

Region Berlin - Krankenhaus Havelhöhe



Netzwerk für Raucherberatung

A B Z

Aktions

Bündnis

Zukunft

rauchfrei



Deutsches Netz
Rauchfreier
Krankenhäuser &
Gesundheitseinrichtungen

Institut für Tabakentwöhnung und Raucherberatung



Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin
Lungenkrebszentrum Havelhöhe



Epidemiologie der Tabakinhalation

- Bis zum Jahr 2050 weltweiter Anstieg auf 2 Milliarden Raucher
(WHO 2000)
- Anstieg der durch Rauchen bedingten Todesfälle bis 2050 von 5,4 auf 10 Millionen Menschen/Jahr
- 8 Millionen davon in Entwicklungsländern
- 12 % der weltweiten Mortalität werden dem Rauchen zugeordnet
- 0.69 Milliarden € für kardiovaskuläre Erkrankungen
0.97 Milliarden € für die COPD und
0,85 Milliarden € für das Bronchialkarzinom
- Therapie kostet 500 bis 2000 Euro und verlängert je nach Lebensalter (60, 50, 40, 30 Jahre) 3, 6, 9 bzw. 10 Lebensjahre



Mortalität weltweit *Murray u. Lopez, Lancet 1997*

1990

1. KHK
2. Apoplex
3. Pneumonie
4. Diarrhoe
5. Säuglingssterblichkeit

6. COPD

7. Tuberkulose
8. Masern
9. Verkehrsunfall

10. Bronchialkarzinom

2020

1. KHK
2. Apoplex
- 3. COPD**
4. Pneumonie

5. Bronchialkarzinom

6. Verkehrsunfall
7. Tuberkulose
8. Magenkarzinom
9. HIV/AIDS
10. Suizid



Lohnt sich überhaupt die Empfehlung zur Nikotinabstinenz?



Effizienz minimaler Interventionen

Intensität des Kontakt	Anzahl der Gruppen	Geschätzte ORs (95% CI)	Geschätzte Aufhörquote nach 6 Monaten (95% CI)
Kontrollgruppe	49	1.0	8.8
Minimaler Kontakt (≤ 3 min)	14	1.2 (1.0 - 1.5)	10.7 (8.9 - 12.5)
Kurze Beratung (> 3 bis ≤ 10 min)	26	1.4 (1.2 - 1.7)	12.1 (10.0 - 14.3)
Beratung (> 10 min)	60	2.4 (2.1 - 2.7)	18.7 (16.8 - 20.6)

Fiore et al., 1996, S. 46

IFT Institut für Therapieforschung

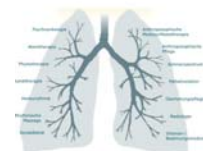
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin
Lungenkrebszentrum Havelhöhe



Empfehlungen für den Rat zur Abstinenz

- freundlich
 - respektvoll
 - emotional zugewandt
 - interessiert
 - nicht moralisierend
 - nicht belehrend
 - nicht besser wissend
 - freilassend, aber eindeutig in Ihrer Aussage
- Kurz: ‚authentisch‘ (das meint: ganz Sie selbst).

Carl Rogers, 1951: Grundhaltungen in der Beziehung zum Klienten (Therapeutenvariablen) 1. Bedingungslose positive Wertschätzung gegenüber der Person des Ratsuchenden mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten 2. Empathie: Einfühlsames Verstehen der Welt und der Probleme aus der Sicht des Klienten, und die Fähigkeit, diese Empathie dem Klienten zu kommunizieren 3. Kongruenz in seiner Haltung (Echtheit, Wahrhaftigkeit gegenüber dem Klienten)



Lohnt sich die Empfehlung zur Nikotinabstinenz bei jedem Raucher?



Raucher kann man einem Änderungsstadium zuordnen

(nach Prochaska & DiClemente)

Absichtslosigkeit	Verhaltensänderung wird nicht in Erwägung gezogen
Absichtsbildung	Abwägen einer Verhaltensänderung
Vorbereitung	Ernsthafte Absicht, das Problemverhalten aufzugeben
Handlung	Aktiver Versuch, aufzuhören
Aufrechterhaltung	(Aktive) Beibehaltung einer positiven Verhaltensänderung
Beendigung	Stabiler Zustand ohne Rauchen



Motivation

- ist ein Prozeß und kein Zustand
- ändert sich mit der Zeit oder in verschiedenen Situationen
- ist also beeinflussbar
- kann durch Interaktion beeinflusst werden
- ist die zentrale Aufgabe vieler Therapeuten



Raucher kann man einem Änderungsstadium zuordnen

(nach Prochaska & DiClemente)

