

Wege der Tabakentwöhnung – professionelle Unterstützung für den aufhörwilligen Raucher

**Seminar „Tabakentwöhnung – eine ärztliche Aufgabe“, Klinik und
Poliklinik für HNO-Heilkunde, Dresden, 10. Juli 2013**

Gerhard Bühringer, Anja Pixa
Professur für Suchtforschung

Inhalt

1. Prävalenz des Rauchens in Deutschland
2. Überblick über die Maßnahmen der Tabakentwöhnung
3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“
4. Praktische Tipps
5. Zusammenfassung



1. Prävalenz des Rauchens in Deutschland

1.1 Konsumprävalenz (30 Tage)

	Gesamt %	Männer %	Frauen %
Nichtraucher ¹	44,8	38,8	51,0
Raucher	29,2	32,8	25,5
Ex-Raucher ²	26,0	28,5	23,6

1.2 Nikotinabhängigkeit (DSM-IV)

	Gesamt %	Männer %	Frauen %
Bevölkerung	6,3	6,8	5,8
Konsumenten	19,9	19,2	20,9

¹ Weniger als 100 Zigaretten in ihrem Leben

² letzte 30 Tage nicht geraucht

Quelle:

Pabst, A., Piontek, D., Kraus, L. & Müller, S. (2010). Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen. Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurveys 2009. Sucht, 56 (5), 327-336.



2. Überblick über die Maßnahmen der Tabakentwöhnung

Medikamentöse Behandlung

Nikotin-Ersatz-Therapie (NET)

Bupropion (z. B. Zyban®)

Vareniclin (z. B. Champix®)

Antidepressiva



Verhaltens- und psychotherapeutische Verfahren

Selbsthilfe

Kurzinterventionen

Entwöhnungsbehandlung

(Einzel oder Gruppe)





3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.1 Entwicklung

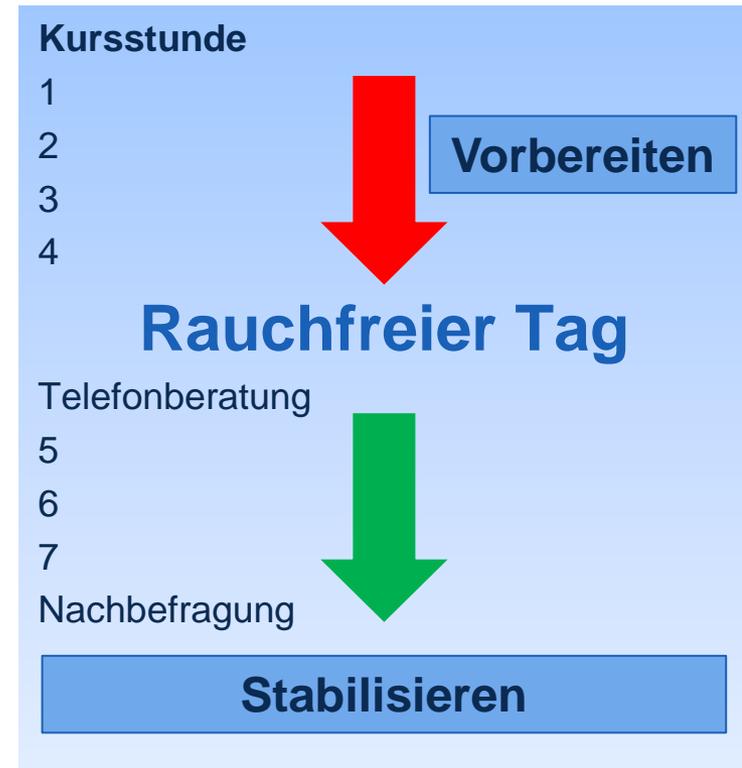
- IFT Institut für Therapieforschung in München für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Erste Version: 1973
- Aktuelle Version: 2012



