



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Hypnosetherapie und Akupunktur sind ergänzende Therapieverfahren, die bei der Raucherentwöhnung zur Anwendung kommen.

Nikotinabhängigkeit, die in der Regel bei Rauchern gegeben ist, wird nach medizinischen Diagnosekriterien innerhalb der Kategorie 'Störungen durch psychotrope Substanzen' beschrieben. Rauchen bedeutet aber nicht in jedem Fall, dass eine Nikotinabhängigkeit vorliegt. Bei nichtsüchtigen Gewohnheitsrauchern fehlen das Entzugssyndrom und die Toleranzentwicklung.

In der hypnotherapeutischen Arbeit werden Raucher behandelt, die

- sich selbst als Raucher bezeichnen
- täglich Zigaretten rauchen [außer in ungewöhnlichen Situationen]
- das mit dem Rauchen verbundene Ritual als Bestandteil ihres persönlichen Verhaltens organisiert haben

Bei der Therapieplanung ist außerdem zu berücksichtigen, inwieweit gesundheitliche Risikofaktoren und Mehrfachabhängigkeit bestehen. Im Falle einer ausgeprägten Nikotinabhängigkeit kann als begleitende Maßnahme beispielsweise die Anwendung eines Nikotinpflasters nützlich sein.

Ob eine hypnotherapeutische Raucherentwöhnung indiziert ist, hängt entscheidend davon ab, welchen Prozess und welchen Erfolg die betroffene Person selbst von der Hypnose erwartet. Die meisten wünschen sich eine Art 'Schnellschuss' und denken, es käme dabei auf eine geheimnisvolle Kraft an, die der Hypnose innewohne. Den eigenen Fähigkeiten wird besonders dann eher misstraut, wenn man schon mehrere Male mit dem Abstinenzverhalten gescheitert ist. Dass allerdings eine Person nach der ersten Sitzung spontan aufhört zu rauchen, ist eher die Ausnahme. Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Therapie ist nicht nur der Wille, das Rauchen zu beenden, sondern auch die Bereitschaft, Einstellungen, Verhaltensweisen und nicht zuletzt einige Lebensumstände positiv zu verändern. Raucher werden ihr Verhalten und das Suchtmittel, das für sie wichtige Funktionen übernommen hat, nicht aufgeben, solange es ihnen in ihrer subjektiven Situation Vorteile und Annehmlichkeiten verspricht [z.B. die Entspannungszigarette nach der Arbeit mit einem Glas Cognac, nach dem Essen zur Verdauung, bei einem Glas Wein in Gesellschaft oder auch, um Entzugserscheinungen wie schlechte Laune, Nervosität, Übelkeit oder Zittern zu vermeiden].

Jemand ist erst bereit, eine Sucht aufzugeben, wenn er an einem Punkt angelangt ist, an dem er sich umfassender neu entscheidet.

Viele Raucher/-innen haben eine sozial und wirtschaftlich gesicherte Position erreicht, verfügen über Lebenserfahrung und persönliche Autonomie und wollen eine Abhängigkeit beenden, die aus einer früheren Zeit herrührt. Sie erkennen, dass sie durch den Zigarettenkonsum ihre Selbstkontrollmöglichkeiten und ihre Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen. Sie wollen nicht warten, bis eine bedrohliche Diagnose eines Internisten sie zwingen würde, mit dem Rauchen aufzuhören. Vielmehr spüren sie ein eigenes Bedürfnis, das Rauchen zu beenden, da für sie und ihr Leben inzwischen andere Prioritäten gelten als damals, als sie mit dem Rauchen anfangen.

Diese Einstellung ist eine gute Voraussetzung, um in wenigen Sitzungen erfolgreich Nichtraucher zu werden. Klinische Erfahrung und Forschungsergebnisse lassen 4 – 5 Sitzungen angeraten erscheinen.

Interventionen

Ein Entwöhnungsritual mit Hypnose wirkt bei einigen Menschen einfach aufgrund der positiven Erwartung und der festen Überzeugung vom Erfolg, die in der Hypnose vermittelt werden. Allerdings stellt sich die Frage der Stabilität der so erzeugten Wirkung.

Für das Rauchverhalten gilt, dass es aus persönlichen Gründen entwickelt wurde und aufrechterhalten wird. Deshalb muss der abhängigen Person ermöglicht werden, in einer auf sie individuell zugeschnittenen Weise ihre eigene Lösung zu finden. Einen Lösungsweg, den sie als ihren eigenen erkennt, wird sie eher gehen als einen von außen aufgedrängten; er 'kommt ihr entgegen'. Eine am Individuum orientierte Hypnosetherapie führt zu solchen eigenständigen Lösungen. Das Entscheidende muss von der Person selbst kommen. So wird sichergestellt, dass die alte Abhängigkeit nicht durch eine neue - von einem Hypnotiseur oder von einer 'übernatürlichen' Kraft - ersetzt wird.

