

zu Jugendevents in Innsbruck und Graz. Neben den zahlreichen Aktionen wurde das Thema „*Wieviel ist zu viel?*“ auch über social media wie *facebook* oder *YouTube* aufbereitet. Infoscreens, gebrandete Straßenbahnen, Printmedien und Google-Display-Kampagnen machten das Dialogformat zu einer breiten und erfolgreichen Aktion.

alkcoach.at – ein neues online Alkohol-Reduktionsprogramm

Neben dem breiten Dialog im Rahmen der Dialogwoche konnte auch ein neues Angebot auf den Weg gebracht werden. In Kooperation mit der Sucht- und Drogenkoordination Wien und der Universität Zürich wurde mit Unterstützung des Hauptverbandes ein neues kostenloses Angebot zur Reduktion des Alkoholkonsums etabliert – *alkcoach.at*. Damit wird eine weitere wichtige Maßnahme im Rahmen der Präventionsstrategie der Sozialversicherung nachhaltig umgesetzt.

Ziel des sechswöchigen Online-Programmes ist es, Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, möglichst früh und in einer Art und Weise zu erreichen, die ihnen entgegenkommt. Das Programm wird bis September auch als wissenschaftliches Forschungsprojekt durchgeführt und danach in den Regelbetrieb überführt. *Alkcoach.at* unterstützt die Teilnehmer kostenlos, anonym und orts- wie auch zeitunabhängig dabei, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

Der Alkcoach als niederschwelliges und fundiertes Angebot

Die Forschung zeigt, dass sich web-basierte Interventionen sehr gut zur Reduktion des Alkoholkonsums eignen. *Alkcoach.at* setzt dabei an den Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung und der kognitiven Verhaltenstherapie an. Er ist ein virtueller Begleiter, der die Teilnehmer bei der Reduktion oder dem Trinkstopp unterstützt. Die Teilnehmer können dabei individuell aus fünf unterschiedlichen Charakteren auswählen, die völlig wertfrei und ohne erhobenen Zeigefinger durch das Programm führen. Der Alkoholcoach hilft unter anderem dabei, zu lernen „Nein“ zu sagen, sei es beim Einkaufen, bei Firmen- oder Familienfeiern oder bei Partys. Zusätzlich besteht jederzeit die Möglichkeit, eine echte Person telefonisch oder per e-Mail zu kontaktieren, die weiterführende Tipps und Hinweisen geben kann und bei Bedarf auf bestehende Beratungsangebote weiter verweist.

Die Vorteile von *alkcoach.at* im Überblick

- Die Teilnahme ist anonym (es werden keine persönlichen Angaben verwendet)
- Die Daten für den Kurs sind passwortgeschützt und SSL-verschlüsselt (256-bit)
- Der Kurs ist absolut kostenlos
- Die Bearbeitung ist ortsunabhängig
- Auch mit Tablet oder Handy benutzbar
- Zum Onlineprogramm: www.alkoach.at

Mag. Martin Block (Hauptverband)

10. Tabaksymposium in der NÖGKK

Hochkarätige Experten diskutierten in St. Pölten über die Psychologie der Tabakkontrolle und Wege zu einer rauchfreien Gesellschaft

Wissenschaftliche Wege, wie man am besten von der Zigarette wekommt, suchten Expertinnen und Experten für Rauchentwöhnung in den Räumlichkeiten der NÖGKK in St. Pölten: Unter dem Motto „*Die Psychologie der Tabakkontrolle*“ veranstalteten der Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP), die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und das „Rauchfrei Telefon“ am Montag, den 20. Mai 2019 das „*Tabaksymposium zur psychologischen Behandlung der Tabakabhängigkeit*“, das in diesem Jahr zum zehnten Mal stattfand. Als Ehrengäste waren u. a. Landesrätin Ulrike **Königsberger-Ludwig** und NÖGKK-Direktor Günter **Steindl** anwesend.

Nach der Eröffnung durch NÖGKK-Generaldirektor-Stellvertreterin Mag. Petra **Zuser**, BÖP-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Beate **Wimmer-Puchinger** und Ministerialrat Dr. Franz **Pietsch** vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumenten-

schutz, widmete sich die Keynote der Frage, wie Psychologie zur Motivation und Unterstützung beim Rauchstopp genutzt werden kann. Als Hauptredner konnte hierfür Robert **West** gewonnen werden, Professor für Gesundheitspsychologie und Leiter der Tabakstudien am University College in London. In seinem Vortrag zeigte er auf, dass je nach Phase der Entwöhnung unterschiedliche Motivatoren eine Rolle spielen und stellte die von ihm entwickelte „Prime-Theorie“ vor.

Um Raucherinnen und Raucher zu einem tabakfreien, gesünderen Lebensstil zu motivieren, braucht es West zufolge bundesweite Maßnahmen wie Medienkampagnen, Steuererhöhungen, Rauchverbote und Werbebeschränkungen, aber ebenso individuelle Maßnahmen, insbesondere psychologische und pharmakotherapeutische Hilfe. Auf dieser Basis entwickelten Länder wie Großbritannien nationale Programme und ver-



2. Reihe v. l. Dir. Günter Steindl (NÖGKK), Dr. Irmgard Homeier (Fachärztin für Lungenkrankheiten), Ministerialrat Dr. Franz Pietsch (BMSGK), Univ. Prof. Dr. Rudolf Schoberberger (BÖP) und Prof. Robert West (Keynotespeaker).
1. Reihe v. l. GD-Stv. Mag. Petra Zuser (NÖGKK), Univ. Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger (Präs. BÖP), MMag. Sophie Meingassner (Ltg. Rauchfrei Telefon) und Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig.

zeichnen nun einen deutlichen Rückgang der Raucherzahlen. Jahr für Jahr werden dadurch tausende Menschenleben gerettet, erklärte West, der in seiner Keynote die Psychologie hinter dem Rauchstopp erläuterte.

Erfahrungen zu Hürden und Erfolgen der Raucherberatung waren auch Thema des Vortrags von MMag. Sophie **Meingassner**, die als Leiterin des „Rauchfrei Telefons“ die praktischen Herausforderungen im Alltag der Betroffenen beleuchtete. *„Rauchen ist eine Sucht. Mit professioneller Hilfe gelingt es leichter, wieder davon loszukommen“*, so Meingassner. *„Deshalb ist es wichtig, die Anreize zum Rauchen zu verringern, sowohl in der Öffentlichkeit als auch im persönlichen Umfeld – durch Nichtrauchererschutzgesetze, rauchfreie Zonen und individuell durchführbare Strategien am Weg zur Rauchfreiheit.“*

Neben der rechtlichen Situation und dem Status Quo des Nichtraucherschutzes in Österreich widmete sich ein großer Teil des Symposiums den gesundheitlichen Aspekten des Rauchens, sei es im schulischen, sozioökonomischen oder psychologischen Kontext. Als Redner konnten hierfür u. a. Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dipl.-Ing. Dr. Hans-Peter **Hutter** (Medizinische Universität Wien) und vom Institut für höhere Studien Dr. Thomas **Czypionka** (Leiter des Bereichs Gesundheitsökonomie und Gesundheitspolitik am IHS) gewonnen werden.

Dr. Hutter betonte die oft vergessene Relevanz von Passiv- und Dritthandrauch. Die negativen Folgen von Aktivrauchen für die Gesundheit seien im öffentlichen Bewusstsein angekommen – für das Passivrauchen und die Exposition gegenüber Tabakrauchrückständen gelte das nicht in gleichem Maße, so Hutter. Diese Gesundheitsrisiken werden nach wie vor unterschätzt oder sogar heruntergespielt. Das sei insofern unverantwortlich, als die Gesundheitsfolgen besonders schützenswerte Gruppen der Bevölkerung betreffen können wie Kinder und Schwangere. Eine

verstärkte Aufklärung der Bevölkerung sei daher dringend nötig.

Den sozioökonomischen Aspekten widmete sich anschließend Dr. Czypionka, der dazu bereits im September 2018 eine Studie des IHS veröffentlichte. Darin zeigte er auf, dass Rauchen der Volkswirtschaft rund 2,4 Milliarden Euro pro Jahr kostet und für 16 Prozent der Sterbefälle in Österreich verantwortlich ist.

Der abschließende Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Rudolf **Schoberberger** (Medizinische Universität Wien) beleuchtete schließlich personenspezifisch individuelle Einstellungen zum Rauchen, um auf dieser Basis Anreize zur Abstinenz zu schaffen. Ein wichtiger Aspekt sei dabei die ausführliche Diagnostik der Tabakabhängigkeit, die die Grundlage für Interventionsmaßnahmen bildet und so möglichst vielen Raucherinnen und Rauchern mit zielgerichteten Ansätzen eine rauchfreie Zukunft ermöglichen will. Denn der erfolgreich und nachhaltig durchgeführte Rauchstopp bewirke bei den ehemaligen Raucherinnen und Rauchern in den meisten Fällen eine deutlich gestiegene Lebenszufriedenheit und eine nicht nur subjektiv empfundene, sondern auch diagnostisch festgestellte gesundheitliche Verbesserung. Daher sei die Gesundheitspsychologie weiterhin bestrebt mitzuhelfen, die vorgeschlagenen Tabakkontrollmaßnahmen effektiv umzusetzen.

Beratung und Tipps zum Rauchstopp gibt es telefonisch von den Psychologinnen des „Rauchfrei Telefons“. Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr kann man sich kostenlos unter der Nummer 0800 810 013 informieren. Online-Hilfe steht Tag und Nacht über die Website www.rauchfrei.at und die „Rauchfrei App“ (kostenlos für Android und iOS) zur Verfügung. Das „Rauchfrei Telefon“ wird von der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) für die Sozialversicherungsträger, die Bundesländer und das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz betrieben.