



Tipps für Angehörige von Rauchern

Es kann kein Patentrezept geben, wie Sie Ihre Angehörigen unterstützen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Sprechen Sie über das Vorhaben miteinander! Fragen Sie nach, was Sie tun können, um Rückhalt zu bieten. Am Wichtigsten ist Ihre positive Haltung insgesamt. Bringen Sie Ihrem ausstiegswilligen Partner Vertrauen entgegen und signalisieren Sie ihm Ihre Bereitschaft, auch ohne kurzfristige Gegenleistung für ihn da zu sein.

Hilfreich können folgende Aktivitäten sein:

- Gemeinsame Unternehmungen, um sich abzulenken
- Bereitstellung von Ersatz für Zigaretten
- Ausdruck von Anerkennung und Freude über den Aufhörversuch
- Gemeinsames Feiern der Entscheidung und erfolgreicher Zwischenschritte
- Motivierung zum Durchhalten
- Ausdruck von Zuversicht in den Erfolg des Vorhabens
- Hilfestellung in Stresssituationen oder bei Gereiztheit

Wenig hilfreich sind folgende Verhaltensweisen:

- Forderungen nach Enthaltsamkeit ohne konkretes Hilfsangebot
- Kritik am „mangelnden Durchhaltevermögen“
- Verharmlosung des Rauchens als schlechte Angewohnheit: **Rauchen ist eine Sucht!**
- Ausdruck von Zweifeln bezüglich der Nachhaltigkeit der Umstellung

Sollte der Fall eintreten, dass Ihr Partner aufhören möchte zu rauchen, Sie aber weiterhin rauchen, ist es wichtig, gemeinsam Regelungen zu finden, die es Ihrem/r Partner/in erleichtern, sein Vorhaben nicht aufzugeben. Überlegen Sie sich, inwieweit Sie bereit sind, Ihre/n nichtrauchende/n oder aufhörwillige Partner/in zu unterstützen. Lassen Sie bitte keine Zigaretten oder Zigarettenschachteln im Wohnbereich liegen!

Arbeiten Sie daran, dass Ihr Zuhause eine rauchfreie Zone wird!

Quelle: dkfz Deutsches Krebsforschungszentrum, Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle Band 1