

Gemeinsam in ein rauchfreies Leben: Kurs zur Rauchentwöhnung

Ziel

Das Ziel des Kurses ist es, Studierende dabei zu unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Theoretischer Hintergrund

Das Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) konzipiert und vereint klinisch wirksame Methoden der Verhaltenstherapie und der Motivationsforschung, die den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur Behandlung der Tabakabhängigkeit entsprechen (IFT-Gesundheitsförderung, 2020b). Zu den angewendeten Methoden zählen u. a. kognitiv-emotionale Methoden zum Aufbau eines Problembewusstseins (z. B. Psychoedukation), motivationale Methoden (z. B. motivierende Gesprächsführung), Verfahren zur Zielorientierung sowie der Umgang mit Rückfällen. Eine pharmakologische Unterstützung wird bei stark körperlich abhängigen Raucher:innen als Option berücksichtigt (IFT-Gesundheitsförderung, 2020b; Kröger et al., 2019).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Der Kurs richtet sich an aktive Raucher:innen.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Während des Kurses werden drei Phasen durchlaufen (Hoch & Kröger, 2011; Kröger, 2011; Kröger et al., 2019; Wörmann, 2013).

1. **Vorbereitungsphase:** In der ersten Phase liegt der Schwerpunkt auf dem Aufbau der Motivation sowie der Vorbereitung auf den Rauchstopp.
Themen der Vorbereitungsphase sind beispielsweise Informationen zur Ambivalenz des Rauchens, Denkfehler und Alternativen und der Rauchstopp.
In diesen ersten Sitzungen mit dem Schwerpunkt „Kennenlernen und Vorbereitung des Rauchstopps“ werden individuelle Vor- und Nachteile des Rauchens und Nichtrauchens erarbeitet sowie der Schweregrad der eigenen Tabakabhängigkeit analysiert. Die Gruppenmitglieder stärken gemeinsam ihre individuelle Motivation, erarbeiten Möglichkeiten zur Ablenkung und zum Umgang mit dem Rauchverhalten. Theoretischer Input erfolgt zu den Themen Rauchen sowie zur Wirkung von Nikotin auf den Körper. Zentrale Fragen sind, was Tabak im Körper bewirkt, warum es so schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, oder was beim Aufhören helfen kann. Die Trainer:innen zeigen alternative Verhaltensweisen auf. Insgesamt soll die Gruppe in dieser ersten Phase den

ersten rauchfreien Tag planen und ausführlich darauf vorbereitet werden (Raucherambulanz TU Dresden, 2020b).

2. Beendigungsphase: Als nächsten Schritt legen die Teilnehmenden einen Rauchstopp ein. Zentral ist ein festgelegter »Rauchstopptag«. Auf diesen werden die Teilnehmenden intensiv vorbereitet. Zuvor erfolgt eine ausführliche Analyse des individuellen Rauchverhaltens der Teilnehmenden. Anschließend beginnt die Gruppe gemeinsam ihren Rauchstopp – ohne zuvor ihren Tabakkonsum reduziert zu haben.
3. Stabilisierungsphase: Die letzte Phase dient der Stabilisierung.
Nach dem Rauchstopp unterstützen und begleiten die Trainer:innen die Teilnehmenden dabei, langfristig rauchfrei zu bleiben. Dazu dient die letzte Phase des Programms, bei der die Abstinenz stabilisiert wird und eine individuelle telefonische Nachbetreuung durch die Trainer:innen erfolgt. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden ein Begleitheft als Nachschlagewerk für die Inhalte des Programms (IFT-Gesundheitsförderung, 2014; Raucherambulanz TU Dresden, 2020b). Themen in der Stabilisierungsphase sind beispielsweise Umgang mit Risiken, Identität als rauchfreie Person, Zukunftsplanung sowie individuelle telefonische Beratungen.

Die letzten Sitzungen dienen dem Erfahrungsaustausch bzgl. des Rauchstopps. Besprochen werden sowohl positive Veränderungen als auch kritische Situationen sowie der Umgang mit Rückfällen. Theoretischer Input wird zum Zusammenhang zwischen Rauchen und Körpergewicht sowie Maßnahmen zur Gewichtskontrolle gegeben. Abschließend reflektieren die Teilnehmenden ihren Fortschritt, ihre neue Identität als Nichtraucher:innen und planen ihr zukünftiges rauchfreies Leben (Raucherambulanz TU Dresden, 2020b).

Telefonische Betreuung

Zwei telefonische Termine dienen der zusätzlichen Unterstützung und Begleitung. Bei diesen Gesprächen können Teilnehmende ihre persönlichen Anliegen mit dem:der Trainer:in besprechen. Der erste Telefontermin dient zunächst der Besprechung von persönlichen Erfahrungen und Fragen der ersten rauchfreien Tage. Der etwas spätere zweite Telefontermin bietet die Möglichkeit, den persönlichen Erfolg des Rauchstopps zu reflektieren sowie abschließende Fragen mit dem: der Trainer:in zu klären (Raucherambulanz TU Dresden, 2020a).

Häufigkeit

Es werden verschiedene Programmversionen angeboten (Kröger et al., 2019):

Der Basiskurs besteht aus einer Einführungsveranstaltung sowie sechs Gruppenterminen. Einmal pro Woche findet ein jeweils 90-minütiges Treffen statt. Zwei individuelle Telefontermine mit dem:der Kursleiter:in schließen sich an.

Der Kompaktkurs beginnt ebenfalls mit einer Einführungsveranstaltung und umfasst drei Gruppentermine, die einmal pro Woche mit einer Dauer von je 180 Minuten veranstaltet werden. Zwei individuelle Telefontermine mit dem:der Kursleiter:in stehen den Teilnehmenden zur Verfügung.

Diese beiden Versionen unterscheiden sich lediglich im formalen Kursablauf, hinsichtlich der Kurselemente bestehen keine wesentlichen Unterschiede.

Der Tageskurs beinhaltet einen Gruppentermin, an dem acht inhaltliche Kurseinheiten durchlaufen werden. Eine Kurseinheit behandelt jeweils einen inhaltlichen Schwerpunkt und dauert 45 Minuten. Insgesamt geht der Tageskurs somit in etwa 8 Stunden. Der Rauchstopp beginnt zur Mitte des Tageskurses. Am Ende der achten Kurseinheit kann eine individuelle Nachbesprechung in Anspruch genommen werden. Auch dieser Kurs beinhaltet einen anschließenden Telefontermin, wobei dieser eine Woche nach Beendigung des Kurses erfolgt.

Für Betriebe wird das Programm in den zwei Versionen Kompaktkurs und Tageskurs angeboten. Die beiden Optionen unterscheiden sich im zeitlichen und organisatorischen Ablauf (IFT-Gesundheitsförderung, 2020a).

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Die Teilnahme am Kurs ist entgeltpflichtig. Die Teilnahmegebühren werden durch den jeweiligen Anbieter bzw. Trainer:in festgelegt. Die Kursgebühren an der TU Dresden betragen 90 € für Studierende zzgl. 20 € Materialkosten. An der Universität Münster ist der Basiskurs mit einer Gebühr von 160 € zzgl. 25 € Materialkosten, der Kompaktkurs mit einer Gebühr von 180 € zzgl. 25 € Materialkosten verbunden.

Es besteht die Möglichkeit, sich die Gebühren anteilig erstatten zu lassen, da das Programmkonzept dem Leitfaden Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V vom Juli 2019 entspricht.

Daher können die für die Teilnehmenden anfallenden Kosten stark variieren – von kostenlos bis zu einer Summe von 350 € und mehr (Kröger, 2011).

Erforderliche Qualifikation

Der Kurs wird von geschulten Trainer:innen angeleitet, die ihr Zertifikat an der IFT-Gesundheitsförderung erworben haben. Eine Übersicht über regionale zertifizierte Trainer:innen und Kursangebote sind unter <https://rauchfrei-programm.de/trainer-finden/> zu finden.

Die IFT-Gesundheitsförderung bietet bundesweite Schulungen für Personen mit staatlich anerkannten Berufen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich (z. B. Psycholog:innen, Ärzt:innen oder Pädagog:innen) und Personen mit einer beruflichen Vorbildung im Bereich Erwachsenenpädagogik oder Gesundheitsförderung. Genauere Informationen zu den Schulungsvoraussetzungen, Kosten sowie Ablauf der Schulungen finden sich unter <https://www.rauchfrei-programm.de/schulungsangebote/schulungsvoraussetzungen.html>. Das Zertifikat befähigt die ausgebildeten Kursleiter:innen zur selbstständigen Durchführung des Kurses. Darüber hinaus berät die IFT-Gesundheitsförderung Organisationen bei der Implementation und vermittelt bundesweit Trainer:innen.

