

### **Zukunft ohne Zigarette: Online-Training „SQUIN“ verhilft zum rauchfreien Leben**

Kiel, 21. April 2017 - In Schleswig-Holstein rauchen etwa 31 Prozent der erwachsenen Männer und 22 Prozent der erwachsenen Frauen. Der Anteil liegt damit leicht über dem Bundesdurchschnitt von rund 30 Prozent rauchender Männer und 20 Prozent rauchender Frauen, wie der zuletzt veröffentlichte Tabakatlas des Deutschen Krebsforschungszentrums berichtet. Obwohl der Zigarettenkonsum seit Jahren sinkt, geht der Raucheranteil nur bei jungen Erwachsenen und Minderjährigen zurück. Denn das Rauchen aufzugeben fällt vielen Betroffenen äußerst schwer und erfordert mitunter eiserne Disziplin. Eine einfach umsetzbare und effektive Chance bietet die BARMER jetzt mit ihrem Online-Programm „SQUIN – Smoke, Quit, Win!“ an. Es begleitet Raucher auf ihrem Weg in eine Zukunft ohne Zigarette. „Innerhalb von drei Wochen bereitet ‘SQUIN’ Raucher darauf vor, auf Tabak dauerhaft zu verzichten. Das Online-Gruppentraining ist anonym, erfordert täglich nur zehn Minuten Zeit und kann eine wichtige Stütze bei der Rauchentwöhnung sein“, sagt Thomas Wortmann, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein.

#### **Moralische Stütze durch die Gruppe**

„SQUIN“ ist in sieben aufeinander aufbauende Module eingeteilt, dauert sechs bis acht Wochen und läuft als Online-Kurs in Kleingruppen. Für BARMER Versicherte ist das Programm kostenlos. Zu Beginn kann jeder Teilnehmer ermitteln, wie stark er vom Rauchen abhängig ist. Begleitet von einem Trainer setzen sich die Betroffenen während der ersten vier Module mit ihrer Situation auseinander. Sie erörtern, was gegen den blauen Dunst spricht und was im Alltag Kraft geben kann, wenn der Wunsch nach einer Zigarette überhandnimmt. „Das Gruppentraining bei der Rauchentwöhnung ist insofern wichtig, als dass sich die Teilnehmer über die Pinnwand austauschen und gegenseitig stützen können“, sagt Wortmann.

#### **Übungen für den Notfall**

Nach dem vierten Level hören die Teilnehmer mit dem Rauchen auf. Ab hier bekommen sie über „SQUIN“ unter anderem Notfallübungen wie spezielle Atemtechniken oder Audio-Übungen an die Hand, um nicht rückfällig zu werden. Falls doch jemand mal einen Notfall erlebt, steht ihm ein spezielles Vorfall- und Rückfallmanagement als Hilfe zur Verfügung. Im Anschluss an die eigentliche Rauchentwöhnung können sich die Betroffenen weitere neun

**Landesvertretung**

**Schleswig-Holstein**

Briefanschrift:  
Postfach 1429  
24103 Kiel

Besucheranschrift:  
Hopfenstraße 1d  
24114 Kiel

[www.barmer.de/presse-sh](http://www.barmer.de/presse-sh)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SH](https://www.twitter.com/BARMER_SH)  
[presse.sh@barmer.de](mailto:presse.sh@barmer.de)

Wolfgang Klink  
Tel.: 0800 3330 0465-6631  
[wolfgang.klink@barmer.de](mailto:wolfgang.klink@barmer.de)

Monate unterstützen lassen, zum Beispiel durch ein Achtsamkeitstraining. „SQUIN“ ist wissenschaftlich evaluiert und wurde bereits von mehr als 1.000 Rauchern erfolgreich genutzt. Das Training orientiert sich am aktuellen Stand professioneller Tabakentwöhnung.

Weitere Infos zu SQUIN: [barmer.de/g100340](http://barmer.de/g100340)