

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
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-Pfaster Nikotin-Tabletten Nikotin-Spray

Nikotin-Inhalator

Champix ® (Vareniclin, Nikotinrezeptoragonist)

Zyban ® (Bupropion, Antidepressivum)



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 Verhaltens- ebenen	Vorbereiten Motivieren	Stoppen Beenden	Aufrechterhalten Stabilisieren
Kognitiv Emotional	Psychoedukation Pro-Contra-Liste Ambivalenz herausarbeiten Einstellungsänderung Hoffnung vermitteln	kognitive Umstrukturierung	Zukunftsvisionen
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 Wertklärung
- Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung, Ressourcenstärkung
- Unterstützung aus sozialen Netzwerken und Strukturen
- Techniken der Emotionsregulation, Emotionen verstehen, beeinflussen, vermeiden, akzeptieren, Stresstoleranz
- Spezifische 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	Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben
	1. Gruppentreffen		Ambivalenz des Rauchers
	2. Gruppentreffen	2. Gruppentreffen	Denkfehler und Alternativen
	3. Gruppentreffen		Der Rauchstopp
Stabilisieren	1. Telefontermin	1. Telefontermin	Individuelle Beratung
	4. Gruppentreffen	3. Gruppentreffen	Umgang mit Risiken
	5. Gruppentreffen		Identität als rauchfreie Person
	6. Gruppentreffen		Zukunftsplanung
	2. Telefontermin	2. Telefontermin	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