

BUNDESZENTRALE FÜR
GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG
Ostmerheimer Straße 200, 5000 Köln 91
Postfach 91 01 52
Telefon: (0221) 8992 - 1



Wirksamkeitskontrolle des BZgA - Kurses

"RUNTER VOM RAUCHEN"

im Medium Hörfunk (NDR)

- Ergebnisse der 2. Nachbefragung im Überblick -
(18 Monate nach Kursende)

050042

Projektleitung: BZgA, Ref. -3-35-
Projektausführung: Institut für Markt- und
Werbeforschung, Köln
Bericht: Juni 1982

INHALTSÜBERSICHT

	<u>Seite</u>
<u>Vorbemerkung</u>	
I. Stichprobe und methodisches Konzept der Untersuchung	4
1. Die Stichprobe, Reaktions- und Ausschöpfungsquoten	4
2. Erhebungsinstrument und Auswertung	5
3. Erläuterung der Erfolgskriterien	9
II. Die Erfolgsbilanz nach 18 Monaten	10
1. Überblick über den Reduktionserfolg und Vergleich mit den entsprechenden Ergebnissen der VHS-Kurse	10
2. Hinweise auf die Stabilität der Erfolge und Fluktuationsquoten zwischen unterschiedlich erfolgreichen Gruppen	11
3. Multiplikatorische Wirkungen: Veränderungen der Raucheranteile in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz	14
4. Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche: Ernährung, Alkohol- und Medikamentenkonsum	16
III. <u>ANHANG</u>	
1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband	19
2. Fragebogen	21

VORBEMERKUNG

Der vorliegende Berichtband betrifft die 3. Untersuchungsstufe zur Evaluierung des von der BZgA entwickelten Kurses "RUNTER VOM RAUCHEN". Dieser Kurs ist eine für das Medium Hörfunk adaptierte Version des Kurses "NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN" *), die erstmals im Oktober/November 1980 im Sendegebiet des NDR ausgestrahlt wurde.

Im November/Dezember 1980 wurden in einer repräsentativen Stichprobe diejenigen Kursteilnehmer, die auch das Begleitmaterial angefordert hatten, zum Zeitpunkt Kursende befragt. 6 Monate nach Kursende wurde eine weitere Nachbefragung durchgeführt. Die jetzt abgeschlossene Befragung zum Zeitpunkt "18 Monate nach Kursende" ist der zweite Schritt zur Langzeitkontrolle.

Ein wichtiger Aspekt für die Wahl dieser Untersuchungszeitpunkte war u.a. die direkte Vergleichbarkeit zu der Untersuchung der VHS-Kurse:

1. In der Untersuchung der VHS-Kurse existieren gleichfalls Messungen zu diesen Zeitpunkten, so daß ein direkter System- bzw. Erfolgsbilanzvergleich möglich ist.
2. Darüber hinaus sind beide Untersuchungen auch aus einem weiteren Grund besonders zum Vergleich geeignet: In beiden Fällen handelt es sich nicht um experimentelle Stichproben, die im Kursablauf besonders behandelt wurden, sondern um Kursteilnehmer, die aus normalen Kursen stammen.

Die hier ermittelten Ergebnisse sind also als zuverlässige Indikatoren für die Bewertung des Kurssystems im praktischen Einsatz zu betrachten.

*) Dieses Kurssystem wird seit 1978 auf breiter Ebene in Institutionen der Erwachsenenbildung, insbesondere Volkshochschulen, eingesetzt. Eine repräsentative Stichprobe aus dem ersten Einsatzjahr wird seit 1978 kontinuierlich im Rahmen einer Längsschnittuntersuchung nachverfolgt. Im Juli 1982 wurde die 4-Jahresbefragung abgeschlossen. Diese Untersuchungsreihe wird im Bericht als "Untersuchung VHS-Kurse" zitiert.

Die jetzt abgeschlossene Untersuchungsstufe ermöglicht noch keine endgültige Bilanzierung zu Erfolg oder Mißerfolg der Teilnahme an dem NDR-Kurs. Die Längsschnittuntersuchung der VHS-Kurse und die jetzt vorliegenden Ergebnisse der NDR-Kurse zeigen, daß auch nach 18 Monaten noch erhebliche Fluktuationsquoten zwischen Erfolgs- und Mißerfolgsgruppen auftreten können. Immerhin lassen sich jetzt aber schon fundierte Aussagen zu einer vorläufigen Erfolgsbilanz machen. Die Vergleichswerte aus den VHS-Kursen geben dabei Hinweise auf die mögliche weitere Entwicklung.

Aus den bisher durchgeführten Untersuchungsstufen sind folgende Befunde hervorzuheben, die für den Systemvergleich VHS-Kurse versus NDR-Kurse von Bedeutung sind:

1. Die durch den NDR-Kurs angesprochene Population ist hinsichtlich der Rauchintensität identisch mit der Population, die durch die VHS-Kurse erreicht wird: Starke und gewohnheitsmäßige Raucher. Hinsichtlich einiger demografischer und Lebenssituationsmerkmale ergeben sich jedoch erhebliche Unterschiede. In den NDR-Kursen stärker repräsentiert waren Personen, die die Teilnahmeverpflichtung in den VHS-Kursen nicht eingehen würden, z.B. jüngere Personen (Gruppe der 20-39jährigen); beruflich und zeitlich stark Belastete; Personen, die unter starker psychosozialer Spannung und persönlicher Belastung leiden. Hinsichtlich der erreichten Zielgruppe sind VHS- und Hörfunk-Kurse weitgehend als komplementär zu betrachten.
2. Diese Unterschiede hinsichtlich der erreichten Zielgruppe sowie weitere - systembedingte - Faktoren wirkten sich für die Erfolgsbilanz der NDR-Kurse zum Zeitpunkt Kursende nachweislich erfolgsmindernd aus.

