

«Mit Begleitung schaffen 33 Prozent den Stopp»

Aufhören ist schwer: Gut, gibt es Hilfe beim Tabak- und Nikotinentzug. Catherine Abbühl hat die Rauchstoppberatung der Krebsliga über 15 Jahre mitgeprägt.

Interview: Pia Schüpbach



Catherine Abbühl, Sie haben die Rauchstoppberatung jahrelang geleitet und beraten nach Ihrer Pensionierung weiterhin. Welche Erfahrungen verknüpfen Sie persönlich mit Rauchen?

Catherine Abbühl: Mein Grosi sagte mir schon früh: Fang nie an mit Rauchen, sonst erstickst du. Das wollte ich nicht. Man muss auch nie geraucht haben, um Menschen beim Rauchstopp zu begleiten. Dazu gibt es sehr viele wissenschaftlich fundierte Studien. Zudem konnten wir von anderen Ländern profitieren, die vor uns sogenannte Quitlines (Rauchstopplines) eingeführt haben. Das Wissen ist gross, die hohe Wirksamkeit von Rauchstopplines belegt.

Wenn ich die auf dem Zigipäckli aufgedruckte Telefonnummer 0848 000 181 wähle, dann lande ich bei stopsmoking. Warum hilft eine persönliche Begleitung beim Rauchstopp?

Allein schaffen etwa drei bis fünf Prozent den Entzug. Mit enger Begleitung sind es gemäss einer externen Evaluationsstudie 33 Prozent. Wir helfen den Entzugswilligen zu verstehen, warum gewisse Ängste aufkommen oder was genau mit ihnen passiert – ob körperlich oder psychisch. Wir sind in kognitiver Verhaltenstherapie geschult und können ihnen zeigen, wie sie ihr Verhalten ändern können. Nicht zuletzt ermuntern wir nach Rückfällen wieder und schenken Hoffnung.

Ihre drei wichtigsten Tipps zum Aufhören?

1. Nicht kopflös in den Rauchstopp starten, sondern sich selbst genau beobachten und die eigenen Automatismen kennen.
2. Wenn nötig, nikotinhaltige Medikamente wie Kaugummi oder Lutschtabletten einnehmen. Diese mindern die Entzugserscheinungen. Übrigens: Diese Medis machen nicht abhängig.
3. Auf einen «Chlapf» aufhören, auch wenn es vielleicht Angst macht. Das geht schneller. Und am besten gleich alle Utensilien wie angefangene Päckli oder Aschenbecher wegwerfen.

An welche Erfolgsgeschichte denken Sie besonders gerne zurück?

Für Menschen mit psychischen Problemen ist ein Rauchstopp besonders schwierig, weil sie mit dem Nikotin ihre Stimmungen regulieren. Einmal habe ich eine Frau mit Depressionen begleitet. Wir hatten viele Gespräche und sie schaffte tatsächlich den Ausstieg. Dann wurde sie unschuldig in einen Autounfall verwickelt. Das wäre eine klassische Risikosituation, um rückfällig zu werden. Doch die Frau hat nicht geraucht. Sie erzählte mir, sie sei ganz ruhig geblieben. Das hat mich sehr gefreut.

Was ist die grösste Veränderung der vergangenen Jahre?

Die Quote der Erwachsenen, die in der Schweiz täglich rauchen, ist zwischen 2002 und 2022 von rund 30 auf etwa 20 Prozent gesunken. Bei Jugendlichen war der Rückgang noch ausgeprägter. Dafür sind neue Nikotinprodukte auf dem Markt, wie Snus, Pouches und Vapes (E-Zigaretten). Diese wirken harmloser, sind aber keinesfalls risikofrei – insbesondere bei Langzeitgebrauch und bei Jugendlichen. Da braucht es viel Aufklärungsarbeit und klare Informationen von einer Fachstelle. Die Arbeit geht stopsmoking leider nicht aus. ●

stopsmoking

66 500 Menschen beim Entzug begleitet

Tabakkonsum ist weltweit die grösste vermeidbare Todesursache: Jährlich sterben gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rund 8 Millionen Menschen daran. Zudem ist rund ein Drittel aller Krebstodesfälle auf das Rauchen zurückzuführen (vor allem Lungen-, Kehlkopf-, Speiseröhrenkrebs). stopsmoking (ehemals Rauchstopplinie) unterstützt seit 20 Jahren Menschen auf ihrem Weg aus der Tabak- und Nikotinabhängigkeit – kostenlos und in zwölf Sprachen. Das speziell geschulte Beratungsteam wird bis Ende dieses Jahres insgesamt rund 6 500 Personen beim Rauchstopp begleitet haben. Auf der dazugehörigen Plattform finden sich Selbsthilfetools, Informationen und Kommunikationsmaterialien zum Rauchstopp. stopsmoking wird von der Krebsliga betrieben und durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.

► stopsmoking.ch