

Rauchstopp

Motivationstipps für Kunden

Das neue Jahr beginnen viele Raucher und Raucherinnen mit dem guten Vorsatz, endlich auf die Zigaretten zu verzichten. Damit es nicht nur beim guten Willen bleibt, bedarf es jedoch oft einiger Unterstützung. Hier spielen PTA eine wichtige Rolle. Sie können Vorbehalte und Ängste, die einem rauchfreien Leben entgegenstehen, aus dem Weg räumen. Zusätzlich erleichtert die Empfehlung passender Nikotinersatzprodukte (z. B. von Nicotinell®, als Kaugummi oder in anderen Darreichungsformen) dem Kunden den Ausstieg.

Ehrlich beraten

Sätze wie „Ich würde gern aufhören zu rauchen, aber ich will nicht zunehmen“ oder „Ich habe Angst, es wieder nicht zu schaffen“ sind für PTA ein Zeichen, dass ihr Einsatz gefragt ist. Hier ist es wichtig, den Kunden in seinem Wunsch zu bestärken. Das gelingt oft, indem Sie die gesundheitlichen Vorteile eines Rauchstopps (z. B. geringeres Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, chronische Bronchitis, Lungenkrebs, besseres Hautbild) erläutern.

Wichtig ist es aber auch, dem Kunden eine Erklärung für die unerwünschten Effekte, wie ein Plus auf der Waage und Entzugserscheinungen, zu liefern. Versteht er, was in seinem Körper geschieht, wird ihm der Rauchverzicht leichter fallen. Und wenn Sie dann noch auf seine Bedürfnisse abgestimmte Möglichkeiten nennen, die Gewichtszunahme und die

Entzugssymptome zu verringern, sind die Weichen für einen erfolgreichen Rauchausstieg gestellt.

Zum Beispiel zeigt eine placebo-kontrollierte Studie, dass Frauen während der Entwöhnung mit einem Nikotinersatzprodukt, wie z. B. Nicotinell® Spearmint 2 mg, bis zu 50 Prozent weniger zunehmen als ohne Nikotinersatztherapie.¹ Das Kaugummi ist geeignet zur Behandlung leichter bis mittlerer (bis zu 20 Zig./Tag) Nikotinabhängigkeit. Die Anwendungsdauer sollte sechs Monate nicht überschreiten.

Langfristig motivieren

Nicht nur in der Erstberatung, auch im langfristigen Entwöhnungsprozess sind PTA eine wichtige Stütze für den angehenden Nichtraucher. Daher ist es wichtig, beim nächsten Kontakt nachzufragen: „Was machen die Vorsätze?“, „Wie ist es Ihnen in den ersten Tagen ergangen?“ und „Wie kommen Sie mit dem Nikotinersatzprodukt zurecht?“. Hiermit zeigen Sie Interesse an der Situation des Kunden. Ziel ist es, seine Motivation hochzuhalten, ihn zu bestärken und zu ermutigen durchzuhalten. Die grundsätzliche Botschaft sollte lauten: „Wir lassen Sie nicht allein!“. Damit vermitteln PTA dem Kunden, dass der Ausstieg mit ihrer Beratung und Unterstützung zu meistern ist.

¹Gross 1989, Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 57, No. 1, 87-92.

Beratungstipps



Als zusätzliche Motivation können PTA ihren Kunden die folgenden Tipps der Motivationsfrau Nicola Fritze (www.nicolafritze.de) mit auf den Weg geben.

> Schaffen Sie sich Platz in Ihrem Kopf! Wie viele Ihrer Gedanken drehen sich immer wieder ums Rauchen? Das bindet Brain-Power. Wenn Sie Ihre Sucht hinter sich haben, denken Sie nicht mehr darüber nach, wann Sie wieder eine rauchen gehen können und ob Sie noch genug Zigaretten haben. Das befreit Sie auch gedanklich.

> Sie brauchen ein Motiv. Wofür ist es gut? Was haben Sie davon, wenn Sie Ihren Vorsatz umsetzen? Kurz: welchen Sinn hat Ihr guter Vorsatz? Gerade auf Durststrecken ist es enorm hilfreich, sich immer wieder sein Motiv, seinen Beweg-Grund bewusst zu machen. Und Gründe mit dem Rauchen aufzuhören gibt es definitiv genug.

