



Kurzinterventionen und Gruppensitzungen

Das Ziel der Tabakentwöhnung ist eine dauerhafte Aufgabe des Tabakrauchens. Für entwöhnungswillige Raucher stehen zahlreiche Entwöhnungsangebote zur Verfügung. Suchtexperten, Mediziner, Psychologen und Pädagogen, engagieren sich in der Behandlung von Tabakabhängigkeit und in der Entwicklung, Vermittlung und Durchführung von Entwöhnungsstrategien für Raucher.

Kurzinterventionen durch den Arzt

Unter einer ärztlichen Kurz- oder Minimalintervention versteht man **eine mündliche Anweisung eines Arztes, das Rauchen aufzugeben**. Behandelnde Ärzte sollten alle Raucherinnen und Raucher im Rahmen routinemäßiger Konsultationen zumindest einmal pro Jahr zur Tabakentwöhnung anhalten. Vorrangiges Ziel ist die Initiierung einer Verhaltensänderung.

Die Dauer des Gespräches liegt in der Regel bei 5-15 Minuten. Das Gespräch beinhaltet folgende Schritte:

- Abfragen der Rauchgewohnheiten
- Ansprechen der Aufhörmotivation
- Festlegung eines Termins für den Rauchstopp
- Angebot einen Rauchstoppversuch aktiv zu unterstützen
- Arrangieren der Nachbetreuung zur Verhinderung eines Rückfalles

Bestehen bisher keine Rauchstoppabsichten, ist das hauptsächliche Ziel die aktive Motivierung zu einem Ausstiegsversuch. Hilfreich sind hier die Erläuterung der positiven körperlichen Veränderungen nach Rauchstopp und die Informationen zu kritischen Situationen.



Verhaltenstherapeutische Interventionen in der Gruppe

Unter dem Begriff "Verhaltenstherapeutische Interventionen" werden eine Reihe von unterschiedlichen Maßnahmen zusammengefasst, die zu einer dauerhaften Abstinenz vom Tabakkonsum verhelfen sollen. Dazu gehören das **Vermitteln von neuen Verhaltensweisen**, das praktische Training im Umgang mit Problemen, die unmittelbar im Zusammenhang mit der Raucherentwöhnung stehen, einschließlich des Erkennens von Rückfallgefahren, Stressbewältigung, Fragen der Lebensführung, Umgang mit Suchtverlangen und anderen Rauchern etc.

Verhaltenstherapeutische Raucherentwöhnungen umfassen in der Regel 6 bis 10 Sitzungen mit 6 bis 15 Personen über die Dauer von 60 bis 90 Minuten an einem Termin pro Woche oder aber in alternativen Konzepten an mehreren Terminen in einer Woche. Die Inhalte beziehen sich auf Stärkung der Ausstiegsmotivation, Stärkung der Bewältigungsbereitschaft bei ggf. auftretenden Entzugserscheinungen, Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung, Rollenspiele zur Rückfallvorbeugung, die Einübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen, der Abschluss von „Verträgen“, die Belohnungen für jeden rauchfreien Tag beinhalten.

Die Teil- bzw. Rückerstattung der Teilnahmegebühren, die meist zwischen 150 bis 350 Euro liegen, ist durch die gesetzliche Krankenkasse möglich. Fragen beantworten die Sachbearbeiter der Betriebskrankenkasse.

Quelle: Leitlinie „Tabakentwöhnung“ der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde