

Interview vom 22.10.2016 zwischen Pero Grgic und Herr Z

Männlich, verheiratet, Bauarbeiter

Wie alt sind sie?

Ich bin 44, werde im Dezember 45.

Wie lange rauche Sie schon?

Ich rauche schon lange. Etwa 30 Jahre sind schon um seit ich angefangen habe zu Rauchen.

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

Ich rauche täglich 2-3 Packungen pro Tag. Es kommt immer drauf an wie mein Tag war. Wenn der Tag stressig war dann rauche ich bis zu 3 Packungen. Aber sonst rauche ich mindestens 2 Packungen am Tag.

Wann rauchen Sie? Bei gewissen Tätigkeiten (z.B. auf Bus warten)?

Da ich auf dem Bau Arbeite habe ich oft die Gelegenheit eine zu rauchen. Es stört zudem niemanden wenn ich während der Arbeite rauche. Deshalb komm ich oft zum Rauchen. Zuhause rauche ich mit einer Frau auf dem Balkon. Zu meinen Gewohnheiten gehört eine Zigarette nach dem aufstehen und ebenfalls eine bevor ich ins Bett gehe. Ab und zu kommt es vor, dass ich mitten in der Nacht aufwache und nicht sofort weiterschlafen kann. Dann gehe ich ebenfalls auf den Balkon und rauche eine.

Hatten Sie bereits gesundheitliche Beschwerden durch das Rauchen?

Ich merke schon, dass durch das jahrelange rauchen meine Lunge nicht mehr so fit ist wie früher. Auch hat meine Kondition darunter gelitten. Ich wohne im vierten Stock und wir haben keinen Aufzug. Wenn ich dann im vierten Stock ankomme bin ich öfters ziemlich ausser Atem.

Haben Sie schon daran gedacht aufzuhören?

Ich hab's nicht nur gedacht, sondern auch probiert. Leider ohne Erfolg. Nach einer kurzen Zeit habe ich dann doch wieder angefangen zu rauchen.

Warum hat es nicht geklappt mit dem Aufhören?

Da ich schon lange ziemlich stark rauche, ist das Rauchen für mich zur Gewohnheit geworden. Bei stress hilft es mir besser damit umgehen zu können und am Abend hilft es mir zu entspannen.

Unter welchen Umständen sind sie meistens Rückfällig geworden?

Ich bin im Alltag oft mit Zigaretten konfrontiert. Auf dem Bau rauchen sehr viele, da fällt es einem umso schwerer plötzlich nicht mehr zu rauchen. Meine Frau raucht ebenfalls, so ist das Rauchen sozusagen ein Ritual für uns geworden. Wir rauchen jeden Abend gemütlich zusammen auf dem Balkon. Da fällt es einem schwer nicht wieder anzufangen.

Was würde ihrer Meinung nach, Ihnen helfen mit dem Rachen aufzuhören?

Schwierig zu sagen. Aber ich denke, da ich so oft Zeit habe zu rauchen, würde mir vielleicht eine Ablenkung helfen von den Zigaretten los zu kommen. So etwas wie ein Hobby..

Welche Erwartungen hätten Sie an eine App, die Ihnen helfen soll mit dem Rauchen aufzuhören?

Ich habe teilweise auch Mühe mit den Bildern auf der Verpackung, einige sind schon ziemlich verstörend. Vielleicht würde das auch helfen, wenn die App so etwas zeigen würde.

Welchen Tipp würden Sie einer Person geben die mit dem Rachen aufhören will?

Als erstes würde ich ihnen raten das die Person die aufhören will zu rauchen, sich mental auch dazu entschliesst. Denn es Nützt nichts, wenn der Kopf nicht davon überzeugt ist. Wenn man Mental entschlossen ist aufzuhören, klappt das viel einfacher. Zudem würde ich sagen sich selber nicht unnötig der Versuchung auszusetzen. Auch denke ich würde ein Hobby sicher helfen davon loszukommen.