
Auswertung der Gruppendiskussion der partizipativen Begleitgruppe Rauchstoppstudie ESTxENDS

Die Gruppendiskussion wurde mit Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Rauchstoppstudie ESTxENDS des Studienstandortes St. Gallen geführt



Beatrice Metry

Berner Institut für Hausarztmedizin

Juli 2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Methodisches Vorgehen	5
2.1	Zuständigkeitsabklärung bei der kantonalen Ethikkommission Bern	5
2.2	Erhebungs- und Auswertungsverfahren.....	5
2.3	Stichprobe	5
3	Ergebnisse aus der Gruppendiskussion.....	7
3.1	Tabak, Nikotin und Co	7
3.2	Rauchstopp und Nikotinausstieg	10
3.3	Erfahrungen mit den Nikotinersatzprodukten	12
3.4	Erfahrungen mit Vapes	14
3.5	Perspektivenwechsel.....	16
4	Fazit.....	18
5	Anhang 1: Frageroute Gruppendiskussion ESTxENDS St. Gallen vom 18. Juni 2025	19
6	Anhang 2: Wahl einer Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung.....	23
7	Anhang 3: Flips.....	25
8	Anhang 4: Informed Consent	26
9	Anhang 5: sozio-demographische Daten der Teilnehmer*innen.....	29

1 Einleitung

Rauchen ist die häufigste vermeidbare Todesursache in der Schweiz. Viele Raucher*innen, die aus Eigeninitiative einen Tabakrauchstopp anstreben, sind nicht in der Lage dies zu tun, selbst mit den aktuell verfügbaren, etablierten und wissenschaftlich nachgewiesenen Produkten zur Rauchentwöhnung. Zahlreiche Raucher*innen steigen deswegen teilweise oder ganz auf tabakfreie Vapes (e-Zigaretten, engl. auch ENDS) um. Einerseits, um sich vor den schädlichen Substanzen des Tabakrauchs zu schützen, einen Tabakrauchstopp anzustreben oder in einem späteren Schritt ganz dem Nikotin entsagen zu wollen. Trotz Tabakabstinenz sind ENDS, mit denen nikotinhaltige Flüssigkeiten (e-Liquids) verdampft und konsumiert werden, gesundheitlich bedenklich.

ESTxENDS steht für Efficacy, Safety and Toxicology von Electronic Nicotine Delivery Systems as an Aid for Smoking Cessation. Von 2018-2021 wurden im Rahmen dieser kontrollierten, randomisierten klinischen Studie 1246 Raucher*innen eingeschlossen. Die Hälfte der Teilnehmer*innen wurden zufällig entweder in die Kontrollgruppe mit einer Rauchstoppberatung oder in die Interventionsgruppe mit einer Kombinationstherapie, mit Rauchstoppberatung und ENDS, zugeteilt. Untersucht wurden die Wirksamkeit und Sicherheit von ENDS als Rauchstopphilfe. Nach 6 Monaten konnten ENDS im Vergleich zur Kontrollgruppe eine höhere Tabakstopprate erzielen. Das Sicherheitsprofil war in beiden Gruppen in Bezug auf «schwerwiegende unerwünschte Ereignisse» identisch. Betreffend das Auftreten «unerwünschter Ereignisse» überwog die Interventionsgruppe. In den Untersuchungen während der Studie zeigten sich, trotzdem inhalativer Nikotinexposition, in den Urinproben keine gesundheitsschädlichen Schadstoffbelastungen. Die Resultate dieser Studie decken sich mit den Ergebnissen der bestehenden Literatur und verweisen in Kombination mit einer Rauchstoppberatung auf ein wirksames und sicheres Hilfsmittel für den Tabakrauchstopp (Auer et al, 2024).

Trotz der höheren Rauchabstinenz konsumieren viele Teilnehmer*innen weiterhin Nikotin in Form von ENDS, die Tendenz ist steigend. Die langfristigen Folgen der ENDS sind offen. Bisherige Studien mit ENDS waren aufgrund ihrer Nachbeobachtungszeit von 24 Monaten zu wenig aussagekräftig, insbesondere im Hinblick auf die Langzeitauswirkungen. Um diese Lücke zu schliessen, wurde ein 5-Jahres-Follow-Up der ESTxENDS Studie initiiert und umgesetzt. Ziel dieser Pionierstudie ist es, die langfristige Wirksamkeit, Sicherheit, gesundheitlichen Auswirkungen und das Konsumverhalten von ENDS über einen längeren Zeitraum zu untersuchen. Die Ergebnisse dieser Studie sollen Konsument*innen, Gesundheitsfachleuten und der Gesundheitspolitik als unabhängige und fundierte Entscheidungsgrundlage dienen.

Aktuell befindet sich ESTxENDS in der Schlussphase. Mit der Idee, diese Studie mit Erfahrungen, Informationen und Hinweisen aus erster Hand zu ergänzen, wirken acht Studienteilnehmer*innen aus den unterschiedlichen Studiengruppen (Interventions-, Kontrollgruppe) in einer partizipativen Begleitgruppe mit. Sie nehmen regelmässig an Gruppendiskussion teil. Dabei liegt der Fokus auf dem persönlichen Erleben während der Studie, unterstützende und hinderliche Elemente des Rauchstopps sowie der subjektiven Einschätzung des Nutzens von ENDS in der Rauchentwöhnung.

Nachfolgend finden sich die Ergebnisse der ersten Gruppendiskussion der partizipativen Begleitgruppe St. Gallen. Nach dem methodischen Vorgehen folgend die Ergebnisse aus der Gruppendiskussion, welche mit einem Fazit abgeschlossen werden.

2 Methodisches Vorgehen

Nachfolgend werden die verschiedenen Teile des Vorgehens beschrieben. Alle befragten Personen haben vor der ersten Sitzung der partizipativen Begleitgruppe (Juni 2025) einen Informed consent (s. Absatz 8, Anhang 4) unterzeichnet und sich durch ihre Unterschrift mit der Gruppendiskussion und deren Auswertung einverstanden erklärt. Darin wurde den teilnehmenden Personen Anonymität zugesichert.

2.1 Zuständigkeitsabklärung bei der kantonalen Ethikkommission Bern

Am 18. Februar 2025 wurde das Konzept zur qualitativen Begleitforschung mit dem Titel «Einsatz einer partizipativen Begleitgruppe bestehend aus Teilnehmer*innen der Rauchstoppstudie ESTxENDS als Ergänzung während der Umsetzungs- und Abschlussphase der Rauchstoppstudie bei der Ethikkommission Ostschweiz (EKOS) eingereicht, um deren Zuständigkeit zu prüfen. Die EKOS befand, dass sie nicht zuständig sei. Dies bedeutet, dass diese Forschung nicht unter das Humangesetz Artikel 2, Absatz 1 fällt und Gruppeninterviews mit der ausgewählten Zielgruppe durchgeführt werden können, ohne ein Gesuch einzureichen. Nach diesem Bescheid¹ vom 20. Februar 2025 wurde mit der Akquise von Teilnehmerinnen und Teilnehmer begonnen.

2.2 Erhebungs- und Auswertungsverfahren

Die Daten wurden durch eine Gruppendiskussion entlang einer definierten Frageroute, während einem Zeitraum von zwei Stunden, durchgeführt und digital aufgezeichnet sowie anschliessend transkribiert.

Das Transkript wurde mittels der Software MAXQDA inhaltsanalytische ausgewertet. Das bedeutet in einem ersten Schritt die Codierung des Textes, anschliessend eine Verdichtung der einzelnen Aussagen sowie das Verschriftlichen der Ergebnisse, wie sie nun in diesem Bericht vorliegen.

2.3 Stichprobe

Der Termin der ersten Gruppendiskussion wurde vorgängig von Studienseite auf Mittwoch, 18. Juni 2025 festgelegt. Für die Gruppendiskussion haben die Rauchstoppberaterinnen des Studienstandortes St. Gallen Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen, die die Fünfjahresbefragung abgeschlossen hatten, gezielt angefragt. Auf diese Weise konnten sieben Personen, für das Mitwirken in der partizipativen Begleitgruppe gewonnen werden. Am Tag der Gruppendiskussion erschien eine Person nicht. Die Gruppendiskussion wurde mit sechs Personen geführt. Die nachfolgende Tabelle gibt eine Übersicht der Stichprobe.

¹ BASEC-Nr Req-2025-00250, Bescheid der Zuständigkeitsabklärung liegt vom 20. Februar 2025 vor.

Tabelle 1 Übersicht der Stichprobe

	Gruppendiskussion vom 18. Juni 2025
Anzahl Personen	6
Jahrgang	1959, 1976, 1977, 1982 (2), 1984
Anrede	3 Herr 3 Frau
Nikotinkonsum	3 Personen sind rauch- und nikotinfrei (ca. 5 Jahre) 3 Personen ² konsumieren ENDS und 2 dieser Personen konsumieren auch Tabak, die dritte Person ist seit einer Woche rauch- und nikotinfrei.

