

# Raucherambulanz in Chemnitz

---

## **Raucherambulanz in Chemnitz (RAC) am Institut für Klinische Psychologie der Technischen Universität Chemnitz**

Der herausragenden epidemiologischen Bedeutung des Rauchens als mit Abstand wichtigstem Risikofaktor für schwere Erkrankungen und vorzeitigen Tod steht noch immer ein vergleichsweise untergeordneter Stellenwert von Entwöhnungsangeboten im deutschen Gesundheitsversorgungssystem gegenüber. Mit jährlich ca. 140.000 tabakbedingten Todesfällen allein in der Bundesrepublik Deutschland stellt Tabakrauchen die weitaus häufigste Einzelursache für vorzeitigen Tod dar (an Platz 2: alkoholbedingte Erkrankungen mit ca. 40.000 Todesfällen). Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Tabakrauchen für 80 bis 90 Prozent der chronischen Atemwegserkrankungen, für 80 bis 85 Prozent der Lungenkrebskrankungen sowie für 25 bis 43 Prozent aller koronaren Herzkrankungen verantwortlich.

Aus Befragungsstudien ist bekannt, dass 90 Prozent aller Raucher sich das Rauchen abgewöhnen wollen.

Doch diverse Metaanalysen der Rauchstoppversuche in naturalistischen Settings belegen, dass es nur 2 bis 6 Prozent der Raucher ohne professionelle Hilfe schaffen, auch langfristig Nichtraucher zu bleiben (12-Monatsabstinenz). Tabakrauchen führt letztlich zu einer schwerer zu überwindenden psychischen Abhängigkeit als die meisten der so genannten „harten Drogen“. Allein aus diesen Gründen ist eine professionelle Tabakentwöhnungstherapie unbedingt empfehlenswert. Allerdings mangelt es in der Praxis bislang an evidenzbasierten und wissenschaftlich evaluierten Therapieangeboten.

Im Rahmen eines BMBF-geförderten, versorgungsepidemiologischen Forschungsprojektes zur Therapie- und Betreuungssituation von Rauchern im hausärztlichen Setting, konnte

an einer repräsentativen Stichprobe von 800 Hausarztpraxen mit knapp 30.000 Patienten (SNICAS-Projekt, Prof. Wittchen) gezeigt werden, dass die momentane Versorgungssituation mit Tabakentwöhnungsangeboten nach wie vor sehr unbefriedigend ist. Einerseits beklagten die befragten Ärzte zu Recht die begrenzten Möglichkeiten zur Tabakentwöhnung in der eigenen Praxis, andererseits war nur gut ein Drittel der Ärzte der Ansicht, dass entwöhnungsbereite Raucher an spezialisierte Kollegen oder Einrichtungen überwiesen werden sollten. Die Hauptursache hierfür liegt vor allem in der geringen Versorgungsdichte oder fehlenden Informationen bezüglich spezialisierter Einrichtungen oder Therapeuten. Dieses enorme Versorgungs- und Informationsdefizit offenbarte sich insbeson-

dere dadurch, dass über 80 Prozent der Primärärzte keine spezialisierten Tabakentwöhnungsanbieter in ihrer Region bekannt waren.

Aus diesem Grund wurde seit Anfang 2005 die Raucherambulanz Dresden (RAD) am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden unter der Leitung des Psychologen Prof. Dr. Stephan Mühlig aufgebaut, der mittlerweile an die TU Chemnitz gewechselt ist. Seitdem wird die Raucherambulanz in Chemnitz oder von Chemnitz aus weitergeführt. Die „Raucherambulanz Chemnitz (RAC)“ bietet ab Anfang 2008 ein fortlaufendes, professionelles und individuell abgestimmtes Intensivtraining zur Tabakentwöhnung in Südsachsen an. Das Angebot richtet sich an alle jugendlichen und erwachsenen Raucher, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Mit zunehmender Evidenz ist festzustellen, dass verhaltenstherapeutische Gruppenprogramme zur Tabakentwöhnung mit sofortigem Rauchstopp die erfolgreichsten Interventionsmethoden gegen Nikotinabhängigkeit darstellen. Der Erfolg derartiger Programme lässt sich bei schwer abhängigen Rauchern durch eine Kombination mit Nikotinsubstitutionspräparaten oder Entzugsmedikamenten noch signifikant steigern. Die Raucherambulanz Chemnitz verwendet dementsprechend ein komplexes Entwöhnungsprogramm, welches ausschließlich auf wissenschaftlich geprüften Entwöhnungstherapien basiert und sowohl verhaltenstherapeutische, wie medikamentöse Verfahren einschließt. Das Konzept basiert im Wesentlichen auf Bausteinen zur systematischen Verhaltensänderung, welche durch individuell abgestimmte Angebote zur Nikotinsubstitution (mittels Nikotinpflaster, -kaugummi) oder anderer pharmakologischer Entzugssymptombehandlung (Zyban®, Chantix®) in Absprache mit dem jeweiligen Hausarzt ergänzt werden.

Um ein solches individuell abgestimmtes Intensivprogramm zu realisieren, wird zunächst bei allen Teilnehmern eine ausführliche Psycho-diagnostik mittels Fragebögen und gegebenenfalls einem diagnosti-

schon Interview (CIDI) durchgeführt. Neben Psychoedukation, Motivation und Selbstbeobachtung lernen die Teilnehmer den Aufbau alternativer Verhaltensweisen, den Umgang mit Risikosituationen im Alltag sowie möglichen Rückfällen. Insgesamt umfasst das Programm 10 Sitzungen à 90 Minuten, die 1–2-wöchentlich stattfinden. In Gruppen von 8 bis 12 Personen wird der Rauchstopp vorbereitet, festgelegt und realisiert. Die Kurse werden zwar in Form von Gruppentrainings durchgeführt, das konkrete Vorgehen wird jedoch individuell auf der Grundlage der ausführlichen Vorbefragung abgestimmt. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Vermittlung von Strategien zur langfristigen Beibehaltung der Tabakabstinenz gelegt sowie auf die Einübung von Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe. Zu diesem Zweck wird das Training durch zwei neuartige Komponenten ergänzt – zum einen durch die Einführung in die „Angewandte Entspannung“ nach Öst, zum anderen durch ein systematisches Bewegungs- und Ernährungstraining. Nach dem Kurs werden die Kursteilnehmer noch sechs Monate lang telefonisch begleitet, um weiter Unterstützung zu geben und die Effektivität der Maßnahme zu evaluieren und zu optimieren. Die Kurse werden von den Mitarbeitern ehrenamtlich und zum Selbstkostenpreis durchgeführt. Zur Deckung der laufenden Kosten ist eine geringe Teilnahmegebühr von 200 EUR erforderlich, von denen jedoch 75 EUR von den Krankenkassen zurückerstattet werden.

Ärzte, die an einer Kooperation interessiert sind, können jederzeit mit der Raucherambulanz Chemnitz unter folgender Adresse Kontakt aufnehmen.

Raucherambulanz Chemnitz (RAC)

Leiter: Prof. Dr. Stephan Mühlig

Besucheradresse:

Technische Universität Chemnitz

Wilhelm-Raabe-Str. 43

09120 Chemnitz

Anmeldung:

Telefon: 0371 / 531 27470

E-Mail: raucherambulanz@

tu-chemnitz.de

Die Kurse beginnen fortlaufend und finden nach Vereinbarung zwischen Montag und Donnerstag in den frühen Abendstunden in den Räumlichkeiten des „Zentrums für Psychotherapie“ (Zwickauer Straße 58, 09112 Chemnitz) statt.