



Erfolgreich Nichtraucher werden

„Das ist meine letzte Zigarette,
ich schwör's!“



Von Ole Ohlsen

Haben Sie sich das auch schon öfter sagen hören und sich selbst anschließend Lügen gestraft? Oder haben Sie Angst vor Gewichtszunahme und Gereiztheit nach dem Rauchstopp? Kennen Sie auch diese gut gemeinten Tipps und Geschichten aus dem Freundeskreis: „Ich habe 60 Zigaretten geraucht und von heute auf morgen einfach aufgehört. Kein Problem, wer einen festen Willen und Charakter hat, der schafft das“. „Lies doch das Buch von xy, danach brauchst Du mit Sicherheit keine mehr. Mir hat das prima geholfen.“ „Gehe doch zu Dr. xy. Ein Freund hat mir erzählt, nach 2 Stunden Behandlung hat er keine Zigarette mehr angerührt.“

Wissen Sie wieviel Zeit Sie für das Rauchen aufbringen?

Man könnte noch viele dieser Erfolgsgeschichten aufzählen, die viel zu schön klingen um wahr zu sein. Nur Sie sitzen da und fragen sich, warum es Ihnen nicht so einfach gelingt, sich von Ihrem Laster zu verabschieden? Stimmt mit mir etwas nicht? Bin ich zu Charakter- und Willensschwach, dass ich immer wieder rückfällig werde? Nichts dergleichen! Sie haben über mehrere Jahre, gar Jahrzehnte, 10 bis 60 Mal am Tag eine Zigarette

angezündet und jeweils 3 bis 5 Minuten pro Zigarette für das Rauchen investiert. Glauben Sie wirklich, diese Angewohnheit in ein paar Stunden ablegen zu können?

In vielen Situationen gehörte die Zigarette einfach dazu und war fester Bestandteil Ihres Tagesablaufs. Nach dem Aufstehen, nach dem Frühstück, zum Kaffee, beim Unterhalten, beim Fernsehen, beim Autofahren, vor dem Schlafen, zur Belohnung, zum Abreagieren, bei Langeweile, bei Stress, zum Entspannen, zum Nachdenken und in vielen, vielen Situationen mehr. Glauben Sie wirklich, es wird Ihnen einfach so nichts fehlen?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Zeit für das Rauchen zum Üben eines Musikinstrumentes investiert; Sie könnten heute Konzertsäle mit Ihrer Kunst füllen.

Rauchen ist die heimtückischste und tödlichste Suchterkrankung die es gibt

Warum glauben Sie, dass es an Sylvester nur ca. 3 % derjenigen schaffen, die an diesem Tag mit dem Rauchen aufhören wollen? Warum kennen Sie Raucher, die nach 1, 2 oder auch 5 rauchfreien Jahren wieder rückfällig wurden

und sofort wieder in ihre alten Rauchgewohnheiten fielen?

Rauchen ist die heimtückischste, schwerste und tödlichste Suchterkrankung, die es in unserer Gesellschaft gibt.

Da wir Menschen uns mit der Veränderung von Gewohnheiten schon immer schwer tun, gilt dies für das Rauchen ganz besonders. Sicher, ca. 5 % schaffen es scheinbar mühelos im ersten Versuch ganz alleine von heute auf morgen aufzuhören. Nur was ist mit den anderen 95 %, zu denen Sie scheinbar auch gehören? Wollen Sie sich immer wieder selbst frustrieren, indem Sie sich an den 5 % orientieren? Lassen Sie sich auf keine Heilsversprechen ein. Wunder passieren nur selten und sind oft von kurzer Dauer.

„Ich rauche gerne, will aber auch gerne aufhören“. In diesem Zwiespalt stecken ca. 60 % der ca. 18 Mio. Raucherinnen und Raucher in Deutschland. Das Rauchen ist in vielen Situationen zu einer Gewohnheit geworden, von der man sich nur schwer trennen kann. Andererseits ist man sich der Risiken des Rauchens durchaus bewusst. Wer sich entschlossen hat, dem Nikotin zu entsagen, merkt, dass

es gar nicht so einfach ist. Viele haben schon den einen oder anderen Versuch unternommen und dann doch wieder zur vertrauten Zigarette gegriffen. Viele unterschätzen die Gefahren der Nikotinsucht und glauben, es mit festem Willen einfach so zu schaffen. Sie bereiten sich nicht vor, wissen nicht, wie ihr Körper und ihre Psyche auf die Veränderung reagieren werden. Die „Gesetze“ der Sucht sind ihnen nicht bekannt und sie tapen so in die typischen Fallen, z.B. die „Essfälle“. Auch glauben sie, es alleine schaffen zu müssen und nehmen keine Unterstützung von anderen an. Dass es seriöse Experten für die Raucherentwöhnung gibt, deren Beratung sogar von den Krankenkassen anerkannt und finanziell bezuschusst wird, wissen viele nicht.