Wie in Tabelle 1 ersichtlich ist, setzt sich die partizipative Begleitgruppe der ersten Gruppendiskussion aus sechs Personen zusammen. Die Jahrgänge dieser Personen liegen zwischen 1959 und 1984. Je drei Personen lassen sich mit Herrn bzw. Frau ansprechen. Drei Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben an rauch- und nikotinfrei zu sein. Drei Personen notierten, sie würden ENDS konsumieren. Von diesen drei Personen gaben zwei Personen zum Zeitpunkt der Datenerhebung (sozio-demografische Daten) an, zusätzlich Tabak zu konsumieren.

² Eine dieser drei Personen äusserte am Tag der Gruppendiskussion, sie konsumiere neu, seit einer Woche gar kein Nikotin mehr.

3 Ergebnisse aus der Gruppendiskussion

Die Ergebnisse werden nachfolgend entlang der Frageroute aufgeführt. Zahlen in runden Klammern weisen darauf hin, wie viele der Befragten in diese Richtung geantwortet haben. Befindet sich keine Klammer hinter der Aussage, handelt es sich um eine Einzelnennung. In eckigen Klammern wird der Absatz in der MAXQDA-Datei (z.B. [A-56]) in welchem das genannte Zitat gefunden werden kann, aufgeführt.

Die anwesenden Personen wurden begrüsst und die Agenda vorgestellt. Die Agenda beinhaltete folgende Punkte: Kennenlernrunde, Arbeitsweise in dieser Gruppe, Stellenwert von Nikotin bzw. Tabak, Erfahrungen mit Nikotinersatzprodukten, Erfahrungen mit Vapes, Perspektivenwechsel und die Vereinbarung eines weiteren Termins.

In einer ersten Runde stellten sich die anwesenden Personen einander vor. Dazu nannten sie ihren Namen. Sie berichteten, wie sie zur partizipativen Begleitgruppe gekommen sind und was sie am Mitwirken in dieser Gruppe interessiert. Alle Personen hatten ein Namensschild vor sich. Dies half, die Personen mit Namen anzusprechen und so einen wertschätzenden Rahmen einzuhalten.

3.1 Tabak, Nikotin und Co

Die Anwesenden wurde gefragt, welchen **Stellenwert sie dem Rauchen/** Nikotinkonsumieren gaben oder geben. Die Reaktionen waren: Rauchen beruhige, entspanne (4), rauchen gäbe eine Pause (4) und sei Me Time (2), rauchen schaffe ein Zugehörigkeitsgefühl (3), vermittele Gemütlichkeit (2), und sei Gewohnheit (2). Rauchen werde eingesetzt zur Belohnung einer guten Leistung (2), rauchen putsche auf und mache glücklich. Gleichzeitig bestimme das Rauchen das eigene Leben (2), bedeute Stress (2) und raube Zeit (2). Eine Person äusserte, rauchen habe ihr einfach alles gegeben. Die Personen, die angaben, rauch- und nikotinfrei zu sein, äusserten, ihnen fehle nichts. Allerdings räumte eine dieser Personen ein, bei gewissen Gelegenheiten wie zum Beispiel bei einem gemütlichen Beisammensein mit Freunden oder bei einem Glas Wein Lust auf eine Zigarette zu haben. Nachfolgenden einige Originalzitate, die diese Aussagen untermalen.

Es war mein Moment, Me Time. Mit den Kindern, wie du auch gesagt hast, jetzt bin ich draussen. Das ist jetzt mein Moment. Oder auch beim Schaffen, die Pausen und so. Ja. Es war schon ein bisschen das. [A-33]

Ja, eine Belohnung. Eigentlich ist es eine Bestrafung. Aber, man hat es immer als Belohnung genommen für irgendetwas. Oder so: Jetzt erst einmal eine Zigarette und dann schauen wir weiter. Jetzt habe ich gemerkt, man kann auch einfach auf

den Balkon sitzen und das Leben geniessen ohne, dass man dazu raucht. Man muss sich einfach die Zeit dazu nehmen. Die Zeit ist genau gleich. Man macht dem Körper einfach keinen Schaden. Und zwar macht man genau das, was man will. Und nicht das, wo man das Gefühl hat, man will es, aber eigentlich ist es die Zigarette, die sagt, was man machen soll. [A-45]

Ich habe schon gehört, dass Nikotin beruhigt. Aber eigentlich ist das Nikotin ein Aufputzmittel. Es ist eher so, wenn die Batterie leer ist, dass man dann eine (Zigarette) anzündet und die Batterie nochmals ein bisschen auflädt. Ehm, andersherum gesehen, bin ich auch der Meinung, dass es nicht nur aufputzt, sondern, dass es einem auch begleitet in diesen Momenten, wo es einem nicht so gut geht. Dass man mit der Zigarette einen Anschluss findet. Das ist einmal ein Grund, wieso dass ich oder viele andere vermutlich rauchen. Das andere, was du vorhin gesagt hast, das mit dem Belohnungssystem, kenne ich auch. Kaum hast du etwas Gutes gemacht oder erreicht oder etwas Positives, dann hast du dich belohnt. [A-50]

Also manchmal fände ich es schön eine (Zigarette) zu rauchen. Und stelle mich manchmal neben jemanden, der raucht. Und da stelle ich mich ganz nahe hin, so dass ich mitrauchen kann. Aber es war nie so, dass ich eine (Zigarette) nehmen würde oder dass ich mir welche kaufen würde. Aber eben, für mich ist es so, ich glaube, wie wenn du Alkoholikerin bist. Dass ist irgendwo da drinnen. Und man kann es gut verstecken und hoffentlich für lange Zeit. Aber es ist für mich so, dass ich das Gefühl habe, ich kann das jederzeit wieder abrufen und aktivieren. [A-68]

Als **alternative Handlungen** zum Rauchen oder Vapen wurden meditieren und essen von je einer Person genannt. Eine weitere Person gab an, zur Zeit des Rauchstopps pensioniert worden zu sein, das habe die Alltagsroutine unterbrochen, so sei eine alternative Handlung nie Thema gewesen. Mehrere Personen (3) gaben an, sich bewusst zu sein, dass der Konsum einer einzigen Zigarette zu einem Rückfall führen könne, dies halte sie massgeblich davon ab, wieder mit Rauchen zu beginnen. Die rauchfreien Personen (4) äusserten, sie würden die Zeit draussen geniessen, auch ohne Zigarette, wie nachfolgendes Zitat zeigt:

Das kann ich jetzt aber auch ohne. Ich kann auch so vor die Tür sitzen. [A-35]

Auf die Frage, was sich **verändert habe**, seit sie rauch- bzw. nikotinfrei seien, äusserten zwei Personen, nicht zu rauchen habe den Nachteil, weniger gut informiert zu sein. Dies wird mit nachfolgendem Zitat unterlegt:

Aber es gibt auch das Negative. Bei der Arbeit war es so, dass du halt auch vieles nicht mehr erfährst. Im Raucherkreis da wird alles besprochen. Da werden sofort alle Neuigkeiten von der ganzen Firma ausgetauscht. Und die Raucher wissen immer alles. Und das hat man dann nicht mehr. Und man hat nicht so viel Pause, wie die Raucher. Weil, die gehen ja einmal pro Stunde raus.

Eine andere Person zeigte mit ihrer Aussage ihren Perspektivenwechsel von der Raucherin zur Nichtraucherin auf. Sie äusserte:

In dieser Zeit dachte ich oft: Ja, das ist schon nicht so ganz fair. Diejenigen, die Rauchen, die gehen in die Pause oder machen ihre Pausen einfach. Und da bin ich jetzt so ein richtiger Nichtraucher, so richtig stinkig. Wenn es nach mir ginge, müssten sie jetzt, wenn sie rausgehen, eine rauchen, ausstempeln und wenn sie wieder reinkommen, einstempeln. [A-68]

Für diese Aussage erntete diese Person von mehreren ein Schmunzeln und Zustimmung. Zwei Personen gaben an, seit der Rauchfreiheit kalten Rauch und Rauch an den Kleidern eklig zu finden. Während ihrer aktiven Rauchzeit, habe sie dies nicht gestört bzw. sei ihnen nicht aufgefallen.

Zwischenfazit:

Rauchen übernimmt auf der einen Seite Funktionen wie beruhigen, entspannen, vermitteln einen Gefühls von Pause, Me-Time und Gemütlichkeit, belohnen für etwas Gelungenes. Auf der anderen Seite bedeute Rauchen Stress und raube Zeit.

Lediglich zwei Personen nannten bewusste alternative Handlungen an Stelle des Rauchens. Sie nannten Meditieren und veränderte Essgewohnheiten.

Das Leben als Nichtraucher*in habe zur Folge weniger gut informiert zu sein, den in den Raucherecken finde ein reger Informationsaustausch statt. Ebenfalls hat sich die Perspektive auf das Verhalten von Raucher*innen verändert. Die regelmässigen und häufigen Pausen von Raucher*innen werden als Nichtraucher*in als unfair eingeschätzt.