In die vorliegende Untersuchung wurden neue Fragen zur Überprüfung von konkreten Multiplikatorwirkungen der Teilnehmer in ihrem sozialen Umfeld eingeführt, ebenfalls spezielle Fragen zu "Nebenwirkungen" und zu gelungener oder nicht gelungener Generalisierung in anderen Verhaltensbereichen.

Diese Fragen bzw. Ergebnisse sind nicht nur unter dem Kosten-Nutzen-Aspekt relevant, sondern auch dahingehend, ob und in welcher Weise im Kurs erworbene Selbsterfahrung und Selbstkontrolltechniken quasi generalisiert, d.h. auch in anderen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen eingesetzt wurden bzw. werden konnten.

Der folgende Bericht faßt die wichtigsten Befunde zusammen. Alle Einzelergebnisse sind in einem separaten MATERIALBAND enthalten.

I. STICHPROBE UND METHODISCHES KONZEPT DER UNTERSUCHUNG

1. Die Stichprobe, Reaktions- und Ausschöpfungsquoten

Der Hörfunkkurs "RUNTER VOM RAUCHEN" wurde ab 5. Oktober 1980 an 8 Sonntagen im Sendegebiet des NDR ausgestrahlt. Die Teilnehmer konnten zusätzliches Kursmaterial bei der BZgA anfordern. Ausgangsstichprobe für die erste Untersuchung direkt nach Kursende (November/Dezember 1980) waren die ersten 946 Anforderer, die gleichzeitig zur Teilnahme an einer wissenschaftlichen Untersuchung bereit waren.

Die Zielgröße von $N = 900$ wurde leicht überdeckt, da sich erfahrungsgemäß unter den Materialanforderern auch Personen befinden, die nicht am Kurs teilnehmen. Die Ausgangsstichprobe aktiver Teilnehmer umfaßt also maximal 880 Personen.

Die wichtigsten Reaktions-Zahlen auf der Basis der aktiven Teilnehmer ($N = 880$) stellen sich wie folgt dar:

Basis "aktive Teilnehmer" (jeweilige Aussendestichprobe)	(A) Befragung nach Kursende (880)	(B) Befragung 6 Mon. n. Kursende (848)	(C) Befragung 18 Mon.n. Kursende (788)
• Gesamtreaktionsquote	86,9	85,5	82,5
• Ausgefüllte Fragebogen (qualifizierte Information)	80,2	67,7	48,4
• Rücksendungen mit inhaltlicher Information insgesamt	81,1	75,8	65,1

Die bisherige Gesamtausschöpfung der Stichprobe auf der Basis der aktiven Teilnehmer (= 880 Personen) beträgt bisher nach der 3. Befragung 96,8 %, d.h. 852 Personen, die am Kurs teilgenommen haben, wurden mindestens einmal erreicht.

...

Die bisherige Gesamtreaktionsquote ist mit 82,2 % zufriedenstellend. Im Vergleich mit der entsprechenden Verlaufsstatistik in der Längsschnittuntersuchung der VHS-Kurse zeigt sich nach 18 Monaten jedoch eine stärkere Tendenz, den Fragebogen nicht oder nicht vollständig auszufüllen. Der relative Anteil von Teilnahmeverweigerung wegen subjektiven Mißerfolges (z.B. "Rauche wieder, hat keinen Zweck mehr") ist höher als zum gleichen Zeitpunkt in der Längsschnittuntersuchung der VHS-Kurse.

Der Strukturvergleich anhand von in der Ausgangsbefragung erhobenen Merkmalen zeigt einen tendenziellen Unterschied zwischen "Reagierern" in dieser Umfrage gegenüber der Ausgangsstichprobe:

- Die "Reagierer" in der 18-Monats-Nachbefragung hatten zum Zeitpunkt Kursende einen etwas höheren Anteil von Null-Konsumenten (20 % gegenüber 17 % insgesamt).

Hinsichtlich demographischer Strukturmerkmale ergaben sich dagegen keine Unterschiede.

2. Erhebungsinstrument und Auswertung

Die Erhebung fand als schriftliche, postalische Befragung statt (Erstaussendung und zwei Mahnwellen).

Der Fragebogen ist im Anhang beigefügt. Der Überblick auf den folgenden Seiten zeigt, welche Erhebungstatbestände erfaßt wurden und inwieweit diese mit den vorhergehenden Untersuchungsstufen sowie mit der Untersuchung bei Teilnehmern der VHS-Kurse vergleichbar sind.

Die Auswertung aller Einzelfragen geschah nach den Merkmalen

- Geschlecht
- Alter
- Berufstätigkeit/Berufsgruppe
- Teilnahmeverfahren

- Reduktionsversuche im sozialen Umfeld
- Reduktionsniveau bei Kursende
- Heute erreichtes Reduktionsniveau

Weitere Merkmale (Bildung neuer Variablen, Abhängigkeits- und Extremgruppenanalysen) werden im Bericht erläutert und dargestellt.