Wie kann man sich das Rauchen erfolgreich abgewöhnen?

Die Nikotinabhängigkeit wird durch eine physische und eine psychische Komponente bestimmt. Besonders empfehlenswert bei der Raucherentwöhnung ist deshalb eine Doppelstrategie, die Körper und Geist gleichzeitig behandelt. Verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenseminare in Kombination mit einer Nikotinersatztherapie, haben wissenschaftlich erwiesen die höchsten Erfolgsquoten.

Ein großer Vorteil eines verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramms besteht darin, dass Sie Ihr Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, gemeinsam mit anderen verfolgen. Es macht mehr Spaß, wenn man sich gegenseitig hilft, unterstützt und motiviert. Da der Sprung von z.B. 20 Zigaretten auf 0 die Tagesroutine völlig durcheinanderwirbelt, kommt es häufig zur Verunsicherung, Gereiztheit und

Aggressivität. Für viele Raucher ist es deshalb leichter, schrittweise aufzuhören statt von heute auf morgen. Die Besonderheit anerkannter Gruppenprogramme besteht somit in der Kombination der Schlusspunktmethode mit einer kurzen Reduktionsphase.

Lernen Sie Ihr Rauchverhalten zu verstehen und die Gründe zu kennen

Da die Nikotinabhängigkeit in der Entwöhnungsphase häufig zu körperlichen Entzugssymptomen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Nervosität und Konzentrationsmangel führt, beinhaltet ein seriöses Raucherentwöhnungsprogramm eine Diagnostik zur Nikotinabhängigkeit und die Empfehlung zur begleitenden Nikotinersatztherapie. In einem von den Krankenkassen bezuschussten Gruppenprogramm lernen Sie, Ihr Rauchverhalten besser zu verstehen und die Gründe des Rauchens zu hinterfragen. Sie lernen, die Situationen zu kontrollieren, in denen Sie früher geraucht haben. Sie verändern schrittweise Ihr Verhalten und lernen, auch schwierige Situationen ohne Rauchen zu meistern. Dadurch sind Sie auch nach Kursende in der Lage, das Nichtrauchen langfristig beizubehalten. Das Konzept verhaltenstherapeutischer Raucherentwöhnungsprogramme beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Um die Qualität sicherzustellen, darf es nur von speziell ausgebildeten Trainern geleitet werden

Rückfallkritische Situationen erkennen, vermeiden und bewältigen

Eine erfolgreiche Raucherentwöhnung besteht aus drei Phasen. In der Selbstbeobachtungsphase werden die Funktionen des Rauch-

verhaltens im Alltag sichtbar gemacht. Sie lernen, sich selbst zu beobachten und erkennen damit Funktionszusammenhänge Ihres Verhaltens, das bisher automatisiert und unkontrolliert schien. Dies hilft, die akute Entwöhnungsphase zu bewältigen und in späteren rückfallkritischen Situationen. Die zweite Phase, die akuten Entwöhnungsphase, wird über eine schrittweise Reduktion des Zigarettenkonsums eingeleitet. Beim schrittweisen Entwöhnen definieren Sie Teilziele und stellen Regeln zur Selbstkontrolle auf. Sie entwickeln Alternativen zum Rauchen und üben diese ein. Der Er-



folg wird durch Belohnungen und sozialer Unterstützung verstärkt. In der dritten Phase der Stabilisierung lernen Sie rückfallkritische Situationen im Voraus zu erkennen, zu vermeiden und zu bewältigen

Wenn Sie dauerhaft, erfolgreich und stressfrei zum glücklichen Nichtraucher werden wollen, nutzen Sie die Unterstützung durch anerkannte Experten. Adressen erhalten Sie bei Ihren Krankenkassen.

Autor:

Ole Ohlsen, Dipl. Päd.
Niedererlenbacher Weg 36
61352 Bad Homburg
www.zigaretten-ade.de
ole.ohlsen@healthcon.de
Tel. 06172 / 30 46 26

