

# Das Tabakentwöhnungsprogramm „Nichtraucher in 6 Wochen“

Martina Schröter & Iris Torchalla

Arbeitskreis Raucherentwöhnung

Herrenberger Straße 23, 72070 Tübingen

07071-2987346

[akr@med.uni-tuebingen.de](mailto:akr@med.uni-tuebingen.de)

[www.medizin.uni-tuebingen.de/ukpp/akr](http://www.medizin.uni-tuebingen.de/ukpp/akr)



- **Therapeutenmanual**  
Batra A, Buchkremer G  
Tabakentwöhnung- ein Leitfaden für  
Therapeuten  
Stuttgart: Kohlhammer Verlag 2004  
ISBN 3-17-017614-5
- **Selbsthilfemanual**  
Batra A, Buchkremer G  
Nichtraucher in 6 Wochen.  
Ratingen: Preuss Verlag 1997  
ISBN 3-927826-19-7

## Nichtraucher in 6 Wochen

Ein Selbsthilfeprogramm  
für alle, die das Rauchen  
aufgeben wollen



# Anwendungsmöglichkeiten

- **Gruppenbehandlung**
  - 6-12 Personen
  - 6 Termine
  - 90-120 Minuten pro Sitzung
- **Einzelbehandlung**
  - bei Schwangeren
  - je 15-30 Minuten pro Sitzung



- **Rekrutierung**

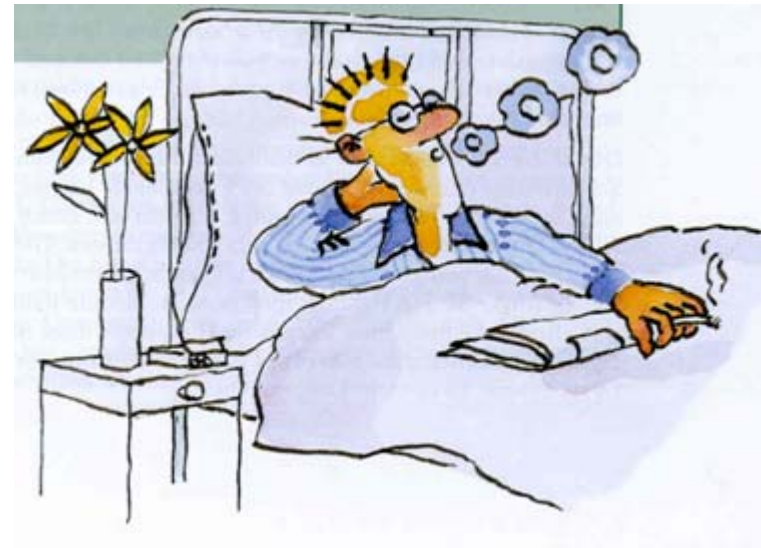
- Anzeigenkampagnen für Studien, Werbung in Arztpraxen, Kliniken + Krankenkassen, Mundpropaganda, Internet
- Warteliste - sobald genug Interessenten vorhanden sind, wird ein Kurs angeboten

- **Finanzierung**

- z.T. Kostenrückerstattung durch die Krankenkassen



- **Therapeuten**
  - Ärzte, Diplompsychologen
  - Suchttherapeuten
- **Dokumentation**
  - Rauchanamnese, FTND
  - Frühere Abstinenzversuche
  - Kontraindikationen für NET
  - Begleiterkrankungen, Risikofaktoren



# Inhalte der Verhaltenstherapie

<b>Abstinenz- vorbereitung</b>	Motivationsförderung (Informationen, Vorteilsbegründung)
	Verhaltensbeobachtung, Identifikation von Risikosituationen
<b>Konsum- beendigung</b>	Stimulus-/Selbstkontrolle
	Vertragsmanagement, soziale Unterstützung
	Operante Verstärkung, Feedback
<b>Stabilisierung</b>	Aufbau von Alternativverhalten
	Entspannungstraining
	Vermittlung gesundheitsförderlichen Verhaltens
	Rückfallverhütung (Rollenspiele, kognitive Vorbereitung)

# Probleme in der Tabakentwöhnung

- Umgang mit Rückfälligkeit
- Ablehnung medikamentöser Unterstützung
- Angst vor Gewichtszunahme
- Mangelnder Einsatz von Belohnungen
- Ablehnung von sozialen Kontrakten
- Scheitern der Selbstbeobachtung