997[1] möchte die Mehrheit vom Tabak loskommen, 25 Prozent haben in den letzten zwölf Monaten einen Rauchstopp versucht.
Das Verhältnis der Rauchenden zum Ausstieg ist sehr unterschiedlich. Zum besseren Verständnis ist die Unterteilung in verschiedene Stadien hilfreich. Dazu liegen noch keine gesamtschweizerischen Zahlen vor. Je eine Befragung aus der Deutschschweiz und aus dem Kanton Genf liefern aber erste Hinweise[2]:

- Zwischen 15 und 23 Prozent der Rauchenden wollen innerhalb der nächsten sechs Monate aufhören (Stadium «Contemplation»). Umgerechnet sind dies zwischen 285'000 und 437'000 Personen.
- Zwischen 4 und 9 Prozent planen einen Rauchstopp innerhalb der nächsten dreissig Tage (Stadium «Preparation»). Dies sind zwischen 76'000 und 171'000 Personen.

Im Vergleich zu den USA und einigen Ländern Nordeuropas befinden sich in der Schweiz mehr Personen in den ersten beiden Stadien, die von einem Rauchstopp weiter entfernt sind. Bei den Motiven zum Rauchstopp steht die Sorge um die eigene Gesundheit an erster Stelle. Rauchende, für die allgemeine Überlegungen oder Ängste bezüglich Gesundheit ein Motiv für einen Rauchstopp sind, möchten fast 3-mal häufiger aufhören als Rauchende, die sich nicht so um ihre Gesundheit sorgen.

Die aktuellen Kampagnenziele

Im April dieses Jahres hat der Projektausschuss von «Rauchen schadet – Let it be» die Ziele bis 2005 neu bestimmt. Alle Aktionen rund um die Rauchentwöhnung sollen unter dem Dach der nationalen Kampagne stattfinden. Eine ganz zentrale Massnahme, um in der Gesamtbevölkerung den Anteil der Rauchenden zu senken, ist die Rauchentwöhnung, sie darf in keinem grossen Programm zur Tabakprävention fehlen. Mindestens einmal im Jahr, am Tag des Nichtrauchens von Ende Mai, wird die Rauchentwöhnung zum grossen Thema in der Öffentlichkeit. Folgende zentrale Ziele werden angestrebt:

■ **Ziel 1:** Die Rauchstoppberatung ist im medizinischen Bereich fest verankert. Präzise Anleitungen zur Kurzintervention erleichtern in ärztlichen und

* Verena El Fehri, Geschäftsführerin der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 92 46, Fax 031 389 92 60, E-Mail: verena.elfehri@at-schweiz.ch.

zahnärztlichen Praxen, Apotheken und paramedizinischen Berufen wie der Dentalhygiene die kompetente Beratung aller Rauchenden. Entsprechend wird die Tabakprävention zum integrierten Bestandteil der Aus-, Weiter- und Fortbildung in den medizinischen, zahnärztlichen und pharmazeutischen Berufen sowie in ausgewählten paramedizinischen Berufen.

■ **Ziel 2:** Wissenschaftlich abgesicherte Methoden und weitere Angebote werden vermehrt genutzt. Erfolge der Tabakprävention sind bis 2005 auch quantitativ zu messen. Zeichen dafür sind die Verdoppelung der Kurzinterventionen in ärztlichen und zahnärztlichen Praxen sowie bei Fachstellen, die Verdoppelung der Benützung der online Beratungsangebote wie www.zielnichtrauchen.ch oder www.stop-tabac.ch und die Erhöhung der Anzahl Personen, die am Aufhörwettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» mitmachen, von heute 4'100 auf 10'000.

■ **Ziel 3:** Die Kampagne strebt die Information und Motivation schwangerer Frau und ihrer Partner an. Mehr rauchende Schwangere sollen aufhören und weniger Mütter nach der Schwangerschaft wieder zu rauchen beginnen.

