Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 28 (2002)
Heft: 5

Artikel: Finito : ein Weg zum Nichtrauchen
Autor: Steinmann, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800743

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Finito – ein Weg zum Nichtrauchen

Bei der Entwicklung von Finito wurden drei wichtige Grundgedanken berücksichtigt: die Professionalität der BeraterInnen, ein wissenschaftlich fundierter Hintergrund und die individuellen Wünsche der Klientinnen und Klienten.

KARIN STEINMANN *

Seit dem 1. Februar 2002 läuft in den vier Zentren der Berner Gesundheit das Projekt Finito: kostenlose und «unmoralische» Rauchberatungen im Baukastensystem. Bereits haben sich über 40 KlientInnen gemeldet.
In der Schweiz raucht rund ein Drittel aller Erwachsenen; ein Drittel hat nie geraucht, und ein Drittel (zirka 1.5 Millionen Erwachsene) hat es schon geschafft, mit Rauchen aufzuhören. Jede/r zweite Rauchende möchte eigentlich aufhören, nur jeder sechste Rauchstoppversuch verläuft aber erfolgreich. Mit dem Rauchen aufhören, ist nicht einfach. Einige Rauchende schaffen es alleine und mit festem Willen, andere brauchen Unterstützung. Obschon gewisse Methoden bei wissenschaftlichen Auswertungen besser abschneiden als andere, gibt es nach wie vor kein Zaubermittel und keine Wundertherapie.

* Dr. Karin Steinmann, Projektleiterin Finito, Fachbereich Tabak, Stiftung Berner Gesundheit, Tel. 031 370 70 70, Email: karin.steinmann@beges.ch

Die Philosophie von Finito – Rauchberatung der Berner Gesundheit

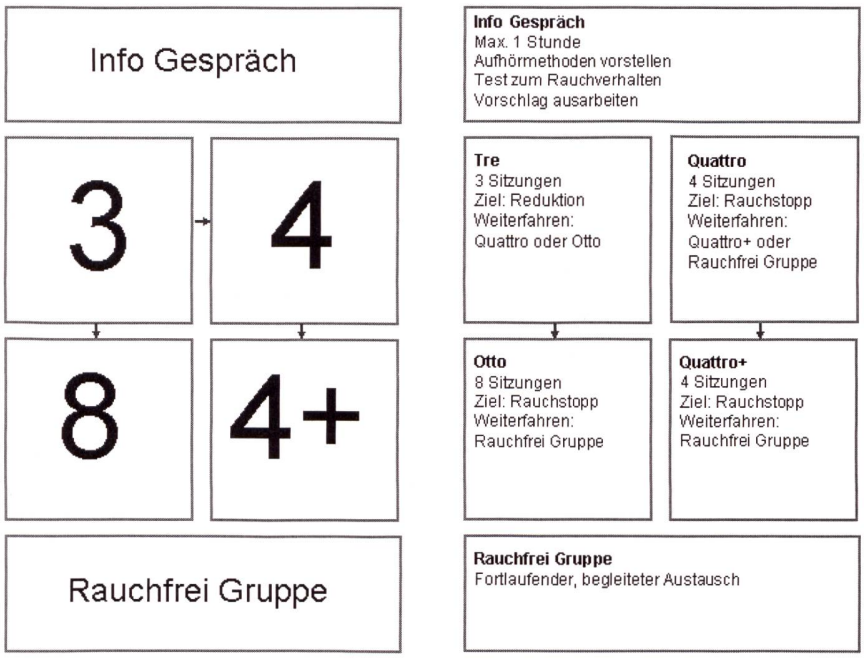
In den vier Zentren der Stiftung Berner Gesundheit haben die Rauchberatungen seit dem 1. Februar 2002 einen Namen: Finito. Acht professionelle SuchtberaterInnen haben sich im Rahmen des Projektes auf Rauchberatungen spezialisiert und unterstützen aufhörwillige Raucherinnen und Raucher. Bei der Entwicklung von Finito wurden drei wichtige Grundgedanken berücksichtigt: die Professionalität der BeraterInnen, ein wissenschaftlich fundierter Hintergrund und die individuellen Wünsche der Klientinnen und Klienten.

Professionalität der BeraterInnen

Die Berner Gesundheit ist in der glücklichen Lage, erfahrene SuchtberaterInnen einsetzen zu können. Einige haben bereits Praxis mit Rauchberatungen oder schon verschiedene Weiterbildungen zum Rauchstopp besucht. In zwei halbtägigen Schulungen wurden die BeraterInnen vertieft ins Thema Tabak eingeführt. Wichtig waren vor allem aktuelle Zahlen und Fakten aus der Literatur. Wert gelegt wurde auch darauf, dass die Rauchberatungen koordinierter ablaufen und einheitlich evaluiert werden. Die BeraterInnen haben alle ein Handbuch erhalten, in dem Anregungen für jede Sitzung der verschiedenen Module enthalten sind.

Theoretischer Hintergrund

Finito orientiert sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Rauchstopp, welche als theoretischer Hintergrund zu vielen gängigen Programmen dienen (Zum Beispiel «Ziel Nichtrauchen»). Grundlage dazu ist das transtheoretische Modell (TTM) von J. Prochaska:
Stufen und Prozesse der Verhaltensänderung. (siehe Kasten)



Individualität der KlientInnen

Finito hat sich zum Ziel gesetzt, die persönlichen Bedürfnisse und Neigungen von Ausstiegswilligen ins Zentrum zu stellen. Dazu stehen verschiedene Module im Baukastensystem bereit.
Alle Beratungen beginnen mit einem Infogespräch. Die KlientInnen können sich über die verschiedensten Angebote im Kanton Bern informieren. Hier können alle Fragen rund um den Rauchstopp von A wie Akupunktur bis Z wie Zündholz gestellt werden. Wenn die Klientin oder der Klient es wünscht, wird in der Beratung ein Vorschlag erarbeitet, wie das Ziel Nichtrauchen erreicht werden könnte. Die KlientInnen können sich anschliessend für eine begleitete Rauchberatung im Rahmen von Finito entscheiden (3 bis 8 Sitzungen – Module TRE, QUATTRO, QUATTRO+, OTTO) oder ein anderes Angebot ausserhalb der Berner Gesundheit nutzen. Unabhängig vom besuchten Modul ist für alle neuen NichtraucherInnen die Rauchfrei-Gruppe geplant: ein laufender, begleiteter Austausch (siehe Kasten).
Finito ist ein «unmoralisches» Angebot; die KlientInnen entscheiden selbst, ob, wann und wie mit Rauchen aufgehört werden soll. Wer rauchen will, darf rauchen. Wer das Rauchen aber satt hat, bekommt Unterstützung.

Finito – Keine wahre Geschichte

Der Wunschklient Arnold Schmidt ist frei erfunden. Die Rauchberatungen von Finito gehen nie so reibungslos über die Bühne. Die Geschichte dient zur besseren Illustration des Ablaufes.

Absichtslosigkeit und Absichtsbildung

Arnold Schmidt hat die erste Zigarette geraucht, als er in der achten Klasse war – aus Neugierde, mit Kollegen hinter dem Schulhaus. Seit 15 Jahren raucht er nun regelmässig eine Schachtel pro Tag. Rauchen gehört zu seinem Alltag. Er raucht in der Kaffeepause, beim Warten auf den Bus, und er raucht nach dem Essen. Arnold Schmidt raucht gerne, er geht regelmässig Fussball spielen und fühlt sich gesund. Seit einigen Wochen plagt Herr Schmidt eine hartnäckige Erkältung. Ein Kollege diagnostiziert ungefragt einen Raucherhusten. Arnold Schmidt ist erstaunt darüber, dass er bereits sein halbes Leben als Raucher verbracht hat. In einer Tageszeitung fällt ihm ein Artikel über die verminderte Leistung von rauchenden Rekruten beim 12 Minuten Lauf auf.
Seine Freundin bringt ihm einen Hustensirup und ärgert sich über die rauchige Wohnung. Die Erkältung wird nicht besser und Arnold Schmidt findet Rauchen langsam lästig.

