

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 24 (1998)

Heft: 4

Artikel: "Ziel : Nichtrauchen"

Autor: Gafner, Christine

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-801045>

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: 09.01.2026

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

«Ziel: Nichtrauchen»

Unter diesem Titel kommt ein völlig neues Rauchstopp-Programm auf den Schweizer Markt. Es trägt dem Umstand Rechnung, dass der Wille, mit Ruchen aufzuhören, nicht bei allen gleich weit entwickelt ist.

CHRISTINE GAFNER*

Gibt es nicht schon genug Programme für entwöhnungswillige RaucherInnen? Ja, und trotzdem beschlossen die Experten der Szene, ein weiteres zu erarbeiten. Sie hätten dies nicht getan, wenn das neue Entwöhnungsprogramm nicht völlig anders, vielversprechend auftreten würde. Zum einen trägt es dem Trend zur elektronischen Kommunikation Rechnung, zum andern der unterschiedlichen Wegstrecke, welche die einzelnen RaucherInnen zur Zeit des ersten Kontakts mit dem Programm zurückgelegt haben.

Unterschiedliche Distanz...

Wissenschaftliche Erkenntnisse der späten Achtzigerjahre haben gezeigt, dass die RaucherInnen bis zum Rauchstopp mehrere Stadien der Bereitschaft durchlaufen. Das erste Stadium wird so definiert, dass für die nächsten 6 Monate keine Absicht zum Rauchstopp besteht. Während des zweiten Stadiums besteht zwar die Absicht, aber noch nicht die Bereitschaft, diese Absicht in die Tat umzusetzen. Das dritte Stadium ist der Vorbereitung

zum Rauchstopp zugeordnet. Zwischen dem dritten und dem vierten Stadium wird gehandelt, der Rauchstopp wird vollzogen. Das vierte Stadium ist den frischgebackenen NichtraucherInnen gewidmet, das fünfte der Festigung des neu erworbenen Verhaltens, und das sechste – leider von mehr als der Hälfte der Ex-RaucherInnen mindestens einmal durchlaufen – steht für den Rückfall.

...unterschiedliche Ratschläge

Es erstaunt nicht, dass RaucherInnen, die kürzlich erfolgreich aufgehört und nun einen Rückfall erlebt haben, ganz anders angesprochen werden müssen als solche, die noch kaum einen Gedanken ans Aufhören verschwendet haben. Mit dem neuen Programm wird diesen unterschiedlichen Bedürfnissen Rechnung getragen – sowohl über den Zugang per Internet wie auch per altertumsgeschichteten papierenen Lesestoff. «Althergebracht» darf nicht falsch verstanden werden. Die sechs Broschüren sind sehr sorgfältig ausgearbeitet und gestaltet worden. Es wird auf jede erdenkliche Weise versucht, den mehr oder weniger Aufhörbereiten Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Um zu erfahren, in welchem Stadium sich die «GesprächspartnerInnen» befinden und welcher Art ihre Bedürfnisse im Augenblick sind, wird zu Beginn eine Befragung durchgeführt.

A propos Broschüren: sowohl die deutsche wie die französische Fassung sind sehr ansprechend geschrieben und gestaltet. Der Textentwurf wurde in einer Vernehmlassung sorgfältig geprüft und anschliessend bereinigt. Die AutorInnen massen sich nicht an, die AnwenderInnen, Rückfällige eingeschlossen, in irgendeiner Art zu werten.

Fragebogen mit Pfiff

Hans, des Französischen mächtig und elektronisch vernetzt, will wissen, was ihm als langjährigem Exraucher geschehen wird. Etwa zwanzig Minuten dauert's, bis alle Felder mit Antworten gefüllt sind. Manchmal hat er das Gefühl, als ob ihm die gleiche Frage mehrmals vorgelegt würde. Das hat natürlich System. Die Stimmung eines Kreuzverhörs kommt auf, allerdings mit dem Unterschied, dass er sich dem freiwillig unterzogen hat.

