

# Psychologische Strategien in der Behandlung der Tabakabhängigkeit

## Psychological Strategies in the Treatment of Nicotine Dependence

Sophie Meingassner & Alexandra M. Stummer

Themenschwerpunkt Gesundheits- & Verkehrspsychologie

### Zusammenfassung

Die Behandlung der Nikotinabhängigkeit spielt eine grundlegend wichtige Rolle in der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention tabakassoziierter Erkrankungen. Zunehmend wird mehr Augenmerk auf die Notwendigkeit der professionellen und evidenzbasierten Behandlung dieses Krankheitsbildes gelegt. Die Klinische Psychologie und die Gesundheitspsychologie bieten für die Entstehung und für die Aufrechterhaltung der Nikotinabhängigkeit adäquate Erklärungsmodelle an. Auch für die Behandlung dieser Suchterkrankung ist der klinisch-psychologische Methodenschatz, der auf einem bio-psycho-sozialen Ansatz basiert, in allen Stadien der Erkrankung sehr gut anwendbar. Dieser bietet ein umfassendes und wirkungsvolles Instrumentarium und hat sich in der Praxis als sinnvoll, effizient und langfristig wirksam herausgestellt. Für die unterschiedlichen Settings (ambulant, stationär, telefonisch, Einzel- und Gruppenberatung) gibt es eigens konzeptionierte und bewährte Behandlungsangebote. In diesem Artikel werden die psychologischen Grundlagen der Nikotinsucht und deren klinisch-psychologische Behandlung dargestellt. Das Medium Telefon wird als effizientes und bewährtes Medium in der psychologischen Tabakentwöhnung vorgestellt.

### Abstract

The treatment of nicotine dependence plays a crucial role in the primary, secondary, and tertiary prevention of tobacco-related illnesses. Increased attention is now being paid to the necessity of professional, evidence-based treatment of this disease complex. Clinical and health psychology offer adequate explanatory models for the development and maintenance of nicotine dependence. Clinical psychological methodology, based on a bio-psycho-social approach, is highly applicable in all stages of treatment for this disorder as well. It provides comprehensive and effective instruments and has proven ex-

pedient, efficient, and successful in the long term in clinical practice. Distinct and established treatment concepts exist for different settings (e.g. outpatient, inpatient, telephone, individual, and group counseling). This article presents the psychological aspects of nicotine dependence and its clinical psychological treatment. The telephone is introduced as an efficient and reliable medium for psychological smoking cessation programs.

### 1. Einleitung

Die Zigarette ist ein multifunktionelles Wunderding. Beruhigungsmittel, Anregungsmöglichkeit, Stimmungsaufheller, Beschäftigung, Selbstbilddefinition, Appetitzügler, Kommunikationshilfe, Tagesstrukturgeber, Pausenfüller, Ablenkungsmanöver, FreundIn, Copingstrategie, Mittel gegen Einsamkeit und Langeweile, Stressbewältigungshilfe, Gruppenbildungsmöglichkeit und Diskussionsstoff sind funktionelle Aspekte dieses Produktes. Das bivalente Wirkungsspektrum und das starke Suchtpotential von Nikotin sowie die – sinkende – gesellschaftliche Toleranz geben dem Suchtstoff eine große Bedeutung im Leben vieler RaucherInnen. Ein Teil der RaucherInnen ist mit dem eigenen Rauchverhalten zufrieden und raucht uneingeschränkt genussvoll. Mehr als die Hälfte ist sich der körperlichen und psychischen Abhängigkeit bewusst und mit dem eigenen Verhalten unzufrieden.

Nicht das Rauchen an sich ist das Problem, sondern die massiven individuellen und gesellschaftlichen Folgewirkungen, die tabakassozierten Erkrankungen. Somit ist die Tabakentwöhnung und Tabakprävention eine der wirksamsten Methoden der Gesundheitsförderung und eine grundlegende Strategie der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Die klinische Psychologie und die Gesundheitspsychologie bieten für die Entstehung und für die Aufrechterhaltung der Nikotinabhängigkeit