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN BZW. ERHEBUNGSSTUFEN

1

Fr.-Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu...		
		NDR-Kurs		VHS-Kurs
		Nb Kursende	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate
1.	Kursabbruch	x	x	x
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	x	x	x
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	x	x	x
2.3	Zigarettenkonsum 18 Monate nach Kursende			o
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	x	x	x
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktions- verlaufs seit Kursende			o
5.	Persönliche Erfolgskurve 1980-1982			o
6.	Besitz des Kursmaterials	x	x	x
7.	Wunsch nach Wiederholung der Sendungen An Nichtraucher:			
8.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Null- konsums im letzten Jahr			o
9.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums			o
9.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
10.	Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses An Raucher:	x	x	x
11.	Versuchungs- und Rückfallanlässe			o
12.	Längste Periode des Null-Konsums			o
13.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Re- duktion des Zigarettenkonsums			o
13.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
14.	Beurteilung des derzeitigen Zigaretten- konsums	x	x	x
15.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion	x	x	x
16.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsi- tuationen)	x	x	x
17.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	x	x	x
18.	Veränderung des Körpergewichts	x	x	x
19.	Veränderung in einzelnen gesundheitsrele- vanten Verhaltensbereichen			o
20.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme			o
21.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung			o
21.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
		x = direkte Vergleichbarkeit o = Vergleichbarkeit zu späteren VHS-Nachbefragungen		

r.-Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu...		
		NDR-Kurs Nb Nb		VHS-Kurs Nb
		Kursende 6 Monate		18 Monate
22.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis seit der Kursteilnahme			o
23.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung			o
23.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
24.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz			o
25.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung			o
25.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
26.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche			o
26.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden			o
S.1	Alter	x	x	x
S.2	Geschlecht	x	x	x
S.3	Wunsch nach Information über die Ergebnisse der Befragung	x	x	x

x = direkte Vergleichbarkeit

o = Vergleichbarkeit zu späteren VHS-Nachbefragungen

3. Erläuterung der Erfolgskriterien

In dieser Untersuchungsreihe werden mehrere Erfolgskriterien nachverfolgt: Im Mittelpunkt steht der Nachweis des stabilen Reduktionserfolgs. Ergänzend und flankierend werden multiplikatorische, stabilisierende Empfindungs- und Verhaltensänderungen und weitere Indikatoren, die den Kurs als System betreffen, nachverfolgt (vgl. Punkte - II-3 - und - II-4 -).

Die Indikatoren für den Reduktionserfolg wurden auf der Basis der Erfahrungen in der Untersuchungsreihe VHS-Kurse entwickelt und gebildet.

- Die aktuelle Konsumintensität zum Befragungszeitpunkt

Dieses einfachste zeitpunktbezogene Maß ist als Kriterium nur für die Extremgruppen

- Nullkonsum (= voller Erfolg),
- Konsum von mehr als 20 Zigaretten pro Tag (kein Erfolg)

aussagekräftig. Bei "mittleren" Konsumintensitäten wird über die Reduktionsleistung keine Aussage möglich.

- Das Reduktionsmaß zum Befragungszeitpunkt

Das Verhältnis von "Konsum nachher" zu "Konsum vorher", ausgedrückt in % des "Konsums vorher", bietet eine wesentliche Verbesserung der Meßschärfe.

- 0 % ist identisch mit Nullkonsum (= voller Erfolg).
- 1 - 30 % des Vorkonsums kann als starke Reduktionsleistung bezeichnet werden.
- 90 und mehr % des Vorkonsums wird - unabhängig von der Höhe des Vorkonsums - nur als vollständiger Mißerfolg zu bezeichnen sein.

Zwischenstufen sind je nach Bewertungsmaßstab frei zu bilden. In den vergleichenden Analysen

werden Personen mit 50 % und weniger Reduktionsleistung in der Gruppe "Mißerfolg" zusammengefaßt.

II. DIE ERFOLGSBILANZ NACH 18 MONATEN

1. Überblick über den Reduktionserfolg und Vergleich mit den entsprechenden Ergebnissen der VHS-Kurse

In der 6-Monats-Nachbefragung wurde konstatiert, daß sich im Gegensatz zum VHS-Kurs eine tendenziell steigende Erfolgstendenz im Vergleich zum Zeitpunkt Kursende andeutete. Zum Zeitpunkt "6 Monate nach Kursende" hatten die Teilnehmer der NDR-Kurse schon "gleichgezogen" mit den Teilnehmern der VHS-Kurse.

ÜBERBLICK ÜBER REDUKTIONSERFOLG IN VERSCHIEDENEN PHASEN DER NACHBEFRAGUNG							
		Nullkonnsum	starke Reduktion (1-30%)	Reduktion (31-50%)	schwache Reduktion (51-70%)	kaum Reduktion (71-90%)	voller Mißerfolg (91% u.m.)
REDUKTION NACH KURSENDE							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 942 Personen)	Σ	39	23	16	7	6	8
	kum.	39	62	78			

② NDR-Kurs 1980 (Basis: 734 Personen)	Σ	21	15	23	13	10	17
	kum.	21	36	59			
REDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 691 Personen)	Σ	24	7	9	11	23	27
	kum.	24	31	40			

② NDR-Kurs 1980 (Basis: 623 Personen)	Σ	24	6	9	10	20	31
	kum.	24	30	39			
REDUKTION 18 MONATE NACH KURSENDE							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 285 Personen)	Σ	23	4	4	12	21	31
	kum.	23	27	36			

② NDR-Kurs 1980 (Basis: 513 Personen)	Σ	26	5	8	10	13	42
	kum.	26	31	39			
Anmerkung: Diese Tabellierung berücksichtigt neben den Angaben aus vollständig ausgefüllten Fragebögen auch informelle Reaktionen (Brief, Mitteilungen), in denen - insbesondere Mißerfolg! - gemeldet wurde.							

