# Unsere Gruppenleiter

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeuten geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen ausgerichtet. Unsere Leiter sind akkreditierte Gruppentherapeuten.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter auf unserer Website
*www.psychologie-muenchen.de/gruppen/rauchfrei/*

## Termine

Die Gruppe findet abends in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt (8 Einheiten á 100 Min.). Sie ist verhaltenstherapeutisch ausgerichtet. Die genauen Termine erfahren Sie unter:
*www.psychologie-muenchen.de/gruppen/rauchfrei/*
oder telefonisch unter 089-5390 6385-0

## Kosten

322 Euro (gem. GOP)
Manche Krankenversicherungen übernehmen auf Anfrage einen Teil der Kosten. Bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei.
Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn können die Gebühren leider nicht erstattet werden.

## Anmeldung

**Prof. Dr. Fegg + Kollegen**
Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

Sonnenstraße 10 | 80331 München
089-5390 6385-0 | 089-5390 6385-9
info@psychologie-muenchen.de
www.psychologie-muenchen.de

Prof. Dr.
**Fegg + Kollegen**
Psychotherapie

am Stachus

# Rauchfrei

## Gruppentherapie

# Tabak- und Nikotinabhängigkeit

Was versteht man unter Abhängigkeit und Sucht?

Menschen, die unter einer Tabak- und Nikotinabhängigkeit leiden, berichten von einem starken Verlangen („Craving") nach der nächsten Zigarette oder einem Nikotinpräparat. Spontane Abstinenzphasen sind nicht oder nur sehr schwer möglich. Nach lang anhaltendem Konsum leiden die Betroffenen an Entzugserscheinungen wie zum Beispiel Nervosität, Unruhe oder Zittern, wenn sie spontane Abstinenzphasen versuchen.

Schätzungen zufolge sind in Deutschland 4,4 Mio. der 18- bis 64-Jährigen abhängig von Tabak. Das Rauchen ist in den Industrieländern eine der führenden Ursachen frühzeitiger Sterblichkeit, allein in Deutschland sterben jährlich etwa 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Das sind in etwa 13% aller Todesfälle.

Auch wenn der Konsum von Zigaretten in den letzten 10 Jahren rückläufig ist, wurden im Jahr 2021 noch 71,8 Milliarden Fertigzigaretten konsumiert. Gleichzeitig nimmt der Konsum von E-Zigaretten und Tabakerhitzern zu, und auch Shisha-Bars erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

# Die Rauchfrei-Gruppe

Inhalt

Nahezu 30 % aller Raucher versuchen immer wieder mit dem Rauchen aufzuhören. Die Motivation dafür finden sich in individuell bedeutsamen Faktoren wie z.B. der Angst vor Gesundheitsschäden, bereits entstandenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, finanziellen Belastungen oder sozialem Druck. Jedoch sind nur etwa 5 % aller Aufhörversuche auch wirklich erfolgreich, die meisten Motivierten erleiden Rückfälle und mit jedem Rückfall schwinden Zuversicht und Motivation. Dabei sind Rückfälle vermeidbar, wenn der Rauch-STOPP gut vorbereitet ist. Gründe für die Rückfälle finden sich meist in fehlenden Bewältigungsstrategien im Umgang mit auftretendem Suchtverlangen („Craving"), Alltagsstress und typischen Rauchgewohnheiten.

Hier setzt die Rauchfrei-Gruppe an: Sie profitieren von dem Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und der gegenseitigen Unterstützung bei dem gemeinsamen Ziel, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören. Sie erlangen Kenntnisse über Ihre individuelle Suchtkarriere und erarbeiten Strategien im Umgang mit dem Craving sowie Ihren typischen Rauchgewohnheiten, um auf das Rauch-STOPP vorbereitet zu sein und neuerlichen Rückfällen vorzubeugen.

## Teilnehmer

- Personen mit einer Tabakabhängigkeit
- Personen mit festem Abstinenzwunsch
- Personen, die schon mehrfach vergeblich versucht haben aufzuhören

## Ziele

- Rauchfreiheit und Tabakabstinenz

## Inhalte

- Verstehen: Wie wurde ich süchtig und warum kann ich nicht einfach aufhören?
- Motivieren: Warum möchte ich rauchfrei leben?
- Planen: Mit welchen Hürden muss ich rechnen und wie kann die Rauchfreiheit endlich gelingen?
- Umsetzen: Rauch-STOPP vereinbaren und datieren
- Unterstützen: Rauchfreiheit aufrechterhalten, Rückfall-Prophylaxe

## Struktur

- Gruppengröße: max. 12 Teilnehmer
- Dauer: Acht Termine (á 100 min.) in wöchentlichem Abstand