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.2 Programmmerkmale

- Kombiniertes Entwöhnungstraining (Verhaltenstherapie mit gegebenenfalls medikamentöser Begleitung)
- Schlusspunktmethode
- Individuell abgestimmtes Vorgehen
- In Gruppen von 8-12 Personen
- Ausführliche Diagnostik
- 7 Kursstunden à 90 Minuten
- 2 Telefontermine & 2 Nachbefragungen 3 und 6 Monate nach dem Kurs





3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.3 Kompaktversion

- Ebenfalls drei Phasen einer evidenzbasierten Tabakentwöhnung: "Motivierung", "Vorbereitung und Unterstützung beim Rauchstopp" und "Stabilisierung der Abstinenz"
- Drei Kurstermine mit 180 Minuten (statt sieben Kursterminen mit 90 Minuten)
- zwei Telefontermine
- Durchführung in drei Wochen (z. B. Betriebe)



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.4 Vergleich der Versionen

Basis - Version			Kompakt - Version			
Vorbereiten	1. Kurstermin	Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben	Vorbereiten	1. Kurstermin	Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben Ambivalenz des Rauchers	
	2. Kurstermin	Ambivalenz des Rauchers			2. Kurstermin	Denkfehler des Rauchers ***RAUCHSTOPP***
	3. Kurstermin	Denkfehler des Rauchers Alternativen für den Raucher		3. Kurstermin		Vorbereitung der ersten rauchfreien Zeit Umgang mit Suchtdruck, Entzug
	4. Kurstermin	Vorbereitung des Rauchstopps			Individuelle Beratung	
RAUCHSTOPP			Stabilisieren	Telefontermin	Individuelle Beratung	
Stabilisieren	5. + 6. Kurstermin	Erfahrungen mit Rauchstopp Rückfallprophylaxe Identität als rauchfreie Person		Stabilisieren	3. Kurstermin	Erfahrungen mit Rauchstopp Rückfallprophylaxe Identität als rauchfreie Person
	1.+ 2. Telefontermin	Individuelle Beratung			Telefontermin	Individuelle Beratung
	Abschlussstreffen	Rückschau und Vorschau				

3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.5 Kosten

- Kosten je nach Durchführung in Deutschland unterschiedlich
- Zumeist 110-130 Euro

Kostenerstattungen

Anerkennung als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V (z. B.):

- **AOK Plus:** Gutscheine über 110 € = Teilnahmegebühr; das Kursbuch wird nicht bezahlt => IAP-Rechnung über 20 € für Kursbuch direkt an Teilnehmer
IKK classic: bei mind. 80% Teilnahme 75,00 € Erstattung (max. 2 Kurse pro Jahr)
- **TK Techniker Krankenkasse:** Bezuschussung gemäß der gültigen Richtlinie der Spitzenverbände der KK (SpiKK)
- **KKH - Die Kaufmännische:** bei mind. 80% Teilnahme 75,00 € Erstattung
Vereinigte IKK: 90,00 € Erstattung
- **Barmer GEK:** bei mind. 80% Teilnahme ist Erstattung möglich, abhängig von der bereits erfolgten Inanspruchnahme des individuellen Versichertenbudgets
- **DAK-Gesundheit:** Zusage zur Kostenbeteiligung gemäß § 20 SGB V (anteilige Kostenübernahme zugesagt, ohne weitere Erläuterung)



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.6 Therapeutische Inhalte

Stunde 1: Basisinformationen

Informationen zum Thema Rauchen
und wie das Nikotin im Körper wirkt

Psychoedukation

Kennenlernen der Gruppe, eigene
Motivation stärken, Ermitteln der
eigenen Vor- und Nachteile des
Rauchens bzw. des Nichtrauchens,
Analyse des Schweregrads der
Tabakabhängigkeit, Informationen zur
medikamentösen Behandlung

Ziele:
Diagnostik, Analyse
Stärkung der
Veränderungsbereitschaft

Erkennen des eigenen
Rauchverhaltens und der
Risikosituationen, Erarbeiten von
Alternativen zum Rauchen, Übungen
zur Entspannung

Ziele:
klare und ausgewogene Entscheidung
für Abstinenz
Besprechen von Hindernissen und
Befürchtungen

3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.6 Therapeutische Inhalte

Stunde 2: Ambivalenz des Rauchens

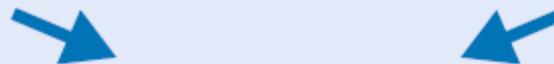
+ Positive Aspekte des Rauchens

- Entspannung
- Anregung
- Bessere Konzentration
- Kontakte
- Kommunikation
- Stressbewältigung
- Etc.



