



Aarau, 04. Februar 2015

Kantonsspital Aarau AG  
Tellstrasse, CH-5001 Aarau  
Tel. +41 (0)62 838 41 41  
www.ksa.ch

Geschäftsleitung

**Pressestelle**

Tel. +41 (0)62 838 94 17  
presse@ksa.ch

## Medienmitteilung

### „Es braucht die Motivation, Gewohnheiten zu verändern“

Begleitung bei Rauchentwöhnung durch Nikotinberaterinnen

**Bettina Börner ist eine von fünf Nikotinberaterinnen und -berater, die im Februar 2015 als erste in der Schweiz den Lehrgang der FTGS/ENSH\* mit einem Diplom abgeschlossen haben. Sie arbeitet in der Rauchstopp-Sprechstunde der Abteilung für Pneumologie und Schlafmedizin am Kantonsspital Aarau und unterstützt Raucherinnen und Raucher bei der Tabakentwöhnung.**

#### **Frau Börner, was beinhaltet die Ausbildung als Nikotinberaterin FTGS/ENSH?**

Antwort: Die Ausbildung ist sehr umfassend und reicht von der richtigen und motivierenden Gesprächsführung über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten, über klassische Einstiegs- und Ausstiegsszenarien bis hin zu den Auswirkungen von Nikotin und anderen Giftstoffen, die in Zigaretten enthalten sind.

#### **Wie erfolgversprechend ist eine Rauchstopp-Beratung? Braucht es dazu seitens der Raucherinnen und Raucher nicht einfach nur ausreichend viel Willenskraft?**

Antwort: Jeder Raucher ist anders und dementsprechend gibt es viele Gründe, um aufzuhören (Gesundheit, Familie, Geld, etc.). Wichtig ist vor allem, dass der Raucher oder die Raucherin motiviert ist, Gewohnheiten zu ändern, sonst geht es nicht. Gemäss Studien ist ein Ausstieg zwei- bis dreimal so erfolgversprechend, wenn er zusätzlich durch eine intensive Beratung begleitet wird.

#### **Wie sieht Ihre Beratung im Detail aus?**

Antwort: Die Rauchstopp-Beratung am Kantonsspital Aarau dauert in der Regel drei bis sechs Monate, wobei die Gespräche einmal im Monat stattfinden. Ich versuche zusammen mit den Betroffenen, eine Strategie zu entwickeln, die einen individuellen Ausstieg aus den Rauchgewohnheiten ermöglicht. Das sieht bei allen verschieden aus: die einen brauchen eine genaue Analyse ihres Rauchverhaltens, die anderen können mit einer medikamentösen Unterstützung am besten aufhören, wieder andere nutzen sogar eine App dazu.

#### **Was ist aus Ihrer Sicht der erfolgreichste Weg, um die Tabaksucht endgültig zu überwinden?**

Antwort: Egal welcher Weg eingeschlagen wird, es braucht aus meiner Erfahrung die Motivation, festgefahrene Gewohnheiten zu verändern. Wer darüber verfügt, kann zum Nichtraucher werden. Ich versuche, die Betroffenen mit einer „motivierenden Gesprächsführung“ dabei zu unterstützen.

#### **Bettina Börner**



Bettina Börner ist seit mehr als einem Jahr in der Rauchstopp-Beratung der Abteilung für Pneumologie und Schlafmedizin des Kantonsspitals Aarau tätig. Sie berät Raucherinnen und Raucher bei ihrem Vorhaben der Tabakentwöhnung. Mitte Januar hat sie den ersten Lehrgang der FTGS/ENSH\* als Nikotinberaterin erfolgreich mit Diplom abgeschlossen. Voraussetzungen dafür sind zwei Jahre Beratungserfahrung und Beratungstätigkeit. Die Fortbildung wurde nach internationalen Standards, Leitlinien und Best-Practice-Modellen in der Tabakentwöhnung erstellt.

\*FTGS: Forum Tabakprävention und Behandlung der Tabakabhängigkeit in Gesundheitsinstitutionen Schweiz  
ENSH: Global Network for Tobacco free health care service

Pressestelle Kantonsspital Aarau, Andrea Rüegg, Tel. 062 838 94 17, Fax 062 838 94 14,

E-Mail: [presse@ksa.ch](mailto:presse@ksa.ch) [www.ksa.ch/medienmitteilungen](http://www.ksa.ch/medienmitteilungen) [www.ksa.ch/Bildergalerie](http://www.ksa.ch/Bildergalerie)