

Buchbesprechungen/Analyses de livres

Frei vom Rauchen. Gezielt aufhören – und das Leben neu genießen

Margret Rhis-Middel und Heidi Lotti-Aichinger. Nachdruck 1995 der 1. Auflage 1993, 159 S., zahlreiche Illustrationen von Niki de Saint Phalle, kartoniert, sFr. 39.80/DM 39,80/ÖS 311.–. Bern: Hans Huber Verlag, 1995. ISBN 3-456-82360-6.

Die Autorinnen haben es geschafft, ein neues Handbuch für die Selbstbehandlung von Rauchern zu schaffen, das schon auf den ersten Blick anspricht. Es sind die Illustrationen von Nikki de Saint Phalle, die dem Buch das besondere Gepräge geben. Sie dürften auch für viele Raucher und Raucherinnen mit Interesse am Werk der Künstlerin wesentlich zum Kaufentscheid beitragen.

Im Lehrgang wird viel Wert auf eine gründliche Vorbereitung des Aufhörentscheidung gelegt. Zahlreiche Arbeitsblätter helfen, in Checklistenform die einzelnen Schritte zu kontrollieren. Der wichtigste Unterschied zum weit verbreiteten Programm „Nicht-rauchen in 20 Tagen“ (Schweizerische Vereinigung der Tuberkulose-Ligen) liegt im klaren Bekenntnis zum vollständigen Aufhören von einem Tag zum anderen. Das im

SVTL-Programm empfohlene Ausschleichen ist mit einer erhöhten Rückfallgefahr verbunden. Ob man als Raucher aber die vielfältigen Verhaltenstips des SVTL-Kurses vorzieht oder leichter mit dem thematisch geordneten Ansatz von Rihs und Lotti zurechtkommt, dürfte in erster Linie eine Frage der persönlichen Neigungen sein.

Selbsthilfekurse haben gegenüber Programmen mit einem persönlichen Kontakt zu einer Begleitperson oder einem Therapeuten einen inhärenten Nachteil. Die Compliance und damit die Erfolgsaussicht ist deutlich tiefer. Raucher und Raucherinnen, die durch ein derartiges Programm das Aufhören geschafft haben, ohne gleichzeitig in einer Therapie gestanden oder sich im Rahmen einer kontrollierten Evaluation zur Teilnahme verpflichtet gefühlt zu haben, sind äusserst dünn gesät. Das Handbuch ist deshalb nicht nur den aufhörwilligen Rauchern selbst zu empfehlen. Seine eigentliche Bedeutung liegt in der Möglichkeit des Einsatzes als Hilfsmittel in einer therapeutischen Beziehung, beispielsweise zu einem Arzt oder einer Ärztin. Für sie stellt „Frei vom Rauchen“ eine willkommene Bereicherung des Instrumentariums dar. Wer regel-

mässig Raucherinnen und Raucher betreut, sollte das Buch kennen.

Dominik Schorr, Liestal

Modell zur Gesundheitsförderung am Kurort – Eine kritische Überprüfung von Methoden und Ansätzen

Schriftenreihe „Gesellschaft und Bildung“, Band 8.

Barbara P. Hazard. 230 S., broschiert, DM 33.–. Baden-Baden: Nomos Verlag, 1994. ISBN 3-7890-3211-5.

Ziel des vorgestellten Gesundheitstrainingsprogramms ist die Förderung der psychosozialen Gesundheit, v.a. der beiden Schutzfaktoren soziale Unterstützung und Kompetenzüberwachung. Sie sind wichtige Voraussetzung dafür, dass gesundheitlich günstige und risikoreduzierte Verhaltensweisen angenommen und aufrechterhalten werden. Vermittelt wird nach dem Prinzip des „Edutain“ (d.h. educate and entertain) die Befähigung zum Selbst-Management: realistische, kleine, bedürfnisgerechte Ziele bestimmen; Probleme bei der Realisierung voraussehen und sich dafür Lösungen ausdenken; Zielerreichung als persönlichen Erfolg, eventuellen Misserfolg als Lernchance auffassen.

Innovativ unter den eingesetzten Methoden sind neben anderen v. a. die „Dialogbögen“: speziell entwickelte Fragebögen zu Gesundheitsförderungsthemen, die von den KursteilnehmerInnen anonym ausgefüllt werden. Die Kursleiterin wertet sie aus, kommentiert und vertieft sie an den Gruppensitzungen. Zur Festigung wird abschliessend in Zweiergruppen gegenseitige „Gesundheitsberatung“ als Rollenspiel durchgeführt. Die Ressource des positiven Denkens wird durch die tägliche Vorgabe einer Liste von „Glücksmomenten“, die individuell ergänzt werden sollen, angeregt. Nach dem Kurs unterstützt ein „Briefkolleg“, d. h. ein kleiner Fernkurs, die Umsetzung im eigenen Alltag.

Dieses bemerkenswerte neue Modell wurde von der Autorin mit einer Gruppe von 47 KurpatientInnen während vier Wochen durchgeführt (plus drei Monate anschliessendem Briefkolleg). Bei der sehr sorgfältig konzipierten Evaluation (wenn auch ohne Kontrollgruppe) überzeugen v. a. die Auswahl der Messinstrumente sowie die vier Messzeitpunkte, der letzten vier Monate nach Kurende. Die Ergebnisse belegen weitgehend die Wirksamkeit des Programms auf den angezielten Dimensionen. Bleibt nur noch zu wünschen, dass bald weitere KursleiterInnen mit gleicher Einsatzbereitschaft und Überzeugung dieses Programm in angepasster Form auch bei anderen Zielgruppen anwenden.

Bernhard Cloetta, Bern

Ecstasy

Nicholas Saunders. 417 S., broschiert. Zürich: Verlag Ricco Bilger, 1994. Bestelladresse: Verlag Ricco Bilger, Josefstrasse 52, 8005 Zürich, Tel. 01/271 1818. ISBN 3-908010-12-8.

Das Buch „Ecstasy“ ist derzeit ein „Muss“. Dies in doppeltem Sinne:

man muss es lesen, um mitreden zu können – und man registriert vieles als „Muss“; dies weil manches noch nicht zu ordnen ist und die Ebenen des Objektiven und des Subjektiven durcheinandergelassen. In der derzeitigen Diskussion um den Stellenwert der Droge Ecstasy ist das Buch hilfreich, weil es darauf hinweist, dass vieles kompliziert ist. Das beginnt beim Wirkstoff MDMA, der häufig gefälscht oder verfälscht wird; das betrifft das MDMA als Molekül, das Verwandtschaft sowohl zum Amphetamin wie auch zum Halluzinogen Meskalin hat, also weder als ausschliessliches Stimulanz noch als eigentliches Halluzinogen wirkt; das betrifft eine immer noch unklare Wirkung auf den Neurotransmitter Serotonin und schliesslich auf die Frage, welche Personen auf die Ich-auflösende Wirkung anfällig reagieren, weil sie psychisch besonders verletzlich sind. Dieser Fragenkatalog lässt sich weiterführen. Der Bedarf an Forschung wird deutlich. Es ist spannend, in diesem Buch zu blättern. Es enthält umfangreiches Recherchematerial, das nach Schwerpunkten gegliedert ist und ein breites Spektrum von Betroffenen im weitesten Sinne zu Wort kommen lässt. Eine ausführliche Bibliographie schliesst das Buch.

Dieter Ladewig, Basel

Sociologie de la maladie et de la médecine

Philippe Adam, Claudine Herzlich. 128 p., broché, FF 49.–. Paris: Nathan, Collection 128, 1994. ISBN 2-09-190648-8.

Les Editions Nathan publient une série de précis, maniables et bon marché, de 128 pages (d'où le nom de la collection). Un des derniers en date est le fait de deux auteurs dont C. Herzlich, une des figures marquantes de la sociologie médicale française.

Nous avons été très favorablement impressionné par cet ouvrage, bonne présentation des acquis de la discipline. Ceci en sept chapitres traitant des maladies dans l'histoire des sociétés, de l'émergence et du rôle de la médecine moderne dans la prise en charge de la maladie, des états de santé et de leurs déterminants sociaux, des interprétations culturelles en matière de santé, des relations médecin-malade, de l'hôpital comme organisation et de l'expérience de la maladie dans la vie sociale. On relèvera en particulier que les références bibliographiques données pour chaque thème incluent une sélection des publications anglo-saxonnes, ce qui est bienvenu (et en réalité indispensable). Les différents chapitres sont une pertinente introduction aux relations et influences réciproques entre le milieu social dans ses diverses dimensions, d'une part, et la santé, le fonctionnement des soins de santé et la manière dont les individus ou groupes y font recours, d'autre part. Il y a de fréquentes et utiles notations historiques. On notera aussi la section présentant les explications possibles des inégalités devant la santé.

Dans un style agréable à lire, Ph. Adam et Cl. Herzlich ont mis à la disposition des futurs professionnels de la santé le bagage essentiel de ce qu'ils doivent savoir pour mieux saisir l'importance du contexte social et culturel, pour la santé de leurs patients et pour les circonstances de leur activité. On peut recommander chaudement aux enseignants concernés de porter ce petit ouvrage sur la liste des lectures recommandées, sinon obligatoires, pour leurs étudiants. Inutile de préciser que les praticiens y trouveront aussi intérêt, qu'il s'agisse de découvrir des connaissances nouvelles ou de trouver confirmation de choses que la pratique leur a montrées.

J. Martin, Lausanne