

Zusammenfassung des Schlussberichts: Ich gebe das Rauchen auf... Angst zuzunehmen?

Die Angst vor einer Gewichtszunahme ist ein grosses Hindernis beim Rauchstopp. 50 Prozent der Frauen und 26 Prozent der Männer sind von dieser Problematik betroffen. Die heute angebotenen Tabakentwöhnungsmethoden verfügen weder über die Instrumente noch über die finanziellen Mittel zur Behandlung von Ernährungsfragen.

Die Vereinigung der Genfer Ernährungsberaterinnen und -berater (Antenne des Diététiciens Genevois, ADi-Ge) hat sich daher im Sinne einer ergänzenden Unterstützung den Stellen angeschlossen, die in Genf und Lausanne Hilfe beim Rauchstopp anbieten.

Die Ziele des Projekts «Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, habe aber Angst zuzunehmen!» sind:

- auf die Bedürfnisse der Rauchenden/ehemaligen Rauchenden einzugehen:
 - Ängste mildern und die Gewichtszunahme beim Rauchstopp begrenzen
 - Hilfe bei der Verbesserung des Lebensstils anbieten
 - Unterstützung während des Entwöhnungsprozesses
- auf die Bedürfnisse der vorhandenen Anlaufstellen (HUG, Cipret, Global Health Institute, Waadtländer Lungenliga) einzugehen.

Das Projekt «Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, habe aber Angst zuzunehmen!» besteht aus von Ernährungsberaterinnen und -beratern geleiteten, kostenlosen monatlichen Kursen für Rauchende und ehemalige Rauchende.

Im ersten Halbjahr 2012 behandelten die Kurse verschiedene Themen rund um die Ernährung (ausgewogene Ernährung, Gewichtszunahme und Rauchstopp, Naschen, Fette, Gefahren strenger Diäten, Kohlenhydrate, Hunger-Sättigung). Die Themen wurden aufgrund der Wünsche und Anliegen der Teilnehmenden gewählt. Das Konzept entsprach jedoch nicht ihren Bedürfnissen, d.h. dem Bedürfnis nach Betreuung und Unterstützung und nach einem direkt mit dem Rauchstopp zusammenhängenden Ansatz.

Im September 2012 wurde aufgrund der Feedbacks der Teilnehmenden und der tabakologischen Partner sowie der Fachliteratur ein neues Konzept angeboten. Nach den Prinzipien der therapeutischen Patientenschulung und der kognitiven Verhaltenstherapie umfasst das Programm «Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, habe aber Angst zuzunehmen!» drei Kurse zu sich ergänzenden Themen. Die Kurse vermitteln Tipps zur Begrenzung der Gewichtszunahme, damit diese kein Hindernis für den Rauchstopp mehr darstellt, und ermöglichen eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten.

Der erste Kurs «**Arrêter de fumer sans grossir**» (Rauchstopp ohne Gewichtszunahme) befasst sich mit den Ursachen der Gewichtszunahme beim Rauchstopp. Die Teilnehmenden sollen herausfinden, welche Faktoren bei ihnen zu einer Gewichtszunahme führen könnten (Ernährung und mangelnde Bewegung). Haben sie diese Faktoren einmal erkannt, können sie sich Ziele setzen, um dagegen anzugehen.

Der zweite Kurs «**Savoir manger, se voir manger**» (richtig essen, bewusst essen) befasst sich mit den Essgewohnheiten und den inneren Empfindungen. Die Teilnehmenden erhalten das Rüstzeug, mit dem sie lernen können, ihre Empfindungen bezüglich Ernährung wahrzunehmen und sich der Komplexität ihres Essverhaltens bewusst zu werden. Welche Haltungen und Empfindungen werden durch den Tabakentzug hervorgerufen? Auf welche Wahrnehmungen soll man eingehen und auf welche nicht? Am Ende dieses Kurses kennen die Teilnehmenden Möglichkeiten wie sie besser auf ihre Bedürfnisse hören und mit allfälligen Naschgelüsten umgehen können.

Der dritte Kurs «**Manger équilibré, et pour longtemps**» (langfristig ausgewogen essen) vermittelt die Grundlagen der am besten geeigneten, gesunden Ernährung für ein stabiles Gewicht und eine gute Gesundheit. Er bietet auch Gelegenheit, die während dieses Prozesses erlebten Erfolge und Schwierigkeiten zu reflektieren. Auf diese Weise ist es für die Teilnehmenden deutlich einfacher, sich neue Essgewohnheiten anzueignen.

Der rote Faden des Programms ist die Führung eines Logbuchs. Dieses wird an alle Teilnehmenden abgegeben und enthält Übungen zu den behandelten Themen sowie Platz, um die am Ende jedes Kurses erarbeiteten Ziele zu notieren. Dieses Instrument ermöglicht den Teilnehmenden, sich in eine Änderung zu versetzen oder neu eingeführtes Ess- oder Bewegungsverhalten zu festigen, wodurch sie in ihrem Entwöhnungsprozess vorankommen.

Es wird empfohlen, an allen drei Kursabenden teilzunehmen, man kann aber auch nur einen oder zwei absolvieren. Bei Bedarf verweisen die Kursleitenden die Teilnehmenden an andere Fachstellen für die Tabakentwöhnung.

Ab September 2013 wurde die Dauer der Kurse von einer auf eineinhalb Stunden verlängert. Diese Änderung erfolgte auf Wunsch der Teilnehmenden. Sie entspricht auch den Anforderungen der therapeutischen Schulung, da die Teilnehmenden nun mehr Raum haben, um sich zu äussern und sich mit den Zielen zu befassen.