

# **Verhaltensprävention - Tabakentwöhnungsprogramme in Deutschland**

**8. Fachtagung des Zentrums Patientenschulung  
Würzburg, Mai, 2014  
Christoph B. Kröger**

**IFT** Gesundheitsförderung

Montsalvatstraße 14, 80804 München, Tel. 089/360804-90, E-Mail: [kroeger@ift.de](mailto:kroeger@ift.de)  
[www.ift-gesundheit.de](http://www.ift-gesundheit.de)

# **Strategien zur Reduktion des Tabakkonsums**

- Tabaksteuererhöhung
- Verbot direkter und indirekter Werbung
- Schutz vor Passivrauchen
- Verhinderung des Einstiegs in das Rauchen
- Förderung des Ausstiegs aus der Tabakabhängigkeit

# Förderung des Ausstiegs

- Massenmediale Strategien („Quit and Win“, „Rauchfrei im Mai“)
- Selbsthilfemedien, klassisch: Bücher, auditive Medien, DVDs
- Selbsthilfe, neue Medien: Internet, Apps, Expertensysteme
- (Selbst)medikation
- alternative Verfahren (Akupunktur)
- Kurzinterventionen, Beratung, Rauchertelefone
- Einzelbehandlung/beratung
- Gruppenbehandlung



# Methoden der Pharmakotherapie

☒ Nikotinpräparate

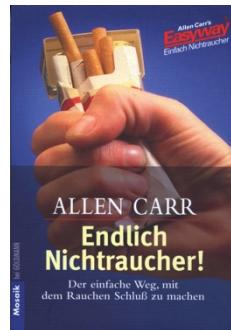
Nikotin-Kaugummi

Nikotin-Pflaster Nikotin-Tabletten Nikotin-Spray

Nikotin-Inhalator

☒ Champix ® (Vareniclin, Nikotinrezeptoragonist)

☒ Zyban ® (Bupropion, Antidepressivum)

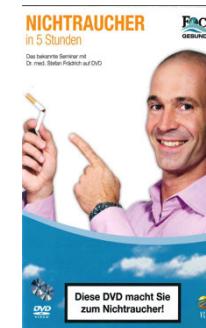


MIND-BODY-MEDICINE



\* Fakturiert eine Wissensfrage + 1 Satz Spieldoppelpass und wird  
+ Gelingt die Gedächtnisübung - Sieger erhält das Lernpaket

Mathias Hirschfeld und Cornelia Schweizer  
Athena Medien Berlin



**"In drei Stunden var ich Nichtraucher!" Die erfolgreiche Raucherentwöhnung kommt nach München**

Beste Erfahrungen mit der "ENDO-CHI"-Methode

chen (spa) an kommt die erforderliche Entspannung und die gezielte Konzentration, um den Rauchwunsch zu unterdrücken. Das bedeutet, dass der Rauchwunsch nicht mehr vom Geist bestimmt wird.

Die Geschaffenen Weißung ist ein spezielles Verfahren, um welches Gedanken auch immer, wirklich nichts mehr zu tun haben. Sie werden Ihnen helfen, Ihre Gedanken, die Sie über längere Zeit hinweg begleiten, aus dem Geist zu entfernen. Dies geschieht durch die Forderung der Arzneien nach einer Entspannung des Körpers. Diese Gedanken werden dann nicht mehr im Geiste bestehen, sondern sie werden aus dem Geiste entfernt. Das bedeutet, dass Sie überall an diesen Stellen gespannter werden.

Sicherheit und Erfolg: Auch der Nichtrauchend Berlin e.V. unterstützt diese schulung. Die Raucherentwöhnung kostet nur 100,- € pro Person. Der interne Zwang und der äußere Druck werden durch die endo-chi-methode beseitigt. Nach dem Seminar, in dem die Teilnehmer lernen, wie sie ohne Zigaretten leben können, können sie wieder normal leben. Und Sie überzeugen sich davon, dass es tatsächlich funktioniert.

Die Institute Constantine W. und der Institut für Psychosomatik und Psychotherapie werden Ihnen helfen, Sie schreien zwei Dinge: „Ich kann nicht mehr rauchen“ und „Ich kann nicht mehr ohne Zigaretten leben“. Beide Dinge sind wichtig, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen.

