

## Kurzinterventionen und Gruppensitzungen

Das Ziel der Tabakentwöhnung ist nicht eine zeitlich begrenzte Enthaltbarkeit oder ein reduziertes Rauchen, sondern die kontinuierliche, dauerhafte Abstinenz des Rauchers. Für entwöhnungswillige Raucher stehen zahlreiche Entwöhnungsangebote zur Verfügung. Ausgewiesene Suchtexperten, Mediziner, Psychologen, Pädagogen und manche aus anderen Disziplinen ohne spezifische Qualifikation für die Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen engagieren sich in der Entwicklung, Vermittlung und Durchführung von Entwöhnungsstrategien für Raucher.

### Kurzinterventionen durch den Arzt

Unter einer ärztlichen Kurz- oder Minimalintervention versteht man **eine mündliche Anweisung eines Arztes, das Rauchen aufzugeben**. Behandelnde Ärzte sollten alle Raucherinnen und Raucher im Rahmen routinemäßiger Konsultationen zumindest einmal pro Jahr zur Tabakentwöhnung anhalten. Vorrangiges Ziel ist die Initiierung einer Verhaltensänderung.

Zuerst wird der Tabakkonsum abgefragt und bestenfalls auf regelmäßiger Basis dokumentiert. Nach Ermittlung der Rauchergewohnheiten wird die gegenwärtige Ausstiegsbereitschaft geprüft. Bei Interesse an einer Raucherentwöhnung unterstützt der Arzt den Raucher möglichst umfassend in der Planung konkreter Schritte, z. B. durch Empfehlungen hinsichtlich der Bewältigung von Entzugssymptomen, durch eine Stärkung der Abstinenzexpectation oder aber auch durch Angebote einer regelmäßigen therapeutischen Begleitung.

Bestehen bisher keine Rauchstoppabsichten, besteht das hauptsächliche Ziel in der aktiven Motivierung zu einem Ausstiegsversuch. Hilfreich sind hier der Hinweis auf bestehende Gesundheitsschäden, gesundheitliche Gefährdungen, zu erwartende Veränderungen durch eine konsequente Abstinenz und die Schilderung der therapeutischen Möglichkeiten und deren Erfolgswahrscheinlichkeiten.

Selbst Minimalinterventionen, die weniger als 3 Minuten dauern, verbessern die Abstinenzquoten. Wenn Sie also erst einmal den Einstieg zu Ihrer Suchtfreiheit

suchen, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt! Es besteht allerdings eine starke Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen der Beratungsintensität und dem Entwöhnungserfolg. Intensivere Entwöhnungsmaßnahmen sind effektiver und sollten daher zum Einsatz kommen, wenn immer es möglich ist.

## Verhaltenstherapeutische Interventionen in der Gruppe

Unter dem Begriff "Verhaltenstherapeutische Interventionen" werden eine Reihe von unterschiedlichen Maßnahmen zusammengefasst, die zu einer dauerhaften Abstinenz vom Tabakkonsum verhelfen sollen. Dazu gehören das **Vermitteln von neuen Verhaltensweisen**, das praktische Training im Umgang mit Problemen, die unmittelbar im Zusammenhang mit der Raucherentwöhnung stehen, einschließlich des Erkennens von Rückfallgefahren, Stressbewältigung, Fragen der Lebensführung, Umgang mit Suchtverlangen und anderen Rauchern etc.

Verhaltenstherapeutische Raucherentwöhnungen umfassen in der Regel 6 bis 10 Sitzungen mit 6 bis 15 Personen über die Dauer von 60 bis 90 Minuten an einem Termin pro Woche oder aber in alternativen Konzepten an mehreren Terminen in einer Woche. Die Inhalte werden in der Gruppe erarbeitet. Es werden Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung, Rollenspiele zur Rückfallvorbeugung, die Einübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen, der Abschluss von „Verträgen“, die Belohnungen oder Bestrafungen abhängig vom Erfolg der Enthaltsamkeit zum Inhalt haben, u.v.m. angeboten.

Sofern die Qualität der Gruppenangebote als Maßnahme der Tabakentwöhnung gesichert ist, darf Ihre Krankenkasse einen Teil der Kosten dafür übernehmen. Die Preise sind unterschiedlich und liegen meist zwischen 250 und 350 Euro. Bitte klären Sie die Bedingungen der (Teil-)Erstattung mit Ihrer Kasse!

Quelle: Leitlinie „Tabakentwöhnung“ der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde