

# «Die Unabhängigkeit wird zum grössten Gewinn.»

Viele, die rauchen oder vaper, glauben jederzeit aufhören zu können. Laut Jana Affolter, Projektleiterin Tabakprävention bei der Lungenliga Aargau, raucht jedoch kaum jemand selbstbestimmt. Ihre Klientinnen und Klienten erleben den Rauchstopp als Befreiung aus einem Gefängnis.

**Rund um Präventionskampagnen wird oft gesagt, man solle die Leute doch rauchen lassen, schliesslich wähle dies jeder selbst. Wie sehen Sie das?**

Das Problem ist: Rauchen und Selbstbestimmung schliessen sich in der Regel aus. Viele Leute haben das Gefühl, sie hätten die Kontrolle über das Rauchen. Vor allem Jugendliche denken, sie könnten jederzeit aufhören. Aber dann wollen sie doch erst die Lehre fertig machen, oder sie haben gerade Stress oder andere Gründe, um nicht sofort aufzuhören. Wenn ich in den Beratungen nachfrage, wird jeweils schnell klar, dass kaum jemand einfach damit aufhören kann.

**Was für Fragen sind das zum Beispiel?**

Die Frage «Können Sie ohne Zigi aus dem Haus gehen?» reicht meistens. Zu uns kommen aber natürlich vor allem jene, die aufhören wollen und merken, dass sie es alleine nicht schaffen.

**In welchen Momenten entscheiden sich Leute für eine Beratung?**

Die meisten, nachdem sie schon mehrmals erfolglos versuchten, mit dem Rauchen aufzuhören. Manche, weil die Zigaretten ihr Budget belasten. Oder sie haben körperliche Symptome und werden vom Arzt oder von der Ärztin geschickt, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt.



Jana Affolter im Beratungsgespräch

**Was ist der erste Schritt in der Beratung, wenn jemand aufhören will?**

Wir schauen, warum jemand raucht und wie hoch die körperliche und psychische Abhängigkeit ist. Weil die Zigarette einen grossen Teil der Gewohnheiten mitbestimmt, erhalte ich meistens einen tiefen Einblick in das Leben der Personen. Bei mittlerer bis starker Abhängigkeit empfehle ich erst mal Nikotinersatzprodukte wie Pflaster oder Kaugummi, damit erst die psychische Abhängigkeit angegangen werden kann.

**Rauchen ist eine Gewohnheit, und Gewohnheiten sind schwierig zu ändern. Wie gelingt es?**

Man muss sie erst nur leicht ändern. Zum Beispiel: Jemand, der seinen Kaffee morgens mit einer Zigarette auf dem Balkon nimmt, soll diesen künftig drinnen trinken. Oder man nimmt abends einen Kaugummi statt eine Zigarette. Oder verbringt die Arbeitspause nicht mit den Rauchern draussen, sondern mit Leuten im Pausenraum. Die Verhaltensänderung sollte einfach sein. Viele rauchen aber so automatisch, dass sie es gar nicht wahrnehmen, vor allem vapende Personen. Darum sollen sie ein Rauchprotokoll führen, um sich den Momenten wieder bewusst zu werden.

**Was hilft noch?**

Ganz wichtig ist es, sich nicht auf den Verzicht zu versteifen, sondern die Vorteile zu sehen: Man hat mehr Energie, riecht besser, hat einen verbesserten Geruchs- und Geschmackssinn, hustet weniger.

**Man ist auch freier, wenn man nicht durch das Rauchen getaktet wird.**

Ja, aber das sehen die meisten nicht sofort. Wenn ich frage, warum jemand aufhören will, lautet die Antwort meistens, wegen der Gesundheit. Die Freiheit nehmen sie erst wahr, wenn sie ohne Zigaretten durch den Tag kommen. Weil sie ohne Zigis aus dem Haus gehen, einen ganzen Film schauen, unabgelenkt mit den Kindern spielen oder arbeiten können. Eine Frau sagte mir, sie fühle sich, als sei sie von einem Gefängnis befreit worden. Für viele wird die Unabhängigkeit zum grössten Gewinn.

## PRESENTING-PARTNER

**Lungenliga Aargau**

T 062 832 40 00  
info@llag.ch  
lungenliga-ag.ch

