

Inhalt

Hinweis und Inhaltsverzeichnis zu den Online-Materialien	13
Material für Buchteil A: Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms	13
Material für Buchteil B: Praktische Umsetzung und wissenschaftliche Evidenz des Therapieprogramms	14
Material für Buchteil C: Therapiemanual	14
Vorbereitung	14
1. Stunde	14
2. Stunde	14
3. Stunde	14
4. Stunde	15
5. Stunde	15
6. Stunde	15
Anhang	15
Einleitung	17
Empfehlungen zur Anwendung des Manuals	19
A Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms	
Zahlen und Fakten rund um das Rauchen	23
Konsumformen	24
Tabakbedingte Gesundheitsschäden	24
Definition der Tabakabhängigkeit	26
Entzugssymptome	28
Biologische und psychosoziale Entstehungsbedingungen des Rauchens	28
Wege aus der Sucht – Entwöhnungsmethoden und Erfolgsaussichten	31
Was bestimmt den Erfolg einer Tabakentwöhnung?	33

Wirkelemente der Verhaltenstherapie	34
Psychoedukation, d. h. gezielte Informationsvermittlung zum Aufbau einer Therapierationale und Motivationsförderung	34
Abbau des Problemverhaltens und Aufbau eines Alternativverhaltens	35
Verhaltensbeobachtung: Selbstbeobachtung und Protokollierung	35
Situations-/Reizkontrolle (Stimuluskontrolle)	36
Operante Verstärkung	36
Soziale Unterstützung/Kurshelfer und Soziale Kontrakte	36
Aufbau von Alternativverhalten	37
Rückfallprophylaxe	37
Progressive Muskelentspannung	37
»Punkt-Schluss« versus Reduktionsmethode	38
Wirkelemente der für die Tabakentwöhnung zugelassenen Medikamente	38
Relevante Empfehlungen aus der Behandlungsleitlinien	40
B Praktische Umsetzung des Therapieprogramms	
Konzeption und Strukturierung des Therapieprogramms	47
Gliederung der therapeutischen Einheiten	47
Therapeutische Bausteine	47
Evaluation des vorliegenden Programms	48
C Therapieeinheiten im Detail	
Vorbereitung/Informationsveranstaltung	53
Methoden/Vorgehen	53
1. Erhebung und Dokumentation der Rauchanamnese .	54
2. Diagnosestellung (z. B. nach den ICD-Kriterien für Abhängigkeit) bzw. Abschätzung der Stärke der Abhängigkeit mit Hilfe des Fagerström-Tests für Zigarettenabhängigkeit	54
3. Vorbereitung der Behandlungs- und Verlaufskontrolle	54
4. Messung von Kohlenmonoxid in der Ausatemluft: Abstinenzkontrolle und Motivationshilfe	55
1. Stunde	59
Therapeutische Bausteine	60
1. Gegenseitiges Kennenlernen der Gruppenmitglieder/Kontaktaufnahme innerhalb der Gruppe	60

2.	Verstärkung des Abstinenzvorhabens, Motivationsförderung	60
3.	Vermittlung von Informationen zum Rauchen und zur Tabakabhängigkeit – Psychoedukation/Vortrag ...	65
4.	Physiologische Messung der Rauchbelastung	66
5.	Dokumentation des Fortschritts der Gruppe	67
6.	Klärung der Erwartungen an den Kurs und der Befürchtungen an den Prozess der Tabakentwöhnung	68
7.	Erläuterungen der Therapierationale	68
8.	Erläuterung der verhaltenstherapeutischen Prinzipien	69
9.	Erläuterung der medikamentösen Unterstützung	70
10.	Einleitung der Selbstbeobachtungsphase zur erweiterten Diagnostik	72
11.	Einführung der Feedback-Runde nach jeder Therapiesitzung	73
12.	Ausblick auf die Inhalte der nächsten Therapiesitzung	74
	Material für die 1. Stunde	74
	Motivationskarte	74
	Strichliste	74
	Situationsfragebogen	74
	Tageskarte	75
	Rauchalternativen	75
	Motivationswaage	75
	Motivationskarte	75
	Strichlisten	76
	Situationsfragebogen	77
	Tageskarten	79
	Rauchalternativen	80
	Motivationswaage	81
2. Stunde		82
	Therapeutische Bausteine	83
	1. Begrüßung und positives Feedback	83
	2. Besprechung der Selbstbeobachtung (Strichliste, Tageskarte und Situationsfragebogen)	83
	3. Festlegen des ersten Nichtraucher-tages (möglichst in schriftlicher Form, siehe Material für die 2. Stunde) .	84
	4. Veränderung der Umgebung, Aufsuchen einer rauchfreien Umgebung, Beseitigung von Rauchutensilien, Entwicklung von Rauchalternativen	85
	5. Soziale Kontrolle: ja oder nein?	87
	6. Einsatz kognitiver Strategien	87
	7. Versuchungssituationen beobachten, protokollieren und mögliche Rauchalternativen diskutieren	88

