



HILFEN ZUR RAUCHERENTWÖHNUNG

Zunächst einmal ist es wichtig, die Entscheidung der Raucher, ob Jugendliche oder Erwachsene, zu respektieren und sie nicht zu verurteilen. Wenn ein Raucher weniger rauchen oder mit dem Rauchen aufhören möchte, ist es wichtig, dass er dabei unterstützt wird, dass er die Möglichkeit hat, sich zu informieren, darüber zu sprechen und an die verschiedenen möglichen Hilfsangebote verwiesen wird (ein Elternteil, ein Erzieher, ein Jugendlicher aus seinem Umfeld, der mit dem Rauchen aufgehört hat usw.).

1. SICH DAS RAUCHEN SELBST ABGEWÖHNEN

Es ist möglich, ohne fremde Hilfe mit dem Rauchen aufzuhören, auch wenn es nur 3-5% gelingt. Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene erfolgreiche Strategien: möglichst viel über das Aufhören lesen und sich informieren, die eigenen Motive analysieren und als Triebfeder nutzen (Gesundheit, Einsparungen usw.), einen Ausstiegsplan mit verschiedenen Schritten aufstellen usw. Eine gute Vorbereitung hilft, alle Chancen auf seiner Seite zu haben, allerdings nehmen viele Menschen zusätzliche Hilfe in Anspruch.

2. GRUPPEN, DIE BEI DER RAUCHERENTWÖHNUNG HELLEN

Es gibt Selbsthilfegruppen zur Raucherentwöhnung, in denen man sich austauschen und sich gegenseitig unterstützen kann (die sich entweder in Präsenzveranstaltungen oder über soziale Netzwerke treffen). Diese Art der Hilfe funktioniert bei jungen Menschen in der Regel sehr gut.



3. DIE BERATUNG DURCH EINE FACHKRAFT FÜR TABAKABHÄNGIGKEIT

Der Tabakologe ist ein Angehöriger eines Gesundheitsberufs (Arzt, Psychologe, Ernährungsberater, Kinesiotherapeut, Apotheker usw.). Er hilft dem Raucher, sein Konsumprofil zu erstellen (z.B. seine Abhängigkeitsstufen zu verstehen), und begleitet ihn auf wohlwollende Weise Schritt für Schritt bei seinem Entwöhnungsprozess.

4. NIKOTINERSATZPRODUKTE

Ersatzprodukte helfen dem Raucher, sich von den schädlichen Substanzen des Tabakrauchs zu befreien und gleichzeitig einen allmählichen Nikotinentzug zu vollziehen. Sie sind in Apotheken frei verkäuflich, aber ihre Einnahme erfordert die Beratung durch einen Gesundheitsfachmann. Es gibt sie in verschiedenen Formen (Pflaster, Kaugummi, Spray usw.), die über die Haut oder oral angewendet werden und auch kombiniert werden können.

5. ELEKTRONISCHE ZIGARETTE (E-ZIGARETTE)

Die E-Zigarette ist frei verkäuflich und kann von einem Tabakologen verschrieben werden, um das Rauchen zu verringern oder aufzugeben. Sie kann als Nikotinersatz oder als zusätzliche Hilfe zu Ersatzmitteln (nikotinfreie E-Zigarette) verwendet werden. Laut einer englischen Studie aus dem Jahr 2019 würde sie 18% der Raucher dazu bringen, mit dem Rauchen aufzuhören, gegenüber 9% bei herkömmlichen Ersatzstoffen. Doch Vorsicht: 80% der Personen dampfen nach dem Rauchstopp weiter, im Gegensatz zu den Konsumenten anderer Ersatzstoffe, deren Konsum nachher eingestellt wird. Die E-Zigarette ist auch ein Mittel zur Risikominderung, wenn sie nur vorübergehend und ohne den gleichzeitigen Konsum von herkömmlichen Zigaretten verwendet wird.



6. EINSCHLÄGIGE INTERNETSEITEN

Sie bieten Informationen über die Schritte zur Raucherentwöhnung und manchmal sogar Unterstützung bei der Entwöhnung wie die Website Tabacstop. Letztere ist ein kostenloser Service, der verschiedene Hilfen anbietet: telefonische Unterstützung (0800 111 00), eine App, die die Person Tag für Tag begleitet, Informationen und Erfahrungsberichte, einen persönlichen Online-Coach, usw.

7. ARZNEIMITTEL

In Belgien gibt es derzeit zwei Medikamente, die dabei helfen können, das Rauchen einzustellen: Champix® und Zyban®. Diese müssen von einem Arzt verschrieben werden. Achtung: Wie jede medikamentöse Behandlung kann sie Nebenwirkungen haben und erfordert eine professionelle Betreuung.

8. ANDERE ALTERNATIVEN

(deren Wirksamkeit nicht wissenschaftlich belegt ist):

- **Akupunktur:** Bei der Akupunktur werden dünne Nadeln an bestimmten Punkten des Körpers eingesetzt, um die Entzugssymptome zu lindern und das Verlangen nach Zigaretten zu verringern.
- **Low-Level-Lasertherapie:** Ähnlich wie bei der Akupunktur, aber die Nadeln werden durch das gebündelte Licht eines Lasers ersetzt.
- **Hypnose:** Veränderung des normalen Bewusstseins, bei der sich die Person zwischen Wach- und Schlafzustand befindet. Die Technik ermöglicht den Zugang zu mentalen Ressourcen, die beim Aufhören mit dem Rauchen helfen sollen.

Es gibt kostenlose oder kostenpflichtige Handy-Apps (Tabacstop, Kwit, Smokefree usw.), mit denen Sie im Alltag beobachten können, welche Vorteile und Einsparungen Sie durch die Verringerung oder Aufgabe des Tabakkonsums erzielen. Einige dieser Apps (QuitNow usw.) bieten auch einen Bereich, in dem man sich mit anderen Nutzern der App austauschen kann.

Dank dieser Hilfen lässt sich die Motivation des Rauchers, mit dem Rauchen aufzuhören bzw. den Zigarettenkonsum einzuschränken, Tag für Tag steigern oder erhalten.