

Rückfälle vermeiden – was kann man selbst tun?

Berlin, 17.01.2020 - **Insbesondere in der Anfangsphase einer Rauchentwöhnung ist das Rückfallrisiko hoch. Daher informiert die Stiftung Gesundheitswissen über Strategien zur Selbstkontrolle und mögliche Anlaufstellen, die dabei helfen können, dauerhaft ein Leben ohne Rauchen zu führen. Sie zeigt Erfahrungsberichte von Betroffenen und erklärt, warum auch ein abgebrochener Rauchstopp sinnvoll sein kann.**

Die Zeit der Rauchentwöhnung nehmen viele Betroffene als schwierig wahr. Besonders in den ersten Tagen nach dem Rauchstopp besteht die Gefahr eines Rückfalls. Durchschnittlich brauchen Raucher sechs Versuche, bis sie langfristig mit dem Rauchen aufhören. Die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls verringert sich aber mit der Zeit.

Jeder Versuch zählt - warum können auch vergebliche Rauchstopp-Versuche hilfreich sein?

Viele Raucher scheitern beim Aufhörversuch, weil sie ihre eigenen Hürden nicht kennen und Rückfallgefahren falsch einschätzen. „Die Wahrscheinlichkeit steigt aber mit jedem Aufhörversuch, dass es langfristig klappt“, erklärt Dr. Karin Vitzthum, Psychologin vom Institut für Tabakentwöhnung und Raucherprävention des Vivantes Klinikum Berlin in einem Video für die Stiftung Gesundheitswissen. Darin erklärt die Expertin, was man aus vergeblichen Rauchstopp-Versuchen lernen kann und wie man sich für zukünftige Aufhörversuche motiviert.

Rückfälle vermeiden - was kann man selbst tun?

Die Stiftung Gesundheitswissen hat zudem ehemalige Raucher befragt, wie sie mit der Rauchentwöhnung umgegangen sind. Um einen Rückfall zu vermeiden, bieten sich einige Strategien an, die neue Nichtraucherinnen und -raucher nach ihren persönlichen Bedürfnissen einsetzen können:

- **Situationen vermeiden, in denen man früher gern geraucht hat:** Das können z. B. Kneipen sein, in denen rauchen noch erlaubt ist oder die Raucherpausen während der Arbeit.
- **Das eigene zu Hause zur rauchfreien Zone erklären:** Reize wie Zigaretten und Aschenbecher sollten entfernt werden.
- **Individuelle Notfallkarte mit sich führen:** Um sich immer wieder vor Augen zu führen, welche Vorteile der Rauchstopp mit sich bringt und welche Ziele man mit dem Nichtrauchen verfolgt, kann es sinnvoll sein, eine individuelle Notfallkarte anzufertigen und stets mit sich zu führen. Auf dieser Karte können die wichtigsten Gründe für den Rauchstopp aufgelistet sein – z. B. der Wunsch nach Kindern, Vorbildfunktion usw. – aber auch Verhaltensweisen, wie man bei kritischen Situationen agieren muss.
- **Bekannte und Verwandte über einen geplanten Rauchstopp informieren:** Damit wird der Rauchstopp verbindlicher und man erfährt Unterstützung.

Unterstützung finden - wo kann man sich bei einer Rauchentwöhnung hinwenden?

Wem die Rauchentwöhnung nicht allein gelingt, der kann sich professionelle Unterstützung suchen – etwa bei Selbsthilfegruppen. Dabei werden der Umgang mit verlockenden Situationen thematisiert und persönliche Tipps ausgetauscht. Unterstützung können auch psychotherapeutische Einzel- und

Gruppengespräche bieten. Die Rückfallprophylaxe ist ein Bestandteil dieser Gespräche. Sie umfassen die Verbesserung der Selbstbeurteilung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, um mit dem Rauchen aufzuhören, das frühzeitige Erkennen von Risikosituationen, ein Verständnis dafür, warum frühere Rückfälle passiert sind und wie sich zukünftige vermeiden lassen. Die Stiftung bietet eine Übersicht über verschiedene Anlaufstellen.

Leben ohne Rauchen: Video-Berichte, die helfen

Erfahrungsberichte:

In vier kurzen Filmen berichten Betroffene von ihren Erfahrungen beim Rauchstopp.

Experten-Interviews: In drei weiteren Video-Interviews gibt die Psychologin Dr. Karin Vitzthum Tipps zur Rauchentwöhnung.

Alle Videos unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/rauchentwoehnung/leben-ohne-rauchen>

Weitere Informationen zum Thema Rauchstopp:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/rauchentwoehnung/hintergrund>

Über die Informationswoche „Rauchentwöhnung“

Anlässlich des Jahreswechsels und der damit verbundenen guten Vorsätze für das Neue Jahr bietet die Stiftung Gesundheitswissen angehenden Nichtraucherinnen und -rauchern ein umfangreiches Informationsangebot zum Thema Rauchentwöhnung. In der Zeit vom 13. bis 17. Januar 2020 gibt es täglich neue Informationen, Aktionen und Hilfestellungen zum Rauchstopp. Die Stiftung will damit Menschen aktiv beim Rauchentzug unterstützen und ihnen Wege für einen langfristigen Ausstieg aufzeigen. Denn noch immer rauchen in Deutschland etwa 28 Prozent der Bevölkerung. Rauchen zählt weltweit zu einem der wichtigsten Präventionsthemen, da es mit zahlreichen Folgeerkrankungen einhergehen kann.