

24.07.2013 - 08:10 Uhr

## Rauchstopp zu zweit

Bern (ots) -

Mit Rauchen aufzuhören ist schwierig. Die Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin kann hilfreich sein - allerdings nur, wenn die rauchende Person eigene Kompetenzen ausgebildet hat, das Rauchen zu stoppen. Dies belegt eine vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) unterstützte psychologische Studie.

Die Konstellation kommt häufig vor: Bei Paaren, bei denen eine Person nicht rauchend ist und die andere rauchend, will Letztere mit Rauchen aufhören. Was können die Zwei gemeinsam tun, um das Ziel des Rauchenden zu erreichen? Um diese Frage zu beantworten, hat die Psychologin Urte Scholz, die nun an der Universität Konstanz lehrt, mit ihrem Team von der Universität Zürich 99 zusammenlebende, heterosexuelle Paare untersucht. Die Forschenden befragten die Probanden zwei Wochen vor sowie einen Monat nach dem Rauchstopp mit einem Fragebogen zu ihrem Verhalten und zur Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin. Zudem wurde der Erfolg der Rauchentwöhnung mit Hilfe eines Tests kontrolliert, der den Kohlenmonoxidgehalt des Atems prüft.

### Selbstwirksamkeit und Unterstützung

Das Ergebnis: Die Unterstützung der rauchenden Person durch den Partner oder die Partnerin ist hilfreich und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Rauchstopp erfolgreich verläuft, wenn der oder die Betroffene eigene Kompetenzen ausgebildet hat, das Rauchen zu stoppen. Je höher die sogenannte Selbstwirksamkeit des Betroffenen ist - das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, trotz Schwierigkeiten mit dem Rauchen aufhören zu können-, und je besser die soziale Unterstützung durch den Partner ausfällt, desto grösser ist die Chance, dass die Rauchenden tatsächlich mit dem Rauchen aufhören. Die Unterstützung besteht beispielsweise darin, dass der Partner oder die Partnerin den Betroffenen an sein Vorhaben erinnert, ihm oder ihr Mut zuspricht und in heiklen Situationen beisteht.

### Umsichtige Planung

Gleiches gilt für die sogenannte Bewältigungsplanung, also dem Vorhersehen schwieriger Situationen und der Planung der Strategien, mit denen man diese bewältigt (etwa zu einem Kaugummi greifen oder sich an den Vorsatz erinnern lassen, wenn man einen Abend in Gesellschaft rauchender Freunde verbringt und dabei von der Lust nach einer Zigarette übermannt wird). Je umsichtiger die Rauchenden planen und - wiederum - je besser die soziale Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin ausfällt, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp.

Die Selbstwirksamkeit, die Bewältigungsplanung und auch die soziale Unterstützung alleine zeigten keine Zusammenhänge mit dem erfolgreichen Rauchstopp. Allein die Kombination individueller Kompetenzen und sozialer Unterstützung führte zum Erfolg. Von den 99 Rauchenden gaben 34 Personen (32 Prozent) an, nach dem Stopp nicht mehr geraucht zu haben. Die Angaben wurden durch den biochemischen Test bestätigt.

### Publikation

Ochsner, S., Luszczynska, A., Stadler, G., Knoll, N., Hornung, R., Scholz, U. (in press). The interplay of received social support and self-regulatory factors in smoking cessation. *Psychology & Health*. doi: 10.1080/08870446.2013.818674 (Manuskript beim SNF erhältlich; E-Mail: [com@snf.ch](mailto:com@snf.ch))

Diese Medienmitteilung ist auf der Webseite des Schweizerischen Nationalfonds abrufbar: [www.snf.ch](http://www.snf.ch) > Medien > Medienmitteilungen

### Kontakt:

Prof. Dr. Urte Scholz  
Universität Konstanz  
Fachbereich Psychologie  
D - 78457 Konstanz  
Deutschland  
Tel.: +49 (0) 7531 88 3355  
E-Mail: [urte.scholz@uni-konstanz.de](mailto:urte.scholz@uni-konstanz.de)