3.2 Rauchstopp und Nikotinausstieg

Mehrere Personen (4) nannten ein Lebensereignis (z.B. Pensionierung, Geburt des eigenen Kindes), welches sie beim aktuellen oder einem früheren Rauchstopp bzw. Nikotinausstieg unterstützt habe. Nachfolgend zwei Zitate, die dies unterlegen.

Da haben wir das erste Kind bekommen. Jill ist inzwischen 14 Jahre alt. Und dann fanden wir: Wir sind ein schlechtes Vorbild, wenn wir noch rauchen. Die Schwangerschaft hat begonnen und für sie war klar, sie, die Frau, raucht nicht während der Schwangerschaft. Und für mich auch. Jetzt musst du aufhören. Das war einfach der Punkt. [A-92]

Jetzt habe ich einen neuen Job angefangen. Am ersten Tag, als sie mir ein Auto gaben, - ich bin auch im Aussendienst - hiess es: absolutes Rauchverbot im Auto drin. Da sagte ich: Scheisse! Manchmal muss ich stundenlang Autofahren. [...] Ja, und dann sah ich, dass ein paar von den Kollegen in der neuen Firma, einen Vape dabei haben. Da dachte ich: ok. Ich habe da meine alten Vapesachen in der Schublade. So habe ich mir einen Vape aufbereitet. [A-100 - 102]

Drei Personen äusserten, der Konsum von E-Zigaretten habe beim Rauchstopp geholfen. Wie nachstehendes Zitat zeigt.

Und die Wirkung mit dem Vapen hat es total gebracht. Und jetzt bin ich immer noch mit denselben Leuten, die an solchen Festen drei Päckli rauchen pro Tag, zusammen und das stört mich überhaupt nicht. Ab und zu muss ich schon noch einen Spruch bringen. [A-100 - 102]

Der fixe Termin mit einer aussenstehenden Person, wie einer Rauchstoppberaterin, habe den persönlichen Rauchstopp ebenfalls unterstützt, meinten zwei Personen.

Einfach nicht gerade jetzt. Weil, jetzt ist es draussen so schön, schau mal. Und jetzt haben wir dann noch die Sommernachtsparty und da kann ich nicht rauchen!? Das ist ja voll schlimm. Es gibt immer einen Grund. Und jetzt habe ich schon einen Tag vorher nicht mehr geraucht. [...] Ich wusste, morgen gehe ich da in diese Studie und schon hatte ich keine Lust mehr. [...] Ja, von jemand anderen der Zeitpunkt festgelegt. Nicht von mir. Weil, ich wäre da immer wieder flexibel. [A-143 - 147]

Eine weitere Person gab an, mit Meditieren und Atemtechniken gute Erfahrungen für den Rauchstopp gemacht zu haben. Was folgendes Zitat belegt.

Und dieser beruhigende Moment, den es jeweils gegeben hat, den habe ich jetzt mit meditieren. [...] Ja. Es hat mir auch sonst viel gebracht, allgemein im Leben. Ich war vorher ein sehr nervöser Typ und jetzt bin ich ruhiger und gelassener geworden. Und ich denke, es ist eben schon, wenn man immer so auf Zack ist, dann sucht man sich eine Auszeit oder eine Möglichkeit zum Runterfahren. Und das ist genau das, wofür ich die Zigarette gebraucht habe. [A-92 - 94]

Eine Person äusserte, die Methodenvielfalt für den Rauchstopp sei ein Erfolgsfaktor, weil nicht alle Menschen gleich seien. Und eine kritische Stimme meinte, die E-Zigaretten würden die Such lediglich verlagern und wenig zum Ausstieg beitragen.

Die Befragten waren sich einig, die Rauchstoppberatung wirke sich positiv auf den Rauchstopp aus (6), insbesondere das telefonische Nachfragen (3) und das berichten von Erfolgen (2) habe motivierend gewirkt, was die nachfolgenden Zitate untermalen.

In meinem Umfeld habe ich viel Gespött gehört. Das ist doch Gugus, das ist ein Seich, nimm wieder einmal eine richtige [Zigarette]. [...] Also zumindest ich musste mich recht wehren, auch gegen das, dass es eigentlich nicht richtig für voll genommen worden ist, diese ganze Geschichte. Die sagten: Ja, du fängst sowieso wieder an. Und in der Familie rauchen nicht viele. Aber meine Partnerin raucht immer noch. Also für sie war das nicht ausschlaggebend. Aber mir spielt es auch keine Rolle. Aber geholfen hat auf alle Fälle diese Kontrolle [Begleitung durch Rauchstoppberaterinnen]. [A-111]

Und eben auch die Telefonate zwischendurch: Wie geht es? Und da hast du Freude. Es wird dir zugehört und da kannst du sagen: Ja, ich habe weniger Zigaretten. Oder das Dampfen funktioniert gut. Nur das schon war ein super Punkt, man hat diesen Wirkstoff nicht mehr. Und eben, auch das Gegenüber, das einem bestätigt: Hey, supergut so. Weiter so. So in diese Richtung, oder. [A-110]

Auch die begleiteten Telefonate. Da haben sie wieder gefragt. Es wurde nicht einfach sachlich abgehandelt. Sondern man hat wirklich gemerkt, da ist ein Interesse dahinter. Und da habe ich mich aufgehoben gefühlt, irgendwie. Und da

willst du auch etwas erreichen. Es kommt etwas, also gibst du auch wieder etwas zurück. Und das hat mich mega motiviert. [A-108]

Zu den fixen Beratungsterminen äusserte sich eine Stimme kritisch. Sie meinte:

Manchmal, auch wenn ich dahin gekommen bin, [...] Ja, es war gut, aber ich war nicht so in Stimmung oder nicht so parat, um über etwas bestimmtes zu sprechen. [A-294]

Eine weitere Person betonte, wie wichtig die Anleitung und Reduktion der Produkte zum Vapen (Geräte, E-Liquids, Einschätzung des Nikotinbedarfs) durch die Berater*innen waren. Dies habe geholfen, den Umstieg von der Zigarette aufs Vapen zu schaffen.

Zwischenfazit:

Die Aussagen der Teilnehmenden zeigen, dass bedeutende Lebensereignisse wie ein Jobwechsel oder die Geburt eines Kindes häufig als Auslöser für den Rauchstopp wirkten. Unterstützend waren dabei individuelle Strategien wie Meditation oder der Einsatz von E-Zigaretten, wobei letztere ambivalent bewertet wurden: Einige empfanden sie als hilfreich, eine Person kritisierte sie als Verlagerung der Sucht.

Professionelle Unterstützung – insbesondere durch regelmässige telefonische Kontakte mit Rauchstoppberater*innen – wurde als motivierend und hilfreich erlebt. Auch feste Termine und die individuelle Begleitung beim Umstieg aufs Vapen wurden geschätzt, wenngleich nicht alle Angebote als passend empfunden wurden.

Insgesamt zeigt sich, dass der erfolgreiche Rauchstopp durch eine Kombination aus persönlichen Auslösern, individuell passenden Methoden und professioneller Begleitung begünstigt wird.

3.3 Erfahrungen mit den Nikotinersatzprodukten

Die meisten der Anwesenden (5) gaben an, nikotinhaltige E-Liquids für den Rauchstopp eingesetzt zu haben. Zwei Personen äusserten ausser den nikotinhaltigen E-Liquids keine anderen nikotinhaltigen Ersatzprodukte konsumiert zu haben. Die anderen vier Personen meinten, nikotinhaltige Pflaster (3), nikotinhaltige Kaugummis (2) und nikotinhaltige Inhaler genutzt zu haben. Die Erfahrungen waren vielfältig. So gaben drei Personen an, die Kaugummis bzw. Inhaler seien geschmacklich grusig; die Pflaster würden schlecht kleben (3) und blieben ohne Wirkung (2); vaper von nikotinhaltigen Liquids sei ohne Ende; die Nikotinersatzprodukte mit Ausnahme der E-Liquids seien teuer (3). Nachstehende Zitate belegen diese Ergebnisse.

Mit dem Inhaler. Den habe ich mir geholt. Auch für viel Geld. Ich habe ein solches Ding probiert. Und das war wie, wenn du den letzten Zug vor dem Filter, voll reinziehst. Das war so grausig. Da dachte ich nein. [A-188]

Ich kenne ein paar von diesen Produkten, [...]. Es sei das Pflaster, aber das ging mir im Kopf schon gar nicht auf. Ich rauche, wieso soll ich da ein Pflaster haben? Ja, ich hatte einmal Pflaster genommen und habe es dann wieder verworfen. Viel Geld.

Interviewerin: Hast du etwas gemerkt, als du das Pflaster draufgehabt hast?