Nach 18 Monaten bestätigt sich die Stabilität dieser Tendenz. Eine reale Nullkonsumquote von 24 - 25 % liegt gleich hoch wie die in der Teilnehmerschaft der VHS-Kurse zum gleichen Zeitpunkt.

Unter Einschluß der Gruppe "starke Reduktion" (höchstens 30 % des Konsums vor dem Kurs) ist hier der Anteil der Erfolgreichen auf 29 - 30 % einzuschätzen.

An dem auffällig hohen Anteil der Teilnehmer mit vollständigem Mißerfolg (42 %) wird eine etwas stärkere Polarisierung innerhalb der Teilnehmerschaft des NDR-Kurses erkennbar. Es gibt einen größeren Anteil von Personen, die quasi zufällig in den Hörfunk-Kurs gerieten, die also nicht den Vormotivationsgrad wie solche Teilnehmer hatten, die das Programm nach Vorinformationen bewußt auswählten. Diese Zufälligkeit ist im Kurs NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN ausgeschlossen.

2. Hinweise auf die Stabilität der Erfolge und Fluktuationsquoten zwischen unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

Ca. 60 % der heutigen Null-Konsumenten hatten bereits zum Kursende den Nullkonsum erreicht und konnten ihn stabil halten. Rund 20 - 25 % dieser Gruppe sprechen von einem ständigen "Auf und AB" in diesem Zeitraum, bzw. es ist klar erkennbar, daß die Zeitpunkt-Messung "18 Monate nach Kursende" den Nullkonsum als Momentaufnahme ergibt, ohne daß die Stabilität gewährleistet wäre. Weitere ca. 15 % geben an, daß sie durch kontinuierliche Reduktion jetzt den Nullkonsum erreicht haben. Aus weiteren Indikatoren ist zu schließen, daß ein Drittel dieser Gruppe zur Zeit noch "kämpft", d.h. man ist sich seiner selbst noch nicht sicher, man unternimmt noch aktive Maßnahmen zur Kontrolle und Stabilisierung.

In der Gruppe derer, die jetzt eine spürbare Reduktion (weniger als die Hälfte des Konsums vorher) angeben, hatten ca. 25 % zum Kursende den Nullkonsum bei Kurs-

ende erreicht. In der subjektiven Verlaufsbeschreibung ergibt sich für diese Gruppe folgendes Bild:

- Ca. 40 % geben an, den (reduzierten) Konsum in etwa unter Kontrolle zu haben, d.h. sie sind mit der erreichten Reduktion zufrieden oder sie sind noch dabei, weiter zu reduzieren.
- Etwa 30 % berichten vom ständigen "Auf und Ab".
- Weitere 30 % geben im wesentlichen eine Tendenz zum Rückfall an.

Daß hier mehrheitlich noch der Wille zur Auseinandersetzung mit der eigenen Rauchgewohnheit gegeben ist, zeigt sich an folgenden Zahlen:

- 75 % wären an einer Wiederholung des Kurses interessiert,
- 48 % haben sich in letzter Zeit noch aktiv um Reduktion bemüht,
- 68 % sehen noch die Notwendigkeit zu weiterer Reduktion und sind (verbal) entschlossen, entsprechende Bemühungen zu unternehmen.

In der erfolglosen Gruppe sind die Verhältnisse ähnlich. Allerdings sind hier resignative Tendenzen stärker ausgeprägt.

Wichtige Prognoseindikatoren für die weitere Stabilität sind auch die subjektiv erlebten Auswirkungen positiver und negativer Art. In der folgenden Tabelle werden einige solcher Auswirkungen 1) für die zur Zeit erfolgreichen ("Nullkonsum") und nicht erfolgreichen Teilnehmer ("Mißerfolg") und 2) für die Zeitpunkte 6 bzw. 18 Monate nach Kursende gegenübergestellt.

- Gewichtsprobleme haben 15 % der Erfolgreichen noch immer in starkem, weitere 36 % in geringerem Maße. Ein spürbarer Anteil (14 %) gibt an, daß nach anfänglicher Zunahme jetzt das Gewicht wieder reduziert wurde.

VERGLEICHENDE ANALYSE UNTERSCHIEDLICHER ERFOLGSGRUPPEN				
Erlebte Auswirkungen der Reduktion	Nullkonsum		Mißerfolg	
	6 Monate nach Kursende %	18 Monate nach Kursende %	6 Monate nach Kursende %	18 Monate nach Kursende %
VERÄNDERUNG DES KÖRPERGEWICHTS				
• stark zugenommen	16	15	7	6
• etwas zugenommen	44	36	19	18
• abgenommen	4	1	4	5
• nicht verändert	35	31	67	59
• nach Kursende zugenommen, dann wieder abgenommen	x	14	x	7
ERLEBTE AUSWIRKUNGEN				
• Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	65	62	4	1
• Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	43	50	5	2
• Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	35	27	5	4
• Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	72	74	7	9
• Ich fühle mich körperlich viel wohler als vorher	69	69	5	2
• Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	64	61	36	36
• Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	75	76	15	12
• Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	42	39	34	37
SITUATIONEN STARKER VERSUCHUNG				
• Nach dem Essen	16	7	87	80
• Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	9	10	47	38
• Zur Entspannung	22	16	65	54
• Wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	14	8	38	30
• Während der Arbeitszeit	7	3	47	52
• In Gesellschaft	37	26	86	81
• Am Morgen	5	4	51	49
• Vor dem Zubettgehen	2	3	35	29
• Beim Fernsehen	8	6	53	44
• Zur Beruhigung	47	34	75	74
• Bei Konzentration	20	17	64	61
N =	137	119	330	196
x = Kategorie wurde 6 Monate nach Kursende nicht abgefragt.				

