



Probleme in der Tabakentwöhnung

Dipl. Psych. Martina Schröter

Arbeitskreis Raucherentwöhnung

Universitätsklinik für Psychiatrie &
Psychotherapie Tübingen

martina.schroeter@med.uni-tuebingen.de

Tel.: 07071/ 29-87346

Probleme in der Tabakentwöhnung

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

Umgang mit Rückfälligkeit

- Möglichkeit eines Rückfalls vorwegnehmen
- Ermutigung dazu das Programm komplett zu absolvieren
- Rückfälle sind erklärbar- sie fallen nicht vom Himmel
- Rückfall als Entwicklungschance

Ablehnung medikamentöser Unterstützung

- Negative Vorinformationen- Risiken und Nebenwirkungen
- Negative Vorerfahrungen basieren häufig auf Anwendungsfehlern
 - Anschauungsmaterial bereitstellen
 - „Einzelprobe“ mitgeben
 - Ausführlich erklären, warum es sinnvoll ist Nikotinersatzmittel anzuwenden

Angst vor einer Gewichtszunahme

- Gewichtszunahme ist möglich, aber nicht zwangsläufig
 - Berücksichtigung der Umstellung des Stoffwechsels
 - Sport + ausgewogene Ernährung
 - Fokus der Aufmerksamkeit auf Zugewinn an Lebensqualität lenken
 - „Worst case“ Szenarien durchspielen
 - Bei Verdacht auf eine Ess-Störung, Teilnehmerin ansprechen

Mangelnder Einsatz von Belohnungen

- Deutlich erklären, warum diese Intervention wichtig ist
 - Ratlosigkeit, was als Belohnung geeignet sein könnte
 - „Stolz“ erscheint als ausreichende Belohnung
 - Belohnungen müssen nicht teuer sein
 - „sich selbst etwas Gutes tun“
 - Liste angenehmer Tätigkeiten
 - Langfristige Belohnungen als Symbol für den eigenen Erfolg

Ablehnung von sozialen Kontrakten

- Befürchtung: Kontrolle, Autonomieverlust
- „offene Hintertür“- Schutz vor Selbstwertverlust im Falle eines Scheiterns
- Keine Ideen
 - Bedeutung als Selbstkontrollstrategie hervorheben
 - Beispiele für Kontraktgestaltung geben
 - Überschaubare Zeiträume planen

Scheitern der Selbstbeobachtung

- Hinweis auf mangelnde Motivation des Teilnehmers
 - Klärung: Eigen- , Fremdmotivation
 - Betonen der Eigenverantwortung
 - Thematisieren der Ambivalenz
 - Teilnahme am Kurs als Selbsterfahrung mit offenem Ausgang anbieten
 - Rauchstopp – „nur für einen Tag“



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**