Für Hochschulen bestehen somit zwei Möglichkeiten zur Durchführung der Intervention: externe Trainer:innen können engagiert werden oder Mitarbeitende der Hochschule können sich einmalig zu Trainer:innen ausbilden lassen und anschließend selbst Kurse anbieten.

Ergänzungen/Erweiterungen

Der Kurs wird mittlerweile auch im Onlineformat angeboten. Diese Version umfasst vier Termine à 90 Minuten sowie einen Telefontermin. Trainer:innen können sich für den Onlinekurs fortbilden (IFT-Gesundheitsförderung).

Effektivität und Evaluation

Der Kurs wird von der IFT-Gesundheitsförderung jährlich evaluiert. Für alle Kursleiter:innen ist es obligatorisch, an der Evaluation teilzunehmen. Nach der letzten Kursstunde bearbeiten die Teilnehmenden einen Fragebogen im Rahmen des Qualitätsmanagements. Um langfristige Effekte des Programms zu evaluieren, wird in unregelmäßigen Abständen eine Stichprobe der Teilnehmenden zu einer telefonischen Nachbefragung eingeladen, die sechs Monate nach Kursende stattfindet (Kröger et al., 2019).

Im Kursjahr 2018 gaben 98,3 % der Kursteilnehmer:innen an, zufrieden oder sehr zufrieden mit den Kursinhalten zu sein. Seit 2007 liegt dieser Anteil konstant über 98 % (Kröger et al., 2019).

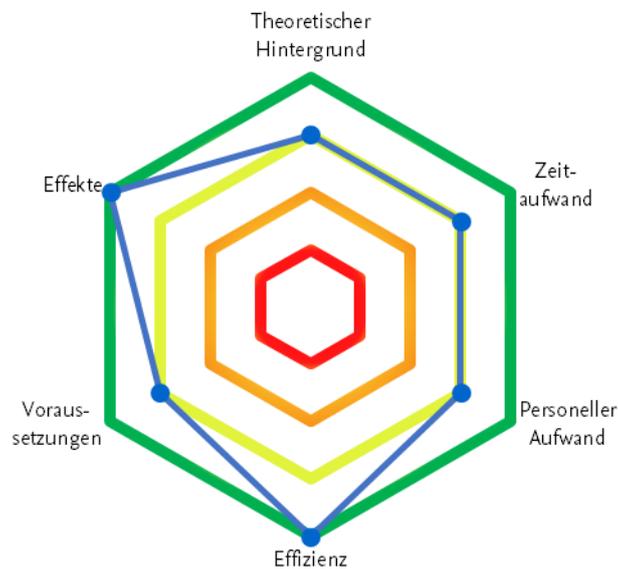
Auch in Bezug auf die Abstinenz wurden Daten erhoben. Als abstinent galt eine Person, wenn sie seit dem Rauchstopp gar nicht oder nicht mehr als fünf Zigaretten geraucht hat. Diese Definition orientiert sich an dem Russell-Standard von West et al. (2005). Die letzte 6-Monats-Follow-up-Erhebung der langfristigen Abstinenz fand im Jahr 2009 statt und lag bei 34,1 % (Kröger & Gröll, 2018). Die letzte 12-Monats-Follow-up-Erhebung zur langfristigen Abstinenz gemäß Intention-to-treat-Analyse (ITT-Analyse)¹ fand im Jahr 2014 statt. Wie auch in den Jahren 2009 und 2011 lag die langfristige Abstinenz nach zwölf Monaten bei über 30 % (Kröger & Gröll, 2018).

Bewertung

Die Intervention kombiniert Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie sowie weitere Methoden, die sich im Hinblick auf die Rauchentwöhnung als wirksam erwiesen haben. Strukturelle Ursachen von gesundheitsbezogenem Verhalten werden durch diese Intervention jedoch nicht adressiert. Die Intervention erfordert nur einen relativ geringen zeitlichen und personellen Aufwand, da der Kurs von externen Trainer:innen geleitet werden kann. Die Intervention ist leicht in den Hochschulkontext integrierbar und durch die verschiedenen Kursformate sehr flexibel einsetzbar. Es konnten positive Effekte auf das Rauchverhalten bzw. das Erreichen von Abstinenz gezeigt werden, die auch langfristig erhalten bleiben.