- Bei den erlebten positiven Auswirkungen gibt es einige geringfügige Änderungen. Hier zeigt der Kontrast zur Mißerfolgsgruppe sehr deutlich, daß
 - 1) Nullkonsumenten durch diese subjektiv erlebten Auswirkungen stark stabilisiert werden,
 - 2) in der Mißerfolgsgruppe in der Tat nur geringfügige Ansätze positiver Art übrigbleiben.

- Eine Tendenz zu weiterer Stabilisierung in der Nullkonsum-Gruppe ist aus der signifikant verminderten Zahl von Situationen mit starkem Versuchungscharakter abzuleiten.

Insgesamt ist damit zu rechnen, daß ein Anteil der heutigen Nullkonsumenten (20 - 30 %) im nächsten Jahr noch rückfallgefährdet ist. Demgegenüber steht die Zahl der heute noch nicht (oder nicht mehr) Erfolgreichen, die noch "kämpfen" und noch Chancen zum Nullkonsum haben. Nach aus der Längsschnittanalyse der VHS-Kurse abgeleiteten Werten könnte hier noch ein Zugewinn von 10 - 20 % zu erwarten sein.

3. Multiplikatorische Wirkungen: Veränderungen der Raucheranteile in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz

In den bisherigen Untersuchungen wurde nach multiplikativen Aktivitäten im Sinne des Überzeugens anderer gefragt: Es zeigte sich, daß über die Hälfte der Teilnehmer (Erfolgreiche und Nicht-Erfolgreiche) in ihrem sozialen Umfeld zu Multiplikatoren für Bemühungen zur Reduktion bzw. Aufgabe des Rauchens wurden.

Dies war Anlaß in der vorliegenden Untersuchung konkreter nach dem Erfolg solcher Bemühungen zu fragen. Die im folgenden berichteten Effekte sind dabei mit

Sicherheit nicht ausschließlich auf Aktivitäten der ehemaligen Teilnehmer zurückzuführen.

Sie spiegeln zum Teil auch Tendenzen wider, die nach den Ergebnissen von Repräsentativuntersuchungen vermutbar sind: Tendenzieller Rückgang oder Stagnation der Zahl der Raucher in einzelnen Bevölkerungsgruppen.

Der folgende Überblick zeigt einige der wichtigsten Tendenzen:

- In allen Bereichen der Sozialkontakte gibt es einen Rückgang der Zahl der Raucher.

		GESAMT %	Heutiges Reduktionsniveau		
			Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	Mißerfolg %
Zahl der Nichtraucher in der <u>Familie</u> (exklusive Teilnehmer)	1980	29	26	38	29
	1982	37	49	37	30
	Diff.	+ 8	+ 23	- 1	+ 1

Aktives Bemühen in der Familie angegeben		37	51	30	19
<u>Nichtraucher im Freun- des- und Bekanntenkreis</u> in der Überzahl	1980	18	18	13	16
	1982	40	57	31	32
	Diff.	+22	+39	+18	+16

Aktives Bemühen im Freundes- und Be- kannntenkreis ange- geben		24	34	27	15
<u>Nichtraucher am Ar- beitsplatz in der</u> Überzahl	1980	20	22	22	20
	1982	37	43	43	33
	Diff.	+17	+21	+21	+13

Aktives Bemühen am Arbeitsplatz ange- geben		27	40	26	16

- Am stärksten sind diese Tendenzen in der Gruppe der Erfolgreichen ausgeprägt. Hier wird auch das stärkste Bemühen zur Überzeugung oder zum Einbeziehen anderer angegeben.
- Aber auch die Nicht-Erfolgreichen bemühen sich noch in bemerkenswerter Proportion, andere zur Aufgabe des Rauchens zu bewegen. Dies erklärt sich u.a. auch aus dem weiter oben genannten Ergebnis, daß ein größerer Teil dieser Gruppe noch "kämpft", weitere Reduktionsversuche startet und dabei auch soziale Unterstützung sucht.

Da im Fall der NDR-Kurse die gemeinsame Kurs-Teilnahme mit anderen zusammen eher die Ausnahme war, ist eine Verzerrung der Ergebnisse durch solche Effekte nur als gering anzunehmen. Eher liegt die Hypothese nahe, daß sich das soziale Klima zugunsten der Nichtraucher verändert hat, und daß Bemühungen Einzelner zur Aufgabe des Rauchens nicht (mehr ?) belächelt, sondern akzeptiert werden und als Stimulus zur Aktivierung eigener latenter Verhaltenstendenzen wirken.

4. Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche: Ernährung, Alkohol- und Medikamentenkonsum

Bei Nachkontrollen wurde bisher fast ausschließlich der Aspekt erlebter Auswirkungen erfaßt. Das Faktum der Gewichtszunahme bei einem Teil der Entwöhnten stand dabei im Mittelpunkt.

Die jetzt erstmals überprüften Fragen zu weiteren Auswirkungen im Verhalten belegen, daß die Teilnahme am Raucherentwöhnungskurs auch weitergehende Konsequenzen hat.

