

# Vorwort

Rauchen gilt in den Industrieländern als bedeutsamste vermeidbare Einzelursache eines vorzeitigen Todes und einer Vielzahl chronischer Krankheiten. Obwohl ein erheblicher Anteil der Raucher<sup>1</sup> mit dem Gedanken spielt, den Tabakkonsum aufzugeben, beträgt die langfristige Abstinenzwahrscheinlichkeit (nach einem Jahr) bei einem Aufhörversuch ohne Hilfsmittel lediglich 1–10 %. Professionelle Unterstützung kann die Abstinenzraten deutlich erhöhen und ist insbesondere dann angezeigt, wenn eine Tabakabhängigkeit vorliegt. In ihrer Rahmenkonvention zur Tabakkontrolle spricht die Weltgesundheitsorganisation Mitarbeitern im Gesundheitssystem eine besondere Verantwortung bei der Beratung und Behandlung von Rauchern zu. Deshalb – und auch, weil in den letzten Jahren die Nachfrage nach Tabakentwöhnungskursen spürbar angestiegen ist – sollten alle in Gesundheitsberufen Tätige dazu qualifiziert sein, Entwöhnungsberatungen anzubieten.

Für die Therapie der Tabakabhängigkeit wurden verschiedene psychologisch basierte Beratungs- und Behandlungsstrategien entwickelt. Die beste Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien erreichten intensive Programme, in denen psychoedukative Elemente, soziale Unterstützung, Verhaltenstraining, Problemlösestrategien und kognitive Strategien kombiniert wurden, die zur Steigerung der Aufhörmotivation und Selbstwirksamkeitserwartung sowie zum Aufbau neuer Fertigkeiten im Umgang mit schwierigen und rückfallkritischen Situationen führen. Zur medikamentösen Behandlung sind in Deutschland verschiedene Nikotinsubstitutionsmittel zugelassen, zudem die nicht-nikotinhaltigen Medikamente Bupropion und Vareniclin. Eine Therapie, die beide Behandlungsansätze kombiniert, zeigt langfristig die besten Erfolge beim Erreichen und Aufrechterhalten der Abstinenz (s. Fiore et al. 2008).

In Deutschland weit verbreitet ist das vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen entwickelte Tabakentwöhnungsprogramm – ein verhaltenstherapeutisch basiertes Programm (Batra und Buchkremer 2004), das auch als Selbsthilfemanual vorliegt (Batra und Buchkremer 2010). Es wurde für das Gruppensetting konzipiert, kann aber auch an eine Einzelbehandlung angepasst werden. Innerhalb von sechs

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text durchgehend nur die männliche Form verwendet. Es sind jedoch immer gleichermaßen Frauen und Männer angesprochen.

Sitzungen werden die Kursteilnehmer dazu angeleitet, ihren Rauchstopp vorzubereiten und durchzuführen, sowie Strategien zur Stabilisierung der Abstinenz und zur Vermeidung von Rückfällen zu entwickeln. Zudem werden individualisierte Empfehlungen für eine medikamentöse Unterstützung gegeben, die an das Rauchverhalten der jeweiligen Person angepasst sind. Das Kurskonzept beruht auf den neusten Erkenntnissen der Forschung und auf anerkannten therapeutischen Techniken. Mehrere Wirksamkeitsstudien konnten einen langfristigen Erfolg von etwa 30 % dauerhafter Abstinenz ein Jahr nach Behandlungsende belegen. Um diesen hohen Qualitätsstandard aufrechtzuerhalten, wird das Programm laufend ausgewertet und weiterentwickelt. Damit diese Behandlung durch die Therapeuten sicher und leitliniengerecht durchgeführt wird, bietet die Arbeitsgruppe spezielle Trainingscurricula an. Das Curriculum und die Bücher für Therapeuten und Raucher vermitteln die theoretischen Grundlagen der Tabakabhängigkeit, geben eine praktische Anleitung und enthalten Materialien, um die einzelnen Sitzungen zu gestalten und zu strukturieren.

