


# Das Tabakentwöhnungsprogramm „Nichtraucher in 6 Wochen“

**Dipl.-Psych. Iris Torchalla**  
**Arbeitskreis Raucherentwöhnung**

Herrenberger Straße 23, 72070 Tübingen

 07071 / 29-8 73 46

[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)

# Arbeitsmaterial

## ■ 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

→ Überarbeitete Neuauflage Feb. 2006  
Kohlhammer Verlag



# Praktische Organisation I

## ■ Rekrutierung

- Anzeigenkampagnen für Studien
- Werbung in Arztpraxen, Kliniken + Krankenkassen
- Mundpropaganda
- Internet
- Warteliste



# Praktische Organisation II

## ■ Finanzierung

- 60-80% Kostenrückerstattung durch die Krankenkassen
- Kurskosten für die Teilnehmer derzeit 125 €
- Kosten der medikamentösen Unterstützung tragen die Teilnehmer

# Praktische Organisation III

## ■ Therapeuten

- Ärzte, Diplompsychologen
- Suchttherapeuten

## ■ Dokumentation

- Rauchanamnese, FTND
- Frühere Abstinenzversuche
- Kontraindikationen für NET
- Begleiterkrankungen
- Risikofaktoren



# Anwendungsmöglichkeiten

## ■ Gruppenbehandlung

- 6-12 Personen
- 6 Termine
- 90-120 Minuten pro Sitzung

## ■ Einzelbehandlung

- bei Schwangeren
- je 15-30 Minuten pro Sitzung

# Überblick

- 1. KW: Kennenlernen und Information
- 2. KW: Vorbereitung des Rauchstopps

## Rauchstopptermin

- 3. KW: Stabilisierung
- 4. KW: Stabilisierung
- 5. KW: Rückfallprophylaxe
- 6. KW: Rückfallprophylaxe



# Ablauf der Entwöhnung

<b>Abstinenz- vorbereitung</b>	Informationen, Motivationsabwägung → Motivationsförderung
	Verhaltensbeobachtung → Funktionalität, Identifikation von Risikosituationen
<b>Konsum- beendigung</b>	Stimulus- und Verhaltenskontrolle
	Aufbau von Alternativverhalten
	Operante Verstärkung, Feedback
<b>Stabilisierung und Rückfall- prophylaxe</b>	Vertragsmanagement, soziale Unterstützung
	Entspannungstraining
	Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens
	Rückfallverhütung, Umgang mit Rückfällen



# 1. Kurswoche

## Ziele

- Kennenlernen
- Erklärung der Therapierationale
- Motivationsförderung
- Einleitung der Selbstbeobachtung
- Planung der medikamentösen Unterstützung



