

Voraussetzung

Eine möglichst hohe Motivation der Patientinnen/Patienten, grundsätzlich aufzuhören zu rauchen; bestenfalls eine selbst getroffene Abstinenzentscheidung.

Der Kurs besteht aus
4 Teilen à 50 Minuten Gruppentherapiezeit.

Angelehnt an folgende Quellen: dkfz., Lindemann und Mühlig Therapie-Tools Auflage 2019

Anmeldung

Psychiatrische Institutsambulanz
Telefon +49(0)6898/122292
Pasteurstraße 7, D-66333 Völklingen



Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes

Klinik für Psychiatrie, Psycho-
therapie und Psychosomatik
Richardstraße 5-9
D-66333 Völklingen
www.vk.shg-kliniken.de



Stand November 2023



Raucher-Entwöhnungs- Therapie

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik mit Tageskliniken



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen, Patientinnen und Patienten, Interessierte,

Rauchen ist die wichtigste Krankheitsursache, die man durch Verhaltensänderung vermeiden kann. Fast alle Raucher/-innen wissen das auch. Trotzdem raucht circa ein Drittel der Bevölkerung. Etwa die Hälfte davon würde gerne mit dem Rauchen aufhören.

Wir schaffen aktuell mit unserer Gruppentherapie, welche von der Psychosomatik angeboten wird, eine Raucherentwöhnungsmöglichkeit mit multimodaler Unterstützung der Patientinnen/Patienten.

Diese kann für entwöhnungswillige Raucher/-innen entweder als Fortsetzung nach stationär begonnenem Rauchstopp oder direkt ambulant in Anspruch genommen werden und umfasst folgende Inhalte:

- Psychoedukation, Vermittlung medizinischen Wissens, „Was passiert im Gehirn konkret?“, Erklärung biochemischer Vorgänge im Körper
- Ausführliche Erörterung der schädigenden Wirkung des Rauchens, 4.000 schädliche Zusatzstoffe in der Zigarette, E-Zigarette, Zigarre, Shisha, et cetera. Die häufigsten Erkrankungen, die vorerkrankte oder gesunde Menschen erleiden können, werden erläutert sowie der gesundheitliche Vorteil, geschenkte Lebenszeit, und die finanziellen großen Ersparnisse für die Patientinnen/Patienten aufgezeigt

- Erklärung des Einsatzes und der Wirkungsweise von Nikotinersatzprodukten und von unterstützenden Medikamenten, um das Rauchen leichter aufgeben zu können
- Motivationsklärung, Vermittlung von Ersatzhandlungen, um das Aufhören zu erleichtern, Erlernen therapeutischer Bewältigungsstrategien -in verbindlicher Form- mit To-Do's, Hausaufgaben, Beobachten des eigenen Rauchverhaltens, Führen eines Tagebuchs, Erarbeiten von Zielen und Etappenzielen
- Einsatz und Besprechung von Messinstrumenten, wie dem Fagerström-Test und der Feststellung des Kohlenmonoxidgehaltes in der Ausatemluft, am Anfang und am Ende des Kurses. Rückfallprophylaxe „Raucher-Helfer“.

Die Patientinnen/Patienten entscheiden sich, entweder sofort (Schlusspunktmethode) oder stufenweise aufzuhören. Die Motivation kann gefördert werden bis zu einer konkreten Entscheidung zur zeitnahen Abstinenz mit vereinbartem Datum. Verschiedene Arbeitsmaterialien zum Lernen und Bearbeiten werden zur Verfügung gestellt. Auch rückfällige Patientinnen/Patienten profitieren von dem Kurs und den Arbeitsmaterialien.

Des Weiteren werden durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Lungenzentrum, Herzzentrum, Gefäßzentrum, Nephrologie und Urologie gefährdete Patientinnen/Patienten aus den entsprechenden Abteilungen noch detaillierter über die Gefahren des Rauchens aufgeklärt und es werden individuell gezielt und verständlich medizinische Inhalte vermittelt.

Die Art und Weise des Kurses geschieht in einer individuellen, empathischen und nicht dogmatischen Form mit dem Ziel, dass Patientinnen/Patienten verstehen, dass sie sich damit Gutes tun, ernsthafte Erkrankungen vermieden oder Zustände gebessert werden können und sich die Patientinnen/Patienten wichtige lebenswerte und gesündere Jahre selbst schenken können.

Kursleitung



Timea Stier
Oberärztin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Dr. med. Jennifer Kennel
Chefärztin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



Prof. Dr. med. Harald Schäfer
Chefarzt Innere Medizin/Pneumologie