

Inhaltsverzeichnis

Hinweis und Inhaltsverzeichnis zur CD-ROM	9
Einleitung	13
Empfehlungen zur Anwendung des Manuals	15
A Theoretische Grundlagen des Therapieprogramms	16
Zahlen und Fakten rund um das Rauchen	16
Tabakbedingte Gesundheitsschäden	17
Definition der Tabakabhängigkeit	18
Entzugssymptome	20
Biologische und psychosoziale Entstehungsbedingungen des Rauchens	20
Wege aus der Sucht – Entwöhnungsmethoden und Erfolgsaussichten	21
Was bestimmt den Erfolg einer Raucherentwöhnung?	23
Wirkelemente der Verhaltenstherapie	23
B Praktische Umsetzung des Therapieprogramms	29
Konzeption und Strukturierung des Therapieprogramms	29
Gliederung der therapeutischen Einheiten	29
C Therapieeinheiten im Detail	31
Vorbereitung/Informationsveranstaltung	31
Ziele	31
Methoden/Vorgehen	31
1. Erhebung und Dokumentation der Rauchanamnese	32
2. Diagnosestellung bzw. Abschätzung der Stärke der Abhängigkeit mit Hilfe des Fagerström-Tests für Nikotinabhängigkeit	32
3. Vorbereitung der Behandlungs- und Verlaufskontrolle	32

1. Stunde	36
Therapeutische Ziele	36
Therapeutische Bausteine	37
1. Gegenseitiges Kennenlernen der Gruppenmitglieder/Kontaktaufnahme innerhalb der Gruppe	37
2. Verstärkung des Abstinenzvorhabens, Motivationsförderung	37
3. Vermittlung von Informationen zum Rauchen und zur Tabak- abhängigkeit	39
4. Physiologische Messung der Rauchbelastung	40
5. Dokumentation des Fortschrittes der Gruppe	41
6. Klärung der Erwartungen an den Kurs und der Befürchtungen an den Prozess der Tabakentwöhnung	42
7. Erläuterungen der Therapierationale	42
8. Erläuterungen der verhaltenstherapeutischen Prinzipien	43
9. Erläuterungen der medikamentösen Unterstützung	44
10. Einleitung der Selbstbeobachtungsphase zur erweiterten Diagnostik	45
11. Einführung der Feedback-Runde nach jeder Therapiesitzung	46
12. Ausblick auf die Inhalte der nächsten Therapiesitzung	46
Material für die 1. Stunde	47
2. Stunde	56
Therapeutische Ziele	56
Therapeutische Bausteine	56
1. Begrüßung und positives Feedback	56
2. Besprechung der Selbstbeobachtung	57
3. Festlegen des ersten Nichtraucher-tages	58
4. Veränderung der Umgebung, Aufsuchen einer rauchfreien Umgebung, Beseitigung von Rauchutensilien, Entwicklung von Rauchalternativen	59
5. Einsatz kognitiver Strategien	60
6. Versuchungssituationen beobachten, protokollieren und mögliche Rauchalternativen diskutieren	61
7. Einsatz sportlichen Ausgleichs, um die körperliche Fitness zu steigern	61
8. Empfehlungen und Anleitung zur Anwendung der medikamentösen Unterstützung	62
9. Feedback-Runde	65
Material für die 2. Stunde	65
3. Stunde	68
Therapeutische Ziele	68
Therapeutische Bausteine	68
1. Begrüßung, Abstinenzkontrolle und positive Rückmeldung	68
2. Besprechen des Erfolges/Misserfolges	69
3. Bei Scheitern des Abstinenzvorhabens: Festlegen eines weiteren Nichtrauchertages	69
4. Einführung operanter Verstärker, Abschluss von Vereinbarungen, Funktion von Belohnungen als Motivationsverstärker erklären	70

5. Abschluss von Vereinbarungen	71
6. Einbeziehen eines Kurshelfers (Freund, Partner oder Therapeut)	72
7. Adaptation der medikamentösen Unterstützung, Besprechen von Nebenwirkungen, unter Umständen von fehlerhaften Anwendungsstrategien	73
8. Aufbau einer gesunden, wenig belastenden, kalorienarmen Ernährung	73
9. Feedback-Runde	74
Material für die 3. Stunde	74
4. Stunde	84
Therapeutische Ziele	84
Therapeutische Bausteine	85
1. Positives Feedback – Rückmeldung über die erreichten Ziele	85
2. Motivationserhöhung durch Rückmeldung der positiven Veränderungen	85
3. Rückbesinnung auf die ursprüngliche Motivation und Überprüfung sowie Ergänzung derselben	85
4. Intensivierung der operanten Verstärkung und Ausbau des Alternativverhaltens	86
5. Rückfälle und rückfallkritische Situationen	86
6. Ausführliche Besprechung von rückfallkritischen Situationen, Vorbereitung durch Rollenspiele	87
7. Anleitung zum Entspannungstraining	87
8. Ermutigung zur langfristigen Anwendung medikamentöser Unterstützung	88
9. Feedback-Runde	88
Material für die 4. Stunde	89
5. Stunde	92
Therapeutische Ziele	92
Therapeutische Bausteine	93
1. Rückmeldung über die erreichten Ziele	93
2. Einsatz operanter Verstärker	93
3. Fortführung der Vereinbarungen, des Muskelentspannungstrainings, der Alternativverhaltensweisen und der medikamentösen Unterstützung	93
4. Interventionen für den Fall, dass noch geraucht wird	94
5. Informationen über die Rückfalldynamik	95
6. Ausarbeitung eines Krisenplanes	95
7. Feedback-Runde	96
Material für die 5. Stunde	97
6. Stunde	99
Therapeutische Ziele	99
Therapeutische Bausteine	100
1. Stärkung der Motivation und Rückmeldung über die erreichten Ziele	100

2. Einsatz operanter Verstärker	100
3. Fortführung der Vereinbarungen, des Muskelentspannungstrainings, der Alternativverhaltensweisen und der medikamentösen Unterstützung .	100
4. Interventionen für den Fall, dass noch geraucht wird	101
5. Hilfestellungen zum Therapiebaustein „Rückfallprophylaxe“	101
6. Abschluss-Feedback	103
Material für die 6. Stunde	103
D Probleme in der Raucherentwöhnung	104
Umgang mit Rückfälligkeit	104
Ablehnung der medikamentösen Unterstützung	105
Die Angst vor der Gewichtszunahme	106
Mangelnder Einsatz von Belohnungen	106
Ablehnung von sozialen Kontrakten	107
Scheitern der Selbstbeobachtung	107
Anhang	108
Rollenspielübungen	109
Informationen zur Verwendung von Nikotinpflaster	110
Informationen zur Verwendung von Nikotinkaugummi	114
Informationen zur Verwendung von Nikotinlutschtabletten oder „Sublingualtabletten“	117
Informationen zur Verwendung von Nikotinnasalspray	120
Informationen zur Verwendung von Zyban® (Bupropion)	123
Erläuterungen zu den Materialien, die auf der dem Buch beigelegten CD-ROM enthalten sind	131
Stichwortverzeichnis	140