



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

050044



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE
des Raucherentwöhnungskurses der BZgA
im Medium Hörfunk (NDR)
"Runter vom Rauchen"

4. Stufe: Nachbefragung bei Teilnehmern
von Okt./Nov. 1980 30 Monate nach Kursende

ERGEBNISBERICHT

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 50044
(13.2.57)

INHALT

	Seite
A. VORBEMERKUNG ZU BEZUGSRAHMEN UND ZIELSETZUNG DER UNTERSUCHUNG	I
B. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE	IV
C. EINZELDARSTELLUNGEN	1
I. Stichprobe und methodisches Konzept der Untersuchung	1
1. Die Stichprobe, Reaktions- und Ausschöpfungsquoten	1
2. Erhebungsinstrument und Auswertung	4
3. Erläuterung der Erfolgskriterien	7
II. Die Erfolgsbilanz nach 30 Monaten	9
1. Überblick über den Reduktionserfolg und Vergleich mit den entsprechenden Ergebnissen der VHS-Kurse	9
2. Hinweise auf die Stabilität der Erfolge und Fluktuations- quoten zwischen unterschiedlich erfolgreichen Gruppen	10
3. Multiplikatorische Wirkungen: Veränderungen der Raucher- anteile in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz	13
4. Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche: Ernährung, Alkohol- und Medikamentenkonsum	15
III. ANHANG	18
1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband	
2. Fragebogen	

A. VORBEMERKUNG ZU BEZUGSRAHMEN UND ZIELSETZUNG DER UNTERSUCHUNG

Der vorliegende Berichtband betrifft die 4. 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 wurde eine repräsentative Stichprobe der Kursteilnehmer, die auch das Begleitmaterial anforderten, zum Zeitpunkt Kursende befragt. 6 Monate und 18 Monate nach Kursende wurden weitere Nachbefragungen durchgeführt.** Die jetzt abgeschlossene Befragung zum Zeitpunkt "30 Monate nach Kursende" ist der dritte 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 Juni 1983 wurde die 5-Jahresbefragung abgeschlossen. Diese Untersuchungsreihe wird im Bericht als "Untersuchung VHS-Kurse" zitiert.

** vgl. Untersuchungsberichte vom August 1981 und vom Juni 1982

*** Dies ist auch beim Vergleich der hier ermittelten Reduktionswerte mit denen aus anderen Entwöhnungssystemen zu beachten. Häufig werden für Kontrolluntersuchungen nur kleinere und/oder für die Durchführung im breiten Einsatz atypische Stichproben verwendet.

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 30 Monaten noch erhebliche Fluktuationsquoten zwischen Erfolgs- und Mißerfolgsgruppen auftreten können. Immerhin können jetzt aber schon fundierte Aussagen zu einer vorläufigen Erfolgsbilanz erfolgen. 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 diese Untersuchung wurden neue Fragen zur Überprüfung von konkreten Multiplikatorwirkungen der Teilnehmer in ihrem sozialen Umfeld eingeführt. Weiterhin wurden spezielle Fragen zu "Nebenwirkungen" und zu gelungenen oder nicht gelungenen Generalisierung in anderen Verhaltensbereichen gestellt.

III

Diese Ergebnisse sind nicht nur unter dem Kosten-Nutzen-Aspekt relevant. Frage war vor allem, ob und in welcher Art und Weise im Kurs erworbene Selbsterfahrung und Selbstkontrolltechniken quasi generalisiert, d.h. auch in anderen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen eingesetzt wurden.

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

B. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE

Die Ausschöpfung der Ausgangsstichprobe aktiver Kursteilnehmer ist mit 80,5% (Gesamtreaktionsquote) bzw. 63,9% (inhaltliche Information) zufriedenstellend. Mit allen bisher durchgeführten Untersuchungsstufen wurden bisher über 95% der aktiven Teilnehmer mindestens einmal erreicht.

In der quantitativen Erfolgsbilanz bestätigten sich die Tendenzen der bisherigen Befragungen:

- Die gegenüber dem Zeitpunkt "Kursende" (21%) auf ca. 24% gestiegene Nullkonsum-Quote hat sich stabil gehalten. Unter Einschluß weiterer Teilnehmer, die heute maximal 30% ihres Ausgangskonsums rauchen, beträgt der Anteil der Erfolgreichen ca. 28%. Diese Werte sind vergleichbar zu denen in der Teilnehmerschaft der VHS-Kurse zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende (berechnet auf der Basis der dynamischen Bilanzierung).
- Von den heutigen Null-Konsumenten sind etwa zwei Drittel als stabil zu betrachten. Das Fluktuations- bzw. Rückfallrisiko in dieser Gruppe gleicht sich aus durch den Anteil derer in der Gruppe der Noch-Konsumenten, die noch "kämpfen" und nach Erfahrungen aus der VHS-Untersuchung den Nullkonsum noch erreichen können.

Die Ergebnisse zu den Verhaltensänderungen im sozialen Umfeld der ehemaligen Teilnehmer belegen, daß die zu früheren Zeitpunkten nachgewiesenen multiplikatorischen Wirkungen eine konkrete Fundierung besitzen.

- In der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis und am Arbeitsplatz der ehemaligen Teilnehmer ist der Nichtraucheranteil seit 1980 signifikant gestiegen. Die Teilnehmer haben nach Berichten 1982 aktiv hierzu beigetragen. Hierin mag sich aber zusätzlich ein allgemeiner Trend zur weiteren Popularisierung des Nicht-Rauchens abzeichnen.