Anerkannte Aufhörmethoden

Im Mittelpunkt von «Rauchen schadet – Let it be» stehen wissenschaftlich anerkannte Aufhörmethoden. Aus der grossen Fülle von Methoden sticht in der Fachliteratur bisher nur ein einziges Angebot als besonders erfolgreich hervor: Die Behandlung mit nikotinhaltigen Ersatzprodukten weist nach zwölf Monaten eine Abstinenzrate von 13 Prozent auf. Als besonders kostengünstig hat sich die ärztliche Minimalintervention herausgestellt (Abstinenzrate von 2 Prozent nach zwölf Monaten). Gruppenkurse und Beratungen durch andere Fachpersonen erreichen nach einem Jahr dieselbe Abstinenzrate wie die ärztliche Kurzintervention, sind aber bedeutend teurer. Ausserdem ist auf dem Markt eine Reihe weiterer Methoden wie Akupunktur oder Hypnose erhältlich. Doch ist bei vielen dieser Methoden die Wirksamkeit bei der Rauchentwöhnung wissenschaftlich nicht belegt.

«Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!»

Mit dem Aufhörwettbewerb, der als Bestandteil von «Rauchen schadet – Let it be» jedes Jahr zum Tag des Nichtrauchens von Ende Mai in der ganzen Schweiz ausgeschrieben wird, wird immer wieder neu das Interesse des breiten Publikums für die Förderung des

Nichtrauchens geweckt. Hinter dem Wettbewerb stehen neben den Trägerorganisationen die kantonalen Fachstellen, die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, der Schweizerische Apothekerverband, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft, der Schweizer Berufsverband der Krankenschwestern und Krankenpfleger SBK sowie Nicorette.

«Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» stösst im Publikum auf grosses Echo. 2001 bewerteten 68 Prozent der Bevölkerung in der deutschen Schweiz und Suisse romande den Tag des Nichtrauchens als sehr oder ziemlich wertvoll; 80 Prozent der Rauchenden haben den Tag wahrgenommen (KONSO-Befragung Juni 2002).

Zusätzlich beauftragte im April 2002 die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention eine repräsentative Befragung in der Deutschschweiz und der Romandie unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Wettbewerb 2001[4].

77 Prozent schafften es, mindestens vier Wochen lang nicht zu rauchen. Die Menge der vorher konsumierten Zigaretten spielte dabei keine Rolle, denn Personen, die mehr als 100 Zigaretten pro Woche konsumiert hatten, schnitten genauso gut ab wie diejenigen, die weniger Zigaretten geraucht hatten. 46 Prozent rauchten auch elf Monate später immer noch nicht. Von diesen Personen zündete etwas mehr als ein Viertel nach Abschluss des Wettbewerbs vorerst ab und zu noch eine Zigarette an, zog später jedoch ebenfalls einen Schlussstrich unter den Tabakkonsum. Freilich fehlt hier der Vergleich mit einer Kontrollgruppe, weshalb sich diese Prozentangaben nicht mit den Abstinenzraten anderer Entwöhnungsmethoden in Bezug setzen lassen.

Der Wettbewerb half aber auch den Personen, die nach einiger Zeit wieder mit Rauchen angefangen oder gar keine Rauchpause eingeschaltet hatten. Bei diesen Personen sank die durchschnittlich pro Woche konsumierte Menge von 130 auf 87 Zigaretten.

«Rauchen – Intervention in der Zahnarztpraxis»

Unter diesem Namen wendet sich die Kampagne «Rauchen schadet – Let it be» mit einem eigenen Projekt direkt an die zahnärztlichen Praxisteams. Im Sommer 2002 ist das Manual «Rauchen – Intervention in der Zahnarztpraxis» erschienen. Alle Mitglieder der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) und des Verbands Swiss Dental Hygienists haben ein eigenes Exemplar erhalten und können anhand der praktischen Hinweise sowie eines Ablaufdiagramms kompetent Kurzinterventionen durchführen. Das Manual bietet Anleitungen sowohl für Interventionen bis 5 Minuten als auch von 10 bis 15 Minuten.

An den Universitäten Bern und Lausanne und an den Dentalhygiene-Schulen Bern und Zürich laufen Pilotprojekte mit den eben erstellten Ausbildungsmodulen. Zudem ist auf dem Internet ein neuzeitliches E-Learning-Programm zur Fortbildung der SSO-Mitglieder aufgeschaltet und wird rege benützt. Fortbildungstreffen runden das Angebot ab; sie ermöglichen den persönlichen Austausch über die Erfahrungen mit den Kurzinterventionen. Die Treffen werden sowohl den einzelnen Berufsgattungen wie auch ganzen Praxisteams angeboten, die Ausschreibungen sind ab Herbst 2002 in den Fachorganen zu finden. Sobald Aus- und Fortbildung gewährleistet sind, wird das Angebot der fachkundigen Rauchentwöhnung bei der jährlichen Zahnkontrolle breit bekannt gemacht werden.

