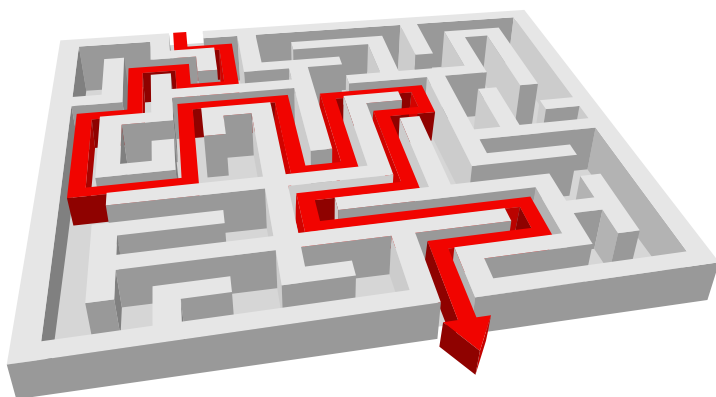


► Auf dem Weg zum Rauchstopp



mobile.at-schweiz.ch

► Auf dem Weg zum Rauchstopp

Den idealen Zeitpunkt für einen Rauchstopp gibt es nicht. Hingegen lohnt es sich in jedem Alter, das Rauchen aufzugeben.

Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, stehen eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungsangebote und Entwöhnungshilfen zur Verfügung. Die höchste Erfolgsquote hat die professionelle Verhaltenstherapie in Verbindung mit einem Medikament für den Rauchstopp.

► **Doppelte Abhängigkeit**

Beim Rauchen entsteht eine doppelte Abhängigkeit: Einerseits wirkt das Nikotin auf bestimmte Hirnareale und macht körperlich abhängig, andererseits führt der ständige Griff zur Zigarette rasch zu festen Gewohnheiten. Beim Rauchstopp spielt dementsprechend sowohl der Nikotinentzug als auch die Veränderung der Gewohnheiten eine Rolle.

Nikotinentzug

Wenn Sie täglich zehn oder mehr Zigaretten rauchen, sind Sie vermutlich nikotinabhängig. Der Einsatz von nikotinhaltigen Medikamenten kann in dem Fall den Rauchstopp erleichtern. Mit solchen Medikamenten bekommt der Körper in der ersten Zeit weiterhin Nikotin und die Entzugssymptome werden gedämpft. So können Sie sich voll und ganz darauf konzentrieren, die Rauchgewohnheiten zu verändern, ohne gleichzeitig unter den Entzugserscheinungen leiden zu müssen. Nach zwei bis drei Monaten setzen Sie die Medikamente nach und nach ab. Es stehen verschiedene nikotinhaltige Produkte zur Auswahl. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.

Gewohnheiten verändern

Führen Sie vor dem Rauchstopp über Ihren Zigarettenkonsum eine Zeit lang genau Buch. Auf www.at-schweiz.ch steht dazu ein Selbst-

► **Vor dem Rauchstopp**

- Legen Sie den Rauchstopptag frühzeitig fest, damit Sie einen klaren Zeitplan haben.
- Halten Sie am Datum fest.
- Lassen Sie gelegentlich eine Zigarette weg. Probieren Sie aus wie es ist, Gewohnheiten zu verändern.
- Tragen Sie weder Streichhölzer noch Feuerzeug mit sich herum. Die Frage nach Feuer

macht Ihnen das Zigarettenanzünden bewusst.

- Halten Sie keinen Vorrat. Kaufen Sie erst ein neues Päckchen, wenn das alte leer ist.
- Informieren Sie Ihr Umfeld. Bitten Sie jemanden, Sie zu unterstützen, vor allem im Ausgang.

kontrollblatt zum Herunterladen bereit. Schreiben Sie auf, zu welchem Zeitpunkt, an welchem Ort und zu welcher Tätigkeit Sie rauchen und wer Sie beim Rauchen begleitet. So finden Sie heraus, wie Ihre Rauchmuster aussehen, wo beim Aufhören vielleicht Schwierigkeiten auftauchen werden und welche Strategien Ihnen nach dem Rauchstopp über diese Schwierigkeiten hinweg helfen könnten. Überlegen Sie sich Zigarette für Zigarette, was Sie tun könnten, anstatt zu Rauchen.

► Der Rauchstopptag

Zigaretten, Zündhölzer, Aschenbecher sind alle weg. Eine Vertrauensperson kann heute im Bedarfsfall erreicht werden, um einen Motivationschub zu geben. Verunmöglichen Sie sich jede Art von Ausreden. Vor allem: Halten Sie durch! Das Verzichtgefühl weicht schon bald dem Gefühl der Befreiung. Wenn Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben, dann bleiben Sie dabei. Den meisten wird die erste Zigarette, die sie nach

dem Aufhören wieder anzünden, zum Verhängnis. Rufen Sie sich in Erinnerung, was Sie zum Aufhören bewogen hat und welche Vorteile Ihnen das Nichtrauchen bringt. Aufhören fühlt sich gut an. Freuen Sie sich über die positiven Seiten des Lebens ohne Zigarette: Haare und Kleider riechen nicht nach Rauch, Sie haben mehr Zeit, Sie fühlen sich besser, Sie können sich freier bewegen, müssen vor anderen kein schlechtes Gewissen haben und vieles mehr. Konzentrieren Sie sich auf all die guten Seiten, die der Rauchstopp hat.

► Broschüren

Möchten Sie sich vertieft mit dem Rauchstopp auseinandersetzen? Dann sind Sie mit der Broschüre «Ziel Nichtrauchen: So können Sie das Rauchen aufgeben» gut bedient. Diese führt Sie von den ersten Vorbereitungen bis zum rauchfreien Leben. Weitere Broschüren, wie z.B. zu den Medikamenten für den Rauchstopp, stehen ebenfalls auf www.at-schweiz.ch bereit, als PDF oder als Drucksache zum Bestellen.

► Nach dem Rauchstopp

- Sorgen Sie für Ablenkung während der ersten Tage ohne Zigaretten.
- Meiden Sie Orte, wo die Versuchung, wieder zu rauchen, gross ist.
- Belohnen Sie sich.
- Achten Sie auf die positiven Veränderungen und die Vorteile des Rauchstopps.
- Tun Sie alles, um Ihre Gedanken und Ihre Hände von den Zigaretten zu lösen. Setzen Sie die Strategien ein, die Sie sich vor dem Rauchstopp zurechtgelegt haben: Tief durchatmen, Spaziergehen, Pastillen lutschen, einen Apfel essen, eine Freundin anrufen...

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiede-

nen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Entwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch und Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für **Albanisch, Portugiesisch, Rätoromanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 189 189 Rätoromanisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.

► Onlinecoaching



Das Coaching verdoppelt Ihre Chancen eines Rauchstopps. Das Programm begleitet Sie per E-Mail während des Rauchstopps über mehrere

Monate hinweg. Das Onlinecoaching ist kostenlos. Anmelden können Sie sich auf der Website **www.stop-tabac.ch/Coach** (Französisch, Deutsch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch). Zudem ist der Coach als App erhältlich (Englisch, Französisch, Deutsch).

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Überreicht durch:

Zusätzliche Informationen und Broschüren:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch