

S . o . G .



Ganzheitlich gesund - zufrieden abstinent

Die Gruppen der fünf Verbände der Sucht-Selbsthilfe erweitern und ergänzen ihr Angebot mit dem Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ - S.o.G. Ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit und was alles dazu gehört wird geweckt. Die drei Themen „Gesunde Ernährung“, „Sport und Bewegung“ sowie „Weniger Rauchen“ rücken verstärkt ins Blickfeld. Wir möchten in Info-Briefen über wichtige Ideen und Themen dieses sehr erfolgreichen Projektes informieren.

Dieser Info-Brief befasst sich mit dem Thema „Rauchfrei“ und „Weniger Rauchen“. Mit diesem Info-Brief wollen wir Anregungen geben, wie ein Gruppenabend in der Sucht-Selbsthilfe für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgreich gestaltet werden kann sowie Informationen liefern, wie eine Reduzierung des Zigarettenkonsums oder eine Entwöhnung gelingen kann. Wichtig ist uns dabei:

Es geht um das Rauchen – nicht gegen die Raucher!

Rauchen – die etwas andere Abhängigkeit

Rauchen erzeugt keinen Rauschzustand, abhängige Raucherinnen und Raucher setzen weder Familie, Arbeitsplatz noch Führerschein aufs Spiel. Und dennoch, viele Raucherinnen und Raucher sind unzufrieden mit ihrem Tabakkonsum, sie würden gern weniger oder gar nicht mehr rauchen. Fast die Hälfte der Raucherinnen und Raucher haben in den vergangenen zwölf Monaten aktiv versucht, das Rauchen zu reduzieren oder aufzugeben. Das Thema „rauchfrei“ erregt insbesondere in der Sucht-Selbsthilfe viele Widerstände. Raucherinnen und Raucher wissen um die Gesundheitsrisiken von Zigaretten. Sie kennen viele vernünftige Gründe, nicht zu rauchen. Gerade deshalb kann „Rauchen“ ein sehr heikles Thema für einen Gruppenabend sein. Raucherinnen und Raucher könnten sich in die Enge gedrängt fühlen. Sie haben keine Lust, ihr Verhalten zu rechtfertigen, gute Argumente für das Rauchen sind rar. Missglückte Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, haben unter Umständen Selbstzweifel hinterlassen.



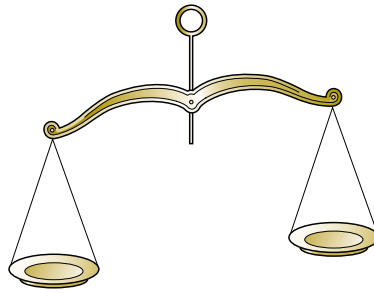
Wenn gut gemeinte Ratschläge und Besserwisserei ausbleiben, dafür aber mit dem rechten Augenmaß und in einem Klima von gegenseitigem Respekt über das „Rauchen“ in der Sucht-Selbsthilfe gesprochen wird, kann aus dem „Tabuthema“ ein Gesprächsinhalt werden, der für viele Teilnehmende gewinnbringend ist. Das Ziel ist nicht, „Raucher“ zu bekehren, sondern ein schwieriges Thema anzusprechen, dass in vielen Köpfen seit langem umgeht. Auch beim „Rauchen“ lebt Sucht-Selbsthilfe vom Aussprechen unangenehmer Themen in einem vertrauten Kreis.

