

Pressemitteilung – Graz, 29. Dezember 2011

Raucherberatung in Kursen und in Apotheken

Mehr als die Hälfte aller steirischen Raucherinnen und Raucher will mit dem Rauchen aufhören. Sowohl die Tabakpräventionsstrategie Steiermark als auch die steirischen Apotheken setzen daher zu Jahresbeginn 2012 einen Schwerpunkt in Raucherberatung.

„Ich höre auf zu rauchen“, ist ein beliebter Silvestervorsatz. In der Steiermark findet dieses Vorhaben nun Unterstützung: Raucherinnen und Raucher können sich in Apotheken zu Nikotinersatz beraten lassen und zusätzlich in Gruppenkursen „Rauchfrei in 6 Wochen“ unterstützen lassen.

„Rauchfrei in 6 Wochen“ mit Nikotinersatz und Gruppenseminaren

„Mit medikamentöser Unterstützung können körperliche Entzugserscheinungen im Allgemeinen gut bewältigt werden“, erklärt Dr. Gerhard Kobinger, Präsident der Apothekerkammer Steiermark. Die steirischen Apotheken setzen daher bis Ende Jänner 2012 den Schwerpunkt Raucherberatung, wobei individuelle Beratung mit Nikotinersatzpräparaten im Vordergrund steht. Nicht nur die Rauchgewohnheiten variieren von Raucher zu Raucher, auch die Stärke der Tabakabhängigkeit ist bei jedem anders. Um den Bedürfnissen der verschiedenen Rauchertypen gerecht zu werden, bieten die Apotheken mit Pflastern, Kaugummi, Inhalatoren und Sublingualtabletten ein vielfältiges Sortiment für den erfolgreichen Rauchstopp. Die Apothekerinnen und Apotheker beraten kompetent, welche Darreichungsform und Dosierung individuell für den jeweiligen Rauchertyp am besten passen. Bis 31. Jänner sind die Nikotinersatzpräparate um drei Euro billiger.

Daneben ist für viele Raucherinnen und Raucher hilfreich, an Gruppenseminaren teilzunehmen. Unter dem Titel „Rauchfrei in 6 Wochen“ werden zu Jahresbeginn von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (STGKK) im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark 22 Gruppenseminare angeboten – von Eibiswald bis Trofaiach, von Hartberg bis Rottenmann. „Zum Aufhören ist es nie zu spät, aber auch nie zu früh“, erklärt Claudia Kahr, Geschäftsführerin von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, Koordinationsstelle der Tabakpräventionsstrategie Steiermark. Die Tabakpräventionsstrategie Steiermark wurde von Land Steiermark und STGKK in Auftrag gegeben.

In den Gruppenseminaren lernen Raucherinnen und Raucher, wie typische Rauch-Situationen bewältigbar sind. „Nicht nur die Zeit vor dem Aufhören ist entscheidend, sondern auch die Beglei-



tung danach“, erklärt Kahr. Berücksichtigt werden körperliche, psychische und soziale Abhängigkeit. Steiermarkweit arbeiten für die Tabakpräventionsstrategie 60 Trainerinnen und Trainer, die Rauchende mit „Rauchfrei in 6 Wochen“ beim Aufhören helfen. Auskunft gibt die STGKK-RaucherInnen-Helpline unter 0316/8035-1919 oder raucherhelpline@stgkk.at Österreichweit kann das Rauchertelefon unter 0810/810 013 oder info@rauchertelefon.at als Begleitung empfohlen werden.

Mehr als die Hälfte will aufhören

Mehr als die Hälfte der Raucherinnen und Raucher möchte von der Zigarette loskommen. Das belegen zahlreiche Untersuchungen, etwa eine steirische Studie an 3.000 Erwachsenen, wonach 52,5 Prozent mit dem Rauchen aufhören wollen. „Viele Menschen brauchen nur mehr einen kleinen Anlass, um wirklich aufzuhören“, erklärt Claudia Kahr von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention. Dieser letzte Anlass zum Aufhören könne der Ratschlag eines Arztes oder Apothekers, die bevorstehende Geburt eines Kindes oder der Beginn eines neuen Jahres sein. Manche merken auch, dass sie in ihrem sozialen Umfeld zu den letzten Rauchenden gehören oder hören aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen wie ständigem morgendlichem Husten auf.

Hilfreiche Anlaufstellen

Steirische Apotheken: Individuelle Beratung zu Nikotinersatz etc.

STGKK-RaucherInnen-Helpline (0316/8035-1919, raucherhelpline@stgkk.at): „Rauchfrei in 6 Wochen“, Gruppenseminare, 6 Wochen lang je 90 Minuten, Selbstkostenbeitrag € 30,-

www.rauchfrei-dabei.at: Alle „Rauchfrei in 6 Wochen“-Termine auf einen Blick, Tipps zum Aufhören und internationale Entwicklungen zum Thema Tabak

Österreichisches Rauchertelefon (0810/810 013, info@rauchertelefon.at): Telefonische Beratung und Begleitung beim Aufhören; Kenntnis von Unterstützungsangeboten in ganz Österreich

www.endlich-aufatmen.at: Onlinegestütztes Entwöhnprogramm

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, 29.12.2011

Für Rückfragen erreichen Sie Mag. Waltraud Posch, Projektleitung der Tabakpräventionsstrategie Steiermark, unter 0676/8708-32078 bzw. unter waltraud.posch@vivid.at.