

## Zukunft ohne Zigarette durch Online-Training „SQUIN“



BARMER GEK Hauptverwaltung, Standort Wuppertal

© BARMER GEK

**Das Rauchen aufzugeben, fällt vielen Betroffenen äußerst schwer und erfordert mitunter eiserne Disziplin. Deshalb bietet die BARMER ab sofort das Programm „SQUIN“ an, was „Smoke, Quit, Win!“ bedeutet. 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 Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.**

### **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. „Das Gruppentraining bei der Rauchentwöhnung ist insofern wichtig, als dass sich die Teilnehmer über die Pinnwand austauschen und gegenseitig stützen können“, sagt Marschall.

### **Übungen für den Notfall**

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. „SQUIN“ ist wissenschaftlich evaluiert und wurde bereits von mehr als 1.000 Rauchern erfolgreich genutzt. Das Training orientiert sich am aktuellen Stand professioneller Tabakentwöhnung.

Weitere Infos zu „SQUIN“: [barmer.de/g100340](http://barmer.de/g100340)

**Pressekontakt:**

Athanasios Drougias  
Telefon: 0800 33 20 60 99-1421  
E-Mail: [presse@barmer-gek.de](mailto:presse@barmer-gek.de)

**Unternehmen**

Barmer GEK  
Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

Internet: [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)