

# Rauchfrei in 20 Tagen: Ein stationäres Tabakentwöhnungsprogramm

Ursula Auer-Nimmrichter  
10. Nikotintagung Barmelweid, 16.04.2024



## Meilensteine

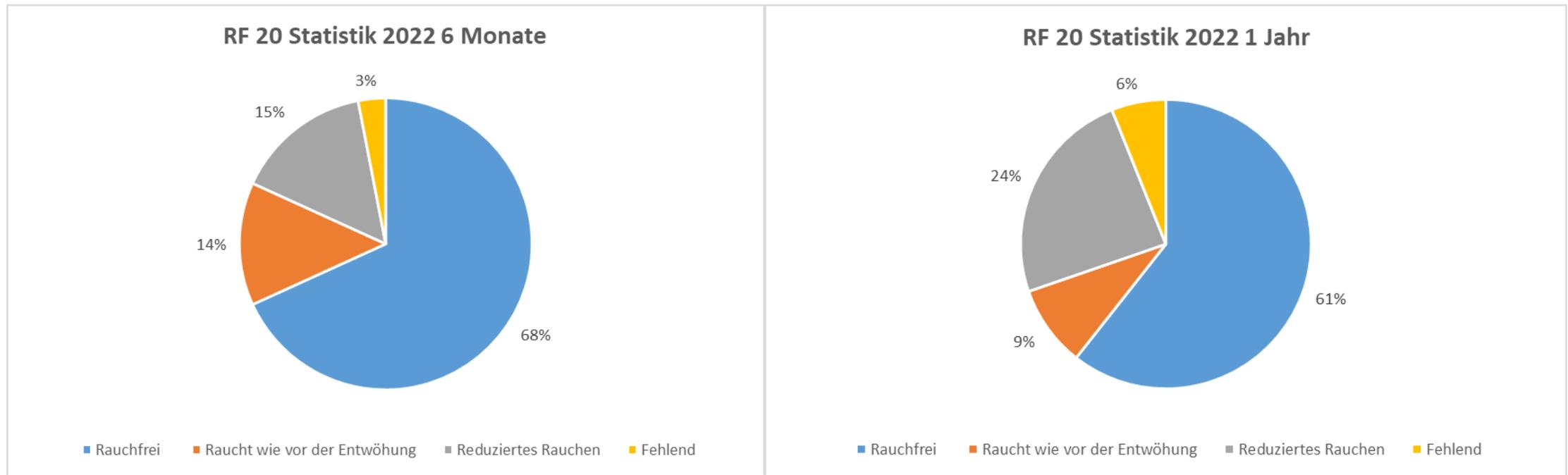
- 1997 erstes Pilotprojekt
- 1998 Raucherentwöhnung im Regelbetrieb
- 1999 Nikotinabhängigkeit ICD F 17.2
- 2004 ganzheitliches Entwöhnungsprogramm
- 2010-2012 Entwicklung Ausbildung  
Hauptverband der SV Träger
- 2011 SILBER-Zertifizierung als Rauchfreie GE
- 2021 GOLD - Zertifizierung als Rauchfreie GE

- Programm für stark bis sehr stark abhängige Raucher\*innen (Fagerströmwert > 5)
- Personen mit tabakassoziierten Erkrankungen
- Nach wiederholten, erfolglosen Abstinenzversuchen