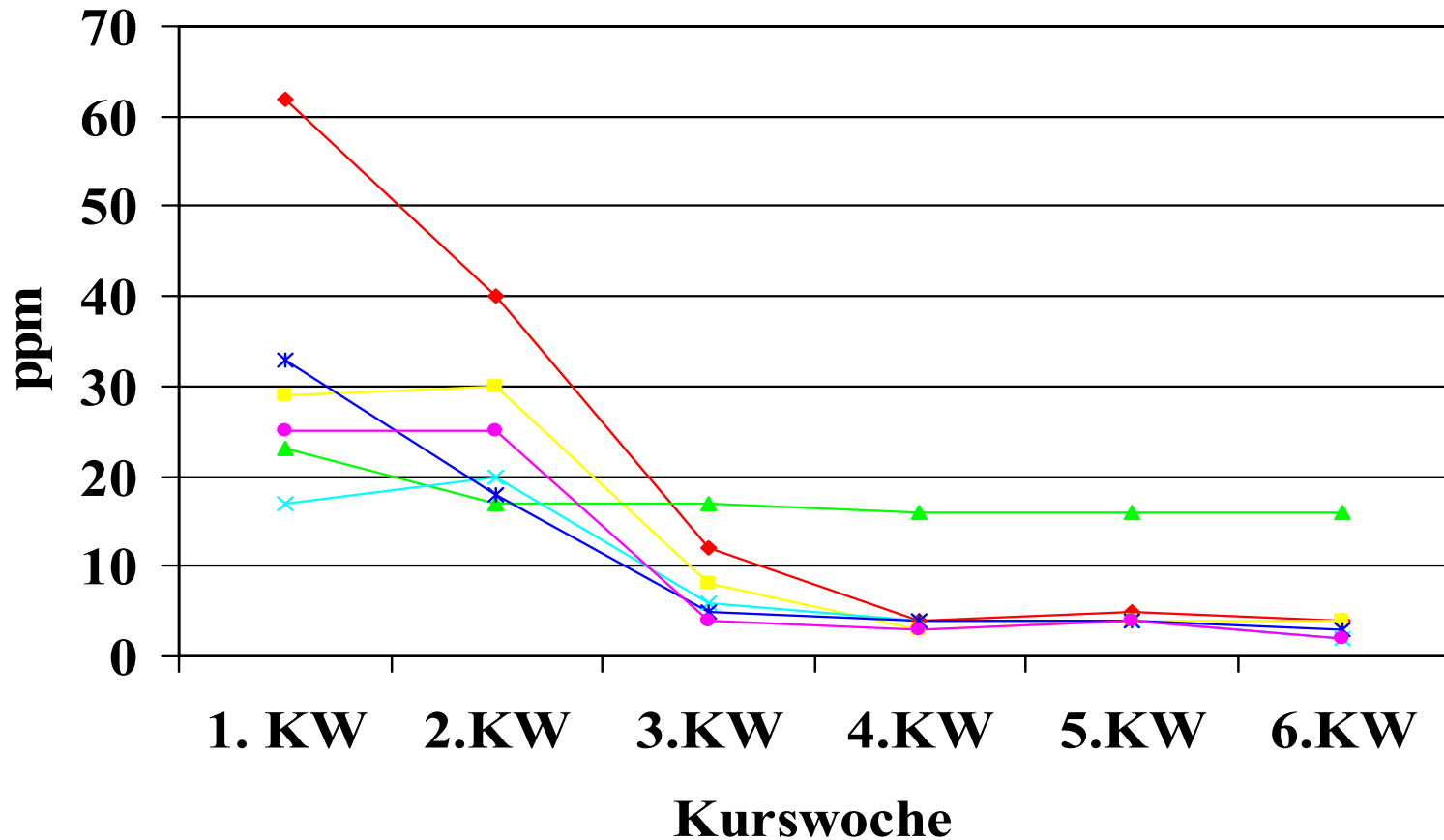
# 1. Kurswoche

## Bausteine

- Begrüßung, Organisatorisches, Kursinhalte
- Paarinterview, Vorstellung
- Klärung der Erwartungen und Befürchtungen
- CO-Messung – Gruppendiagramm
- Informationsvermittlung zur Tabakabhängigkeit
- Hausaufgaben: Selbstbeobachtung, Motivationsklärung
- Blitzlicht-Runde

# CO- Messung

## Gruppendiagramm



# Selbstbeobachtung

<b>Ort</b>	<b>Innere/äußere Situation</b>	<b>Anzahl der Zigaretten</b>
Küche	Frühstückspause, entspannt	II
Auto	Stau, verärgert	III

Woche	Striche	Summe
1 Tag		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
	Gesamt	
	Mittelwert	

# 2. Kurswoche

## Ziele

- Planung des Rauchstopps
- Motivationsklärung
- Reflexion des eigenen Rauchverhaltens
- Entwicklung von Rauchalternativen
- Anwendung von Nikotinersatz
- Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens



# 2. Kurswoche

## Bausteine

- CO-Messung
- Besprechung der Selbstbeobachtung, Motivationswaage
- Alternative Verhaltensweisen zum Rauchen
- Empfehlung zur Verwendung von Nikotinersatz
- Gestaltung des 1. Nichtrauchertages
- Schriftliche Festlegung des Rauchstopps
- Hausaufgaben: Rauchalternativen, Versuchungssituationen
- Blitzlicht