Dieser Info-Brief wurde erstellt vom Blauen Kreuz in der Evang. Kirche, Christian Bölcow,
Anschrift: Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund, Tel. (02 31) 5 86 41 32, Fax (0231) 5 86 41 33
E-Mail: bke@blaues-kreuz.org, www.blaues-kreuz.org.
Gestaltung: Jacqueline Engelke, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Kassel. Foto: rose/pixelio.de



Die Vor- und Nachteile abwägen

Die PRO- und KONTRA-WAAGE	Vergeben Sie
In der folgenden Tabelle finden Sie häufig genannte Pro- und Kontra-Argumente. Wie wichtig sind diese Argumente für Sie? Welche ganz persönlichen Argumente sind darüber hinaus für Sie von Bedeutung? Ergänzen Sie die Liste.	☒○○ einen Punkt für weniger wichtige Argumente ☒☒○ zwei Punkte für wichtige und ☒☒☒ drei Punkte für sehr wichtige Argumente und zählen Sie danach die Punkte auf jeder Seite zusammen.
PRO Vorteile des Rauchens	KONTRA Nachteile des Rauchens
<ul style="list-style-type: none"> • In Raucherrunden ist es besonders gemütlich. ○○○○ • Gemeinsam rauchen verbindet. ○○○○ • Ich habe Angst, dumm dazustehen, wenn ich es nicht schaffe. ○○○○ • Wenn ich rauche, esse ich weniger. ○○○○ • Wenn ich rauche, fühle ich mich sicherer. ○○○○ • Mir schmeckt die Zigarette. ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich gerate schnell außer Atem. ○○○○ • Ich habe Angst, an Krebs zu erkranken. ○○○○ • Rauchen ist teuer. ○○○○ • Rauchen erhöht das Osteoporose-Risiko. ○○○○ • Rauchen schadet meinen Zähnen. ○○○○ • Raucher bekommen eher Potenzprobleme. ○○○○ • Ich bin sehr oft erkältet. ○○○○ • Meine Kleidung riecht nach Rauch. ○○○○ • Als Raucherin bzw. Raucher ecke ich bei immer mehr Gelegenheiten an. ○○○○ • Rauchen lässt die Haut schneller altern. ○○○○ • Ich bin ein schlechtes Vorbild für meine Kinder und gefährde ihre Gesundheit. ○○○○ • Ich habe ein stark erhöhtes Herzinfarkt-Risiko. ○○○○ • Es ist mir peinlich, vor der Tür zu stehen und zu rauchen. ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○



Die gesundheitlichen Vorteile eines Rauchstopps

Ein Rauchstopp lohnt sich, auch nach vielen Jahren des Rauchens:

- Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- Nach 8 Stunden: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Höhe. Gleichzeitig steigt der Sauerstoffpegel.
- Nach 24 Stunden: Das Risiko von Herzinfällen verringert sich.
- Nach 48 Stunden: Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration, Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.
- Nach 1 bis 9 Monaten: Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abge-

baut wird. Die Anfälligkeit für Infekte geht zurück.

- Nach einem Jahr: Das Risiko, dass der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff erhält, ist um die Hälfte zurückgegangen.
- Nach 5 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist um 50% gesunken. Ebenso ist das Risiko für Krebserkrankungen von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre um die Hälfte zurückgegangen.
- Nach 10 Jahren: Das Lungenkrebs-Risiko ist weiter gesunken. Zellen mit Gewebeveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Auch das Risiko für weitere Krebsarten sinkt.
- Nach 15 Jahren: Das Risiko eines Herzinfarkts ist nicht höher als das eines Nichtraucherers bzw. einer Nichtraucherin.



Texte und Grafiken mit freundlicher Unterstützung durch die DHS





Vorschlag für den Ablauf eines Gruppenabends

Besprechen Sie zum Einstieg im Gruppengespräch folgende Fragen:

- Wer von Euch ist Raucher, Ex-Raucher oder Nie-Raucher?
- Wann habt Ihr mit dem Rauchen angefangen, als Kind, als Jugendliche/r, als Erwachsene/r?
- Was waren damals die Gründe, mit dem Rauchen zu beginnen?
- Habt Ihr schon einmal versucht, weniger zu Rauchen oder ganz aufzuhören?
- In welchen Situationen fällt es besonders schwer, nicht zu rauchen?
- In welchen Situationen fällt es besonders leicht, nicht zu rauchen?

Pro und Kontra

- Was sind die Vorteile des Rauchens?
- Was sind die Nachteile des Rauchens?

Sammeln Sie alle Antworten auf diese Fragen auf einem Flipchart oder einer Tafel oder verteilen Sie an die Teilnehmenden Kopien der Pro- und Kontra-Waage (siehe Seite 2). Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem zweiten Schritt, die persönlich wichtigsten drei Vorteile und die persönlich wichtigsten drei Nachteile zu benennen.

Motivation und Erfolgszuversicht

Zwei wichtige psychologische Faktoren für Verhaltensänderungen sind die Motivation und die Erfolgszuversicht. Mit einer Skala von 1 - 10

können Sie herausbekommen, wie motiviert und wie zuversichtlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gruppenabends sind.

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die folgende Frage mit einer Zahl zu beantworten:

- Auf einer Skala von 1 bis 10, auf der 1 bedeutet „überhaupt nicht motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören“ und 10 bedeutet „100-prozentig motiviert mit dem Rauchen aufzuhören“ – welchen Wert würdet Ihr euch im Moment selbst geben?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, auf der 1 bedeutet „überhaupt nicht zuversichtlich, es zu schaffen“ und 10 bedeutet „100-prozentig zuversichtlich, es zu schaffen“ – welchen Wert würden Ihr euch im Moment selbst geben?

Mögliche Nachfragen:

- Was müsste passieren, damit Eure Motivation steigen würde?
- Was müsste passieren, damit Eure Erfolgszuversicht steigen würde?

Gruppenregeln (bei Bedarf)

- Wie zufrieden seid Ihr mit den Regeln zum Rauchen in unserer Selbsthilfegruppe?

Abschluss

Bei Interesse Infomaterial vorstellen: Hinweise auf solche Materialien finden Sie auf Seite 4.

Mein 3x3-Plan gegen das Rauchen

Sie wollen mit dem Rauchen auf hören? Machen Sie sich einen Plan, der Sie in schwierigen Phasen unterstützt.

Mein 3 x 3-Plan gegen das Rauchen		
<p>Ich, <input type="text"/>, habe mich dafür entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören. Dieser 3x3-Plan gegen das Rauchen wird mich dabei unterstützen.</p> <p>Meine 3 wichtigsten Ausstiegsgründe sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <p>Meine 3 persönlichen Hochrisiko-Situationen sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 	<p>Meine 3 wichtigsten Verhaltensalternativen</p> <ol style="list-style-type: none"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <p>Ich verpflichte mich, mindestens zwei der folgenden Ablenkungsmanöver zu unternehmen, wenn ich meine, es nicht mehr länger ohne Zigarette aushalten zu können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> diesen Plan zur Hand zu nehmen <input type="checkbox"/> auf die Uhr zu sehen und mindestens 6 Minuten zu warten <input type="checkbox"/> 10-mal tief durchzuatmen <input type="checkbox"/> den Raum kurz zu verlassen 	<p><input type="checkbox"/> folgende Person anzurufen bzw. ihr eine SMS zu schicken</p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p>Mein erster rauchfreier Tag wird der <input type="text"/> ... sein.</p> <p><input type="text"/></p> <p>Datum, Unterschrift</p>



Infomaterial + Unterstützung

- „**Ja, ich werde rauchfrei**“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 100-seitige Broschüre, Bestellnummer 31 350 000, keine Schutzgebühr. Internetversion: www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/ja-ich-werde-rauchfrei/

- „**Ich rauche. Ich rauche nicht. Ich werde ... rauchfrei!**“ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), 32-seitige Broschüre, Artikelnummer 603 95 10, gegen Versandkosten, keine Schutzgebühr, Internetversion: www.dhs.de/makeit/cms/cms_upload/dhs/dhs_rauchfrei_webneu.pdf

- „**Raucherentwöhnung in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht**“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 180-seitige Broschüre, keine Schutzgebühr, Bestellnummer 60642000, Internetversion: www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsfoerderung-konkret/band-2-raucherentwoehnung-in-deutschland/