**Besonderheit:** Raucher\*innen können sich 3 Wochen ausschließlich dem Erlangen und Erhalt der Rauchfreiheit widmen

## Statistik 2022

Programmteilnehmer\*innen 2022: 66 Personen

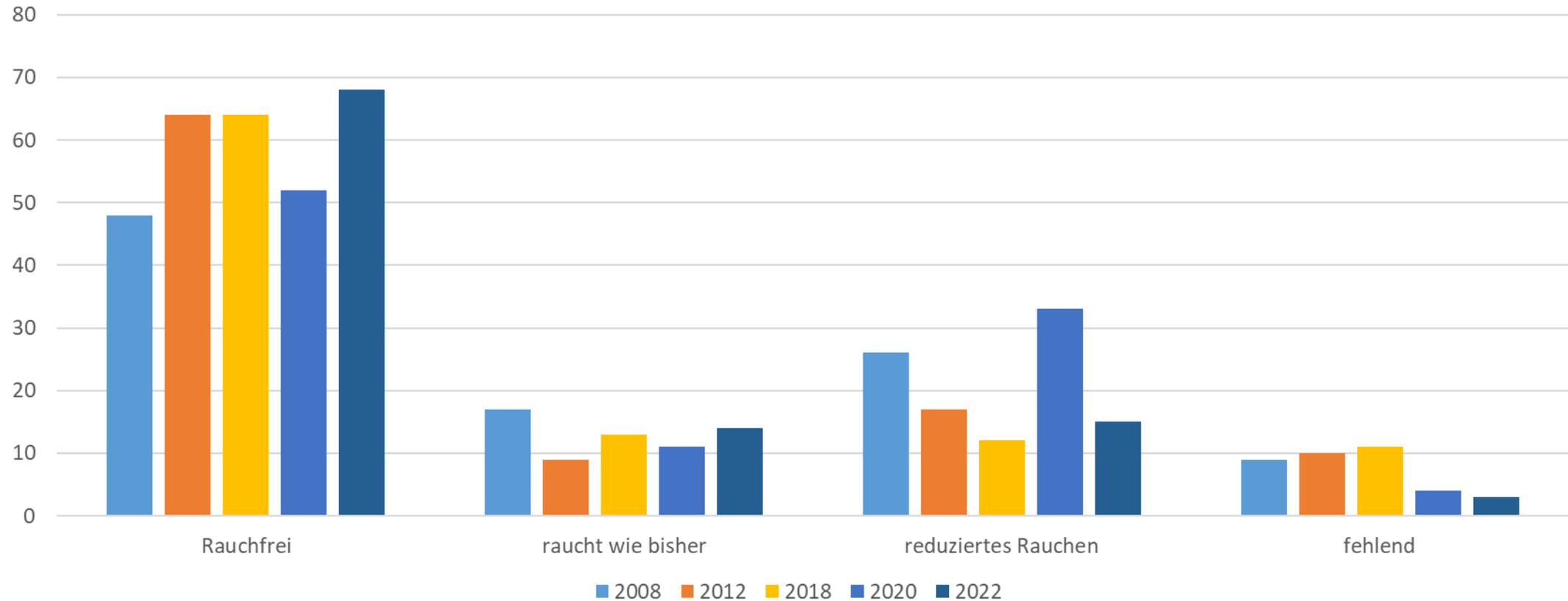


Rauchfrei 45, Raucher 9, reduziert 10, fehlend 2

Rauchfrei 40, Raucher 6, reduziert 16, fehlend 4

# Statistik Raucherentwöhnung nach 6 Monaten

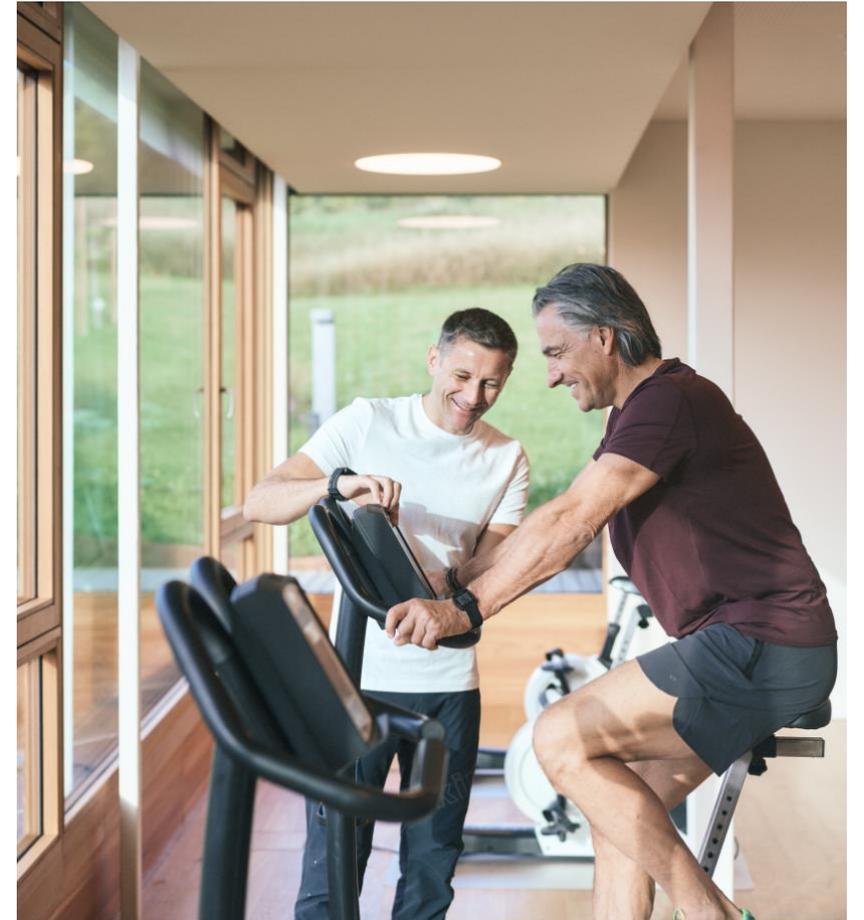
Angaben in %



## Programminhalte 1. Woche

- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Medizinische Programmtauglichkeitsuntersuchung
- Analyse des Rauchverhaltens
- „Drehbuchplanung“
  - sofortige Nikotinabstinenz
  - reduziertes Rauchen
  - Punkt-Stopp
- Gruppenprogramm (Psychologie, Entspannung, Bewegung)
- Tgl. CO Messungen

## Impressionen 1. Woche



## Programminhalte 2. Woche

- Rauchstopp Montag 2. Woche (Abschiedsbrief, Ritual)
- Rauchfreiheit etablieren
- Anticravingstrategien erarbeiten (Verlangensampel)
- Gruppenübungen (Psychologie, Entspannung, Bewegung, Diätologie)
- Psychologisches Einzelgespräch
- Medizinische Betreuung NET
- Tgl. CO Messung

