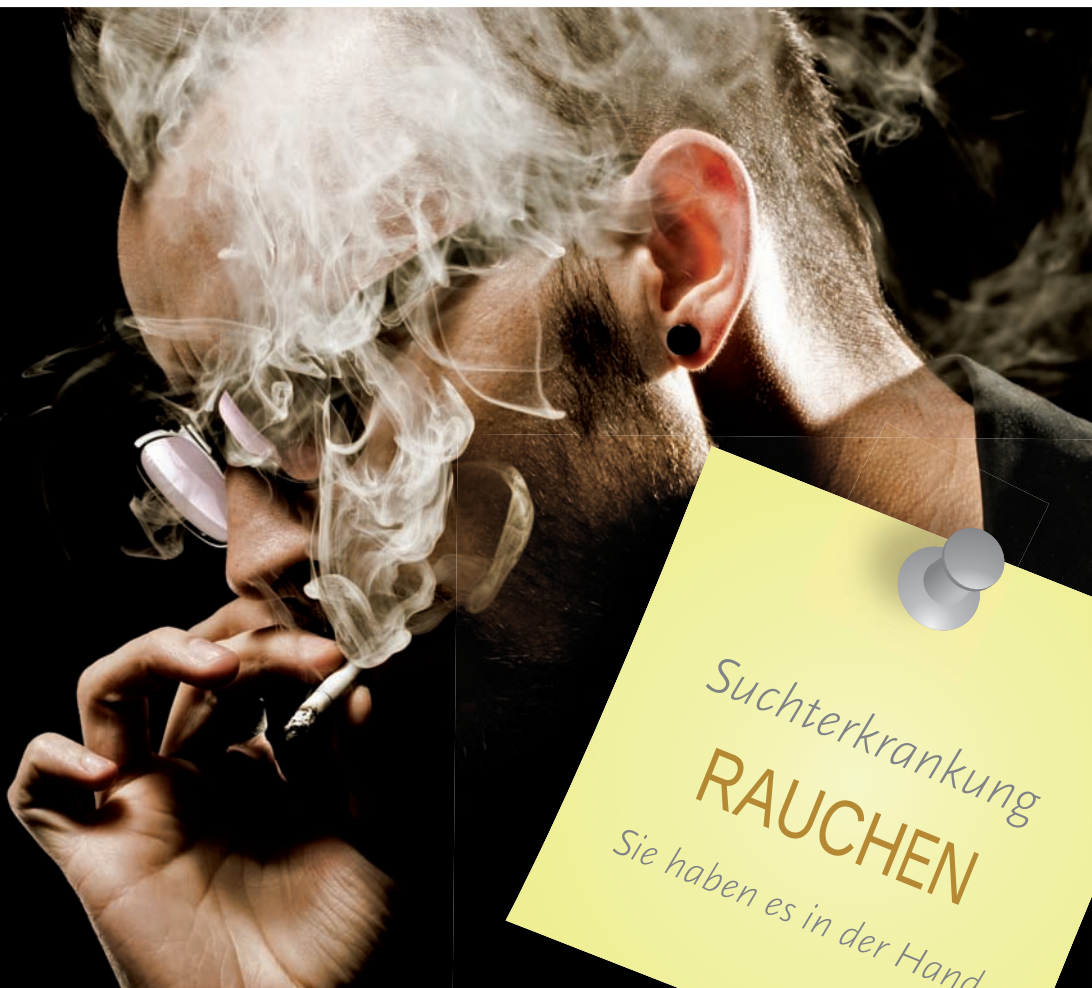




blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.

un-abhängig. gesund. leben.



Suchterkrankung

RAUCHEN

Sie haben es in der Hand.

UPDATE

Un-Abhängigkeit heute

ein gemeinsames Projekt von



und

BARMER
GEK
die gesund
werden

Update - Un-Abhängigkeit heute

Informationen für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen.

Das Blaue Kreuz in der **Evangelischen Kirche (BKE)**

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) ist eine Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe mit zahlreichen Selbsthilfegruppen in vielen Städten und Regionen Deutschlands.

Egal ob Alkohol, Tabletten, Glücksspiel, Nikotin, Medien, illegale Drogen oder das Essen das Problem sind, egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, angehörig oder selbst betroffen – der Verband ist offen für alle, ohne Ansehen der Konfession, die in der Gemeinschaft autonom eine zufriedene Abstinenz und Selbsthilfe leben wollen.

www.blaues-kreuz.org

gefördert durch die:

BARMER
GEK die gesund
experten

www.barmer-gek.de

Inhalt

Abhängig?

Zum Tabakkonsum	S. 4
Aktives und passives Rauchen	S. 5
Zahlen und Fakten	S. 6

Un-Abhängig!

Der Ausstieg	S. 7
Tipps für Angehörige	S. 8
Tipps für Selbsthilfegruppen	S. 9

Adressen	S. 13
Literatur	S. 16



Zum Tabakkonsum

Es gibt ihn immer noch – den Griff zum Glimmstengel. Wenngleich die Werbung inzwischen stark eingeschränkt wurde und Zigarettenschachteln und Tabakpäckchen Warnhinweise tragen, gehört Tabakkonsum nach wie vor zum Alltag vieler. Und für manche wird er zum Problem. Denn: Rauchen kann psychisch und physisch abhängig machen.

Hauptmotiv für das Rauchen ist die positiv erlebte Veränderung des seelischen Befindens. Nikotin regt im Mittelhirn die Produktion des Neurotransmitters Dopamin und der kreislaufstimulierenden Hormone Adrenalin und Noradrenalin an. Es kann deshalb auch als ein Psychopharmakon bezeichnet werden. Je nach Gemütslage der Raucherin oder des Rauchers wirkt das Nikotin beruhigend oder anregend. Dieser Effekt hält 20 bis 30 Minuten an. Wird der Körper nicht weiter mit Nikotin versorgt, reagiert er mit Nervosität und Abgeschlagenheit.

Rauchen erfüllt neben der anregenden bzw. beruhigenden Wirkung auch andere, für Abhängigkeit typische Funktionen. So hilft es über Hemmungen hinweg, beschäftigt Mund und Hände, schafft Zugehörigkeitsgefühl und Geselligkeit und füllt Momente der Langeweile.

Aber warum gibt es neben den oben beschriebenen Menschen, die bei Beendigung des Nikotinkonsums Entzugserscheinungen zeigen, auch solche, die von "heute auf morgen" mit dem Rauchen aufhören können?

Nicht jeder rauchende Mensch wird vom Nikotin abhängig. So macht erst eine Dosis von etwa fünf Zigaretten täglich körperlich abhängig. Zudem ist die Anzahl der Dopaminrezeptoren bei Menschen unterschiedlich und somit auch die individuelle Toleranz der Wirkung des Nikotins.

Zudem ist das Rauchverhalten der Menschen individuell: Für manche dient das Rauchen als Mittel, um eine bestimmte Gemütslage zu erreichen. Oft ist das Rauchen auch automatisch an bestimmte Situationen wie z. B. das Telefonieren oder Pausieren gebunden. Für andere Menschen ist die Zigarette einfach nur ein Genussmittel.

Rauchen kann psychisch und physisch abhängig machen.

Aktives und passives Rauchen

Neben den Menschen, die Zigaretten oder sonstige Tabakwaren rauchen (aktive Raucher/-innen), gibt es auch solche, die im selben Raum den dabei entstehenden Rauch mit einatmen (passive Raucher/-innen). Zusätzlich zu dem „Hauptstromrauch“, den Rauchende ausatmen, gibt es den „Nebenstromrauch“, der beim Glimmen der Rauchware entsteht.

