

Was kann mir helfen?

Es ist ein Irrglaube, dass man den Rauchstopp durch reine Willenskraft schaffen muss. Viele Wege führen in ein rauchfreies Leben. Finden Sie heraus, wer oder was Ihren Weg am besten unterstützen kann.



Selbsthilfe

Tipps, Motivation und wertvolle Erfahrungsberichte können helfen, den Rauchstopp selbstständig zu meistern.

Digitale Hilfe: Apps, DiGA und Online-Programme begleiten Sie durch den Rauchstopp.

So geht's: Fragen Sie Ihren Arzt, ob verschreibungsfähige Apps für Sie infrage kommen oder wählen Sie eine Anwendung aus dem App Store.

Bücher & Broschüren: Informationsmaterialien und Ratgeber bieten praktisches Wissen und Übungen für den Ausstieg.

So geht's: Kostenloses Infomaterial bietet z. B. das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit unter shop.bioeg.de.

Selbsthilfegruppen: Gesprächsgruppen bieten Erfahrungswerte, gegenseitige Unterstützung und Tipps zum Rauchstopp.

So geht's: z. B. über die Suchtselbsthilfe des Blauen Kreuzes über bke-suchtselbsthilfe.de.



Professionelle Begleitung

Fachkräften stehen Ihnen vor und während des Rauchstops mit Rat und Tat zur Seite.

Verhaltenstherapie: soll neue Wege aufzeigen, typische Rauch-Situationen auch ohne Zigarette zu bewältigen.

So geht's: Gruppentherapien und Präventionskurse für den Rauchstopp finden Sie z. B. über Ihre Krankenkasse.

Beratung: Verschiedene Organisationen bieten professionelle Beratung und begleiten den Rauchstopp.

So geht's: BIÖG-Telefonberatung (0800 8313131) oder Sucht & Drogen Hotline (01806 313031).



Arzneimittel

Arzneimittel können dabei helfen, Entzugserscheinungen zu lindern.

Nikotinersatz: Pflaster, Kaugummis oder Sprays helfen bei Entzugserscheinungen oder starkem Verlangen.

So geht's: Nikotinersatzprodukte gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Medikamente: Medikamente können Entzugserscheinungen entgegenwirken und den Drang zu rauchen dämpfen.

So geht's: Fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin, ob Wirkstoffe wie Vareniclin, Bupropion oder Cytisin für Sie infrage kommen.



Alternative Methoden

Mit diesen Methoden können Sie sich geistig für den Einstieg in ein rauchfreies Leben stärken.

Achtsamkeit: Achtsamkeitsübungen sollen helfen, Gedanken und Gefühle rund um das Rauchen besser zu kontrollieren.

So geht's: Anleitungen zur Achtsamkeit finden Sie z. B. in Kursen Ihrer Krankenkasse oder Volkshochschule, in Büchern oder Apps.

Hypnose: Alte Denk- und Verhaltensmuster sollen so verändert werden, dass der Rauchstopp leichter zu bewältigen ist.

So geht's: Zertifizierte Therapeuten und Therapeutinnen finden Sie unter dgh-hypnose.de.

Nicht sicher, was zu Ihnen passt?

Unser Rauchstopp-Navigator hilft Ihnen, Ihre Situation und Bedürfnisse besser einzuordnen.

Diesen und weitere Informationen zu den Hilfsangeboten finden Sie hier:

www.stiftung-gesundheitswissen.de/rauchen/rauchstopp-navigator