Nein. Das ist für mich schon im Kopf nicht aufgegangen. Dasselbe ist auch mit dem Kaugummi. Alles, was Nikotin drin hat, ist einfach grusig. Da merkt man eigentlich an den Zigaretten an. [...] Beim Kaugummi und allem ist es auch nicht aufgegangen. Weil, das ist einfach grusig. Das habe ich auch wieder verworfen. Da ging auch viel Geld das Loch runter. [...] Also Medikamente würde für mich gar nicht in Frage kommen. [A-176-178]

Man hat dieses Pflaster angeklebt. Dann bist du duschen gegangen und dann ist das Pflaster wieder halb abgefallen. Und man hat gar nicht gemerkt, dass man etwas draufhat. [A-159]

Dann habe ich früher einmal so Kaugummis gekauft, ein Päckli. Ich fand die so grusig. Weil, da hattest du den ganzen Mund voll mit Schaum vom Kauen. Da musst Du lange kauen. Dann habe ich Pflaster gekauft. [...] Also ich habe keine Stelle gefunden, wo ich das hinkleben kann. Weil du solltest das irgendwo hin kleben, wo es keine Haare hat. Und ich bin überall behaart. Also, ich kann das nirgends ankleben. [A-198]

Eine Person merkte an, Rauchen sei mehr als eine Nikotinabhängigkeit. Es sei eine Gewohnheit und diese Gewohnheit werde mit dem Vapen von E-Liquids gedeckt. Wie nachfolgendes Zitat zeigt.

Aber ich finde, [...] es ist nicht nur diese Nikotinabhängigkeit. Sondern ein grosser Teil davon ist die Gewohnheit, die einem zum Rauchen drängt. [...] Ich finde, ich bin eher Opfer von den Gewohnheiten, nicht nur vom Nikotin. Und die Gewohnheit kann ich mit dem Dampfen, also mit dem Vapen, besser wegstecken als mit einem Pflaster. [A-202]

Die Anwesenden gaben alle an, keine Erfahrung mit nikotinhaltigen Pouches oder Medikamenten, die den Rauchstopp unterstützen würden, gemacht zu haben.

Auf die Frage, welche Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung (vgl. Anhang 2 Kapitel 6) die gesündeste sei, waren sich die Anwesenden einig, dass es die Methoden unter der Rubrik «ohne Medikamente», also kognitive Gesprächstherapie, motivierende Gesprächsführung und Raucherentwöhnung ohne Unterstützung, seien. Eine Person äusserte, sie schätze vapern gesünder als Rauchen ein. Zwei weitere Personen gaben an, eine andere Unterstützungsmethode als Übergangslösung zu befürworten, wenn die Person leide. Der Preis der Ersatzprodukte wurde bemängelt (3).

Zwischenfazit:

Die Mehrheit der befragten Personen gab an, nikotinhaltige E-Liquids zur Raucherentwöhnung eingesetzt zu haben, während andere Nikotinersatzprodukte (Pflaster, Kaugummis, Inhaler) nur vereinzelt oder kurzzeitig genutzt wurden. Die Erfahrungen mit diesen Produkten waren überwiegend negativ: Häufig wurde der [Nikotin-] Geschmack als unangenehm empfunden, die Anwendung als umständlich geschildert und die Wirkung infrage gestellt. Vor allem die Pflaster wurden als wenig haftfähig und ineffektiv beschrieben. Das Vapen von nikotinhaltigen Liquids wurde als akzeptabel wahrgenommen. Dies beinhaltet die Armbewegung des Rauchens und stillt das Verlangen nach Nikotin.

Einige Teilnehmende betonten den hohen Preis der Ersatzprodukte als hinderlich, während gleichzeitig ein Wunsch nach niederschwelliger, nicht-medikamentöser Unterstützung geäußert wurde. Kognitive Verhaltenstherapie oder motivierende Gesprächsführung wurden als gesund eingeschätzt. Insgesamt deuten die Aussagen auf eine klare Präferenz für individualisierte, alltagsnahe Entwöhnungsmethoden hin, die sowohl die körperliche als auch die verhaltensbezogene Dimension des Rauchens adressieren.

3.4 Erfahrungen mit Vapes

Fünf der sechs Befragten brachten Erfahrungen mit Vapen/ Dampfen mit. Sie äusserten sich mehrheitlich positiv dazu. Sie seien von Beginn an gut mit dem Vapen zurechtgekommen (3); die nikotinhaltigen Liquids stillten das Verlangen nach Zigaretten bzw. Nikotin gut (3); das Handling der Vapes sei vergleichbar mit der Zigarette, merkten zwei Personen an. Ebenfalls positiv aufgefallen sei, die Dosiermöglichkeit des Nikotins und der angenehme Geschmack.

Ich kam von Anfang an gut zurecht mit dem [Vape-Gerät]. Ich habe auch recht weit oben mit Nikotin angefangen. Es wurde mir jeweils halb schwindlig, wenn ich zwei, dreimal gezogen habe. [...] Ich habe da schon viel weniger gebraucht. Ich brauchte davon ein rechter Zug und dann konnte ich wieder reingehen. Und dann, hat man das Stück für Stück runtergenommen. Und ich fand, es ist super. Ich hatte nie das Verlangen nach richtigen Zigaretten. [A-37]

Jetzt beim Vapen hat es sich verändert. Jetzt geht es eher so in die Richtung, mir schmeckt es, diese verschiedenen Geschmäcker. Jetzt mache ich es eigentlich noch, weil ich es gerne habe. [A-3]

Trotz der genannten Vorteile sahen die Befragten auch Nachteile oder Tücken des Vapens. Mehr als die Hälfte der Vape-Erfahrenen gab an, ein leerer Akku (3), eine leere Kartusche (3) oder leckende Kartuschen (2) seien nervig. Die Auswahl an Vape-Geräten, E-Liquids mit unterschiedlicher Nikotinkonzentration und diversen Geschmäckern sei für Einsteiger*innen überfordernd, meinten zwei Personen. Als weitere Nachteile wurden folgende genannt: das Coil verbrenne bzw. nütze sich ab. Einen neuen zu finden sei zeitaufwändig, insbesondere, wenn die bekannten Vape-Shops zu hätten oder geschlossen wurden. Zwei Personen merkten an, als Vaper*in sei man abhängiger von anderen Menschen. Wer Zigaretten konsumiere und selbst keine dabei habe, erhalte von einer anderen rauchenden Person eine Zigarette und Feuer. Wenn hingegen das E-Liquids aufgebraucht oder das Coil verbrennt sei, sei die Verfügbarkeit eine Schwierigkeit. Nachfolgende Zitate belegen die Herausforderungen, die Vaper*innen erlebt haben.

Heute Nachmittag hat es mir das Coil verbrannt und ich hatte keines dabei. Ich war in Chur oben und ich wusste, es gibt da einen [Vape-] Shop. Dann ging ich in den Shop und fragte: Haben Sie von diesem [...] Vape, das Coil? Da hat sie geschaut und sagte: Nein, davon haben wir keinen mehr. Dann wollte ich ein anderes Gerät kaufen. Und ich wollte nicht irgendein Gerät kaufen, weil sonst habe ich nochmals ein zusätzliches Gerät. Und das, welches ich wollte, hatte es da nicht. Da sagte ich: Gut, ok, dann kaufe ich das nicht. In St. Gallen in einem anderen Shop hat es das, das weiss ich. Ehm, dann habe ich einfach in dieser Zeit, in der ich nach Hause gefahren bin, Zigaretten geraucht. [A-102]

Zigaretten bekommst du an jedem Kiosk. Und dadurch wurde ich rückfällig auf Zigaretten. [A-100]

Und beim Dampfen war auch: du hast kein Ende. Du kannst immer. Dann bist du noch an etwas dran. Du bist etwas am Lesen oder noch auf Social Media. Und du bist immer dran [am Dampfen] und dann denkst du: Oh, jetzt ist schon wieder eine halbe Stunde rum. Bei der Zigarette oder beim iqos hast du einmal ein Ende. [A-35]

Zwischenfazit:

Die Mehrheit der Befragten hatte positive Erfahrungen mit dem Vapen gemacht. Sie berichteten, dass der Umstieg leicht fiel, das Verlangen nach Zigaretten gut gestillt wurde und insbesondere die Möglichkeit zur Nikotindosierung sowie der angenehme Geschmack als Vorteile empfunden wurden. Auch das Handling sei der Zigarette ähnlich, was den Rauchstopp erleichtert habe.

Gleichzeitig wurden Herausforderungen genannt: Technische Probleme wie leere oder leckende Kartuschen, verbrannte Coils und fehlende Verfügbarkeit von Ersatzteilen führten zu Ärger bis hin zum Rückfall. Die Vielfalt an Geräten, Geschmäckern und Nikotinstärken wurde als verwirrend beschrieben. Zudem wurde das „endlose“ Dampfen als potenziell problematisch erlebt, da es schwer falle, einen bewussten Abschluss des Konsums zu finden. Insgesamt zeigt sich, dass Vapen viele Vorteile bietet, jedoch auch neue Abhängigkeiten und praktische Hürden mit sich bringen kann.