Der direkte und gezielte Transfer der erlernten Techniken (insbesondere Selbstkontrolle) findet hier relativ selten statt und ist häufig nicht erfolgreich. Von den Personen, die solche Versuche unternahmen, werden als "Einsatzgebiete" in erster Linie genannt:

- Das Ernährungsverhalten (36 %)
- Der Alkoholkonsum (21 %)
- Das allgemein bewußtere Leben (20 %)

...

OBERBLICK ÜBER AUSWIRKUNGEN IN ANDEREN VERHALTENSBEREICHEN					
1. <u>Anwendung der erlernten Techniken</u>	GESAMT Z	Heutiges Reduktionsniveau			
		Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	MiBerfolg Z	
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	13	16	14	11	
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	9	3	11	13	
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	4	7	3	3	
2. <u>Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten</u>					
Konsum alkoholischer Getränke	+	6	4	2	7
	-	17	23	17	13
	Diff.	-11	-19	-15	- 6
Konsum nicht alkoholischer Getränke	+	23	30	27	19
	-	2	2	2	2
	Diff.	+21	+28	+25	+17
Art und Menge der Mahlzeiten	+	14	24	11	10
	-	7	5	14	6
	Diff.	+ 7	+19	- 3	+ 4
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	+	3	2	5	5
	-	5	6	5	5
	Diff.	- 2	- 4	-	-
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	+	17	13	17	20
	-	13	27	11	5
	Diff.	+ 4	-14	+ 6	+15

Unabhängig vom bewußten Einsatz der Techniken gab es in einzelnen Bereichen größere Veränderungen:

- o Der Konsum alkoholischer Getränke hat sich reduziert zugunsten des Konsums nichtalkoholischer Getränke.
- o Die Zunahme der Menge der Mahlzeiten in der erfolgreichen Gruppe korrespondiert mit den Zahlen zur starken Gewichtszunahme.
- o Hinsichtlich des Medikamentenkonsums ergeben sich keine signifikanten Bewegungen.
- o Die Zahlen zu Reizbarkeit und Nervosität können bei den Erfolgreichen (positive Bilanz) als weiterer Beleg für die Stabilisierung gesehen werden. Eine negative Bilanz ergibt sich bei den Nicht-Erfolgreichen: Hier scheint die Dissonanz zwischen Vorsatz und Zielerreichung zu negativen Effekten zu führen.

Ähnliche - wenngleich im Detail anders gewichtete - Querverbindungen ergaben sich bei der ersten Nachuntersuchung zum Erfolg der BZgA-Kurse

"ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT"

III. ANHANG

1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband
2. Fragebogen

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS				1
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauchverhaltens	
1.	Kursabbruch	1	56	
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	2	57	
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	3	58	
2.3	Zigarettenkonsum 18 Monate nach Kursende	4	59	
2.4	Reduktionsniveau 18 Monate nach Kursende	5	60	
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	6	61	
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktionsverlaufs seit Kursende	7	62	
5.	Persönliche Erfolgskurve 1980-1982	8	63	
6.	Besitz des Kursmaterials	12	67	
7.	Wunsch nach Wiederholung der Sendungen	13	68	
	AN NICHTRAUCHER:			
8.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr (F)	14	69	
9.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums (F)	15	70	
9.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	16	71	
10.	Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses (F)	17	72	
	AN RAUCHER:			
11.	Versuchungs- und Rückfallanlässe (F)	18	73	
12.	Längste Periode des Nullkonsums (F)	19	74	
13.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums (F)	20	75	
13.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	21	76	
14.	Subjektive Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums (F)	22	77	
15.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion (F)	23	78	
16.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituationen)	24	79	
16.1	Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark / stark)	28	83	

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS		2	
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauchverhaltens
17.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	29	84
17.1	Erlebte Veränderungen durch Reduktion (Anteilswerte: sehr stark/stark)	33	88
18.	Veränderung des Körpergewichts	34	90
19.	Veränderungen in einzelnen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen	35	91
19.1	Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	38	94
19.2	Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: vermindert)	39	95
20.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme	40	96
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:		
21.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	41	97
21.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	42	98
22.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis seit der Kursteilnahme	43	99
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:		
23.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	45	101
23.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	46	102
24.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz	47	103
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:		
25.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	49	105
25.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	50	106
26.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	51	107
26.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden (F)	52	108
S.1	Alter	53	109
S.2	Geschlecht	54	110
S.3	Wunsch nach Information über die Ergebnisse der Befragung	55	111

1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Teilnehmern des NDR-Nichtraucher-Trainings „Runter vom Rauchen“ verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die nicht bis zum Ende mitgemacht haben. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen; sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht am gesamten Kurs teilnehmen oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

- Deshalb unsere Bitten:
- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
 - ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell (im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im Mai 1982 abgeschlossen werden.
 - ③ Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Derjenige oder diejenige, dessen Namen als Adresse auf dem Umschlag angegeben ist. Und zwar sollte der (die) Betreffende den Fragebogen aufmerksam durchlesen, auf die Hinweise bei einzelnen Fragestellungen achten und den Fragebogen mit allen Fragen bitte sorgfältig und ohne fremde Hilfe ausfüllen.

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

Indem man bei jeder Frage in die zutreffenden Antwortfelder ein Kreuz macht bzw. indem man seine persönliche Meinung zu einer Frage einträgt, wenn es keine vorgeschriebenen Antwortmöglichkeiten gibt.

