

wöhnungsberatungen³⁰. Für die Anwendung zur Tabakkonsum-Kurzintervention in der zahnmedizinischen Praxis scheint eine Kurzform, das sogenannte Brief Motivational Interviewing (BMI), geeignet zu sein³⁹. Dieses zielt darauf ab, in relativ kurzer Zeit (weniger als fünf Minuten) und in unaufdringlicher Weise 1) die Motivation des Patienten zur Verhaltensänderung zu erfragen, 2) das Selbstvertrauen des Patienten für das Gelingen der Verhaltensänderung zu ermitteln sowie 3) die Vereinbarung zu treffen, die Verhaltensänderung in einer weiteren Sitzung erneut zu besprechen. Um diese Art Kommunikation zwischen Patient und Praxisteam auf einfache Weise zu erklären, sind in Abbildung 2 zwei konstruierte Dialoge wiedergegeben. Das erste Gespräch blockiert eine optimale Beratung. Dadurch, dass die Mitarbeiterin ihrem Patienten keine Möglichkeit gibt, seine Situation zu begründen, beginnt dieser sich zu verteidigen. Durch das

Nennen seines gegenwärtigen Vorteils „Stressabbau“ wird ein Umdenken in die Richtungen „sich Vorteile des Rauchstopps ins Bewusstsein holen“ und „sich den Rauchstopp wünschen“ bedeutend erschwert. Erst im zweiten Gespräch gelingt es der Mitarbeiterin durch das Stellen von „offenen“ Fragen, denselben Patienten auf ihrer Seite zu haben. Dies sind so genannte „W“-Fragen (Wie?, Was?, Wann?, usw.), die keine Ja- oder Nein-Antwort zulassen. Sie fragt lege artis nach 1. Motivation, 2. Selbstvertrauen und holt sich 3. die Vereinbarung ein, bei der nächsten Sitzung über dieses Thema erneut sprechen zu können. Auch wenn die Antworten des Patienten recht kurz ausfallen, kann dieser trotzdem seine Unsicherheit über einen weiteren Ausstiegversuch zum Ausdruck geben. Die Mitarbeiterin stärkt sein mangelndes Selbstvertrauen durch das Besprechen seiner Vorteile bei einem Rauchstopp. Dadurch ist der

Boden für eine weiterführende Beratung beim nächsten Sitzungstermin bereitet.

Zur Evaluation dieser Gesprächsführungsmethode für die Tabakentwöhnung gibt es bislang nur wenige Daten. In einer klinischen Studie an 200 Rauchern in allgemeinmedizinischer Betreuung konnten durch MI im Vergleich zur einem kurzen Beratungsgespräch 5,2-mal mehr Patienten (18,4% bzw. 3,4%) erfolgreich entwöhnt werden⁴¹. Die Effektivität von MI sowie BMI zur Tabakentwöhnung sollte in der zahnmedizinischen Praxis noch weiter evaluiert werden.

Tabakentwöhnung Schritt für Schritt I

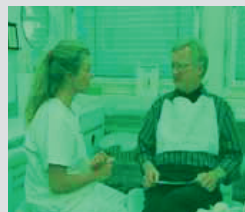
Auch wenn eine Tabakentwöhnung lege artis nicht immer linear durchlaufen wird, so kann eine einfache Anleitung – entsprechend dem Assist (helfen) und Arrange (organisieren), – zur Patientenbetreuung hinzugezogen werden. Einige Raucher neigen dazu, in ihrer Bereitschaft, das Rauchen aufzugeben, leicht euphorisch zu agieren und zeitlich verfrüht, d. h. etwas unvorbereitet, zum nächsten Schritt überzugehen. Obwohl dies für einige Raucher erfolgreich sein kann⁴⁶, benötigen andere eine mehr oder weniger starke Betreuung^{13,36}. Diese kann sich individuell angepasst an den folgenden vier Schritten orientieren:

1. Schritt: Selbstkontrollblatt ausfüllen lassen | Jeder Raucher hat seine eigenen Rauchgewohnheiten. Um individuell die nötigen Verhaltensänderungen festzulegen, empfiehlt sich die Führung eines Selbstkontrollblattes (Abb. 3)* während einiger Tage



Erstes Gespräch

- Dr. «Ich entnehme aus Ihrer Tabakkonsum-Anamnese, dass Sie rauchen.»
 P. «Ja.»
 Dr. «Ich lege Ihnen aus gesundheitlichen Gründen nahe, mit dem Rauchen aufzuhören.»
 P. «Ich weiss, dass es ungesund ist zu rauchen.»
 Dr. «Rauchen kann neben Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Zahnfleischprobleme verursachen.»
 P. «Ich weiss es, aber ich kann jetzt nicht aufhören, und so schlimm steht es um meine Gesundheit ja auch wieder nicht.»
 Dr. «Das sehe ich anders. Sie haben seit Jahren eine chronische Parodontitis, und wenn Sie Ihre Zähne nicht verlieren wollen, dann sollten Sie ernsthaft darüber nachdenken, wie sie von der Zigarette wegkommen können.»
 P. «Aber ich kann und will jetzt nicht mit Rauchen aufhören. Es hilft mir, mich von meinem gegenwärtigen Stress zu entspannen.»



Zweites Gespräch

- Dr. «Gemäss ihrer Tabakkonsum-Anamnese rauchen Sie. Kann ich Ihnen dazu einige weiteren Fragen stellen?»
 P. «Ja.»
 Dr. «Können Sie sich vorstellen, das Rauchen aufzugeben?»
 P. «Vielleicht.»
 Dr. «Sie könnten sich es vielleicht vorstellen. Wie wichtig wäre es für Sie, das Rauchen aufzugeben?»
 P. «Nicht sehr wichtig.»
 Dr. «Es ist ihnen nicht sehr wichtig. Welche Vorteile würden Sie für sich selbst aus einem Rauchstopp ziehen können?»
 P. «Ich denke, dass ich gesundheitlich profitieren würde. Ausserdem würde der unangenehme Geruch aus meinen Kleidern verschwinden.»
 Dr. «Sie sehen durchaus Vorteile. Wie gross schätzen Sie Ihre Chancen, dass Sie es schaffen könnten, das Rauchen aufzugeben?»
 P. «Nicht sehr gross. Ich rauche schon viele Jahre, und ich habe schon einen Rauchstoppversuch hinter mir.»
 Dr. «Ich höre, dass Sie unsicher sind. Ich denke, dass ich Ihnen bei einem nächsten Versuch helfen könnte. Ist es Ihnen recht, wenn ich Sie bei einer nächsten Sitzung wieder darauf ansprechen werde?»
 P. «Ja, das ist OK.»

Abb. 2: Gesprächsführung.