Die passiven Raucher/-innen sind, genau wie die aktiven Raucher/-innen, beiden Rauchströmen ausgesetzt. Es kann hier zu ähnlichen körperlichen Folgen kommen, wie bei den aktiven Raucher/-innen. Bei Kindern kann das Passivrauchen zu einer Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Entwicklung führen. Das ungeborene Kind kann ebenfalls durch das aktive und passive Rauchen der Mutter geschädigt werden. Es kann zu Entwicklungsverzögerungen bis hin zu Missbildungen, Frühgeburten und späteren Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen kommen.

Bei Kindern kann das Passivrauchen zu einer Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Entwicklung führen.

Nikotin ist ein Gift.

Zahlen und Fakten

Nikotin ist ein Gift. Der „Verzehr“ von einer Zigarre bzw. sechs Zigaretten kann zum Tod führen. Der versehentliche Verzehr von Tabakwaren, wie z. B. von Filtern in Aschenbechern, hat bei Kleinkindern schon häufiger zu schweren Vergiftungen bzw. zu deren Tod geführt. Das Rauchen von nikotinhaltenen Substanzen ist jedoch, was die Vergiftungsgefahr angeht, vergleichsweise harmlos.

Durch das Rauchen von Tabak werden neben Nikotin ca. 4.000 weitere Substanzen freigesetzt und inhaliert. Hierbei handelt es sich sowohl um natürliche Bestandteile des Tabaks als auch um Zusätze. Davon sind ca. 400 giftig und 40 krebserregend wie z. B. Blausäure, Formaldehyd, Arsen, Stickstoffoxide, Ammoniak, Cadmium, Blei und Pestizide.

- 27 % aller Menschen in Deutschland über 15 Jahre bezeichnen sich als Raucher/-innen. Das sind 33 % der Männer und 22 % der Frauen dieser Altersgruppe, wobei der Anteil der rauchenden Frauen zunimmt.
- 88 % davon sind regelmäßige Raucher/-innen.
- Der Raucher/-innenanteil liegt bei den 20 – 24-Jährigen am höchsten.
- Der durchschnittliche Prokopf-Konsum beträgt 15,6 Zigaretten pro Tag.
- 55% der Nichtraucher/-innen müssen unfreiwillig Tabakrauch einatmen.
- Insgesamt sind in Deutschland mehr als 35 Millionen Menschen am Arbeitsplatz, Zuhause und in der Freizeit dem Tabakrauch ausgesetzt.

Bei 20 Zigaretten täglich nimmt ein rauchender Mensch in 20 Jahren sechs kg Rauchstaub (= 10 Briketts) und pro Jahr eine Tasse Teer zu sich. Körperschädigend kann bereits das Rauchen von einer Zigarette am Tag sein.

Der überwiegende Teil der Raucher/-innen leidet an körperlichen Einschränkungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Magenleiden, Bronchialleiden, Impotenz durch Durchblutungsstörungen, Fruchtbarkeitsstörungen etc.). Etwa 110 000 bis 140 000 Raucher/-innen sterben jährlich in Deutschland an den Folgen ihrer Sucht.



Un-ABHÄNGIG!

Der Ausstieg

Nichtrauchen ist möglich – schließlich kommen wir alle als Nichtraucher/-innen zur Welt. Der Körper reagiert nur gestresst und verlangt nach Nikotin, weil er das abgebaute Nikotin wieder auffüllen möchte. Nichtrauchen lohnt sich immer. Schon acht Stunden nach der letzten Zigarette ist das giftige Kohlenmonoxyd in den roten Blutkörperchen durch Sauerstoff ersetzt worden und der Raucheratem ist verschwunden. Nach einem Tag wird das Herzinfarktrisiko kleiner und nach zwei Tagen verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn. In den nächsten drei Monaten verbessert sich die Durchblutung, wodurch die Haut klarer und frischer aussieht. Die Kurzatmigkeit verschwindet innerhalb eines dreiviertel Jahres nach dem Ausstieg.