> Tadeln Sie sich nicht selbst, wenn es nicht gleich so klappt, wie Sie es sich vorgenommen hatten. Das schürt nur Ihre Frustration. Motivieren Sie sich lieber selbst, indem Sie sich fragen: Was brauche ich, damit ich dran bleibe? Damit ich nicht bei den ersten Schwierigkeiten kapituliere, obwohl ich doch so begeistert von meinem Vorhaben gewesen bin?



www.nicotinell.de
www.nicht-rauchen-kann.de

Nicotinell® Spearmint 2 mg Kaugummi, Kaugummi Tropenfrucht 4 mg und Cool Mint 2 mg/4 mg (Wirkstoff: Nicotin) **Zus.:** 1 wirkstoffhaltiges Kaug. enth. 2 bzw. 4 mg Nicotin (als 10 bzw. 20 mg Nicotin-Polacrillin (1:4)). **Sonst. Bestandt.:** Kaugummi-Grundmasse enthaltend Butylhydroxytoluol (E 321), Ca-Carbonat (E 170), Sorbitol (E 420), wasserfreies Na-Carbonat, Na-Hydrogencarbonat, Polacrillin, Glycerol (E 422), Levomenthol, nat. Minz-Aroma, Sucralose, Acesulfam-Kalium (E 950), Mannitol (E 421), Xylitol (E 967), Gelatine, Titandioxid (E 171), Carnaubawachs, Talkum; Spearmint zusätzl.: Novamint Spearmint, Tropenfrucht zusätzl.: Mango; Cool Mint zusätzl.: gerein. Wasser, Mint Millicaps. **Ind.:** Zur Linderung von Nicotin-Entzugssymptomen und zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Raucher, die zurzeit nicht in der Lage sind, sofort mit dem Rauchen vollständig aufzuhören, können Nicotinell Kaugummi zunächst zur Verringerung ihres Zigarettenkonsums (Rauchreduktion) verwenden, um auf diesem Wege den Einstieg in den Rauchausstieg zu erreichen. Beratung und Betreuung erhöhen i.d.R. die Erfolgsraten. Nicotinell Kaugummi 4 mg ist bei schweren Entzugserscheinungen angezeigt. **Kontraind.:** Überempfindlichkeit gegenüber einen der Inhaltsst. Nichtraucher. **Nebenw.:** Im Allgem. kann Nicotinell Kaugummi ähnliche Nebenw. hervorrufen wie durch Rauchen verabreichtes Nicotin. **Häufig:** Kopfschm., Schwindel. Schluckauf, Magen-Darm-Beschw. (wie Übelkeit, Blähungen, Erbrechen, Verdauungsstörungen), vermehrter Speichelfluss, Entzündung der Mundschleimhaut, Schmerzen im Mund od. Rachen. Schmerzen der Kiefermusk. **Gelegentl.:** Herzklopfen. Erythem, Urtikaria. **Selten:** Herzarrhythmien (z.B. Vorhofflimmern); Überempfindlichk., angioneurotisches Ödem, anaphyl. Reakt. Herpes labialis. **Warnhinw.:** Anwendung nur unter strenger ärztl. Überwachung; nach Myokardinfarkt, bei instabiler od. sich verschlechternder Angina pect. (einschl. Prinzmetal-Angina-Syndrom), bei schweren u. unkontroll. Arrhythmien, unmittelbar nach Schlaganfall. Hypertonie, stabile Angina pect., zerebrovas. Erkrankungen, periph. arterielle Verschlusskrankheit, Herzinsuffizienz, Diab. mell., Hyperthyreose, Phäochromozytom, schwere Nieren- u./od. Leberfunktionsstörungen. Bei Pat. mit aktiver Ösophagitis, Entzünd. im Mund- u. Rachenraum, Gastritis od. Ulcus pepticum kann verschlucktes Nicotin die Symptome verschlimmern. Schwangerschaft u. Stillzeit, Kleinkd., nicht für Pers. < 18 J. ohne ärztl. Empfehlung. B. Probl. b. Kauen sowie b. Gebisssträgern andere Darreichungsf. anwenden. Enthält Butylhydroxytoluol (E 321), max. 11,45 mg Natrium und 0,1 g Sorbitol. Weitere Einzelheiten s. Gebrauchs- oder Fachinfo. **Handelsf.:** Packg. mit 24 od. 96 Kaugummis. Apothekenpflichtig. Referenz: NIC4-F03. **GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Bartschstraße 4, 80339 München**