

3. Nikotintagung auf der Barmelweid

Rauchstopp individuell

Ein Rauchstopp erscheint dann erfolgversprechend, wenn sich die Raucherin und der Raucher im persönlichen sowie im beruflichen Umfeld oder in besonderen Lebenssituationen mit den Auswirkungen des Tabakkonsums konkret auseinander setzen müssen und nicht verdrängen können. Umfeld und Lebenssituationen sind jedoch von Mensch zu Mensch verschieden, genau so wie ihre Motive, mit dem Rauchen aufzuhören. Für den Therapeut ist deshalb die Frage zentral: «Wie erreiche ich wen?» Die 3. Nikotintagung der Klinik Barmelweid gab darauf unter dem Motto «Rauchstopp individuell» Antworten.

Barmelweid, 19.03.2010. Wohl die meisten Schweizerinnen und Schweizer sind über die schädlichen Auswirkungen des Tabakkonsums orientiert. Die Aufklärungskampagnen der letzten Jahre haben der Bevölkerung einiges an Grundwissen vermitteln können. Trotzdem versprechen Rauchentwöhnungsprogramme dann den nachhaltigsten Erfolg, wenn sich die einzelne Raucherin bzw. der einzelne Raucher im persönlichen sowie im beruflichen Umfeld oder in besonderen Lebenssituationen mit den Auswirkungen des Tabakkonsums konkret auseinander setzen muss.

Gerade in solchen Momenten sind die Raucherinnen und Raucher am ehesten bereit, Schritte für einen Rauchstopp zu unternehmen. Deshalb ist die individuelle Ansprache der Raucherinnen und Raucher wichtig. Es gilt, ihren Nerv zu treffen und damit deren Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören, auszulösen.

Individuelle Ansprache

So werden mit dem Tabakpräventions- und Rauchstopp-Projekt «feelreal» junge Frauen zwischen 13 und 25 Jahren über den unterschiedlichen Alterungsprozess von Nichtraucherinnen und Raucherinnen aufgeklärt. An «feelreal events» wird ihnen dies mittels Aging-Software am eigenen Gesicht plastisch vor Augen geführt. Ziel dabei ist, den Teilnehmerinnen aufgrund der eigenen Hautalterung mehr Wissen und Zusammenhänge zwischen Tabakkonsum und Haut/Schönheit/Gesundheit zu vermitteln.

Neben den gesundheitlichen Aspekten spielt bei Männern der Beweggrund, eine Vorbildrolle einzunehmen, einen wichtigen Grund für einen Rauchstopp. Häufig fühlen sich Männer durch misslungene Versuche als willensschwach und damit als Versager, weil sie ihrem eigenen Rollenbild nicht entsprechen können. Häufig starten sie keinen weiteren Versuch zum Rauchstopp, bis sie durch eine Folgeerkrankung wieder mit ihrer Nikotinsucht konfrontiert werden. Fachpersonen einer Nikotinberatung sollen deshalb diese Versagensängste erkennen lernen, so Susann Koalick, Leiterin der Nikotinberatung der Klinik Barmelweid. Es braucht in der Nikotinberatung den Raum, damit Männer ihre Schwächen, Zweifel und Bedenken offen äussern können. Dies trägt wesentlich zu einem erfolgreichen Programm bei.

Eine weitere Zielgruppe sind die Migrantinnen und Migranten. Hier verhindern oftmals mangelnde Sprachkenntnisse eine proaktive Beratung, so Catherine Abbühl, Leiterin der Rauchstopplinie. Die Krebsliga Schweiz ermöglicht neu Gesundheitsfachleuten, die Ratsuchenden mittels Fax an die Rauchstopplinie zuzuweisen. In insgesamt acht Sprachen können Migrantinnen und Migranten von der Krebsliga über die gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums aufgeklärt und Hilfestellung für den Rauchstopp angeboten werden.

Entwöhnung am Computer?

Intensiv geforscht wird an verhaltenstherapeutischen Entwöhnungsmassnahmen in computerisierter Form. Ein solches interaktives Selbstmanagement-Programm zur computergestützten Raucherentwöhnung am Arbeitsplatz stellte Dipl.-Psych. Marion Clepce vom Universitätsklinikum Erlangen vor.

Die Praxis zeigt, dass es grundsätzlich möglich ist, die zentralen Elemente einer verhaltenstherapeutischen Raucherentwöhnung mit Mitteln der Informatik umzusetzen. Noch macht die Betonung von Individualisierung und Interaktivität das Projekt kosten- und personalintensiv. Die innovative Präsentationsform hilft jedoch, neue Zielgruppen für einen Rauchstopp zu interessieren.

Zentrale Rolle der Gesundheitsfachleute

Die Gesundheitsfachleute spielen in der Tabakentwöhnung eine überaus wichtige Rolle. Während eines Klinikaufenthalts, eines Besuchs beim Hausarzt, beim Zahnarzt oder beim Apotheker können den Raucherinnen und Rauchern die schädlichen Auswirkungen des Tabakkonsums direkt vor Augen geführt werden. Deshalb gilt es, auch die Gesundheitsfachleute individuell anzusprechen und zu motivieren, Raucherinnen und Raucher zum Aufhören anzuregen.

Das von der Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention getragene Nationale Rauchstopp-Programm hat sich das Ziel gesetzt, möglichst viele Gesundheitsfachleute zu befähigen, ihren Patientinnen und Patienten adäquate Hilfe zum Rauchstopp zu leisten. Es bietet dazu insbesondere auf die verschiedenen Berufsgruppen zugeschnittene Informationen an.

Veranstaltung ein Erfolg

Die Nikotintagung der Klinik Barmelweid war auch in ihrer dritten Auflage ein Erfolg. Sie hat mit den aktuellen Referaten und Berichten aus Forschung und Praxis renommierter internationaler und nationaler Referentinnen und Referenten den über 60 Vertreterinnen und Vertretern von Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitsorganisationen aufgezeigt, wie mit Programmen zur Rauchstoppbegleitung, zur Ausbildung des Personals sowie durch Öffentlichkeitsarbeit ein ganzheitlicher Ansatz zur individuellen Tabakentwöhnung realisiert werden kann.

Weitere Auskünfte erteilt:

Frau Susann Koalick, Leiterin Nikotinberatung Klinik Barmelweid
Klinik Barmelweid, 062 857 21 24



<http://www.farner.ch/media/barmelweid/barmelweid 1.jpg>



<http://www.farner.ch/media/barmelweid/barmelweid 2.jpg>