## Impressionen 2. Woche



## Programminhalte 3. Woche

- Vorbereitung auf den Alltag
- Rückfallprophylaxe erarbeiten
- Strategien für den Fall eines Rückfalls erarbeiten
- Gruppenübungen (Psychologie, Entspannung, Bewegung, Diätologie)
- Psychologisches Einzelgespräch
- Tgl. CO Messung
- Wanderung als gemeinsamer Abschluss des Aufenthaltes

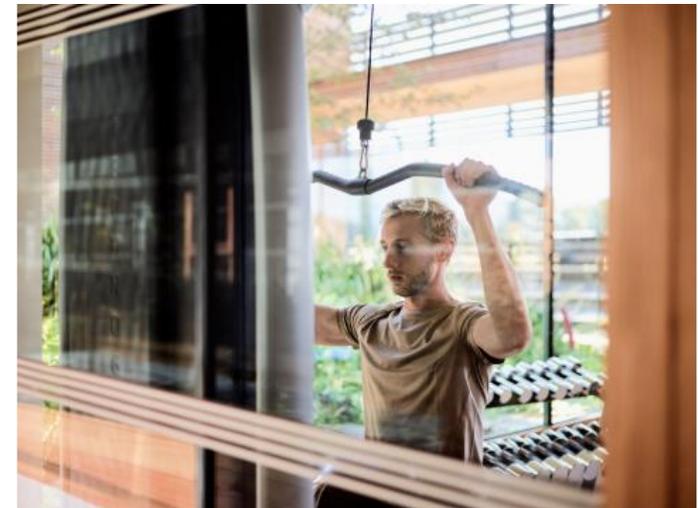
## Impressionen 3. Woche



## **Zusätzliche Angebote für die Freizeit**

- Wochenenden frei um sich „auszuprobieren“
- Kreativworkshop (Mal- und Gestaltungstherapeutin i.A.)
- Massagen/Shiatsu
- Kräuterworkshop
- Tanzangebote
- Reisevorträge
- Aquabereich/Sauna
- Zahlreiche Sportmöglichkeiten (Disc Golf, Nordic Walking Strecken, Kraftkammer, Ergometerraum etc.)

# Freizeitangebote



## Weitere Unterstützung für zu Hause

- Gruppe unterstützt sich tlw. auch noch nach Aufenthalt
- Rauchfrei Telefon kontaktiert Teilnehmer\*innen proaktiv eine Woche nach Aufenthalt
- Monatliche Rückmeldung mittels vorfrankiertem Brief (bis sechs Monate nach Rauchstopp)
- Telefonische Kontaktaufnahme sechs Monate und ein Jahr nach Aufenthalt

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