8.	Einsatz sportlichen Ausgleichs, um die körperliche Fitness zu steigern	89
9.	Weitergehende Empfehlungen und Anleitung zur Anwendung der medikamentösen Unterstützung	89
10.	Feedback-Runde	94
	Material für die 2. Stunde	94
	Problemlösung: Ersatz der Funktion einer Zigarette	94
	Bekanntgabe des ersten Nichtraucher-tages	95
	Der persönliche Motivationssatz	95
	Meine einfachen Rauchalternativen	95
	Umgang mit Entzugssymptomen	95
	Meine einfachen Rauchalternativen	96
	Umgang mit Entzugssymptomen I	96
	Umgang mit Entzugssymptomen II	97
3. Stunde		99
	Therapeutische Bausteine	100
1.	Begrüßung, Abstinenzkontrolle und positive Rückmeldung	100
2.	Besprechen des Erfolges/Misserfolges	100
3.	Bei Scheitern des Abstinenzvorhabens: Festlegen eines weiteren Nichtraucher-tages	101
4.	Einführung operanter Verstärker, Abschluss von Vereinbarungen, Funktion von Belohnungen als Motivationsverstärker erklären	101
5.	Abschluss von Vereinbarungen	103
6.	Einbeziehung eines Kurshelfers (Freund, Partner oder Therapeut)	103
7.	Adaptation der medikamentösen Unterstützung, Besprechen von Nebenwirkungen, unter Umständen von fehlerhaften Anwendungsstrategien	104
8.	Aufbau einer gesunden, wenig belastenden, kalorienarmen Ernährung	105
9.	Feedback-Runde	105
	Material für die 3. Stunde	106
	Belohnungskarte	106
	Verstärkerliste	106
	Verpflichtende Vereinbarung	106
	Belohnungskarte	107
	Informationen für den Kurshelfer	108
	Informationen zur gesunden Ernährung	108
	Informationsblatt für den Kurshelfer	112
	Tipps zur Ernährung	113

4. Stunde	115
Therapeutische Bausteine	116
1. Positives Feedback – Rückmeldung über die erreichten Ziele	116
2. Motivationserhöhung durch Rückmeldung der positiven Veränderungen	116
3. Rückbesinnung auf die ursprüngliche Motivation und Überprüfung sowie Ergänzung derselben	117
4. Intensivierung der operanten Verstärkung und Ausbau des Alternativverhaltens	117
5. Rückfälle und rückfallkritische Situationen	117
6. Ausführliche Besprechung von rückfallkritischen Situationen, Vorbereitung durch Rollenspiele	119
7. Anleitung zum Entspannungstraining	120
8. Ermutigung zur langfristigen Anwendung medikamentöser Unterstützung	121
9. Feedback-Runde	122
Material für die 4. Stunde	122
»Meine Bewältigungsstrategien«	122
Umgang mit negativen Gedanken/kognitive Umstrukturierung	122
Übungsanleitung zur Muskelrelaxation nach Jacobson	123
Verpflichtende Vereinbarung (siehe Materialien für die 3. Stunde)	123
Meine Bewältigungsstrategien	123
Umgang mit negativen Gedanken/Anleitung zur kognitiven Umstrukturierung	124
Rollenspielübungen	125
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – Übungsanleitung	125
5. Stunde	128
Therapeutische Bausteine	129
1. Rückmeldung über die erreichten Ziele	129
2. Einsatz operanter Verstärker	129
3. Fortführung der Vereinbarungen, des Muskelentspannungstrainings, der Alternativverhaltensweisen und der medikamentösen Unterstützung	130
4. Interventionen für den Fall, dass noch geraucht wird	131
5. Informationen über die Rückfalldynamik	131
6. Ausarbeitung eines Krisenplanes	132
7. Feedback-Runde	133
Material für die 5. Stunde	133
Persönlicher Rückfall-Krisenplan	133

Verpflichtende Vereinbarung (siehe Materialien für die 3. Stunde)	133
6. Stunde	135
Therapeutische Bausteine	136
1. Stärkung der Motivation und Rückmeldung über die erreichten Ziele	136
2. Einsatz operanter Verstärker	136
3. Fortführung der Vereinbarungen, des Muskelentspannungstrainings, der Alternativverhaltensweisen und der medikamentösen Unterstützung	136
4. Interventionen für den Fall, dass noch geraucht wird	137
5. Hilfestellung zum Therapiebaustein »Rückfallprophylaxe«	138
6. Abschluss-Feedback	141
Material für die 6. Stunde	141
Einführung in das Stressmanagement	141
D Probleme in der Rauchentwöhnung	
Umgang mit Rückfälligkeit	145
Ablehnung der medikamentösen Unterstützung	147
Warum ist es sinnvoll, Nikotinersatzmittel anzuwenden?	147
Die Angst vor der Gewichtszunahme	149
Mangelnder Einsatz von Belohnungen	150
Ablehnung von sozialen Kontrakten	151
Scheitern der Selbstbeobachtung	152
Anhang	
Informationen zur Verwendung von Nikotinpflaster	155
Informationen zur Verwendung von Nikotinkaugummi	158
Informationen zur Verwendung von Nikotinlutschtabletten	161
Informationen zur Verwendung von Nikotinnasalspray	164

Informationen zur Verwendung von Nikotinmundspray	167
Informationen zur Verwendung von Bupropion (Zyban®)	170
Informationen zur Verwendung von Cytisin (Asmoken®)	176
Informationen zur Verwendung von Vareniclin (Champix®)	178
Erläuterungen zur online verfügbaren Powerpoint-Präsentation (Teil A »Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms«)	180
Links und weiterführende Literatur	192
Daten und Fakten zum Rauchen	192
Aktuelle Informationen zu Studien und Veranstaltungen	192
Anerkennung von Kursen zur Tabakentwöhnung	193
Online-Hilfen für Rauchende (kostenfrei)	193
Leitlinien	193
Weiterführende Literatur	193
Publikationen mit Bezug zum Programm und zitierte Literatur	194
Stichwortverzeichnis	197