In vielen Studien zur Tabakabhängigkeit hat sich gezeigt, dass einzelne Raucher-Untergruppen eine besonders geringe Abstinenzaussicht und eine hohe Rückfallwahrscheinlichkeit besitzen, so z. B. Personen, die zu negativer Stimmung und insbesondere Depressivität neigen, eine stark ausgeprägte Tabakabhängigkeit haben oder generell eine erhöhte Stressanfälligkeit besitzen und nur über geringe Bewältigungsstrategien verfügen. Möglicherweise haben auch Frauen mehr Probleme als Männer, die Abstinenz zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Um die Abstinenzraten zu verbessern, wurden Programme entwickelt mit spezifischen therapeutischen Bausteinen, die inhaltlich auf die Charakteristika und Bedürfnisse einzelner Untergruppen zugeschnitten sind. Auch der Arbeitskreis Raucherentwöhnung beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit der Untersuchung verschiedener Rauchertypen, den Möglichkeiten zur Individualisierung der Therapie und der Entwicklung zielgruppenspezifischer Therapiebausteine (z. B. Batra et al. 2008).

Das vorliegende Buch wurde als modulare Erweiterung des Standardleitfadens »Tabakentwöhnung – Ein Leitfaden für Therapeuten« (Batra und Buchkremer 2004) konzipiert. Seine Anwendung ermöglicht es Therapeuten, innerhalb des sechswöchigen Entwöhnungsprogramms flexibel und kompetent auf kurs- oder personenspezifische Besonderheiten und Wünsche einzugehen, und z. B. die Bewältigung einer starken depressiven Verstimmung nach dem Rauchstopp oder den Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten im Rahmen der Entwöhnung zu thematisieren. Es richtet sich insbesondere an Psychotherapeuten und Tabakentwöhnungsspezialisten, die bereits ein Grundwissen über Tabakabhängigkeit und praktische Erfahrung in der Durchführung einer Tabakentwöhnungsbehandlung besitzen und ihr therapeutisches Repertoire erweitern wollen. Die einzelnen Bausteine wurden vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung im Rahmen eines Forschungsprogramms zusammengestellt und in einer randomisierten kontrollierten Interventionsstudie erfolgreich getestet (Batra et al. 2010).

Mit der vorliegenden Publikation soll Therapeuten in der Raucherberatung und -entwöhnung die Möglichkeit gegeben werden, individualisierte Interventionen auf der Basis einer differenziellen Indikation einzusetzen.

## Ergänzende Literatur

- Batra, A. (2005) Tabakabhängigkeit: Wissenschaftliche Grundlagen und Behandlung. Stuttgart: Kohlhammer.
- Batra, A., Buchkremer, G. (2010) Nichtraucher! Erfolgreich aussteigen in 6 Schritten. 3. aktualisierte Ausgabe. Stuttgart: Kohlhammer.
- Batra, A., Buchkremer, G. (2004) Tabakentwöhnung. Ein Leitfaden für Therapeuten. Stuttgart: Kohlhammer.
- Batra, A., Collins, S.E., Schroeter, M., Eck, S., Torchalla, I., Buchkremer, G. (2010) A cluster-randomized trial of smoking cessation treatment tailored to multidimensional smoker profiles. *Journal of Substance Abuse Treatment* 38, 2: 128–140.
- Batra, A., Collins, S.E., Torchalla, I., Schroeter, M., Buchkremer, G. (2008) Multidimensional smoker profiles and their prediction of smoking following a pharmacobehavioral intervention. *Journal of Substance Abuse Treatment* 35: 41–52.
- Fiore, M.C., Jaen, C.R., Baker, T.B., Bailey, W.C., Benowitz, N.L., Curry, S.J., et al. (2008) Treating tobacco use and dependence: 2008 Update. Clinical practice guideline. Rockville, MD: U.S.: Department of Health and Human Services. Public Health Services.