# Bilanzierung

- Rauchen entspannt mich / komme besser mit Stress klar
- Rauchen erleichtert Kontakte
- Bessere Konzentration
- Alle meine Freunde rauchen

- Angst vor Gewichtszunahme
- Die Sucht ist zu stark für mich
- Man muss sein ganzes Leben ändern
- Dann habe ich nichts Schönes mehr

- Rauchen stinkt
- Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Zigaretten sind teuer
- Ich fühle mich abhängig
- Schlechtes Gewissen

- Mehr Geld für andere Dinge
- Bessere Kondition
- Besseres Selbstbild
- Kein Stress mehr, wenn die Zigaretten ausgehen

# Alternativen zum Rauchen

<b>Typische Situation</b>	<b>Alternative</b>
- 1. am Morgen	Nikotinkaugummi, länger schlafen
- Stress/ Anspannung	Joggen, Gartenarbeit, Meditation, Tagträumen
- Langeweile	Freunde besuchen, Lesen, Computer
- Bei Ärger	Situation verlassen, Boxsack, tief durchatmen
- Nach dem Essen	Spaziergang machen, gleich aufstehen + sich beschäftigen



# Nikotinersatztherapie

Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (2001), [www.akdae.de](http://www.akdae.de):

- **10-15 Zig/d oder FTND < 4:** Nikotinkaugummi (4mg) oder Nikotinpflaster
- **16-25 Zig/d oder FTND 4-6:** Nikotinpflaster, zusätzlich Nikotinkaugummi bei Bedarf
- **> 25 Zig/d oder FTND > 6:** Nikotinpflaster in Kombination mit Nikotinkaugummi oder Nikotin-Nasalspray

# 3. Kurswoche

## Ziele

- Stabilisierung der Abstinenz
- Ausbau der Verhaltens- und kognitiven Strategien
- Selbstverstärkung, Belohnung
- Soziale Unterstützung
- Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens



# 3. Kurswoche

## Bausteine

- CO-Messung, Erfahrungsaustausch
- Ergänzung der Bewältigungsstrategien
- Sammeln möglicher Verstärker
- Einführung des Kurshelferkonzeptes
- Adaption der medikamentösen Unterstützung
- Informationen zur gesunden Ernährung + Bewegung
- Hausaufgaben: Kurshelfer, Belohnungsliste
- Blitzlicht

# Kurshelfer

Hiermit treffe ich: \_\_\_\_\_  
mit Herrn/Frau: \_\_\_\_\_  
folgende Vereinbarung.

- Ich verpflichte mich, ab \_\_\_\_\_ nicht mehr zu rauchen!
- Ich verpflichte mich, weiterhin nicht mehr zu rauchen!
- Ich hinterlege € ....., die ich zurückerhalte, wenn ich abstinent bleibe. Gelingt mir dies nicht, fällt dieser Betrag an: \_\_\_\_\_
- Ich hinterlege einen Gutschein über die folgende Dienstleistung:

Wenn ich die Vereinbarung einhalte, erhalte ich den Gutschein zurück.  
Falls ich die Vereinbarung verletze, erbringe ich am ..... um ..... Uhr die festgelegte Dienstleistung:

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mich folgendermaßen belohnen:

Ort: .....

Kurshelfer:.....

Datum: .....

Vertragspartner: .....