Unterstützung beim Ausstieg bieten Krankenkassen und Suchtberatungsstellen u. a. mit einem verhaltenstherapeutischen Programm, wofür die Krankenkassen auch Teile der Kosten übernehmen. Manchen zukünftigen Nichtrauchern/-innen fällt der Ausstieg mit Hilfe eines Nikotin-Ersatzpräparates, Akupunktur oder Hypnose leichter.

(Quellen: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): Jahrbuch Sucht 2006; Barmer GEK: "Nikotin"; Innungskrankenkasse: "Ohne Rauch geht's auch"; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Passivrauchen – eine Gesundheitsgefahr. 2007.)

Nichtrauchen ist möglich.

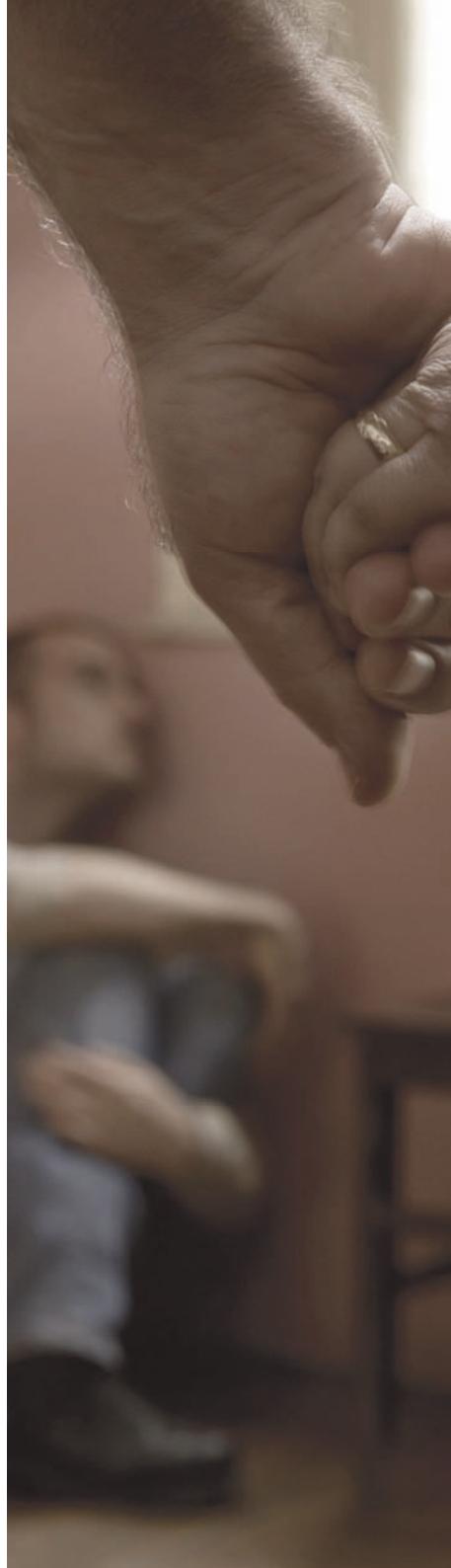
Nichtrauchen lohnt sich immer.

Tipps für Angehörige

Die Sucht bestimmt nicht nur das Leben des Erkrankten, sondern auch das seines sozialen Umfeldes. Im Falle des Tabakkonsums gefährdet ein rauchender Mensch nicht nur seine eigene Gesundheit, sondern auch die der Menschen, die mit ihm in einem Raum oder beispielsweise einem Auto sind.

Deswegen gilt:

- Schützen Sie sich selbst.
Verbannen sie ihre rauchenden Angehörigen beispielsweise auf den Balkon. Vor allem, wenn Kinder im Haushalt leben, sollte in geschlossenen Räumen absolutes Rauchverbot herrschen.
- Nehmen Sie sich Raum für sich.
Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse.
- Informieren Sie sich über die Sucht und Ausstiegsmöglichkeiten.
- Schließen Sie sich selbst einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe an.



Tipps für Selbsthilfegruppen

„Was mache ich, wenn...?“

Was mache ich, wenn ein Mensch in meine Gruppe kommt, der vom Nikotin abhängig ist?