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

Weil es immer wieder vorkommt, daß Fragebogen unvollständig ausgefüllt zurückgeschickt werden; sei es daß eine Frage übersehen wurde oder einfach vergessen wurde. In diesem Fall wäre die Mühe, die man sich beim Ausfüllen ansonsten gegeben hat, umsonst. Denn unvollständige Fragebogen sind für die Auswertung leider wertlos.

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

Rufen Sie doch einfach bei uns an: Tel.-Nr. 02 21 / 40 30 68
Herr Cryns gibt Ihnen gerne Auskunft.

KA

0	1
---	---

Frgb.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

--	--	--	--	--	--

		BZ				BZ	
1.	Haben Sie an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ bis zu Ende teilgenommen oder haben Sie den Kurs vorher abgebrochen? Ich habe an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ bis zu Ende teilgenommen <hr/> Ich habe den Kurs vorher abgebrochen	1 <hr/> 2	1	4.	Aus den Befragungen und aus den Briefen ehemaliger Kursteilnehmer wissen wir, daß die persönlichen „Erfolgskurven“ seit 1980 sehr unterschiedlich aussehen. Wie würden Sie selbst die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende beschreiben? Ich habe den zum Kursende erreichten Nullkonsum bis heute ohne Rückfall beibehalten Zum Kursende hatte ich meinen Zigarettenkonsum reduziert ohne allerdings den Nullkonsum zu erreichen. Diesen reduzierten Konsum habe ich im wesentlichen bis heute beibehalten können Ich habe meinen Zigarettenkonsum eigentlich nie spürbar und dauerhaft reduzieren können Ich habe mein bei Kursende erreichtes Reduktionsergebnis in der Zeit danach noch weiter verbessern können Nach Kursende hat sich mein Zigarettenkonsum im wesentlichen wieder verstärkt In der Zeit nach Kursende gab es bei mir ein ständiges „Auf und Ab“ zwischen starkem Zigarettenkonsum und Reduktion	1 <hr/> 2 <hr/> 3 <hr/> 4 <hr/> 5 <hr/> 6	10
2.1	Wieviele Zigaretten haben Sie vor Kursbeginn, d. h. im September 1980, durchschnittlich pro Tag geraucht? Ich habe täglich etwa _____ Zigaretten geraucht	2-3					
2.2	Und wie viele Zigaretten haben Sie <u>nach dem Kursende</u> bzw. nachdem Sie den Kurs abgebrochen haben durchschnittlich pro Tag geraucht? Ich habe täglich etwa _____ Zigaretten geraucht	4-5					
2.3	Und wie steht es <u>heute</u> ? Wie viele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag? Jetzt rauche ich täglich etwa _____ Zigaretten	6-7					
3.	Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Tabakwaren Sie zur Zeit (noch) rauchen.						
		ja	nein				
	Pfeife	1	2	8			
	Zigarren / Zigarillos	1	2	9			

RE PERSÖNLICHE ERFOLGSKURVE 1980 - 1982					BZ		BZ																																																							
<p>Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.</p>																																																														
<p>Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten. Wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern, setzen Sie bitte die Buchstaben N (= weiß nicht mehr) in die entsprechende Zeile.</p>																																																														
<p>Mein Konsum zu diesem Zeitpunkt</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1-10 Zigaretten</th> <th>11-15 Zigaretten</th> <th>16-20 Zigaretten</th> <th>21 + mehr Zigaretten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1980</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Am Kursende</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>1981</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Frühjahr 1981 (etwa im März)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>1982</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Frühjahr 1982 (März/April)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table>						1-10 Zigaretten	11-15 Zigaretten	16-20 Zigaretten	21 + mehr Zigaretten	1980					Am Kursende				11	Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres				12	1981					Frühjahr 1981 (etwa im März)				13	Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)				14	Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)				15	Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres				16	1982					Frühjahr 1982 (März/April)				17			
	1-10 Zigaretten	11-15 Zigaretten	16-20 Zigaretten	21 + mehr Zigaretten																																																										
1980																																																														
Am Kursende				11																																																										
Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres				12																																																										
1981																																																														
Frühjahr 1981 (etwa im März)				13																																																										
Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)				14																																																										
Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)				15																																																										
Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres				16																																																										
1982																																																														
Frühjahr 1982 (März/April)				17																																																										
<p>9. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren?</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>23</p>																																																														
<p>9.1 Was haben Sie unternommen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																																																														
<p>10. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?</p> <p>Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde 1</p> <p>Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde 2</p> <p>Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde 3</p> <p>24</p>																																																														
<p>WEITER MIT FRAGE 16</p>																																																														
<p>FALLS SIE ZUR ZEIT WIEDER ODER IMMER NOCH RAUCHEN: BEANTWORTEN SIE BITTE DIE FRAGEN 11 - 15</p>																																																														
<p>11. Meistens sind es ja bestimmte Anlässe, Situationen oder auch persönliche Probleme, die einen wieder rückfällig machen oder es einem schwer machen, den erzielten Erfolg beizubehalten. Wie war das bei Ihnen? Was war für Ihren Rückfall ausschlaggebend?</p>																																																														
<p>Gewohnheitsmäßige Situationen (z. B. Fernsehen, Pausen, nach Mahlzeiten) 1 25</p> <p>Alkoholgenuß 1 26</p> <p>Zusammensein mit anderen Rauchern 1 27</p> <p>Feste, Feiern oder andere gesellige Anlässe 1 28</p> <p>Fehlende Unterstützung 1 29</p> <p>Eigene Willensschwäche 1 30</p> <p>Unerwünschte Gewichtszunahme 1 31</p> <p>Verstärkte Nervosität, Gereiztheit 1 32</p> <p>Beruflicher Streß, Hektik, Anspannung 1 33</p> <p>Familiärer Streß, Hektik, Überlastung 1 34</p> <p>Sorgen, Ärger, private Probleme 1 35</p> <p>Außergewöhnliche Situationen, tragische Ereignisse u. ä. 1 36</p> <p>Sonstige Anlässe (Bitte eintragen) 1 37</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																																																														
<p>12. Wie lang war in der Zeit nach Kursende die längste Periode, während der Sie nicht geraucht haben?</p> <p>Ich habe nie den Nullkonsum erreicht <input type="checkbox"/> 38</p> <p>Meine längste Periode des Nullkonsums betrug: _____ 39</p> <p>_____ 40</p> <p>(Bitte eintragen)</p>																																																														
<p>13. Besitzen Sie jetzt noch das Begleitmaterial zum Kurs?</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>18</p>																																																														
<p>14. Wie stehen Sie nach Ihren Erfahrungen mit dem NDR-Kurs zu der Frage, ob dieser Kurs nochmals gesendet werden soll? (Mehrfachnennungen möglich)</p> <p>Ich bin für eine Wiederholung und würde auch persönlich nochmals teilnehmen 1 19</p> <p>Ich bin für eine Wiederholung und würde anderen aufgewilligen Rauchern die Teilnahme empfehlen 1 20</p> <p>Ich meine nicht, daß eine Wiederholung der Sendung dieses Kurses lohnt 1 21</p>																																																														
<p>FALLS SIE ZUR ZEIT NICHT RAUCHEN: BITTE BEANTWORTEN SIE FRAGE 8 - 10</p> <p>Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr ...</p> <p>... sehr leicht 1</p> <p>... leicht 2</p> <p>... eher schwer 3</p> <p>... sehr schwer 4</p> <p>22</p>																																																														

13. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen „neuen Anlauf“ zu nehmen?	ja	1	41
	nein	2	

13.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen?

14. Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie beurteilen Sie Ihren derzeitigen Zigarettenkonsum?	Ich habe meinen Zigarettenkonsum etwas eingeschränkt und bin mit meinem derzeitigen Konsum zufrieden	1	42
	Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch und werde mich bemühen, ihn weiter einzuschränken	2	
	Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch, glaube aber nicht, daß ich es schaffe, ihn einzuschränken	3	

15. Wie groß ist Ihre Bereitschaft, jetzt noch einmal einen Kurs oder eine andere Methode zur Einschränkung des Rauchens auszuprobieren?	Ich werde es auf jeden Fall noch mal versuchen	1	43
	Ich werde es nur dann versuchen, wenn mir die Methode auch wirklich erfolgversprechend erscheint	2	
	Ich werde es wahrscheinlich nicht noch einmal versuchen	3	
	Ich werde es auf keinen Fall noch einmal versuchen	4	

WIEDER AN ALLE:

16. Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

Diese Versuchung spüre ich noch . . .	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	
nach dem Essen	1	2	3	4	44
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	1	2	3	4	45
zur Entspannung	1	2	3	4	46
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	1	2	3	4	47
während der Arbeitszeit	1	2	3	4	48
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4	49
am Morgen	1	2	3	4	50
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4	51
beim Fernsehen	1	2	3	4	52
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder gärgert habe	1	2	3	4	53
wenn ich mich konzentrieren muß	1	2	3	4	54

17. Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen. Was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen heute auf Sie zu?

Trifft auf mich zu . . .	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	1	2	3	4
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4

18. Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursanfang vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschränken, Veränderungen Ihres Körpergewichtes festgestellt?

ja, ich habe stark zugenommen	1
ja, ich habe etwas zugenommen	2
ja, ich habe abgenommen	3
nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert	4
ja, ich hatte nach Kursende zunächst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht	5

19. Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	1	2	3	4	5
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	1	2	3	4	5

Die eigenen Bemühungen, das Rauchen einzustellen, haben ja oft auch Einfluß auf das Verhalten der Personen, mit denen man in Kontakt steht. Die folgenden Fragen beziehen sich auf solche möglichen Zusammenhänge.

FAMILIE

20. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrer Familie in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt. Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1982 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst) an.

	1980	1982
kein Raucher		
1 Raucher		
2 Raucher		
3 Raucher		
4 und mehr Raucher		

72
-73

21. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

ja 1
nein 2

21.1 Was haben Sie unternommen?

74

FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS

22. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Feundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1982 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	1980	1982
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

75
-76

23. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

ja 1
nein 2

23.1 Was haben Sie unternommen?

77

FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter?

Jahre 85
-86

Wünschen Sie eine Information über die Ergebnisse dieser Befragung?

ja 1
nein 2

88

ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN

24. Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen können, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt. Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1982 für Ihre Arbeitskollegen an.

	1980	1982
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

78
-79

25. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

ja 1
nein 2

25.1 Was haben Sie unternommen?

80

26. In dem Kurs, an dem Sie vor 1 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z. B. bei Alkoholkonsum, Ernährung oder allgemein bewußter leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (Alkoholkonsum, Abnehmen u. ä.) teilgenommen?

- ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet 1 81
- ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg 1 82
- ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen 1 83
- nein, ich habe nichts von dem unternommen 1 84

26.1 Um welche Bereiche ging es da?

S. 2 Geschlecht

männlich 1
weiblich 2

87

IHRE ADRESSE:

Name: _____
Straße: _____
Wohnort: _____
PLZ _____