



Raucher Typologie

Der Genussraucher:

Typisch:

- Zelebriert Rauchen
- „Krönender Abschluss“
- Falsche Selbstwahrnehmung: „*Wenn, dann rauche ich max. 3...*“
- Fehlendes Problembewusstsein
- Häufig unerwartet starke Abhängigkeit

In der Kurzintervention:

- Selbstwahrnehmung ansprechen:
„**Sind es wirklich nur die 3, oder manchmal noch mehr...?**“
- Rauchen als kein Freizeitvergnügen, sondern als stark gesundheitsgefährdende Angelegenheit klar differenzieren

Gelegenheitsraucher

Typisch:

- Kann lange Phase abstinent sein
- Greift bei verlockenden Situationen zu
- Hält seine gesundheitlichen Risiken für verschwindend gering
- Häufig keinen Anlass für einen endgültigen Rauchstopp

In der Kurzintervention:

- Individuelle „verlockende“ Situationen ansprechen
- Unterschätzung des Suchtpotenzials von Nikotin hervorheben
- Auf die Gefahr hinweisen, dass aus einem Gelegenheitsraucher schnell ein Suchtraucher werden kann → Dosissteigerung



Der Figurraucher

Typisch:

- Nutzt die Zigarette als Kalorienbremse
- Stillt damit Hungerattacken
- Hat große Angst vor Gewichtszunahme

In der Kurzintervention:

- Das oft kritische Verhältnis zu Nikotin ausnutzen
- Bei einem Rauchstopp:
 - Regelmäßig Sport
 - Ernährungsberatung

Der Stressraucher

Typisch:

- Steht im Alltag häufig unter Druck am Arbeitsplatz, Prüfungssituationen, Verkehrsstaus, Eile
- Greift automatisch in die Schachtel
- Hält kaum Kontrolle über Zigaretten Konsum
- Nikotin als „Freund“ bei Ängsten, Druck, Nervosität

In der Kurzintervention:

- Situationsbezogene Automatismen ansprechen
- Alternativen aufzeigen
- Stressverarbeitung durch Entspannungstechniken
- Den „stressfreien“ Zeitpunkt des Rauchstopps wählen

Suchtraucher

Typisch:

- Reagiert schnell nervös, wenn er nicht rauchen darf
- Hat immer eine Sicherheitsreserve dabei
- Ein Leben ohne Zigarette erscheint ihm unmöglich
- Meidet nikotinfreie Orte
- Uneingeschränktes Weiterräumen bei z.B. Erkältung

In der Kurzintervention:

- Hohe psychische und körperliche Abhängigkeit beachten
- Meist verhaltenstherapeutische Unterstützung notwendig
- Begleiterkrankungen ansprechen