Der erste Kontakt

Er leiht sich von einem Kollegen ein Buch zum Nichtrauchen aus. Die Lektüre langweilt ihn jedoch schon bald. Ein paar Wochen später nimmt er beim Hausarzt eine Broschüre mit über «Finito – die Rauchberatung der Berner Gesundheit». Arnold plant, sich nach seinen Ferien mal bei der Berner Gesundheit zu melden. Arnolds Freundin ist Nichtraucherin und freut sich über seine Absichten. Sie planen, nach einem erfolgreichen Rauchstopp die Wohnung neu zu streichen.
Arnold Schmidt ruft die Berner Gesundheit an und wird vom Sekretariat mit einem Rauchberater verbunden. Sie vereinbaren einen Termin für ein Info Gespräch.
In der Sitzung füllt Arnold gemeinsam mit dem Rauchberater einen Fragebogen aus zu seinem Rauchverhalten. Arnold erzählt von seiner Lektüre des Rauchstoppbuches und informiert sich über weitere Bücher und Prospekte. Zum Schluss der Sitzung entschliesst er sich, den Rauchstopp mit dem kostenlosen Modul QUATTRO zu versuchen. Er plant vier Sitzungen über einen Zeitraum von sechs Wochen. In der Mediothek der Berner Gesundheit leiht er sich gleich noch ein Buch aus.

QUATTRO

Im ersten Beratungsgespräch erarbeitet er gemeinsam mit dem Rauchberater eine Liste, mit allen Vor- und Nachteilen des Rauchens. Er bekommt als Hausaufgabe ein Selbstkontrollblatt mit, auf dem er vermerken kann, wann, wo, warum und mit wem er eine Zigarette raucht. Der Rauchberater überlegt sich nach der Sitzung, auf welcher Stufe der Verhaltensänderung Arnold sich befindet. Er notiert sich stufengerechte Strategien.

In der nächsten Sitzung suchen sie Vorschläge, wie man das Anzünden einer Zigarette durch alternative Handlungen ersetzen könnte. Arnold legt einen Rauchstopptag fest, an dem er die letzte Zigarette rauchen will. Nach der Sitzung versucht Arnold, sich für jede Zigarette eine Hürde einzubauen. Er legt sein Feuerzeug absichtlich in den Keller und telefoniert von nun an immer mit zwei Bleistiften in der Hand.
In der dritten Sitzung wird die Umsetzung und Aufrechterhaltung des Nichtrauchens diskutiert. Arnold Schmidt vermutet, dass er am Abend mit Kollegen in der gemütlichen Runde Mühe haben wird, auf Zigaretten zu verzichten. Der Rauchberater schlägt vor, in der ersten Zeit solchen Situationen auszuweichen, und stattdessen ins Kino zu gehen.

Der grosse Tag

Am Rauchstopptag wirft Arnold alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge in den Kehricht. Abends geht er zum ersten Mal seit Jahren mit dem Hund seines Bruders spazieren. Der Hund hat Verständnis dafür, dass Arnold schlecht gelaunt ist, und apportiert tapfer Stock um Stock.
Als Arnold in die letzte Sitzung kommt, liegt der Rauchstopp Tag bereits eine Woche zurück. Bis jetzt hat er durchgehalten, denkt jedoch dauernd daran, dass er gerne Rauchen würde. Seine Freundin unterstützt ihn mit viel Verständnis. Sie liest viel in dem Buch, das Arnold in der Mediothek ausgeliehen hat. Der Rauchberater gratuliert Arnold zum Rauchstopp und bestärkt ihn, indem er nochmals die Vorteile des Nichtrauchens mit ihm bespricht. Arnold überlegt sich, in der Rauchfrei-Gruppe mitzumachen.

Aufrechterhaltung

Nach drei Monaten ist Arnold immer noch rauchfrei. Er hat sich gut an die neue Situation gewöhnt. Noch immer gibt es viele Momente, die ihn in Versuchung führen, zu rauchen. Aber Arnold verfügt über ein Repertoire an Handlungen, die ihn ablenken und erfreuen können. Zusammen mit seiner Freundin hat er die gelben Wände der Wohnung neu gestrichen. Arnold hat fünf Kilo zugenommen und ärgert sich darüber. Der Hund des Bruders geht noch immer mit ihm spazieren. Beide sind unterdessen gute Wanderer und geniessen zusammen die Abendsonne.

Elemente aus dem Beraterralltag

- RaucherInnen ernst nehmen in ihrem Anliegen
- Nikotinabhängigkeit prüfen und thematisieren
- Rauchgewohnheiten beschreiben lassen
- Rauchgewohnheiten verändern (Hürden vor dem Rauchen einbauen)
- Entspannung üben (was tun statt Rauchen)
- Rauchstopp festlegen
- Praktische Aufhörtipps (individuell)
- Belohnung

Der Stand des Projektes

In den ersten sechs Monaten von Finito haben sich etwa 40 KlientInnen für die Rauchberatungen angemeldet. Davon haben sich rund zwei Drittel für die Module QUATTRO und OTTO entschieden – also vier, resp. acht begleitende Sitzungen mit einer Rauchberatung. Ein Drittel hat lediglich vom Info-Gespräch Gebrauch gemacht. Diese Per-

sonen haben sich anschliessend eine andere Art Unterstützung gewählt (Medikamente, Bücher, Selbsthilfeprogramm, Akupunktur) oder den Rauchstopp auf eigene Faust gewagt. Die Rauchfrei-Gruppe konnte bisher noch nicht ins Leben gerufen werden. Die Anmeldungen erfolgten nur sporadisch und verteilt auf die vier Zentren im Kanton.
Die Mehrheit der KlientInnen war hoch motiviert und bereits auf der Stufe der Vorbereitung. Einige wenige wurden von ihrer Partnerin / ihrem Partner zu einer Rauchberatung überredet. Dies kann ein gutes Motiv sein, um von der Absichtslosigkeit zur Absichtsbildung zu gelangen.

Die Zukunft von Finito

Das Pilotprojekt Finito dauert noch bis Ende November 2002. Anschliessend ist ein weiteres Angebot geplant, das die bereits gemachten Erfahrungen einbeziehen wird. Die Berner Gesundheit befragt die KlientInnen nach Abschluss der Beratung, nach 3 Monaten und ein drittes Mal nach 6 Monaten. Das Projekt ist noch zu jung, um hier schon eine erste Evaluation zu publizieren.
Die RauchberaterInnen und die Projektleitung treffen sich vierteljährlich zum Erfahrungsaustausch. Dabei wird auch über die Anwendbarkeit des Handbuches und über Verbesserungsvorschläge bei den Modulen diskutiert.

Fazit

Finito versucht nicht, den Rauchstopp als etwas Leichtes darzustellen. Aufhören mit Rauchen ist schwer. Der Nikotinentzug hat körperliche Folgen, welche unterschiedlich unangenehm wahrgenommen werden. Hier erhofft man sich Hilfe von Nikotinpräparaten und Entspannungsübungen.
Für viele Ex-RaucherInnen ist es aber vor allem schwierig, sich eine neue Identifikation als NichtraucherIn zu suchen. Die Zigarette prägt den Tagesablauf und unterteilt lange Stunden in kleine Einheiten. Sie lenkt ab vom Ärger in unserem Alltag und gibt den erwünschten Halt für die Hände.
Die Botschaften der Tabakwerbung zeigen Wirkung und vermitteln Bilder, welche die Zigarette mit Lebensstil und Genuss verbinden. Für RaucherInnen gilt es, die eigene Wahrnehmung zu verändern und nicht dem Coolness-Aspekt der Zigarette zu erliegen.

Die Berner Gesundheit – www.bernergesundheit.ch
Die Stiftung Berner Gesundheit engagiert sich im Kanton Bern für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung. Im Auftrag der öffentlichen Hand – vorwiegend des Kantons Bern – aber auch von privaten Organisationen, plant und realisiert die Berner Gesundheit Massnahmen zur Suchtprävention und sorgt für geeignete Informations-, Schulungs-, Beratungs- und Therapieangebote.
Die RauchberaterInnen sind erfahrene, ausgebildete Fachleute, die sich auf Suchtprobleme spezialisiert haben. Neben Rauchberatungen sind sie auch auf die Themen Alkohol, Glückspielsucht und Medikamente spezialisiert.
Die Berner Gesundheit ist mit vier Zentren und 15 Beratungsstützpunkten im ganzen Kanton Bern vertreten.
Bern: 031 370 70 70, Biel: 032 329 33 70, Burgdorf: 034 427 70 70, Thun: 033 225 44 00

Es gibt praktikable Alternativen und sinnvolle Strategien für all die Momente, in denen man am liebsten rauchen würde. Eine Rauchberatung kann RaucherInnen befähigen, mit der entstehenden Lücke fertig zu werden und ist eine sinnvolle Begleitung.
Zigaretten sind kein Genuss, und Rauchen ist nicht cool. RaucherInnen sind nicht einfach dumm oder haben keinen festen Willen. Zigaretten sind ein Suchtmittel, machen abhängig und der Konsum hat schwere gesundheitliche Folgen. RaucherInnen verdienen es, dass wir ihre Abhängigkeit ernst nehmen. Wer aufhören will, soll Unterstützung bekommen. ■

Literatur

- Homepage von Prochaska: http://www.uri.edu/research/cprc/transtheoretical.htm
- Dissertation von Stefan Keller, Uni Marburg: http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z1998/0303/frame.htm
- Keller, S., 1999: Motivation zur Verhaltensänderung, Das transtheoretische Modell in Forschung und Praxis, Lambertus Verlag, Freiburg i.Br.
- Prochaska, J. O.; Norcross, J.C. et al., 1994: Changing for Good, William Morrow and Company, Inc, NY.

Inserat

ISF

Weiterbildungsveranstaltung
des Instituts für Suchtforschung Zürich
im Rahmen der BAG Programmförderung im Suchtbereich

Standardisierte Diagnostik von psychischen Komorbiditäten bei Abhängigen (SKID-Kurs)

Zielgruppe:
(Assistenz-)ÄrztInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, PsychiaterInnen und SozialpädagogInnen mit diagnostischen Grundkenntnissen, die im Suchtbereich arbeiten, oder in ihrer Praxis mit abhängigen PatientInnen zu tun haben.

Inhalte:
Grundlagen der psychiatrischen Diagnostik nach DSM-IV (und ICD-10).
Schulung der KursteilnehmerInnen im Umgang mit dem psychodiagnostischen Instrument SKID (Strukturiertes Klinisches Interview für DSM-IV): • affektive Syndrome, • psychotische und assoziierte Symptome, • Differentialdiagnose psychotischer bzw. affektiver Störungen, • Missbrauch und Abhängigkeit von psychotropen Substanzen, • Angststörungen, • somatoforme Störungen, • Essstörungen, • Anpassungsstörungen, • Persönlichkeitsstörungen, *jeweils mit praktischen Übungen.*

Referenten: med. prakt. Rafael Traber, Psychiatrische Poliklinik, Zürich
Adrian Frei, lic. phil. I Psychologe FSP
Prof. Dr. Jürgen Rehm, Leitung Institut für Suchtforschung, Zürich
Datum: 25. bis 27. Februar 2003, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
Kursort: Institut für Suchtforschung, Konradstr. 32, 8005 Zürich
Kosten: Fr. 660.– Kursgeld sowie Fr. 170.– für die SKID-I und SKID-II-Interviewhefte inkl. Handanweisung
Anmeldeschluss: 20. Januar 2003
Anmeldung: Frau Dora Hamann, Institut für Suchtforschung, Konradstr. 32, PF, 8031 Zürich, Tel: 01 448 11 60, Fax: 01 448 11 70, email: isf@isf.unizh.ch, www.suchtforschung.ch