

**Anmeldung:**

Telefonische Voranmeldung nötig:  
Montag-Freitag 08.00-12.00 Uhr  
unter +43 50 504-236 55

**Ort:**

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

**Termine:**

Montag 10.00 Uhr – 13.00 Uhr  
Montag 15.00 Uhr – 20.00 Uhr  
Mittwoch 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

**Kosten:**

Die psychologische Behandlung erfolgt  
auf Überweisungsschein.



# Nikotinentwöhnung – Der Weg ist das Ziel



RaucherInnenberatungsstelle  
des Landes Tirol an der Abteilung  
für Klinische Psychologie  
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 legt Ihnen auch Ihre behandelnde Ärztin/ Ihr behandelnder Arzt nahe, das Rauchen aus gesundheitlichen Gründen einzustellen?

# Wir helfen Ihnen dabei

Dann können Sie sich gerne unverbindlich an unsere RaucherInnenberatungsstelle wenden und **unsere Angebote nützen**:

## Jedem das Seine

Ausführliche **Einzelberatung** über die verschiedensten Möglichkeiten der Nikotinentwöhnung unter Bedachtnahme auf Ihre persönliche, individuelle Situation. Hier gilt das Motto „Jedem das Seine!“

## Selbstmanagementansatz

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

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

### 1. Diagnostik und Motivationsanalyse

Im ausführlichen Gespräch wird Ihre bisherige „Raucherkarriere“ 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 (à 30 Minuten), durchgeführt von einer klinischen Psychologin/ von einem klinischen Psychologen
- offene Therapiedauer, Sie können Ihr Tempo selbst bestimmen.

## **Bisherige Erfahrungen**

Jährlich besuchen etwa 150 RaucherInnen die Beratungsstelle, durchschnittlich 50% dieser KlientInnen verlassen uns rauchfrei. Sie berichten, nach dem Behandlungsprogramm nicht nur abstinent, 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 RaucherInnen Alltagsanforderungen und Problemen besser gewachsen.