

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Beschreibung der Störung	3
1.1 Definition der Tabakabhängigkeit	3
1.1.1 Entzugserscheinungen	5
1.1.2 Abhängigkeitspotenzial	6
1.2 Epidemiologische Daten	7
1.3 Pharmakologische Aspekte des Rauchens	8
1.4 Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen	11
1.5 Verlauf und Prognose	14
1.5.1 Einstiegsprozesse	14
1.5.2 Motivationsphasen	16
1.5.3 Ausstiegsprozesse	17
1.6 Komorbidität	17
1.6.1 Rauchen und psychische Störungen	17
1.6.2 Rauchen und andere psychotrop wirkende Substanzen	18
2 Störungstheorien und -modelle	19
2.1 Operante Konditionierung	20
2.2 Klassische Konditionierung	22
2.3 Kognitive Modelle	24
2.4 Rückfallmodell	26
2.5 Integratives Modell der Suchtentstehung	27
3 Diagnostik und Indikation	28
3.1 Erstkontakt	29
3.1.1 Gesprächsprinzipien für den Erstkontakt	29
3.1.2 Inhalte des Erstkontakts	33
3.2 Diagnostisches Vorgehen	34
3.2.1 Anlass der Behandlung und Einschätzung der Motivation ...	34
3.2.2 Abhängigkeit	36
3.2.3 Rauchgeschichte	37
3.2.4 Aktuelles Rauchverhalten	39
3.2.5 Soziale Umwelt	41
3.2.6 Horizontale Verhaltensanalyse	42
3.2.7 Biologische Marker	43

3.2.8	Komorbidität	44
3.2.9	Alkoholkonsum	44
3.3	Indikationsstellung	45
4	Behandlung	47
4.1	Modell der individuellen Tabakentwöhnung (MIT)	47
4.2	Motivationsförderung	50
4.2.1	Entwicklung eines individuellen Störungsmodells	50
4.2.2	Informationsvermittlung	51
4.2.3	Pro-Contra-Liste	51
4.2.4	Gedankenexperiment	53
4.2.5	Psychoedukation „Die Nikotinfälle“	55
4.3	Vorbereiten des rauchfreien Lebens	58
4.3.1	Bekräftigung der Entscheidung und Festlegen des Stopptags	58
4.3.2	Beobachten von Nichtrauchern	59
4.3.3	Entwicklung und Planung von Alternativverhalten	59
4.3.4	Pharmakologische Behandlung	63
4.3.5	Vorbereitung des Stopptags	67
4.3.6	Umgang mit Entzugssymptomen	69
4.3.6.1	Kognitive Bewertung	69
4.3.6.2	Bewältigungsstrategien	70
4.3.6.3	Craving	73
4.3.6.4	Depressive Verstimmungen	76
4.3.6.5	Gewichtszunahme	77
4.3.7	Positive Imagination des rauchfreien Lebens	78
4.3.8	Kontingenzmanagement	80
4.3.9	Soziale Unterstützung	81
4.4	Stabilisierung des rauchfreien Lebens	82
4.4.1	Erfahrungsbericht	82
4.4.2	Risikoprofil und Bewältigungsverhalten	83
4.4.3	Psychoedukation: „Vorfall und Rückfall“	86
4.4.4	Umgang mit Rückfallgedanken	88
4.4.5	Beendigung der Behandlung und telefonische Nachbetreuung	88
4.5	Dauer und Finanzierung der Behandlung	89
4.6	Wirkungsweise der Methoden	91
4.7	Effektivität und Prognose	93
4.8	Varianten der Methode und Kombinationen	95
4.9	Probleme bei der Durchführung	100
5	Fallbericht	101
6	Literatur	109

7	Anhang	112
	Screeningfragebogen	112
	Motivationsleiter	113
	Protokollbogen – Registrierkarte	114
	Quiz	115
	Antworten auf Quizfragen	117
	Liste für alternatives Verhalten	121
	Vorgehen bei der telefonischen Nachbetreuung	122

Karten:

Leitfaden zur Exploration

Gesprächsprinzipien für den Erstkontakt

Verhaltensanalyse des Rauchens