

Behandlungsansätze im Rahmen von Mutter-Kind-Kuren zur Tabakentwöhnung

Das Intensivtraining Tabakentwöhnung vereint die wichtigen Komponenten der Raucherentwöhnung. Die Konzentration liegt dabei auf der psychologischen Unterstützung. Wir arbeiten basierend auf Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie** mit einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Ärztin, Dipl.-Psychologin, Oecotrophologin und Physiotherapeuten.

In der **Raucherentwöhnungsgruppe** werden zunächst Vor- und Nachteile des Rauchens herausgearbeitet, in der Gruppe diskutiert und versucht, mit jedem Teilnehmer eine individuell bedeutsame **Motivation** aufzubauen.

Die Teilnehmer werden zur **Selbstbeobachtung** angeleitet. Anhand der geführten Selbstbeobachtungsprotokolle können dann individuelle Zusammenhänge herausgearbeitet werden (z. B. Rauchen zur Ärgerregulation).

Folgend können in der Gruppe alternative **Bewältigungsstrategien** besprochen und erprobt werden (z. B. Ärger ansprechen im Rollenspiel), was die Teilnehmer dann im Kliniksetting weiterführend trainieren können.

Abschließend wird eine **Rückfallprophylaxe** erarbeitet. Dabei wird mit den Teilnehmern zusammengefasst, welche Strategien sie weiterhin langfristig verfolgen möchten und wie sie sich in akuten Rückfallsituationen verhalten können. Sie können sich in der Gruppe gegenseitig unterstützen und ermutigen, denn zusammen mit anderen aufzuhören, ist oft leichter.

Im Rahmen von Vorträgen werden Informationen über die Auswirkungen des Rauchens auf den Körper sowie zur normalen Stressreaktion, zu Auswirkungen chronischen Stress auf den Körper und zu kurzfristigen und langfristigen **Stressbewältigungsstrategien** vermittelt.

Außerdem haben die Teilnehmer die Gelegenheit, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen zu lernen, die sich als relativ leicht erlernbare **Entspannungsmethode** bewährt hat. Da das Rauchverhalten häufig zur Entspannung eingesetzt wird, bietet sie eine alternative Möglichkeit, Erregung zu reduzieren.

Im Rahmen der Raucherentwöhnung besteht oft die Angst vor einer Gewichtszunahme. Da durch die Stoffwechsellumstellung bei normalem Essverhalten jedoch nur eine geringe Gewichtszunahme stattfindet, werden die Teilnehmer hinsichtlich **nährstoffbedarfsgerechter Ernährung** geschult.

Zur **Reinigung der Atemwege** werden Inhalationen angeboten und in der Atemgymnastik unter anderem Techniken des Abhustens vermittelt.

Lindernd im Rahmen der **Entzugssymptomatik** werden Akupunktur, Entspannungsbäder und die medizinische Trainingstherapie angeboten.