Einen sehr ausführlichen Überblick über deutschsprachige Selbsthilfe- und Behandlungsangebote liefert die Broschüre „Raucherentwöhnung in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht“. Auch wenn die Recherche bereits 1999 abgeschlossen und seitdem mehr als zehn Jahre ins Land gegangen sind, beeindruckend ist die Vielzahl der beschriebenen Komponenten zur Raucherentwöhnung, von Akupunktur/Akupressur über Entspannungstraining bis zur Nikotinsubstitution. Besonders hilfreich sind die Kommentierungen unter der Überschrift „Seriosität/Glaubwürdigkeit/Transparenz“. Eine Aktualisierung der Broschüre ist in Arbeit.

- **rauchfrei – Startpaket.** Startpaket zur Unterstützung aufhörwilliger Raucher (Pappschachtel mit Inhalt). Mit der aktuellen „rauchfrei“-Broschüre, dem „rauchfrei“-Kalender und anderen nützlichen Giveaways werden die aufhörwilligen Raucher auf dem Weg in die Rauch-Freiheit unterstützt. Z.Bsp. *Für den Erfolg:* Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“ mit einer Anleitung, wie Sie erfolgreich mit dem Rauchen aufhören können. *Für den Mund:* Dose mit Pfefferminzpastillen, wenn das Rauchverlangen Sie überfällt. *Für den Notfall und für weitere Hilfen:* Aufkleber Beratungstelefon zum Nichtrauchen. *Für die Hände:* „Relax“-Ball zur Ablenkung und Entspannung. *Für zuhause oder den Arbeitsplatz:* Tischaufsteller, um deutlich zu machen, dass Sie eine „rauchfreie“ Umgebung wünschen. Bestellung: BZgA, www.bzga.de, Tel.: 01805 31 31 31, Bestellnummer 31350100 (keine Schutzgebühr), Quelle: www.BZgA.de (April 2010)

- Die BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung

Die Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet Ihre Fragen zum Rauchen bzw. Nichtrauchen, rufen Sie bitte an: 01805 31 31 31 (kostenpflichtig - 0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)

- professionelle Beratung und Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung beim Rauchstopp
- bis zu 5 Rückrufe durch die BZgA-Telefonberatung während der Ausstiegsphase („proaktive Beratung“)
- Hilfe bei Rückfällen
- Informationen zu allen Fragen rund um das Rauchen und Nichtrauchen
- Vermittlung zu ambulanten Gruppenprogrammen und Beratungsstellen bei Bedarf
- Zusendung von kostenlosem Informationsmaterial.

Quelle: www.rauchfrei-info.de (April 2010)

- Auch im Internet: **Rauchfrei-Ausstiegsprogramm** der BZgA, [/www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de). Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine kostenfreie und einfach zu nutzende Online-Beratung für den Start in ein rauchfreies Leben. Auf Basis persönlicher Angaben bei der Anmeldung zum Rauchfrei-Ausstiegsprogramm werden Nutzerinnen und Nutzer mit täglichen Tipps virtuell begleitet und motiviert. In einem persönlichen Benutzerkonto werden neben nützlichen Hilfsmitteln zur eigenen Erfolgskontrolle auch zahlreiche Downloads und Links mit weiterführenden und vertiefenden Informationen zur Verfügung gestellt. *Wie lange dauert das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm?* Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm dauert maximal 31 Tage: Nach der Anmeldung zum Rauchfrei-Ausstiegsprogramm werden die Nutzerinnen und Nutzer mit Hilfe des Programms auf den Ausstieg vorbereitet. Die Vorbereitungszeit sollte mindestens 3 Tage sein und nicht länger als 10 Tage dauern. Innerhalb dieser Zeitspanne kann ein Ausstiegstermin gewählt werden. Nach Ihrer letzten Zigarette, also ab Ihrem Ausstiegstag, werden Nutzerinnen und Nutzer noch für weitere 21 Tage begleitet. Quelle: www.rauchfrei-info.de (April 2010)

• *Nutzung des Logos mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Rahmen der rauchfrei-Kampagne*