«Rauchstoppberatung in der ärztlichen Praxis»

In der ärztlichen Praxis lassen sich Patientinnen und Patienten nach den Rauchgewohnheiten befragen und den Rauchenden bei jedem Besuch ans Herz legen, mit dem Tabakkonsum aufzuhören. Die Kampagne «Rauchen schadet – Let it be» bietet Aus- und Weiterbildung sowie entsprechende Unterlagen für Ärztinnen und Ärzte an. Die Rauchstoppberatung im Sinn gezielter Kurzinterventionen soll sowohl integrierter Bestandteil der ärztlichen Aus- und Weiterbildung als auch Angebot der Fortbildung sein.

«Rauchfreie Gesundheitszentren»

An wohl keinem anderen Ort ist die Sensibilität gegenüber dem Thema Rauchen so gross wie im Spital. Acht von zehn Spitälern und sieben von zehn Heimen untersagen das Rauchen generell oder beschränken es auf bestimmte Zonen, aber nur eine Minderheit von Spitälern bietet spezielle Einrichtungen zur Rauchstoppberatung an. Das Schwergewicht des Projekts «Rauchfreie Gesundheitszentren» liegt deshalb auf der Institutionalisie-

Die Dienstleistungen von «Rauchen schadet – Let it be»

Ziel Nichtrauchen: In diesem Entwöhnungsprogramm werden Rauchende schrittweise von den ersten Vorbereitungen durch die verschiedenen Stadien bis ins neue Leben ohne Rauch begleitet. Zuerst ist ein Fragebogen auszufüllen. Dessen Auswertung ermöglicht, das Entwöhnungsprogramm auf die individuelle Situation abzustimmen. Das Ergebnis ist ein persönlicher Beratungsbrief, ergänzt durch zwei Broschüren. Der Fragebogen lässt sich direkt online ausfüllen. Der Zugang zu «Ziel Nichtrauchen» erfolgt über www.letitbe.ch beziehungsweise über das Rauchertelefon 0848 88 77 88. Das Programm ist in allen drei Landessprachen verfügbar.

Das Entwöhnungsprogramm «Ziel Nichtrauchen» ist wirksam, wie eine wissenschaftliche Auswertung der französischen Version von «Ziel Nichtrauchen» belegt. Rauchende, die bei «stop-tabac» mitmachten, hatten eine 2,6-mal grössere Chance, nach sieben Monaten rauchfrei zu leben. Zum Vergleich dienten Rauchende, die am Programm nicht teilnahmen. Interessanterweise führte «stop-tabac» gerade bei solchen Rauchenden zum Erfolg, die bisher noch kaum ans Aufhören dachten. Diese Personen besassen sogar eine 4,8-mal grössere Chance[5].

Rauchertelefon: Unter 0848 88 77 88 (12. Rp./Min.) erhalten Rauchende die besten Tipps zum Aufhören und können die neusten Broschüren bestellen. Bereits ein kurzes Gespräch über die individuellen Rauchgewohnheiten und ein paar Hinweise zur persönlichen Vorbereitung geben Sicherheit und steigern die Chancen eines Rauchstopps.

www.letitbe.ch: Die Internetseite der nationalen Rauchstopp-Kampagne informiert über zahlreiche Aufhörmethoden, die wissenschaftlich geprüft und erfolgreich sind, antwortet auf häufig gestellte Fragen zum Tabak und zum Rauchen allgemein, zum Rauchstopp, zu Entzugserscheinungen beim Rauchstopp und zu Fragen bezüglich Passivrauchen.

Sie hält mehrere Tests bereit, etwa den Fagerström-Test, mit dem Rauchende herausfinden können, wie gross ihre Nikotin-Abhängigkeit ist. Weiter ermöglicht die Seite mit einem Klick den Zugang zum Programm «Ziel Nichtrauchen» und sendet nach Anmeldung drei Monate lang gratis hilfreiche Tipps auf das Handy oder an die E-Mail-Adresse.

Schliesslich liefert www.letitbe.ch Information zu den verschiedenen Kampagnenaktivitäten und zu den Trägerorganisationen Krebsliga Schweiz, Lungenliga Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz und Bundesamt für Gesundheit und verweist auf die Kantonalen Beratungsstellen zur Rauchstoppberatung.

rung der Rauchentwöhnung in den Spitälern. Bis 2005 hat sich das Projekt unter anderem das Ziel gesetzt, in allen Universitätskliniken die Rauchstoppberatung fest einzuführen. ■

Fussnoten

1 Bundesamt für Statistik (Hrsg): Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 1997. Neuchâtel: BFS 2000.

2 Befragung der sprachassimilierten 25- bis 64-jährigen Deutschschweizer Bevölkerung im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention durch das Institut LINK unter der Leitung von Hans Krebs, Kommunikations- und Publikumsforschung, Zürich 1998/1999. Jean-François Etter, Thomas V. Perneger, Anne Ronchi, Distributions of Smokers by Stage: International Comparison and Association with Smoking Prevalence, in: Preventive Medicine 1997; 26: 580-585.

3 Prochaska J.O., Velicer W.F., DiClemente C.C. et al., Measuring processes of change: applications to the cessation of smoking, in: Journal of Consulting and Clinical Psychology 1988; 56: 520-528

4 «Ab 31. Mai rauchfrei»: Rauchstopp-Wettbewerb zum Tag des Nichtrauchens 2001. Telefonische Nachbefragung im April 2002 im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention durch das Institut LINK unter der Leitung von Hans Krebs, Kommunikations- und Publikumsforschung, Zürich 2002

5 Jean-François Etter, Thomas V. Perneger, Effectiveness of a Computer-Tailored Smoking Cessation Program A Randomized Trial, in: Archives of Internal Medicine 2001; 161: 2596-2601.

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Inserate

Edition Soziothek

Sozialwissenschaftlicher Fachverlag
eine Nonprofit-Organisation des Vereins Soziothek und der Band Genossenschaft Bern

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei oder bestellen Sie unser Verlagsprogramm!

Diplom-, Lizenziatsarbeiten, Dissertationen und sozialwissenschaftliche Studien

Edition Soziothek, Abendstrasse 30, 3018 Bern
Tel. 031 994 26 94, www.soziothek.ch

FACHHOCHSCHULE ZENTRALSCHWEIZ
HSA
HOCHSCHULE FÜR SOZIALE ARBEIT LUZERN
INSTITUT WDF
WEITERBILDUNG
DIENSTLEISTUNGEN
FORSCHUNG
HSA LUZERN / INSTITUT WDF
Werftstrasse 1
Postfach 3252
CH-6002 Luzern
T: 041-367-48-48
F: 041-367-48-49
E: wdf@hsa.fhz.ch
W: www.hsa.fhz.ch

Nachdiplomstudium Prävention

Theorie und Praxis der Prävention – ressourcenorientiert denken und handeln

Im Mai 2003 beginnt die zweite Durchführung des Nachdiplomstudiums Prävention (NDS P).

Damit steht ein Weiterbildungsangebot bereit, welches konsequent auf die Professionalisierung von präventiven Massnahmen ausgerichtet ist und dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Theorie und Praxis anstrebt.

Die im Studium vermittelte solide (system-)theoretische Grundlage befähigt die Studierenden dazu,
- eine einheitliche Begrifflichkeit zu verwenden
- Problem- und Fragestellungen zu analysieren
- in der Vielfalt der präventiven Methoden in der Praxis gemeinsame Muster zu erkennen
- Erfolg versprechende Methoden und Instrumente von weniger Erfolg versprechenden zu unterscheiden
- als Präventionsberater/innen Veränderungsprozesse zu initiieren und zu begleiten

Der nächste Info-Abend zum NDS Prävention findet am 20. Januar 2003 um 18.00 Uhr an der HSA Hochschule für Soziale Arbeit Luzern, Werftstrasse 1, statt.

Bitte verlangen Sie die Detailausschreibung beim Sekretariat:
Elsbeth Ingold, Tel. 041 367 48 33, Mail: eingold@hsa.fhz.ch