Da viele Menschen in den Sucht-Selbsthilfegruppen selbst rauchen, ist die Integration eines nikotinabhängigen Menschen, der mit Hilfe der Gruppe das Rauchen aufgeben möchte, mit besonderen Schwierigkeiten und Hürden verbunden. Es bedarf noch vieler Gespräche und der Bereitschaft der rauchenden Selbsthilfegruppenmitglieder, sich zu ihrer eigenen Nikotinabhängigkeit zu bekennen und diese im Rahmen einer Solidarabstinenz zu überdenken.

Aber auch hier gelten – wie bei anderen Suchtformen ebenso – folgende Empfehlungen:

Grundsätzlich gibt es zwei Hauptrichtungen, die eine Gruppe „im Falle, wenn...“ einschlagen kann:

- die Gruppe ist offen für „anders Abhängige“ und nimmt den nikotinabhängigen Menschen auf oder
- die Gruppe fühlt sich nicht zuständig, gewillt oder in der Lage, nikotinabhängige Menschen zu integrieren, kann aber evtl. noch weitere Adressen an die Hand geben und verabschiedet die Betroffenen wieder.

Da viele Menschen in den Sucht-Selbsthilfegruppen selbst rauchen, ist die Integration eines nikotinabhängigen Menschen mit besonderen Schwierigkeiten und Hürden verbunden.



Sie wollen einen nikotinabhängigen Menschen in Ihre Gruppe integrieren?

Zunächst sollten Sie auf diesen Menschen zugehen, ihn willkommen heißen und in die Gruppe einladen. Wenn es in Ihrer Gruppe üblich ist, können Sie diesem Menschen ein Vorgespräch z. B. vor Gruppenbeginn, während des Abends in einem Nebenraum oder bei einem Hausbesuch anbieten. Ansonsten kann auch diese Person unmittelbar am Gruppenleben teilnehmen. Stellen Sie sich vor und erzählen Sie oder ein anderes Gruppenmitglied – ja nachdem, wie die Funktionen in Ihrer Gruppe verteilt sind – dem bzw. der Teilnehmer/-in, wie sich Ihre Gruppe gestaltet und was Ihnen wichtig ist, wie beispielsweise:

- Hilfe zur Selbsthilfe,
- Solidarabstinenz,
- Schweigepflicht und
- Ablauf eines Gruppenabends
(z. B. Blitzlicht/Befindlichkeitsrunde, Aktuelles, themenbezogenes Arbeiten).

Bitten Sie auch die anderen Teilnehmer/-innen, sich kurz - evtl. in Verbindung mit der Blitzlichtrunde zum Einstieg in den Gruppenabend - vorzustellen. Motivieren Sie den „Neuling“, ebenfalls etwas von sich zu erzählen. Hilfreich sind Fragen nach dem Namen und den Erwartungen, mit denen er/sie in die Gruppe kommt.

Bedenken Sie: Ihr Gegenüber ist in erster Linie Mensch. Zeigen Sie Interesse an diesem Menschen und seinem Lebenszusammenhang. Fragen Sie danach, wie es ihm mit dem Rauchen und der Abstinenz davon ergangen ist bzw. ergeht. Es werden sich sicherlich Parallelen ergeben, die zum Thema aller gemacht werden können. Gerade bei der Nikotinabhängigkeit können alle Gruppenmitglieder aus eigener Erfahrung als Passiv- bzw. Aktivraucher/-innen berichten.

Gerade bei der Nikotinabhängigkeit können alle Gruppenmitglieder aus eigener Erfahrung als Passiv- bzw. Aktivraucher/-innen berichten.

Vielleicht möchte der/die Neue einfach nur zuhören. Denken Sie an Ihre Anfangszeit. Manche Menschen brauchen einige Zeit, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen. Jedes Mal, wenn jemand neu in Ihre Gruppe kommt – egal, von welchem Suchtmittel betroffen – gerät das Gruppengefüge ins Wanken. Es kommt Bewegung in die Gruppe. Die Gruppe braucht einen gewissen Zeitraum, um sich neu zu formieren und wieder in ein Gleichgewicht zu gelangen.