– Negative Aspekte des Rauchens

- Mangelnde körperliche Fitness
- Entzugerscheinungen
- Erkrankungen
- Finanzielle Kosten
- Sozialer Druck
- Unangenehmer Geruch
- Etc.



Ambivalenz

Abwägen von positiven und negativen Aspekten



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.6 Therapeutische Inhalte

Stunde 3: Denkfehler und Alternativen

- Besprechung häufiger Fehlannahmen über Vorteile des Rauchens
- Vorteile des Nichtrauchens
 - Nach 20 Minuten normalisieren sich Puls, Blutdruck und Körpertemperatur.
 - Nach 8 Stunden ist der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut gesunken und der Sauerstoff-Spiegel normalisiert.
 - Nach 1 Tag beginnt das Herzinfarkttrisiko zu sinken.
 - Nach 2 Tagen verbessern sich die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung.
 - Nach 3 Monaten verbessert sich die Lungenfunktion.
 - Nach 5 Jahren halbiert sich das Risiko für Lungen-, Mund- und Speiseröhrenkrebs.
 - Nach 10 Jahren entspricht das Lungenkrebsrisiko dem eines Nichtrauchers.
 - Nach 15 Jahren entspricht das Herzinfarkttrisiko dem eines Nichtrauchers.



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.6 Therapeutische Inhalte

Stunde 4: Vorbereitung des Rauchstopps

Ausführliche Vorbereitung des
Rauchstopptags

Ziele: Erlangung der Abstinenz
Vorbereitungen für Rauchstopp

Punkt-Schluss-Methode

- Rauchverhalten wird an festgelegtem Tag geändert
- Vorteil: weniger Gefahr in alte Gewohnheiten zurückzufallen
- Mehr Erfolgchancen

Reduktionsmethode

- Abstinenz in Teilschritten
- Reduktionsschritte individuell festgelegt, z. B. bei 35 Zigaretten je 5 Zigaretten weniger pro Woche
- Selbstkontrollregeln zur Reduktion
- z. B. durch Stimuluskontrolle



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.6 Therapeutische Inhalte

Stunde 5+6: Erfahrungen mit Rauchstopp, Rückfallprophylaxe

Erfahrungen seit dem Rauchstopptag,
Entzugssymptome,
Rückfallvorbeugung, Ernährung und
Rauchen

Möglichkeiten der Ablenkung, Umgang
mit dem Rauchverlangen

Neue Identität als Nichtraucher,
Abschlussrunde,
Kursabschlussfragebogen

Ziele

- Stabilisierung der Abstinenz
- Unterstützen neuer alternativer Verhaltensweisen und eine entsprechende kognitive Bewertung des Nichtrauchens etablieren
- Bewältigung von Risikosituationen zur Verhinderung von Rückfällen



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.6 Therapeutische Inhalte

Stunde 7: Rückschau und Vorschau

- Soziale Unterstützung (z.B. über Ziele informieren, Helfer festlegen)
- Alternativverhalten (z.B. Entspannung, Bewegung)
- Belohnungen suchen (z.B. bestimmte Teilziele verstärken, Rauchfrei-Kalender nutzen, gespartes Geld sammeln)
- Identität als Nichtraucher (z.B. „Ich bin ein Vorbild für die Kollegen.“)
- Umgang mit Rückfällen oder Risikosituationen (z.B. Stimuluskontrolle, Alternativverhalten, Notfallplan)



