

St. Pölten, 21. Mai 2019
Dion/ÖA

Die Psychologie der Tabakkontrolle: 10. Tabaksymposium in der NÖGKK

**Hochkarätige Experten diskutierten in St. Pölten
über Wege zu einer rauchfreien Gesellschaft**

Wissenschaftliche Wege, wie man am besten von der Zigarette wekommt, suchten Expertinnen und Experten für Raucherentwöhnung in den Räumlichkeiten der NÖGKK in St. Pölten: Unter dem Motto „Die Psychologie der Tabakkontrolle“ veranstalteten der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP), die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und das Rauchfrei Telefon am 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 Günter Steindl, Direktor der NÖGKK, anwesend.

Nach der Eröffnung durch Generaldirektor-Stellvertreterin Mag. Petra Zuser von der NÖGKK, BÖP-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger und Ministerialrat Dr. Franz Pieisch vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, 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 verzeichnen 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 Nichtraucherschutzgesetze, 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 von der Medizinischen Universität Wien und Dr. Thomas Cypionka, Leiter des Bereichs Gesundheitsökonomie und Gesundheitspolitik am Institut für Höhere Studien (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 Tabakrauch-Rückständen 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. Cypionka, 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 von der Medizinischen 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 können sich Raucherinnen und Raucher kostenlos unter der Nummer 0800 810 013 informieren. Onlinehilfe 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 Länder und das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz betrieben.

Anlässlich des Weltnichtrauchertags veranstaltet das Rauchfrei Telefon gemeinsam mit der Fachstelle Suchtprävention NÖ und der Jugend:info NÖ am 29. Mai 2019 von 10 bis 15 Uhr einen Infostand am Riemerplatz in St. Pölten. Beratung und Informationsmaterial zum Mitnehmen soll Interessierte unterstützen, rauchfrei ihre Lebensqualität zu steigern.