

BARMER

Pressemitteilung der Landesvertretung Niedersachsen/Bremen

Rauchfrei dank Online-Training „SQUIN“: Weltnichtrauchertag am 31. Mai Rund 1,7 Millionen Niedersachsen rauchen

Hannover, 28. Mai 2018 – Laut einer Erhebung der BARMER rauchen in Niedersachsen noch über eine Million Männer und über 700.000 Frauen. Der aktuelle Tabakatlas des Deutschen Krebsforschungszentrums berichtet, das bei den im Jahr 2013 gestorbenen Männern in Niedersachsen 20,3 Prozent der Todesfälle durch das Rauchen bedingt waren. Bei den Frauen gilt bei 8,3 Prozent der Todesfälle der Tabakkonsum als Hintergrund. In Bremen waren es 22,9 Prozent bei den Männern und 10,6 Prozent bei den Frauen. Grund genug, nicht erst zum Weltrauchertag am 31. Mai das Rauchen aufzugeben. Doch das fällt vielen Betroffenen äußerst schwer und erfordert eiserne Disziplin. Eine umsetzbare Chance bietet die BARMER 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 Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen.

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“, so Sander. 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 Vorfal- und Rückfallmanagement als Hilfe zur Verfügung. Im Anschluss an die eigentliche Rauchentwöhnung können sich die Betroffenen weitere neun Monate unterstützen lassen, zum Beispiel durch ein Achtsamkeitstraining.

Nikotinsucht kann rasch überwunden werden

Die Kassenchefin macht künftigen Nichtrauchern Mut. „Die körperliche Abhängigkeit vom Nikotin ist rasch überwunden. Schon nach ein paar Tagen hat sich der Körper wieder an ein Leben ohne die Droge gewöhnt. Der Rest ist Kopfsache“, betont Sander. Wer sich dann ein paar potenziell gewonnene Lebensjahre und das viele gesparte Geld vor Augen führe, werde auch künftig heikle Momente der Versuchung überstehen.

Weitere Infos zu SQUIN: www.barmer.de/g100340