3.5 Perspektivenwechsel

Die Anwesenden wurden gebeten folgende Perspektive einzunehmen: Stellen Sie sich vor, ein Freund oder eine Freundin würde Sie fragen: *Ich will vom Rauchen wegkommen. Du hast den Rauchstopp geschafft. Was rätst du mir? Wie soll ich vorgehen?*

Die Mehrheit der befragten Personen (5) gaben an, sie würden zuerst von ihren eigenen Erfahrungen, insbesondere von jener mit der Rauchstoppberatung berichten und dem Freund/der Freundin anschliessend empfehlen, sich an Fachleute zu wenden und sich von diesen begleiten zu lassen. Eine Person äusserte, sie würde den Freund/ die Freundin in den Vape-Shop schicken, um von der Zigarette wegzukommen. Dagegen erhob sich eine Stimme. Diese fand, ein Vape-Shop greife zu kurz, da diese Personen etwas verkaufen wollen. Nachfolgend zwei Zitate, die obige Ergebnisse belegen.

Eben, ich habe auch einen Bekannten, der so viel raucht. Und ich sage ihm auch immer: Geh in die Rauchstoppsprechstunde. [A-274]

Das ist interessant, wenn man von dieser Erfahrung erzählt, die man hier machen konnte. Ich habe auch viel gelernt durch diese Studie. Und man wird viel mehr wahrgenommen, wenn man zu diesem Thema etwas erzählt. Wenn man sagt: Ich habe das am Spital gemacht. Und nicht irgendwo gelesen. Und dann würde ich das dieser Person versuchen das Positive daraus mitzugeben. Schau, wir haben die und die Möglichkeiten, es gibt verschiedene Wege. Und dann den passenden Weg dazu finden. Und dann eben wichtig, dass es eine Anlaufstelle gibt, wo man den Weg richtig aufzeigen kann. Und nicht, dass man selbst in einen Shop reingeht und sich

irgendetwas kauft. Eben, die Chance ist sehr gross, dass es nicht geht. Ich denke das Betreuen und Begleiten und aus Erfahrungen, die andere Menschen gemacht haben, profitieren zu können, das ist wichtig. [A-290]

Zwischenfazit:

Auf die hypothetische Frage, wie sie einem nahestehenden Menschen beim Rauchstopp raten würden, verwiesen die meisten Befragten auf ihre eigenen positiven Erfahrungen und professioneller Unterstützung. Sie empfahlen, sich an Fachpersonen oder Beratungsangebote zu wenden, anstatt den Weg allein zu gehen. Ein Vape-Shop wurde nur von einer Person als mögliche Anlaufstelle genannt, während eine andere dies kritisch hinterfragte und auf die kommerzielle Ausrichtung solcher Angebote verwies. Insgesamt zeigt sich eine klare Tendenz zugunsten fachlich begleiteter Entwöhnungsprozesse.

Für die **nächste Gruppendiskussion** wurde der **Mittwoch, der 3. September 2025** wieder von **18:30 bis 20:30** vereinbart.

4 Fazit

Die Ergebnisse der Gruppendiskussion der partizipativen Begleitgruppe St. Gallen zeigen, dass der Rauchstopp ein vielschichtiger Prozess ist, der sowohl durch persönliche als auch durch strukturelle Faktoren beeinflusst wird. Rauchen wurde von den Teilnehmenden ambivalent erlebt: Es erfüllte Funktionen wie Beruhigung, Belohnung und soziale Einbindung, wurde zugleich aber auch als stressauslösend und zeitraubend beschrieben. Der Ausstieg aus dem Rauchen bedeutete daher nicht nur den Verzicht auf Nikotin, sondern auch den Verlust eingespielter Routinen und sozialer Teilhabe – etwa durch den Wegfall informeller Gespräche in Raucherecken.

Bedeutsame Lebensereignisse wie ein Jobwechsel oder die Geburt eines Kindes wirkten bei mehreren Teilnehmenden als Auslöser für den Rauchstopp. Unterstützt wurde dieser Prozess durch individuelle Strategien wie Meditation, aber vor allem durch das Vapen von nikotinhaltigen E-Liquids. Diese wurden mehrheitlich als hilfreich wahrgenommen, da sie das Nikotinverlangen stillten, dem Ritual des Rauchens ähnelten und individuell dosierbar waren. Gleichzeitig wurden technische Probleme, mangelnde Produktverfügbarkeit und eine potenziell unkontrollierbare Konsumform als Herausforderungen benannt. Die Erfahrungen mit klassischen Nikotinersatzprodukten wie Pflastern oder Kaugummis fielen hingegen überwiegend negativ aus. Eine zentrale Rolle spielte die professionelle Begleitung durch Rauchstoppberater*innen. Die Mehrheit der Befragten empfand vor allem die regelmässige, persönliche Ansprache – etwa durch telefonische Nachfragen – als motivierend und hilfreich. Der Wunsch nach niederschwelliger, alltagsnaher und nicht-medikamentöser Unterstützung war klar erkennbar. Empfehlungen an andere Personen mit Rauchstoppwunsch bezogen sich deshalb häufig auf die Inanspruchnahme fachlicher Unterstützung, weniger auf kommerzielle Angebote wie Vape-Shops.

Insgesamt belegen die Ergebnisse die Relevanz von individualisierten, lebensweltlich orientierten Entwöhnungskonzepten, die sowohl psychologische als auch verhaltensbezogene Aspekte des Rauchens berücksichtigen. Der Rauchstopp gelingt dann am ehesten, wenn persönliche Motivation, passende Hilfsmittel und professionelle Begleitung ineinandergreifen.

5 Anhang 1: Frageroute Gruppendiskussion ESTxENDS St. Gallen vom 18. Juni 2025

Einstieg in die Zusammenarbeit einer pBG (20')

Kennenlernrunde: Name, wie bin ich zur pBG gekommen, was interessiert mich am Mitwirken in der pBG?

Art der Zusammenarbeit klären: Flip mit Punkten aus dem IC aufnehmen, mündliches OK einholen

Ziele der pBG St. Gallen

- Ihre persönliche Sichtweise in Bezug auf den Rauchstopp mit und ohne ENDS erfahren.
- Ihre frühere/ aktuelle Haltung zum Konsum von iqos, Zigaretten, Nikotinersatzprodukten und Vapes erfahren.
- Ihre Erfahrungen und Ideen, was für den Rauchstopp besonders unterstützend war/ ist und was eher hinderlich war/ist, werden formuliert.
- Es wird offenkundig, was Sie von Fachpersonen für Ihren Rauchstopp bzw. das Beibehalten eines erreichten Rauchstopps brauchen.
- Wir erfahren, welche Fachpersonen und Institutionen für Sie im Fokus stehen, wenn es um den Rauchstopp geht.

Tabak, Nikotin und Co (15')

Sie sind oder waren Raucher*in, Nikotinkonsument*in. Ich lade Sie ein, Ihren Blick auf die Funktion des Rauchens oder des Nikotins zu richten. Fall Sie aktuell weder rauchen noch sonst Nikotin konsumieren, versetzen Sie sich in die Zeit, in der Sie rauchten, Nikotin konsumierten.

- Welchen Stellenwert hat / hatte Rauchen/ Nikotin konsumieren in Ihrem Leben?
 - Woran machen Sie das fest?
- Was hat Ihnen das Rauchen gegeben?
(z.B. *Trost, Zugehörigkeit, Grund für eine Pause, Entspannung, Motivation, Anregung, Energie, soziale Kontakte, Austausch, Appetit zügeln, ...*)
- Welches Bedürfnis befriedigen/ befriedigten Sie mit dem Nikotinkonsum/ Rauchen?
- Fehlt Ihnen heute etwas?
 - **Falls ja:** Was fehlt Ihnen?
 - Wie gehen Sie mit diesem Verlust/ dieser Lücke um?
 - **Falls nein:** Welche Veränderung haben Sie in Ihrem Leben vorgenommen?
 - Mit was haben Sie das Rauchen/ den Nikotinkonsum ersetzt bzw. diese Lücke gefüllt?
 - Wie geht es Ihnen damit?
 - Vermissen Sie etwas?
 - Falls ja: Was?

Rauchstopp bzw. Nikotinausstieg (15`)

Sie haben einen Rauchstopp, den Ausstieg aus dem Nikotinkonsum oder einen Versuch, dies zu erreichen hinter sich. Meine folgenden Fragen sind darauf ausgerichtet.

- Was sind für Sie die Erfolgsfaktoren Rauchstopp?
- Wo sehen Sie die Hindernisse beim Rauchstopp bzw. Ausstieg aus dem Nikotinkonsum?
- Was hat Ihnen den Rauchstopp/ der Ausstieg aus dem Nikotinkonsum erleichtert?
 - Falls Personen dabei sind, die aktuell rauchen: Was **hätte** Ihnen den Rauchstopp bzw. Umstieg auf Nikotinvapes erleichtert?
- Welche Rolle spielte die persönliche Beratung?
 - Wie erging es Ihnen mit der Beratung?
 - Was fanden Sie in der Beratung hilfreich? (*verbindlich, motivierend, Fachperson, Fragen stellen können/ Antworten erhalten, Ansprechperson haben, Weggefährte haben, ...*)
 - Was empfanden Sie erschwerend? (*z.B. Hemmungen, Verbindlichkeit, Druck erleben, Termine, Angst vor Versagen, ...*)
- Wie schätzen Sie die Kombination von Beratung und Produkten (*z.B. Vapes, Nikotinersatzprodukte*) ein?
 - War diese Kombination für Sie hilfreich?
 - **Wenn ja:** Was daran empfanden Sie als hilfreich?
 - Was noch?
 - **Wenn nein:** Was wäre für Sie hilfreich gewesen?
 - Was hätten Sie gebraucht? Was hätten Sie sich gewünscht?
 - Was noch?

Erfahrungen mit den Nikotinersatzprodukten (40`) Produkteübersicht

Es gibt verschiedene Nikotinersatzprodukte auf dem Markt →*Zeigen der Palette, Ausdrucke mitbringen.*

Es gibt Nikotinpflaster, Kaugummi, Pouches, Vapes

- Mit welchen Ersatzprodukten haben Sie Erfahrungen gesammelt?
 - Wie waren diese Erfahrungen? Bitte beschreiben Sie diese?
- Welche Vor- und Nachteile sehen Sie in den verschiedenen Produkten?
 - Weshalb? Woran machen Sie das fest?
- Bezüglich der Gesundheit: Wie sicher schätzen Sie die verschiedenen Produkte ein?
 - Wie kommen Sie zu dieser Einschätzung?

Vapes

In den nächsten Fragen geht es um Ihre Erfahrungen mit dem Vapen und den Vapes. Vapen ist eine Form des Nikotinersatzes.

- Wie sind Ihre Erfahrungen mit dieser Konsumform?
 - Was gefällt oder gefiel Ihnen daran?
- Was finden oder fanden Sie an dieser Konsumform eher störend?
- Wie erleben Sie das Vapen, wenn Sie in einer Gesellschaft sind?
 - Ist das vergleichbar, wie wenn Sie rauchen?
 - Falls nein: Was ist anders? (z.B. auf Nebenwirkungen aufmerksam gemacht werden...)
- Wie schätzen Sie die gesundheitliche Sicherheit beim Vapen ein?
 - Woran machen Sie das fest?
 - Finden Sie vaperen im Vergleich zu anderen Nikotinersatzprodukten gesünder?
 - **Wenn ja/ wenn nein:** Weshalb? Woran machen Sie Ihre Einschätzung fest?
- Wo erwerben Sie Ihre E-Liquids?
 - Weshalb da?
 - Woran erkennen Sie ein E-Liquid von guter, sicherer Qualität?
 - Woran machen Sie das fest? (*Hersteller, Verkaufsstelle, Trägersubstanz, Nikotinkonzentration, ...*)
- Wenn Sie ein Gerät zum Vapen kaufen würden: Auf was achten Sie?
 - Was ist Ihnen wichtig?
 - Welche Funktionen? Qualitäten? Eigenheiten?
 - Was davon sind Musskriterien? (*Akkuleistung, Stecker, Füllmöglichkeiten, Handhabung generell, Dampf, ...*)

Perspektivenwechsel (20`)

Sie haben Erfahrungen gesammelt mit Rauchstopp, Vapen, Ausstieg aus dem Nikotinkonsum. Durch Ihre Erfahrungen sind Sie nun Experten geworden. Stellen Sie sich vor, ein Freund/ eine Freundin würde Sie fragen: Ich will vom Rauchen wegkommen. Du hast den Rauchstopp geschafft. Was rätst du mir? Wie soll ich vorgehen?

- Was sagen Sie an dieser Stelle?
- Auf was soll Ihre Freundin/ Ihr Freund achten?
 - Wie soll er/ sie vorgehen?
 - Weshalb?
 - An wen soll er/ sie sich wenden?
 - Weshalb gerade an diese Person/ Institution?
- Was davon ist besonders wichtig?
 - Weshalb?
- Wie sieht die Reihenfolge aus?

Ausblick geben und Terminvereinbarung (10`)






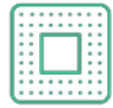








Ausblick Thema für die 2. Sitzung

- Entscheidungshilfe zu Rauchstopp per Mail mit der Bitte, diese zu studieren
- Wie kommt diese Liste bei Ihnen an? Was fällt Ihnen auf? Wie wirkt sie auf Sie?
- Wir werden den Blick auf Fachpersonen und Institutionen richten.

Die nächste Begleitgruppensitzung ist für den September 2025 geplant. Wir vereinbaren direkt einen Termin.

6 Anhang 2: Wahl einer Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung

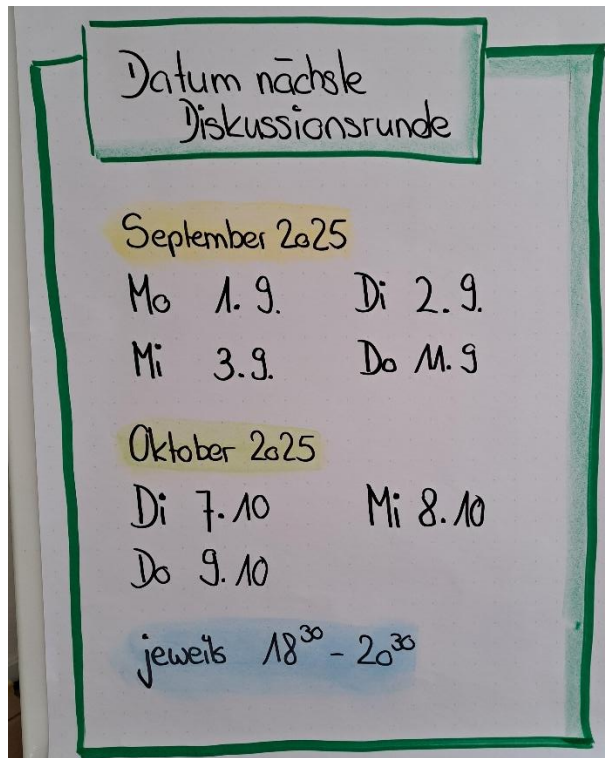
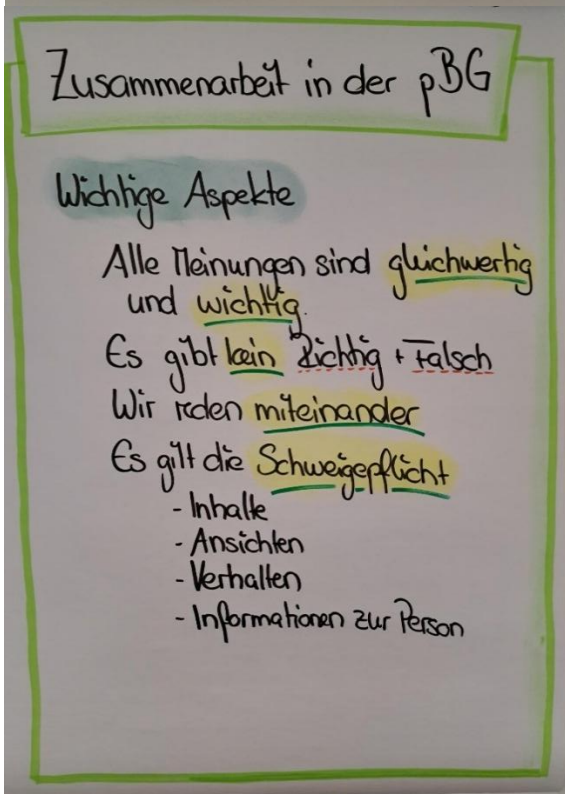
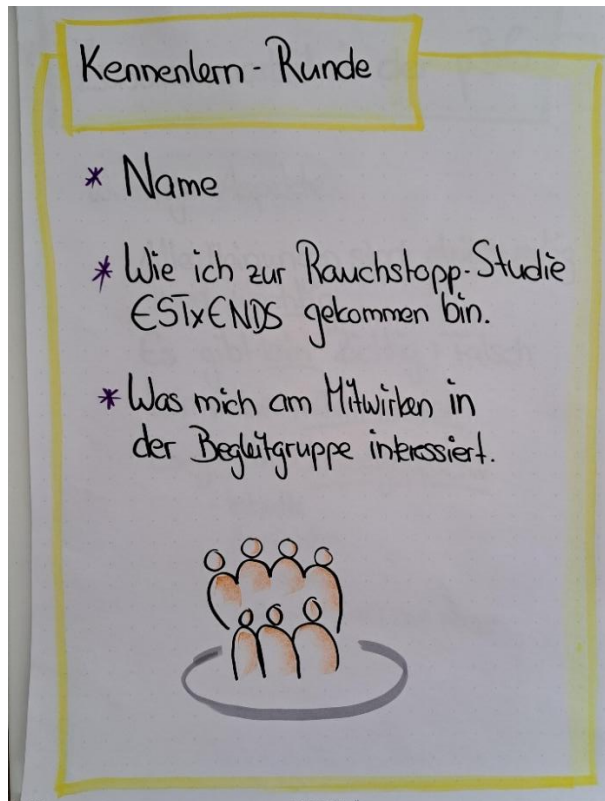
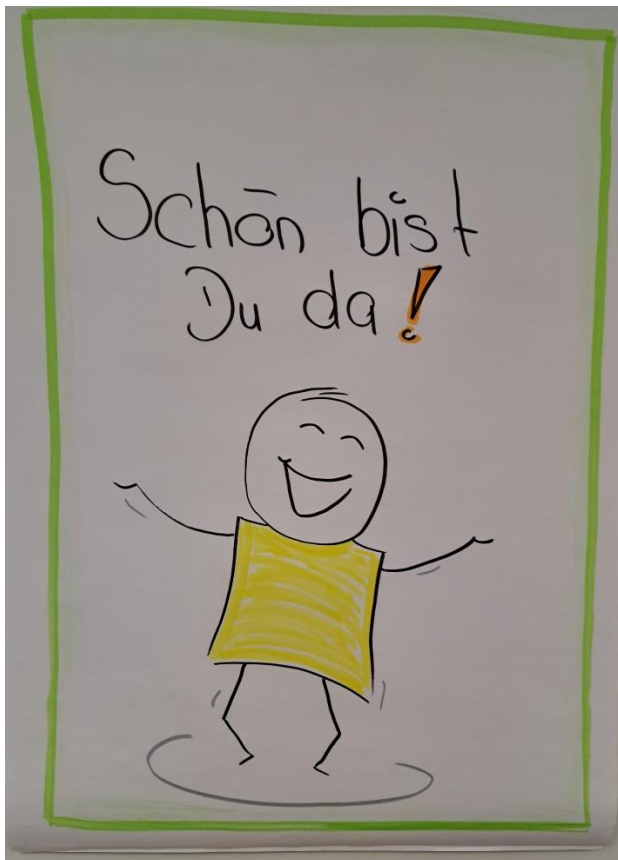
Wahl einer Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung

	NIKOTINERSATZPRODUKTE						KOMBINATION
Produkt	Nicorette® Microtab Sublingualtableten	Nicorette® / Nicotinell® Lutschtablette	Nicorette® Kaudepot Nicotinell® Kaugummi	Nicorette® Inhaler	Nicorette® Spray zur Anwendung in der Mundhöhle	Nicorette® Depotpflaster Nicotinell® Pflaster	Pflaster & Nikotinersatzprodukte verschiedene Kombimöglichkeiten
							
Darreichungsform	Liste D Sublingualtableten <i>schnell wirksam</i>	Liste D Lutschtableten <i>schnell wirksam</i>	Liste D Kaugummi <i>schnell wirksam</i>	Liste D Inhaler <i>schnell wirksam</i>	Liste D Mundspray <i>schnell wirksam</i>	Liste D Pflaster <i>lang wirksam</i>	Liste D Pflaster & anderes Nikotinersatzprodukt
Verfügbare Dosis	2 mg	1 mg / 2 mg	2 mg / 4 mg	10 mg	1 mg / Sprühstoss	21, 14 und 7 mg / 25, 15 und 10 mg	siehe Pflaster & anderes schnell wirksames Produkt
Anwendung	8-12x / Tag nach Bedarf	8-12x / Tag nach Bedarf	8-12x / Tag nach Bedarf	6-12x / Tag nach Bedarf	12-25x / Tag nach Bedarf	1x / Tag während 16 oder 24 h oder nach Bedarf	Pflaster 1x / Tag + Ersatzprodukt nach Wahl
Vorteil für Nutzer:innen	<ul style="list-style-type: none"> • Unauffällig mit dem Rauchen aufhören 	<ul style="list-style-type: none"> • Unauffällig mit dem Rauchen aufhören 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhältlich in verschiedenen Wirkstoffstärken und Geschmacksrichtungen • aktiv aufhören 	<ul style="list-style-type: none"> • «Hand-zu-Mund-» Bewegung wird simuliert 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhältlich in verschiedenen Geschmacksrichtungen • Rasche Hilfe nach 30 s 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhältlich in verschiedenen Wirkstoffstärken • 1x am Tag • Nikotinabgabe rund um die Uhr • Hautirritationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei starkem oder unkontrollierbarem Rauchverlangen • Wenn bei Monotherapie rückfällig
Nebenwirkungen / Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Hautirritationen • Irritationen im Mund- und Rachenbereich • Schluckauf • Übelkeit
Wirksamkeit	++	++	++	++	+++	++	+++
Abhängigkeit	+	+	+	+	+	+	+
Preis pro Schachtel	~ 65.- CHF 100 Tabletten à 2 mg	~ 25.- CHF 36 Tabletten à 2 mg	~ 20.- CHF 30 Kaudepots à 2 mg	~ 65.- CHF 42 Patronen à 10 mg	~ 60.- CHF 150 Sprühstösse	~ 100.- CHF 14 Pflaster à 15 mg	~ 120.- CHF Kombination von Ersatzprodukten
Preis pro Tag (im Vergleich zu einer Zigaretenschachtel*)	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 5.- CHF pro Tag 	~ 9.- CHF pro Tag 	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 6.- CHF pro Tag 	~ 11.- CHF pro Tag 

Wahl einer Unterstützungsmethode zur Raucherentwöhnung

	OHNE MEDIKAMENTE			MEDIKAMENTÖSE THERAPIE			NEUARTIGE NIKOTINPRODUKTE	
Produkt	Kognitive Verhaltenstherapie	Motivierende Gesprächsführung	Raucherentwöhnung ohne Unterstützung Reduzierung der gerauchten Zigaretten	Vareniclin Champix®	Bupropion® Zyban® nur auf ärztliche Verschreibung	Cytisin® Tabex®, Desmoxan® nur auf ärztliche Verschreibung	Nikotinhaltinger Verdampfer mehrere Marken	Nikotinhaltinge Beutel mehrere Marken
				Liste B+	Liste A	In der CH nicht verfügbar	In Spezialgeschäften	In Spezialgeschäften
Darreichungsform	Gespräch	Gespräch	Selbstinitiative	Tabletten	Tabletten	Kapseln / Tabletten	Verdampfer	Nikotinbeutel
Verfügbare Dosis	-	-	-	0.5 mg / 1 mg	150 mg	1.5 mg	verschiedene Dosierungen	verschiedene Dosierungen
Anwendung	-	-	-	2x / Tag	2x / Tag	6x / Tag, dann 2x / Tag	Nach Bedarf	Nach Bedarf
Vorteil für Nutzer:innen	<ul style="list-style-type: none"> Keine medikamentöse Therapie Strategien lernen zur Bewältigung des Rauchdrangs Vertrauen in eigene Abstinenzfähigkeit stärken 	<ul style="list-style-type: none"> Keine medikamentöse Therapie Verhaltensänderung durch eigene Argumente 	<ul style="list-style-type: none"> Keine medikamentöse Therapie Keine Sprechstunden Verschiedene Methoden: Schlusspunkt- oder Reduktionsmethode 	<ul style="list-style-type: none"> Unauffällig mit dem Rauchen aufhören Unter bestimmten Bedingungen von der Grundversicherung übernommen 	<ul style="list-style-type: none"> Unauffällig mit dem Rauchen aufhören Unter bestimmten Bedingungen von der Grundversicherung übernommen 	<ul style="list-style-type: none"> Unauffällig mit dem Rauchen aufhören Kann angewendet werden, wenn andere Therapieformen nicht zum Erfolg geführt haben 	<ul style="list-style-type: none"> «Hand-zu-Mund»-Bewegung wird simuliert Kann angewendet werden, wenn andere Therapieformen nicht zum Erfolg geführt haben 	<ul style="list-style-type: none"> Tabakfreies Produkt Erhältlich in verschiedenen Geschmacksrichtungen
Nebenwirkungen / Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> Zeitaufwand für Besuch bei Fachperson 	<ul style="list-style-type: none"> Zeitaufwand für Besuch bei Fachperson 	<ul style="list-style-type: none"> Reizbarkeit, Wut, Nervosität Müdigkeit Ängstlichkeit Schlechte Laune «Craving» (starkes Verlangen nach Tabak) 	<ul style="list-style-type: none"> Übelkeit Schlafstörungen Stimmungsschwankungen Alpträume 	<ul style="list-style-type: none"> Schlafstörungen Trockener Mund Kopfschmerzen Stimmungsschwankungen Verdauungsstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> Kopfschmerzen Übelkeit Schlafstörungen Magen-Darm-Beschwerden 	<ul style="list-style-type: none"> Irritationen im Mund- und Rachenbereich Weiterhin Exposition mit Schadstoffen Husten 	<ul style="list-style-type: none"> Schluckauf Übelkeit Suchtgefahr
Wirksamkeit	++	(+)	(+)	+++	++	+++	+++	++
Abhängigkeit	-	-	-	-	-	-	+++	++
Preis pro Schachtel	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Keine Kosten	~ 100.- CHF 56 Tabletten à 1 mg	~ 55.- CHF 30 Tabletten à 150 mg	~ 90.- CHF 100 Tabletten à 1.5 mg	~ 20 / 70.- CHF Starterkit	~ 7.- CHF 1 Dose à 21 Beuteln
Preis pro Tag (im Vergleich zu einer Zigaretenschachtel*)	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Individuell je nach Tarif / Anzahl Sitzungen	Keine Kosten	~ 4.- CHF pro Tag	~ 4.- CHF pro Tag	~ 4.- CHF pro Tag	~ 2-3.- CHF pro Tag	~ 2-3.- CHF pro Tag

7 Anhang 3: Flips



8 Anhang 4: Informed Consent

Information für Teilnehmer*innen der partizipativen Begleitgruppe zur Rauchstoppstudie ESTxENDS

Ihre Erfahrungen mit und Erkenntnisse aus der ESTxENDS-Studie sind gefragt!

