

Anmeldung:

Telefonische Voranmeldung nötig:
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr
unter +43 50 504-236 55

Ort:

Univ.-Klinik für Psychiatrie I
Abteilung für Klinische Psychologie
und Psychotherapeutische Ambulanz
Haus 6 · Psychiatriegebäude · Altbau · 4. Stock
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Termine:

Montag 9.00 Uhr – 13.00 Uhr
und 13.15 Uhr – 17.15 Uhr
Mittwoch 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kosten:

Die psychologische Behandlung erfolgt
auf Überweisungsschein.

Nikotinentwöhnung – Der Weg ist das Ziel



Raucher:innen-Beratungsstelle
des Landes Tirol an der Abteilung
für Klinische Psychologie und
Psychotherapeutische Ambulanz
der Univ.-Klinik für Psychiatrie I

Sie wollen aufhören?

Vielleicht tragen auch Sie sich schon seit längerer Zeit mit dem Gedanken, Ihren Tabakkonsum einstellen zu wollen, haben aber gleichzeitig kein großes Vertrauen in sich, diesen Schritt alleine zu schaffen?

Vielleicht legen Ihnen auch Ihre behandelnden Ärzt:innen nahe, das Rauchen aus gesundheitlichen Gründen einzustellen?

Wir helfen Ihnen dabei

Sie können sich gerne unverbindlich an unsere Raucher:innen-Beratungsstelle wenden. Basierend auf Ihrer individuellen Situation wird ein für Sie passender Behandlungsplan zur Nikotinentwöhnung entworfen.

Selbstmanagementansatz

Psychologische Nikotinentwöhnung nach dem sogenannten „**Selbstmanagementansatz**“.

Dieses Programm gliedert sich in **vier Abschnitte**:

1. Diagnostik und Motivationsanalyse

Im ausführlichen Gespräch wird Ihre bisherige „Raucher:innen-Karriere“ besprochen. Besonders werden Ihre „Sorgen“, die mit einer Nikotinentwöhnung verbunden sind, hinterfragt, beispielsweise die Angst vor Gewichtszunahme.

2. Zielbestimmung

In Absprache mit Ihnen wird entweder das sofortige Einstellen des Rauchverhaltens von heute auf morgen angedacht, oder aber eine schrittweise, langsame Entwöhnung Ihrem persönlichen Tempo gemäß geplant. Wenn auch grundsätzlich als Ziel die Totalabstinenz angestrebt wird, so kann in Ausnahmefällen auch das „kontrollierte Rauchen“, also der Konsum einer reduzierten Zigarettenmenge, überlegt werden.

3. Therapiedurchführung

Unter anderem erlernen Sie bei uns Entspannungsübungen und Atemtechniken, welche Ihnen die Entwöhnung erleichtern sollen. Weiters werden mit Ihnen gemeinsam spezielle Verhaltensregeln überlegt (z.B. nur mehr aus der eigenen Packung oder an gewissen Örtlichkeiten rauchen ...).

Einen besonders hohen Stellenwert hat die Bearbeitung Ihrer, das Rauchverhalten auslösenden, Gedanken und Emotionen.

4. Rückfallprophylaxe

In diesen Therapieeinheiten werden Ihnen Strategien vermittelt, mit deren Hilfe Sie „Verführungen“ seitens der Umgebung begegnen können (z.B. Ablehnungstraining im Rollenspiel).

Behandlungsrahmen

- Individuelle Einzelberatung durchgeführt von Klinischen Psycholog:innen.
- Offene Therapiedauer – Sie können Ihr Tempo selbst bestimmen.

Bisherige Erfahrungen

Jährlich besuchen etwa 150 Raucher:innen die Beratungsstelle, durchschnittlich 50% dieser Klient:innen verlassen uns rauchfrei. Sie berichten, nach dem Behandlungsprogramm nicht nur abstinente, sondern auch weit zufriedener mit ihrem Gesundheitszustand, ihrer Befindlichkeit und Stimmung zu sein und sich im zwischenmenschlichen Bereich deutlich sicherer und kompetenter zu bewegen. Insgesamt fühlen sich entwöhnte Raucher:innen Alltagsanforderungen und Problemen besser gewachsen.