¹ Die ITT-Analyse ist eine Auswertungsmethodik, die als international anerkannter wissenschaftlicher Standard gilt. Bei dieser Methodik werden alle Studienteilnehmer:innen als Mitglieder der Gruppe betrachtet, der sie zu Studienbeginn zugewiesen wurden – unabhängig von Abbrüchen. Dies dient der Verbesserung der internen Validität von Studienbefunden sowie der Bewertbarkeit der Wirksamkeit einer Intervention (<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/intention-to-treat-analyse>).

Die Intervention ist eine effektive und effiziente Möglichkeit zur Reduzierung des Risikoverhaltens bei Studierenden. Die Gesamtbewertung fällt mit 3,3 von 4 Punkten sehr positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Die Universität Würzburg sowie die Universität Jena bieten im Rahmen des universitären Gesundheitsmanagements den Rauchfrei-Kurs zur Rauchentwöhnung an, auch im Onlineformat, siehe https://www.uni-jena.de/unijenamedia/universitaet/dez5/personalentwicklung/flyer_rauchentw%C3%B6hnung.pdf.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Hoch, E. & Kröger, C. B. (2011). Nikotinabhängigkeit. In H.-U. Wittchen & J. Hoyer (Hrsg.), *Springer-Lehrbuch. Klinische Psychologie & Psychotherapie* (2. Aufl., S. 767–782). Springer Medizin.
- IFT-Gesundheitsförderung (n.d.). *Das Rauchfrei Programm: Kursangebot*. Zugriff am 21. Juni 2022, verfügbar unter <https://rauchfrei-programm.de/raucher/>
- IFT-Gesundheitsförderung (2014, 23. April). *Kursbeschreibung – Rauchfrei Programm*. <https://www.rauchfrei-programm.de/kursbeschreibung.html>
- IFT-Gesundheitsförderung (2020a, 23. Januar). *Das Rauchfrei Programm – Programm zur Tabakentwöhnung*. <https://www.ift-gesundheit.de/programme-zur-gesundheitsfoerderung/das-rauchfrei-programm.html>

- IFT-Gesundheitsförderung (2020b, 12. Mai). *Beschreibung des Programms für Fachleute*.
<https://www.rauchfrei-programm.de/schulungsangebote/beschreibung-fuer-fachleute.html>
- Kröger, C. (2011). *Effektivität von Tabakentwöhnung in Deutschland: Nachbefragung der Teilnehmer am Rauchfrei Programm zur Untersuchung des Einflusses verschiedener Parameter auf die langfristigen Effekte*. Projektbericht.
- Kröger, C. & Gröll, J. (2018). *Das Rauchfrei Programm*. Jahresbericht 2018; Berichtszeitraum: 01.01.2017 bis 31.12.2017. München. IFT-Gesundheitsförderung.
- Kröger, C., Lochbühler, K., Goebel, J. & Schoder, K. (2019). *Das Rauchfrei Programm*. Jahresbericht 2019; Berichtszeitraum: 01.01.2018 bis 31.12.2018. München. IFT-Gesundheitsförderung.
- Raucherambulanz TU Dresden (2020a). *Das Rauchfrei-Programm*. <https://www.raucherambulanz.tu-dresden.de/index.php?seite=programm>
- Raucherambulanz TU Dresden (2020b). *Die vier Säulen des Rauchfrei-Programms*.
<https://www.raucherambulanz.tu-dresden.de/index.php?seite=programmsaeulen>
- West, R., Hajek, P., Stead, L. & Stapleton, J. (2005). Outcome criteria in smoking cessation trials: proposal for a common standard. *Addiction*, 100(3), 299–303.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00995.x>
- Wörmann, M. (2013). *Tabakentwöhnung in der erwachsenen Allgemeinbevölkerung: Evaluation eines internetbasierten Ausstiegsprogramms für Raucher* [Dissertation]. Universität Bielefeld, Bielefeld.