Sehr geehrte*r Teilnehmer*in der ESTxENDS-Studie,

Sie haben an der ESTxENDS-Studie teilgenommen und sich mit der Raucherentwöhnung bzw. dem Rauchstopp sowie dem Konsum von E-Zigaretten (Vapes, E-Dampfer, **e**lectronic **n**icotine **d**elivery systems (ENDS)) auseinandergesetzt. Ihre diesbezüglichen Erfahrungen sind für uns sehr wertvoll, weshalb wir uns nochmals an Sie wenden.

Uns interessieren Ihre Erfahrungen, die Sie während der Studie gemacht haben, sowie Ihre Erkenntnisse, die Sie aus der Studie für sich mitnehmen können. Wir werden Fragen nachgehen wie: Wie haben Sie die Umstellung auf E-Zigaretten erlebt? Was hat es für Sie einfach gemacht mit dem Rauchen aufzuhören/ das Rauchen zu reduzieren? Was war eher herausfordernd? Und was hat Sie unterstützt? Und worin sehen Sie den Nutzen von E-Zigaretten? Welche Erfahrungen haben Sie mit Nikotinersatz-, Raucherentwöhnungsprodukten sowie iqos und Vapes? Solche und ähnliche Fragen werden wir in der partizipativen Begleitgruppe diskutieren, um möglichst passende Unterstützungsmöglichkeiten zur Raucherentwöhnung ausarbeiten zu können.

Ziel der Gruppendiskussion ist es, Ihre persönlichen Erfahrungen, Einschätzungen und Ideen rund um das Thema Rauchstopp einzuholen, um zukünftige Angebote entsprechend ausrichten und anbieten zu können.

Vorgehen

In moderierten Gruppendiskussionen werden Sie mit anderen Studienteilnehmer*innen über verschiedene Themen des Rauchstopps diskutieren.

Gruppendiskussion

- Die Begleitgruppensitzungen finden zwei bis vier Mal pro Jahr statt und dauern jeweils 2 Stunden. Sie finden in den Räumen der Studie (Studienzentren) oder elektronisch via zoom statt.
- Gruppengrösse: acht bis zehn Teilnehmer*innen
- Die Begleitgruppensitzungen werden digital aufgezeichnet (Audio, via Zoom als Video), anschliessend verschriftlicht und inhaltsanalytisch sowie anonymisiert ausgewertet.
- Die Schweigepflicht über alle persönlichen Informationen bzgl. der Teilnehmer*innen, die erarbeiteten und diskutierten Inhalte, sowie der unterschiedlichen Meinungen innerhalb der Gruppe ist auch über die gemeinsame Arbeit hinaus verpflichtend und gilt sowohl für Teilnehmerinnen wie Forschende.
- Für die Teilnahme an der Gruppendiskussion werden Sie mit einer Geschenkkarte CHF 30.- entschädigt.

Das bringen Sie mit:

- Interesse Ihre Erfahrungen einzubringen und sich nochmals mit der ESTxENDS-Studie auseinanderzusetzen.
- Diskussionsbereitschaft, mit der Fähigkeit, andere Meinungen gelten zu lassen (Gruppendiskussion).

Einschlusskriterien

Es können ausschliesslich Personen teilnehmen, die in der ESTxENDS-Studie im Studienzentrum St. Gallen eingeschlossen wurden und aktiv an Studienvisiten teilgenommen haben.

Ausschlusskriterien

Personen, die mit den Erhebungsform Gruppendiskussion inkl. digitaler Aufzeichnung nicht einverstanden sind. Personen, die wirtschaftliche oder politische Eigeninteressen verfolgen. z.B. einen Vapeshop betreiben oder in einem arbeiten, in der Tabakindustrie arbeiten oder mit dieser lobbyieren oder politisch-motivierte Tabak-, Nikotin-, Vape-Aktivisten sind.

Bei der Auswahl der Teilnehmenden wird auf Anmeldeeingang, Alter, Anrede und Rauchverhalten geachtet.

Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich entweder bei Mariann Rapold Stegmaier unter mariann.rapoldstegmaier@h-och.ch oder bei Beatrice Metry unter beatrice.metry@unibe.ch

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beste Grüsse

Verantwortliche für die qualitativen
Forschungsanteile

Expertin Rauch- und Nikotinentwöhnung
Study Nurse ESTxENDS St. Gallen

Beatrice Metry

Mariann Rapold Stegmaier

Einverständniserklärung

Ich habe die obenstehende Information für Teilnehmer*innen der partizipativen Begleitgruppe der Rauchstoppstudie ESTxENDS zum Thema «*Ihre Erfahrungen mit und Erkenntnisse aus der ESTxENDS-Studie sind gefragt!*» gelesen und verstanden, worum es in den bevorstehenden Gesprächen gehen wird. Ich akzeptiere die Informationen wie auch die darin beschriebenen Verantwortlichkeiten und die Form der Zusammenarbeit. Sollte ich noch Fragen haben, wende ich mich direkt an Mariann Rapold Stegmaier, Study Nurse ESTxENDS St. Gallen oder an die Verantwortliche der qualitativen Forschungsanteile, Beatrice Metry.

Ich weiss, dass ich die Teilnahme an der partizipativen Begleitgruppe jederzeit ohne Grund und ohne negative Folgen rückgängig machen kann. Ich weiss, dass die gesammelten Daten absolut vertraulich behandelt werden, und dass sie nicht mit meiner Person in Verbindung gebracht werden können.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich die Erklärungen verstanden habe, und dass mit dem beschriebenen Vorgehen einverstanden bin.

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

9 Anhang 5: sozio-demographische Daten der Teilnehmer*innen

Sozio-demographische Daten der Begleitgruppenmitglieder

Angaben zu meiner Person

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum/ Jahrgang: _____

Angaben zu meinem Tabak- bzw. Nikotinkonsum

Ich konsumiere Tabak seit _____ (Jahr einsetzen).

Ich konsumiere Nikotin ohne Tabak seit _____ (Monat und Jahr einsetzen)

Ich konsumiere seit _____ (Monat und Jahr einsetzen) weder Tabak noch Nikotin.

Häufigkeit des aktuellen Tabak- bzw. Nikotinkonsums

Ich konsumiere...

- | | | | |
|--|---|--|---------------|
| <input type="checkbox"/> ...täglich | <input type="checkbox"/> ...ein bis mehrmals
wöchentlich | <input type="checkbox"/> ...weniger als
wöchentlich | Tabak/Nikotin |
| Anzahl
Konsummomente
pro Tag _____ | Anzahl
Konsummomente
pro Woche _____ | Anzahl
Konsummomente
pro Monat _____ | |

Konsumform

Ich...

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ...rauche
oder
konsumiere
erhitzen
Tabak | <input type="checkbox"/> ...vape
(ENDS) | <input type="checkbox"/> ...nehme
Nikotinersatzprodukte
(z.B. Snus, Nicotin
Pouches) | <input type="checkbox"/> ... nehme
Raucherentwöhnungsprodukte (z.B.
Nikotinkaugummi, -Pflaster) |
|---|--|---|---|

Bildung

Mein höchster Schulabschluss ist...

- ...Obligatorische Schulzeit (Primar-, Sekundarschule)
- ...Berufliche Grundbildung (z.B. Lehrabschluss, Berufsmatura, Handelsmittelschule)
- ...Höhere Berufsbildung (z.B. Fachprüfung, Diplom HF)
- ...Allgemeinbildende Schulen (z.B. Fachmittelschulen, gymnasiale Maturität)
- ...Hochschulabschluss (Universität, Fachhochschule, PH)
- ...Nachdiplomstudien (CAS, DAS, MAS)