VDO-CHI-Methode

Raucherentwöhnung ohne und mit Hilfe von Nahrungsmitteln

Nichtrauchend Berlin e.V. ist ein mittelständiges Wirtschafts-

**Ort:** München Zentrum  
Riegert-Hofel  
Ludwigstraße 10  
80533 München  
To 08.06.2002  
Fr 09.06.2002  
(Frühstück ab 11.30)

**Kontakt:**  
Anmeldung bei der Arbeitsgemeinschaft  
Durchsetzung und Erfolg  
Raucherentwöhnung Telefon 089/574 60  
(Mo-Fr 8.00-20.00)

**Endlich Nichtraucher!**  
Sie dürfen natürlich keine Zigarettenrauchern.

**Nichtrauchend Berlin e.V.** ist ein mittelständiges Wirtschafts-

# Kriterien zur Beurteilung von Ausstiegshilfen

- Evidenzbasierung, Wirksamkeit
  - Transparenz
  - Qualifikation des Anbieters
  - Seriosität/Glaubwürdigkeit
- 
- Wirtschaftlichkeit (Kosten-Nutzen)
  - Akzeptanz (Dauer, Image)
  - Kompatibilität (Unvereinbarkeiten)



# Prinzipien/Methoden der Tabakentwöhnung

Phasen <b>Verhaltens- ebenen</b>	Vorbereiten <b>Motivieren</b>	Stoppen <b>Beendigen</b>	Aufrechterhalten <b>Stabilisieren</b>
	Kognitiv Emotional	Psychoedukation Pro-Contra-Liste Ambivalenz herausarbeiten Einstellungsänderung Hoffnung vermitteln	kognitive Umstrukturierung
Motorisch	Protokollieren Verhalten beobachten	Aktivitätenplan Vertragsmanagement Verhaltenstipps	soziale Unterstützung Konfrontationstechniken Rückfallstrategien Skillstraining
Physiologisch		Pharmakotherapie	Pharmakotherapie

# Die neue Generation der Tabakentwöhnungsprogramme

**Theoretische Basis** ist die kognitive Verhaltenstherapie

- Problembezogen und zielorientiert
- Transparent • Handlungsorientiert • Hilfe zur Selbsthilfe

Für die **Verhaltensänderung** werden alt bekannte Mechanismen der Veränderung und aktuelle Methoden der 3ten Welle der VT genutzt

- Motivierung
- Ziel- und Werteklärung
- Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung, Ressourcenstärkung
- Unterstützung aus sozialen Netzwerken und Strukturen
- Techniken der Emotionsregulation, Emotionen verstehen, beeinf ussen, vermeiden, akzeptieren, Stresstoleranz
- Spezif sche Bewältigungsfertigkeiten, Verhaltensübungen

# Das Rauchfrei Programm



## Merkmale

Gruppenprogramm, geschlossene Gruppe  
3 bis 7 Wochen Dauer  
3 bzw. 7 Kurstermine und 2 Telefontermine  
Zielgruppe: erwachsene, zur Änderung  
motivierte Raucher

## Neuere Geschichte

- 2007 Das Rauchfrei Programm - Erste Version
- 2008 Kompaktversion
- 2009 Klinikversion
- 2012 Das Rauchfrei Programm - Version 2012

# Aufbau des Rauchfrei Programms



	Basisprogramm	Kompaktprogramm	Themen
Vorbereiten	Infoveranstaltung 1. Gruppentreffen 2. Gruppentreffen 3. Gruppentreffen	1. Gruppentreffen 2. Gruppentreffen	Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben Ambivalenz des Rauchers Denkfehler und Alternativen Der Rauchstopp
Stabilisieren	1. Telefontermin 4. Gruppentreffen 5. Gruppentreffen 6. Gruppentreffen 2. Telefontermin	1. Telefontermin 3. Gruppentreffen 2. Telefontermin	Individuelle Beratung Umgang mit Risiken Identität als rauchfreie Person Zukunftsplanung Individuelle Beratung

# **Herausforderungen an die Weiterentwicklung von Entwöhnungsprogrammen**

## **Ziele**

- Mehr Raucher erreichen bei Berücksichtigung der Qualität/Seriosität
- Erfolgsquote verbessern, ohne die Raucher abzuschrecken

## **Methode**

- Bessere Vermarktung, Vernetzung
- Neue, attraktive, effektive Methoden