In seinem Fall sind die Antworten 5 Seiten lang. Ein paar Sekunden nach der letzten Antwort speit der Drucker die Einschätzung seiner Situation aus. Er wird vor Rückfällen gewarnt, und die Vorteile des Nichtrauchens werden aufgezählt. Mehr noch: Es werden ihm Vorschläge gemacht, wie er sich im Fall von Stress und aufkeimender Depression verhalten kann, ohne wieder zu rauchen. Er soll doch bitte die Vorschläge ab und zu wieder durchzulesen, zur Bestärkung und Absicherung.

WO KANN DAS PROGRAMM BEZOGEN WERDEN?

Die französische Ausgabe kann im Internet besucht werden. Selbstverständlich haben auch Nichtvernetzte Zugang: In der deutschsprachigen Schweiz besteht zur Zeit erst die Papierversion. Die Institute für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) an den Universitäten Genf und Zürich haben das Programm für die Entwöhnungswilligen in der Schweiz entwickelt, ermöglicht durch die Schweizerische Krebsliga (SKL). Das Programm kann unter den folgenden Adressen bezogen werden:

- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT), Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031/389 92 46, Fax 031 / 389 92 60, E-Mail 106071.1536@compuserve.com
- IMSP CMU, case postale 1211 Genève 4, Internet: <http://www.stop-tabac.ch>

* Christine Gafner, ist Leiterin der TAG, Fachstelle Tabak und Gesundheit für den Kanton Bern, eine Institution der STIFTUNG BERNER GESUNDHEIT; sie ist weiter verantwortlich für die Ausbildung von BeraterInnen für Tabakfragen bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT).



Seine Codenummer, die er beim Beantworten gekriegt hat, soll er behalten, damit er wieder Kontakt aufnehmen und als Kunde erkannt werden kann. Hans findet den Aufwand nicht übertrieben, auch nach vielen Jahren der Rauchfreiheit nicht. Er weiss, wie oft er seither geträumt hat, er rauche wieder, und wie sehr ihn das beschäftigt hat. Zudem fürchtet er sich davor, den ganzen Entwöhnungsstress nochmals durchleben zu müssen.

Anna – um ein anderes Beispiel zu nehmen – ist unbekümmerte Raucherin und klickt das Programm und den Fra gebogen bloss aus Neugier an. Ein bisschen viel Aufwand für ein ganz normales Verhalten, findet sie. Trotzdem liest sie die ausgedruckten Weisheiten. Spassshalber. Damit wird gerechnet. Entsprechend sind auch die Inhalte. Sie orientieren sich an einer Raucherin, die (noch) nicht auf Entwöhnungsangebote und –hilfen ansprechbar ist. Solche KundInnen sollen bloss auf dieses Ziel

hin begleitet werden, sich ab und zu Gedanken zu machen, ob ein Rauchstopp für sie jemals zum Thema werden könnte.

Wirkt das Programm?

Jedenfalls kommt es den Bedürfnissen der jeweiligen BenutzerInnen näher als die meisten anderen. Da das Programm aber nicht bloss aus Lesestoff besteht, sondern Einsatz von Zeit, Energie und Gedanken abverlangt, hängt es davon ab, ob man einfach so drin herumblättert oder ob die Entwöhnungswilligen wirklich «willig» sind. Dann ja, dann bestehen die besten Chancen, dass sich die Rauchfreiheit nicht wieder im Rauch verflüchtigt.

Übrigens: In den USA haben 25 Prozent der AnwenderInnen nach 18 Monaten nicht wieder geraucht. Wenig, finden Sie? Bei vergleichbaren Methoden waren es zwischen 11 und 19 Prozent.

Wie wird das Zielpublikum erreicht?

In einer ersten Phase wird «Ziel: Nichtrauchen» im Rahmen des Projekts »Rauchfreie Gesundheitszentren« des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) eingesetzt. Dieses Projekt gehört ins erste Massnahmenpaket zur Verminderung der gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Tabakkonsums, das vom Bundesrat 1995 beschlossen wurde. Hier sind die Zielgruppen mit minimalem Werbeeinsatz erreichbar. Im nächsten Jahr gehört das Projekt mit zum Start der neuen Kampagne zum Modul Lungenkrebs im Rahmen der gemeinsamen Krebsbekämpfungs-Strategien der Schweizerischen Krebsliga und des BAG.