3. Verhaltens- und psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen: Beispiel das „Rauchfrei-Programm“

3.7 Ergebnisse

- Alter: 46 Jahre (15-82)
- Ca. 50% männlich
- D: 20 Zigaretten / Tag
- Fagerström: 5
- Zuweisung zur Ärzte: 14%
- Nikotinersatzmittel: 30%
- Medikamente zur Tabakentwöhnung: 5%
- Rauchstopp: 90%
- Katamnese 1 Jahr: 31 (ITT)

4. Praktische Tipps

4.1 Praktische Tipps zur Motivierung: Eine Kurzberatung nach den 5 „A“s

ASK

Abfragen des Rauchstatus ("Ask"):

Ziel: Feststellen der Rauchgewohnheiten bei allen Patienten und Konsultationen.
"Haben Sie je versucht, aufzuhören?", "Wären Sie eventuell daran interessiert, jetzt aufzuhören"

ADVISE

Anraten des Rauchverzichts ("Advise"):

Ziel: Empfehlung eines Rauchstopps
Beratung über Vorteile, das Rauchen aufzugeben, und über die gesundheitlichen Risiken des Weiterrauchens beraten werden

ASSESS

Ansprechen der Aufhörmotivation (Assess):

Ziel: Erkennen der Bereitschaft, unmittelbar einen Rauchstopp zu vereinbaren
Ist der Raucher bei diesem Kontakt bereit, einen Termin für einen Rauchstopp zu vereinbaren? Wenn ja → assist / Wenn nicht → 5 "R"s

ASSIST

Assistieren beim Rauchverzicht (Assist):

Ziel: Aktive Unterstützung bei dem Rauchstoppversuch
aktiv Hilfe anbieten: Festlegen des Ausstiegsdatums, das Erstellen eines Ausstiegsplans, die Einbeziehung des sozialen Umfeldes und zusätzliche Hilfen wie Selbsthilfe-Broschüren

ARRANGE

Arrangieren der Nachbetreuung (Arrange):

Ziel: Vereinbarung von Nachfolgeterminen zur Rückfallprophylaxe

4. Praktische Tipps

4.2 Praktische Tipps zur Motivierung: Motivierende Intervention: Die 5 „R“s

RELEVANCE

Relevanz aufzeigen (relevance):

Knüpfen Sie die Motivation des Rauchers an seinen körperlichen Zustand, seine familiäre und soziale Situation, an gesundheitliche Bedenken, Alter, Geschlecht und andere Merkmale wie frühere Ausstiegsversuche

RISKS

Risiken benennen (risks):

kurzfristig: Kurzatmigkeit und Verstärkung von Asthma, erhöhte Herzfrequenz und erhöhte Blutdruckwerte

langfristig: Erhöhte Infektanfälligkeit, Herzinfarkt und Schlaganfall, Lungenkrebs und andere Krebsarten, COPD etc.

REWARDS

Reize und Vorteile des Rauchstopps verdeutlichen (rewards):

welche Vorteile hat das Aufhören und betonen Sie diejenigen, welche die höchste emotionale Bedeutsamkeit haben

ROADBLOCKS

Riegel (Hindernisse und Schwierigkeiten) ansprechen (roadblocks):

Entzugssymptome, Angst zu scheitern, Gewichtszunahme, fehlende Unterstützung, Depression, Freude am rauchen

REPETITION

Repetition (repetition): Raucher, die nicht ausstiegswillig waren, sollten bei jedem Folgekontakt erneut mit diesen motivationsfördernden Strategien angesprochen werden.

(Fiore et al. 2000, Schmidt 2001)

5. Zusammenfassung

- (1) Ein Teil der aufhörwilligen Raucher benötigt professionelle Hilfe
- (2) Verhaltenstherapeutische Programme sind besonders wirksam
- (3) Rauchstopp ist für die meisten Personen wirksamer als allmähliche Reduktion
- (4) Die Programme werden zumeist in Gruppen durchgeführt
- (5) Unterschiedliche Versionen bezüglich Dauer und Setting liegen vor.
- (6) Die Ergebnisse liegen bei 30-40% Erfolg (1-Jahres-Katamnese, ITT)