# 4. Kurswoche

## Ziele

- Stabilisierung der Abstinenz
- Aufrechterhaltung der Motivation
- Bewältigung von Rauchverlangen
- Ggf. Rückfallbewältigung
- Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens



# 4. Kurswoche

## Bausteine

- CO-Messung, Erfahrungsaustausch
- Besprechung positiver Veränderungen, langfristiger Ziele und Belohnungen
- Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Rauchverlangen
- Bei Rückfällen: Situationsanalyse, Bewältigungsmöglichkeiten, Motivation zum erneuten Abstinenzversuch
- Einführung in die progressive Muskelentspannung
- Hausaufgaben: rückfallkritische Situationen
- Blitzlicht

# 5. Kurswoche

## Ziele

- Stabilisierung der Abstinenz
- Rückfallprophylaxe: Vermeidung von Rückfällen
- Aufrechterhaltung der Motivation
- Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens



# 5. Kurswoche

## Bausteine

- CO-Messung, Erfahrungsaustausch
- Identifikation rückfallkritischer Situationen
- Diskussion von Bewältigungsstrategien, Einsatz von Rollenspielen
- Fortführung der Vereinbarungen
- Muskelentspannungstraining
- Blitzlicht



# 6. Kurswoche

## Ziele

- Stabilisierung der Abstinenz
- Rückfallprophylaxe: Umgang mit Rückfällen
- Auswertung und Ausblick



# 5. Kurswoche

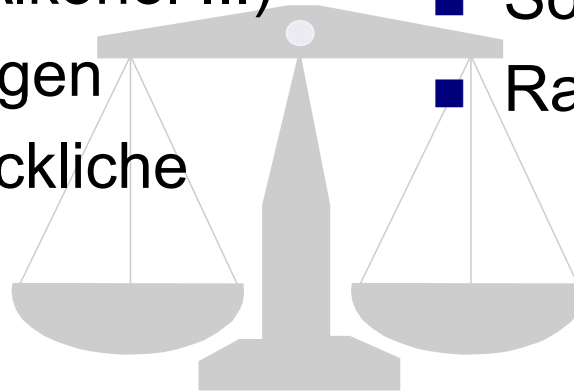
## Bausteine

- CO-Messung, Erfahrungsaustausch
- Besprechung der Rückfalldynamik, Rückfallverständnis
- Erstellen eines individuellen Rückfallkrisenplans
- Empfehlung zur Fortführung der Nikotinersatztherapie, Vereinbarungen, Belohnungen
- Reflexion über erreichte Ziele, Therapieinhalte, Selbsteinschätzung

# Rückfallverständnis

## Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall

- „Rauchergen“
- Psychiatrische Erkrankung
- Versuchungssituationen (Stress, Konflikte, Alkohol ...)
- Entzugerscheinungen
- Schlechte augenblickliche Verfassung ...
- Bewältigungsstrategien
- Stabile innere Verfassung
- Soziale Unterstützung
- Rauchfreies Umfeld ...



# Rückfall- Krisenplan

- **Meine Schritte beim Ausrutscher mit der ersten Zigarette**
- 

- **Meine Schritte beim Rauchen mehrerer Zigaretten**
- 

- **Meine Schritte beim vollständigen Rückfall**
-

# Studienergebnisse

Studie	Abstinenz in %*	
	Bei Kursende	Nach 1 Jahr
<b>Ambulante Standardtherapie</b>	76	39 (29)
<b>REW in Betrieben (2001)</b>		
- Standardtherapie	42	29 (21)
- Rückfallmanagementtherapie	42	17 (15)
<b>Stark abhängige Raucher (1998)</b>		
- Standardtherapie	57	7
- Modifizierte Therapie	83	32

\* In Klammern die Angaben zur kontinuierlichen Abstinenz

# Studienergebnisse

Studie	Abstinenz in %*	
	Bei Kursende	Nach 1 Jahr
<b>REW bei Frauen (1996)</b>		
-Gruppenbehandlung	67	26 (24)
-Einzelbehandlung	68	37 (32)
-Einzelbehandlung bei Schwangeren	70	10 (10)
-Kontrollgruppe	10	13 (3)
<b>REW in Arztpraxen (1994)</b>		
-Bibliotherapie	48	18
-Gruppenbehandlung	64	20

\* In Klammern sind die Abstinenzraten nach 1 Jahr angegeben.