Absichtslosigkeit	Verhaltensänderung wird nicht in Erwägung gezogen
Absichtsbildung	Abwägen einer Verhaltensänderung
Vorbereitung	Ernsthafte Absicht, das Problemverhalten aufzugeben
Handlung	Aktiver Versuch, aufzuhören
Aufrechterhaltung	(Aktive) Beibehaltung einer positiven Verhaltensänderung
Beendigung	Stabiler Zustand ohne Rauchen



4 Arten von Absichtslosen

1. Der Desinteressierte → passiv
uninformiert, träge, ignorant, Angst vor Veränderung
2. Der Rebell → aktiv-emotional
hohes Wissen um Problemverhalten, feindselig,
kämpferisch, Verteidigung des Problemverhaltens
3. Der Resignierte → mutlos
hoffnungslos, überwältigt, Problemverhalten ist außer
Kontrolle
4. Der Besserwisser → aktiv-rational
rationalisiert, diskutiert intellektuell



Raucher kann man einem Änderungsstadium zuordnen

(nach Prochaska & DiClemente)

Absichtslosigkeit	Verhaltensänderung wird nicht in Erwägung gezogen
Absichtsbildung	Abwägen einer Verhaltensänderung
Vorbereitung	Ernsthafte Absicht, das Problemverhalten aufzugeben
Handlung	Aktiver Versuch, aufzuhören
Aufrechterhaltung	(Aktive) Beibehaltung einer positiven Verhaltensänderung
Beendigung	Stabiler Zustand ohne Rauchen



Ambivalenter Raucher

Ziele des Gesprächs

- Bewußtmachen des Rauchverhaltens
- Bestandsaufnahme zur Einstellung zum Rauchen
- Was weiß er über Folgeschäden des Rauchens?
- Welche Argumente für und gegen das Rauchen kennt er?
- Hat er gesundheitliche oder soziale Probleme, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen könnten?
- Verstärkung der Argumente für das Nichtrauchen
- Verstärkung der Argumente gegen das Rauchen



Raucherambulanz Havelhöhe

Kursangebote:

1. Wöchentlicher Informationsvortrag:

„Informationen zum Rauchen und wie man es lassen kann“ Vortrag in 60 Minuten, Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung, sowie Infos über Rauchfreiprogramme in Berlin und Darstellung der eigenen Angebote. Motivation zu einer individuell angepassten Raucherentwöhnung

Termin: jeden Montag, 17:00 Uhr, Haus 12 1. OG, Krankenhaus Havelhöhe Kladower Damm 221, 14089 Berlin: Kostenlose Teilnahme.

2. Raucherentwöhnung in 6 Schritten in Kleingruppen (4 – max. 8 Personen)

6 Kursstunden à 90 Minuten in Kleingruppen und 1 Jahr Nachbetreuung mit achtsamkeitsbasierten Entspannungsübungen nach Gesichtspunkten der Anthroposophischen Medizin und den Qualitätskriterien des IFT

Kosten: 100,-€ inklusive 1 Jahr Nachbetreuung mit 3 Nachsorgeterminen

3. Einzelberatung

Raucherberatung und individuelle Tabakentwöhnungsbegleitung. Einzelkontakt (1 Termin) oder Einzeltherapie mit 2 bis 6 Terminen möglich.

Kosten: pro Kursstunde (45 Minuten) 60,- Euro.

4. Kurzentwöhnung in Kleingruppen (4 – max. 8 Personen)

Es wird eine Raucherberatung in 2 Kleingruppentermine angeboten. Hier werden die unmittelbar einen Rauchstopp vorbereitenden Entscheidungsabläufe und eine Rückfallprophylaxe sowie die Möglichkeiten der medikamentösen Begleitung besprochen und vermittelt.

Kosten: 50,- (diese Kurzinterventionstherapie enthält keine Nachsorgetermine)



Region Berlin - Krankenhaus Havelhöhe



Netzwerk für Raucherberatung

A B Z

Aktions

Bündnis

Zukunft

rauchfrei

Auskunft und Anmeldung:

Frau Fahrig

Tel: 0049 / (0)30 36501 450

www.zukunft-rauchfrei.com p.fahrig@bg-havelhoehe.de

Konto-Nr. 256 786 18 BLZ 430 609 67 GLS Gemeinschaftsbank eG, Stichwort: IFTR, Atemschule Havelhöhe, Name Teilnehmer und Kurstyp (1-4).

Kursleiter:

Dr. med. Christian Grah FA Innere Medizin/Pneumologie und IFT Zertifiziert

Stefan Dörner, Psychologischer Psychotherapeut und IFT Zertifiziert

Alkje Königer, Psychologische Psychotherapeutin und IFT Zertifiziert

Dagmar Klette, Psychologin ZRF Qualifiziert

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin
Lungenkrebszentrum Havelhöhe



Deutsches Netz
Rauchfreier
Krankenhäuser &
Gesundheitseinrichtungen

Institut für Tabakentwöhnung und Raucherberatung