Zum Ende des Gruppenabends können Sie nachfragen, wie es der neuen Person in der Gruppe und der Gruppe mit dem neuen Gruppenmitglied gefallen hat und dazu einladen, wiederzukommen.

Was Ihnen dabei hilft...

Es gibt zahlreiche, zum Teil kostenlose, Broschüren z. B. von dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, dem Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe und den Krankenkassen (Adressen: siehe Anhang), die Ihnen Aufschluss über die verschiedenen Suchtformen geben können. Durch diese Informationen erhalten Sie Sicherheit. Aber nur durch die direkte Begegnung können Sie Erfahrungen sammeln, die Sie im Umgang mit zunächst Fremdem („Andere Süchte“, andere Menschen) stärken.

Letztendlich hängt eine gelungene Integration von mindestens zwei Kriterien ab, und zwar davon,

- welche Haltung die Gruppe und jede/r Einzelne darin einnimmt und
- ob sich der/die Neue in der Gruppe wohl, verstanden und dazugehörig fühlen.

Von einer integrativen Gruppe können alle Gruppenmitglieder profitieren – gerade in Bezug auf die weit verbreitete Nikotinabhängigkeit – das Suchtmittel Nr. 1 in den Sucht-Selbsthilfegruppen.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Tel.: 01805 313131 (14 Cent/Min)

Weitere Informationen zum Thema „Rauchen“ im Internet:

www.ni-d.de (Nichtraucherinitiative Deutschland e.V.)

www.nichtraucherschutz.de

www.who-nichtrauchertag.de www.tabakkontrolle.de

www.rauchfrei-info.de





Selbsthilfe für Nikotinabhängige und deren Angehörige

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
Adresse siehe Broschürenrückseite

Blaues Kreuz in Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Tel.: 0202 620030
Fax: 0202 6200381
zentrale@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe -
Bundesverband e. V.
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Tel.: 0561 780413
Fax: 0561 711282
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45
20097 Hamburg
Tel.: 040 245880
Fax: 040 241430
guttempler@t-online.de
www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.
Bundesverband
Münsterstraße 25
59065 Hamm
Tel.: 02381 67272-0
Fax: 02381 67272-33
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

Selbsthilfeseite
und Forum zum
Thema Raucher-
entwöhnung:

www.
ohnerrauchen.de

Rauchen
aufhören mit
Freu(n)den

Fachverlag zum
Thema „Sucht“
www.blaukreuz.de

NAKOS
Nationale Kontakt-und Informations-
stelle zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen
Wilmersdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel.: 030 31018960
Fax: 030 31018970
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

**Selbsthilfverein Probleme mit dem
Passivrauchen e. V.**
Gustav-Freytag-Straße 24
48161 Münster
Tel.: 02533 4844
passivrauchen@gmx.de
[www.muenster.org/shvpassivrauchen/
impressum.htm](http://www.muenster.org/shvpassivrauchen/impressum.htm)

Beratungs- und Behandlungsstellen

**Ärztlicher Arbeitskreis Rauchen und
Gesundheit e. V.**
Postfach 1244
85379 Eching
Tel.: 089 3162525
mail@aerztlicher-arbeitskreis.de
www.aerztlicher-arbeitskreis.de

**Bundesvereinigung für Gesundheit
Aktionsbündnis Nichtrauchen**
Heilsbachstraße 30
53123 Bonn
Tel.: 0228 98727-11
Fax: 0228 6420024
jesinghaus@abnr.de
www.aktionsbueundnis-nichtrauchen.de

**Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)**
Ostermerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300
poststelle@bzga.de
(für Anfragen, Mitteilungen)
order@bzga.de
(für Bestellungen)
www.bzga.de

**Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V. (DHS)**
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel.: 02381 9015-0
Fax: 02381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

**Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
Tiergarten Tower**
Straße des 17. Juni 106 - 108
10623 Berlin
Tel.: 030 32293290
Fax: 030 322932966
www.krebsgesellschaft.de



Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstraße 32
53111 Bonn
Tel.: 0228 72990-0
Fax: 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel.: 06221 420
Fax: 06221 422995
www.dkfz.de

**Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
im Diakonischen Werk der Ev. Kirche
in Deutschland (GVS)**

Altensteinstraße 51
14195 Berlin
Tel.: 030 84312355
Fax: 030 84418336
gvs@sucht.org
www.sucht.org

Literatur

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V. sowie Krankenkassen halten kostenloses Informationsmaterial (wie z. B. auch Tischaufsteller „Rauchfrei“) zum Thema „Sucht“ bereit. Adressen: siehe vorherige Seiten.

BUCHKREMER, Gerhard und BATRA, Anil (Hrsg.): Tabakentwöhnung. Mit CD-ROM. Leitfaden für Therapeuten. 2006.

CARR, Allen: Das große Allen-Carr-Nichtraucher-Buch: Zwei Bücher in einem Band - Endlich Nichtraucher! - Für immer Nichtraucher! (Taschenbuch) 2008.

CARR, Allen: Endlich Nichtraucher - für Frauen. 2003.

DAHLKE, Rüdiger; DAHLKE, Margit: Die Psychologie des blauen Dunstes. Be-Deutung und Chance des Rauchens. 2000.

DEUTSCHE KREBSHILFE E. V. (Hrsg): Präventionsratgeber 4 „Erfolgreich zum Nichtraucher“ - Aufatmen. Umdenken! Dem Krebs aktiv vorbeugen. 2007.

DEUTSCHE KREBSHILFE E. V. (Hrsg): Präventionsratgeber 5 „Jugendliche und Rauchen“ - Hirnverbrannt. Umdenken! Dem Krebs aktiv vorbeugen. 2006.

ENGELBRECHT, Christine: Leben ohne Nikotin - die Kräuterzigarettensmethode. 2004.

FRÄDRICH, Stefan: Luft! Ganz einfach Nichtraucher. 2004.

HAUSTEIN, Knut-Olaf: Tabakabhängigkeit. Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen. 2008.

HESS, Henner; KOLTE, Brigitta, SCHMIDT-SEMISCH, Henning: Kontrolliertes Rauchen. Tabakkonsum zwischen Verbot und Vergnügen. 2004.

KALTWASSER, Vera: Der sanfte Weg zum Nicht-Rauchen. Erfolg ohne zu kämpfen. 2005.

LINDINGER, Peter: Nichtraucher und trotzdem schlank. Die Methode mit Köpfchen. 2004.

LINDINGER, Peter: Lust und Last des Rauchens. 2004.

LOBODA, Dieter: Tipps und Tricks zur Rauchentwöhnung. Motivation contra Nikotin. 2006.

SCHLAMEUS, Thorre: Zen – oder die Kunst vom Rauchen zu lassen. 2006.

SCHÖNBURG, Alexander von: Der fröhliche Nichtraucher. Wie man gutgelaunt mit dem Rauchen aufhört. 2003.

SCHWEIKART, Ulrich: Wie man sich das Rauchen abgewöhnt. 2004.

WÖCKEL, Frank: Aktiv gegen Passivrauchen. Vorlagen zur Durchsetzung der Nichtraucher-Rechte auf medizinischer und juristischer Grundlage. 2002.



Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum

Herausgeber

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132

Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org

www.blaues-kreuz.org

Konzeption und Layout

creatur design
www.creatur.de

wide publish mediendesign
www.wide-publish.de

Text

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
www.blaues-kreuz.org

Medienbüro Gesine Lübbers
www.medienbuero-luebbers.de

Druck

WIGRA Offsetdruck GmbH
www.wigradruck.de



*blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.*

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132
Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org
www.blaues-kreuz.org

BARMER
GEK die gesund
experten
www.barmer-gek.de