In der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung wird auf das Hypnoseritual großen Wert gelegt; aber auch andere Techniken aus der Verhaltenstherapie kommen zum Einsatz, welche die Lösungsmöglichkeiten jedes Einzelnen individuell nutzen, um die notwendige Entwicklung zu fördern.

Indikationen | Kontraindikationen

Wenn der Raucher die oben skizzierte Bereitschaft, aus welchen Gründen auch immer, noch nicht entwickelt hat, wird es zu keiner dauerhaften Entwöhnung kommen. Im Erstgespräch wird der Hilfe suchenden Person diese Einschätzung mitgeteilt, damit entschieden werden kann, ob und wie die Zusammenarbeit fortgeführt wird. Die Zigarettenabhängigkeit ist möglicherweise nur der Anlass, nicht aber der Grund, weshalb eine Person therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt. Manchmal kommen Patienten nach einer psychotherapeutischen Abklärung und Verbesserung ihrer Situation auf ihr ursprüngliches Anliegen zurück. Oftmals erfolgt die Entwöhnung dann in wenigen Sitzungen.

Auch bei Personen, die unter schweren Depressionen leiden, ist im Einzelfall zu entscheiden, ob eine Raucherentwöhnung in Frage kommt, da ein Nikotinentzug zu einer starken Labilität führen kann und dann oftmals binnen kurzer Zeit der alte Zustand des Rauchens wieder aufgenommen wird.

Ausgesprochen unangemessen ist die Behandlung von Personen mit passiver Haltung oder solchen, die sich aus eiteln Gründen unter einen Leistungszwang stellen. Es wäre unverantwortlich, eine Entwöhnung zu beginnen, nur weil eine Person sich dazu überweisen ließ oder verlangt, man solle sie schnell von ihrer lästigen Gewohnheit befreien. Einen solchen Auftrag anzunehmen, wäre weder im Sinne dieser Person, noch der überweisenden Instanzen bzw. des behandelnden Therapeuten und widerspräche unserem Bemühen um Qualitätssicherung. Die Indikationsstellung ist Sache des Therapeuten.

In Fachkreisen wird die Arbeit mit Einzelpersonen innerhalb von 4 - 5 Sitzungen einhellig favorisiert, während Gruppensitzungen als weniger effektiv erachtet werden.

Akupunkturbehandlung

Die Anwendung der Akupunktur im Rahmen der Raucherentwöhnung geht von ähnlichen Vorbedingungen für eine erfolgreiche Therapie aus, von denen die Motivation des Patienten ausschlaggebend ist. Wir halten darüber hinaus eine strikte Nikotinkarenz von 24 Stunden für eine wichtige Voraussetzung. Ist ein Patient dazu nicht in der Lage, scheint seine Motivation fraglich. In diesem Falle sollte keine Akupunkturbehandlung erfolgen.

Die Akupunkturbehandlung zur Raucherentwöhnung umfasst meistens sowohl die Körper- als auch die Ohrakupunktur, für die nach den Regeln der chinesischen Medizin und den individuellen Gegebenheiten ein Therapiekonzept entwickelt wird. In aller Regel reichen 5 – 8 Akupunkturbehandlungen aus, um einen Therapieerfolg zu erzielen.

Die Kombination von Hypnose und Akupunktur ist nach unseren Erfahrungen eine sehr wirkungsvolle Therapie bei der Raucherentwöhnung.

Weder die Kosten für die Akupunkturbehandlung noch die Hypnotherapie werden im Rahmen einer Raucherentwöhnung von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Sprechen Sie uns an. Wir erläutern Ihnen unser Therapiekonzept gerne ausführlich.

Ansprechpartnerin Hypnotherapie
Dipl. Psych. Karin Buchholtz
Tel: 04 31. 2 60 76 51
Termine nach Vereinbarung

Ansprechpartner Akupunkturbehandlung
Drs. Hecker | Spiegel | Hanopulos-Neumann
Tel: 04 31. 71 11 66
Termine nach Vereinbarung

Gemeinschaftspraxis

Iris Hanopulos-Neumann
Ärztin für Innere Medizin

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Dipl. Psych. Karin Buchholtz
Psychologische Psychotherapeutin

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
am Universitätsklinikum S-H
Campus Kiel

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31.71 11 66
Fax: 04 31.71 47 18
praxis@go3docs.de
www.go3docs.de

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung