

# Nichtrauchertraining

Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

## Quelle:

**"Wegweiser Gesundheitsförderung und Prävention - Angebote von Diplom-Psychologinnen"**, herausgegeben vom Arbeitskreis 'Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention' der Sektion Klinische Psychologie des BDP, Deutscher Psychologen Verlag, Bonn 1996

Raucherentwöhnung gilt gesundheitspolitisch als besonders wichtig zur Prävention von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Nichtrauchertrainings sind für Menschen geeignet, die rauchen, ihr Rauchverhalten ganz abbauen wollen und dazu die Hilfe eines Einzel- oder Gruppentrainings wünschen. In Nicht-rauchertrainings wird das Einüben langfristigen gewohnheitsmäßigen Nichtrauchens angezielt. Begonnen wird dabei mit anamnestischen und verhaltensanalytischen Bestandsaufnahmen individuellen Rauchverhaltens und mit der Klärung individueller Motivationen zur Raucherentwöhnung; Motivationen zum Nichtraucher-werden sind zu evozieren und zu verstärken.

Der Weg zum Nichtrauchen beginnt mit dem Willensentschluß, bald NichtraucherIn zu werden, führt dann zum vollständigen Verzicht des Rauchens und setzt sich fort in der Stabilisierung des Nichtrauchens.

Für den Weg zum Nichtrauchen gibt es viele bewährte methodische Ansätze, die in Nicht-rauchertrainings meist in Kombination angewandt werden:

- verhaltenstherapeutische Methoden zur Selbstkontrolle in bezug auf das Rauchverhalten und zur Belohnung abstinenter Verhaltens;
- Aktivierung alternativer Befriedigungen für die zum Rauchen stimulierenden Bedürfnisse;
- kognitive Methoden zur Förderung geeigneter Einstellungen, insbesondere suggestive und hypnotische Techniken;
- Einsatz schriftlicher Materialien mit Selbsthilfe-Anleitungen;
- Förderung gesunder Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten;
- Nutzung sozialer Unterstützung, z.B. Wahl eines Helfers, positive Gruppenprozesse in Trainings, Förderung von Selbsthilfegruppen-Prozessen;
- Nutzung weiterer externer Hilfen, z.B. Akupunktur, Nikotinpflaster, Antinikotin-Medikamente.

Es gibt viele Programme zum Nichtrauchertraining. Besonders verbreitet ist das Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Eine Chance für Raucher - Nichtraucher in 10 Wochen“.

Für Nichtrauchertrainings ist die Evaluation mit katamnestic Erhebungen zur prozentualen Anzahl abstinenter Ex-Raucher nach mindestens 6 Monaten wichtig. Erfolgsquoten von 50% und mehr gelten als gute Erfolge.

## Literatur

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG: Eine Chance für Raucher - Nichtraucher in 10 Wochen

MERKLE, R. (1986): Nie mehr rauchen. Mannheim: PAL.

RIELÄNDER, M. (1989): Nichtraucher werden? Seeheim: Selbstverlag.

ZIMMER, D.; LINDINGER, P. & MITSCHELE, U. (1993): Neue Wege in der verhaltenstherapeutischen Behandlung des Rauchens, Teil 1 und Teil 2. Verhaltenstherapie 3 (4), S. 304-316