

Optimal für die Anamnese hat sich bei der Rauchentwöhnung zu Beginn vor allem der „Fagerström-Test für Zigarettenabhängigkeit“ (Fagerström-Test for Cigarette Dependence) erwiesen.

Er gilt als international gebräuchlicher psychometrischer Text und als wichtiges Medium zur Vorhersage der erreichbaren Abstinenz. Gearbeitet wird nach einem Punktesystem, welches nach der Beantwortung der Fragen schnell ausgewertet werden kann.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie ihre erste Zigarette?

Nach 5 Minuten	3 Punkte
Nach 6 bis 30 Minuten	2 Punkte
Nach 31 bis 60 Minuten	1 Punkt
Nach mehr als 60 Minuten	0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen.

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
andere	0 Punkt

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

Bis 10	0 Punkte
11 bis 20	1 Punkt
21 bis 30	2 Punkte
31 oder mehr	3 Punkte

(Achtung! Bei einem Konsum von mehr als 30 Zigaretten am Tag ist zumeist eine intensivere Therapie oder eine langsamere, schrittweise Entwöhnung empfehlenswert, um zu starke körperliche Auswirkung zu vermeiden.)

Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

Kommt es vor, dass sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen.

Ja	1 Punkte
Nein	0 Punkte

Nun geht es an die Auswertung. Die Gesamtpunktzahl wird mit der unterstehenden Liste abgeglichen. Mit ihr kann so die Stärke der Tabakabhängigkeit abgeschätzt werden.

0 bis 2 Punkte deuten auf eine geringe körperliche Abhängigkeit

3 bis 4 Punkte deuten auf eine mittlere körperliche Abhängigkeit

5 bis 6 Punkte deuten auf eine starke körperliche Abhängigkeit.

7 bis 10 Punkte deute auf eine sehr starke körperliche Abhängigkeit.

Anhand der Ergebnisse des Fagerström-Tests kannst Du abschätzen, ob eine „**normale Rauchentwöhnung**“ (2+1) angebracht scheint oder ob Du mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eine intensivere Behandlung benötigst.

Bis zu einer „**mittleren körperlichen Abhängigkeit**“ genügt das 2 + 1 Modell i.d.R. sehr gut.

Bei einer „**starken körperlichen Abhängigkeit**“ (und natürlich besonders bei einer „**sehr starken körperlichen Abhängigkeit**“), ist es sinnvoll, evtl. eine umfassendere Behandlung mit weiteren Folgesitzungen (ggf. bis eben eine Abstinenz möglich wird) in betracht zu ziehen.

Hier kann auch zu Beginn versucht werden, den Zigarettenkonsum verhaltenstherapeutisch (durch Zählen und gezielte Reduktion) zu mindern, da viele starke Raucher auch sehr „achtlos“ und „verschwenderisch“ rauchen. Ein bewusster Umgang mit der Zigaretten kann schnell oft schon eine Veränderung herbeiführen.