

Ich helfe mit

Tipps für Lebensgefährten, Familienangehörige oder den Freundeskreis von Raucherinnen und Rauchern

Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner ist einzigartig. Deshalb kann es auch keine Patentrezepte geben, wie Sie sie oder ihn beim Rauchstopp unterstützen können. Sprechen Sie miteinander; fragen Sie nach, was Sie tun können, um zu helfen. Wichtiger als das Befolgen einzelner Verhaltensregeln ist Ihre Haltung insgesamt: Geben Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner Vertrauen, Rückhalt und einen Überziehungskredit! Damit ist gemeint, dass Sie in der Übergangsphase Bereitschaft signalisieren, erst einmal etwas für Ihren Partner / Ihre Partnerin zu tun, ohne auf eine Gegenleistung zu warten. Über kurz oder lang wird dieser vorübergehende Kredit wieder ausgeglichen.

Ausstiegswillige Partnerinnen und Partner fanden folgende Verhaltensweisen hilfreich:

- > etwas gemeinsam zu unternehmen, um nicht ans Rauchen denken zu müssen
- > Freude über den Aufhörversuch auszudrücken
- > das Aufhören gemeinsam zu feiern
- > zum Durchhalten zu ermutigen
- > Zuversicht zu äußern, dass es diesmal klappt
- > zur Entscheidung zu gratulieren, es mit dieser Methode anzupacken
- > dabei zu helfen, sich in Stresssituationen oder bei Gereiztheit zu beruhigen

Als ganz und gar nicht hilfreich werden die folgenden Verhaltensweisen eingestuft:

- > zu fordern/darum zu bitten, mit dem Rauchen aufzuhören ohne konkretes Hilfsangebot
- > sich über „mangelndes Durchhaltevermögen“ zu äußern
- > die Bemerkung zu machen, dass Rauchen eine schlechte Angewohnheit sei
- > daran zu zweifeln, dass der Aufhörversuch erfolgreich verläuft

Sollte es der Fall sein, dass Ihre Partnerin / Ihr Partner aufhört und Sie weiter rauchen, geht es in erster Linie darum, gemeinsam Regeln zu finden, die die veränderten Bedingungen berücksichtigen. Lassen Sie bitte keine Zigaretten oder Zigarettschachteln im gemeinsamen Wohnbereich herumliegen. Was sind Sie gerne und freiwillig bereit zu tun, um Ihrer bzw. Ihrem jetzt (bald) nichtrauchenden Partnerin bzw. Partner entgegenzukommen? Können Sie sich vorstellen dass Ihr Zuhause eine rauchfreie Zone wird?

rauch ~~frei!~~