Bei der Untersuchung weiterer Auswirkungen in anderen Verhaltensbereichen bleibt die Gewichtszunahme für einen Teil der Nullkonsumenten und Reduzierer weiterhin problematisch.

Eine andere erfreuliche Auswirkung ist die 1982 erstmals konstatierte und jetzt bestätigte Abnahme des Konsums alkoholischer Getränke.

Erste Tendenzen zum Rückgang des Medikamentenkonsums sind mit Vorsicht zu interpretieren. Sie könnten auch eine allgemeine Tendenz signalisieren, die sich quasi zufällig in dieser Befragung manifestiert.

Geglegentlich der nächsten Untersuchungsphase wird eine umfassende dynamische Erfolgsanalyse auf der Basis individueller Analysen möglich sein.

C. EINZELDARSTELLUNGEN

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

Die detaillierte Reaktionscharakteristik auf der Basis aller 946 Ausgangsadressen ist im Materialband dargestellt: Die wichtigsten Zahlen auf der Basis der aktiven Teilnehmer (N = 880) stellen sich wie folgt dar:

Basis "aktive Teilnehmer" (jeweilige Aussende- stichprobe)	A Befragung nach Kursende 880	B Befragung 6 Mon. n. Kursende 848	C Befragung 18. Mon. n. Kursende 788	D Befragung 30 Mon. n. Kursende 606
• Gesamtreaktionsquote	86,9	85,5	82,5	80,5
• Ausgefüllte Fragebögen (qualifizierte Infor- mationen)	80,2	67,7	48,4	47,2
• Rücksendungen mit in- haltlicher Information insgesamt	81,1	75,8	65,1	63,9

Die bisherige Gesamtausschöpfung der Stichprobe auf der Basis der aktiven Teilnehmer (= 880 Personen) beträgt bisher nach der 3. Nachbefragung über 95%, d.h. mehr als 95% derer, die am Kurs teilgenommen haben, wurden mindestens einmal erreicht.

Bei vielen derer, die bisher ausgeschieden sind, kann die Erfolgsbilanz als abgeschlossen gelten. Sie hatten keinen Erfolg und hoffen auch nicht mehr darauf.

Die für weitere Befragungen angehbare Stichprobe beträgt auf der Basis der aktiven Teilnehmer also noch 42% der Ausgangsstichprobe. Dies sind 403 Personen. In dieser Gruppe sind strukturell überrepräsentiert bisher Erfolgreiche, die sich aber noch nicht ganz sicher sind sowie "Kämpfer", die sich mit Rückfällen, neuen Anläufen usw. auseinandersetzen.

Die Gesamtreaktionsquote ist mit 80,5% zufriedenstellend. Im Vergleich mit der entsprechenden Verlaufsstatistik in der Längsschnittuntersuchung der VHS-Kurse zeigte sich seit der letzten Befragung 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. Dort antwortete ein höherer Anteil trotz Mißerfolges weiterhin mit ausgefüllten Fragebogen.

Der Strukturvergleich anhand von in der Ausgangsbefragung erhobenen Merkmalen zeigt hinsichtlich der demografischen Merkmale keine statistisch relevanten Unterschiede zwischen "Fragebogenausfüllern" in dieser Umfrage gegenüber der Ausgangsstichprobe.

Allerdings ist der Anteil der bisher durchgängig Erfolgreichen aus den weiter oben angeführten Gründen in der 30-Monatsstichprobe überrepräsentiert. Dieser Bias wird bei der Bewertung der vorläufigen Erfolgsbilanz berücksichtigt.

Die Struktur der Teilnehmer				
	Befragungs- teilnehmer 1983	Kursteil- nehmer insgesamt	VHS Kurse	Gesamt- bevölkerung
GESCHLECHT				
- männlich	53	53	56	46
- weiblich	47	47	43	54
ALTER				
- 29 Jahre	52	50	25	29
- 30-39 Jahre	30	30	34	15
- 40-49 Jahre	11	12	21	19
- 50 Jahre und älter	6	8	17	38
FAMILIENSTAND				
- ledig, alleinstehend	56	55	32	37
- verheiratet, fester Partner	43	44	66	62
PERSONEN IM HAUSHALT				
- 1 Person	21	19	19	12
- 2 Personen	32	34	23	25
- 3 Personen	22	20	23	23
- 4 Personen und mehr	25	25	31	21
BERUFSTÄTIGKEIT				
- ja	62	60	71	46
- nein	38	38	26	53
GESUNDHEITZUSTAND				
- sehr gut	7	7	7	17
- gut	42	38	32	30
- zufriedenstellend	34	36	36	24
- weniger/schlecht	16	17	23	28
PHSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG				
- sehr stark	26	29	23	6
- stark	46	43	45	30
- weniger stark	23	20	23	22
- kaum/nicht	5	7	7	40
ZIGARETTENKONSUM VOR KURSBEGINN				
- 1-10	8	8	6	
- 11-15	13	11	9	
- 16-20	32	24	21	
- 21-40	41	49	50	
- 41 und mehr	5	8	9	
N =	286	700	1400	1994

2. Erhebungsinstrument und Auswertung

Die Erhebung fand als schriftliche, postalische Befragung statt (Erstausendung und zwei Mahnwellen). Das Aussendematerial sowie das Angebot an Reaktionsmöglichkeiten wurde auf dem Hintergrund vorliegender Erfahrungen so konzipiert, daß eine möglichst hohe Ausschöpfung sichergestellt wurde. Einziger spezieller Motivierungsfaktor war die Zusage, bei der nächsten Befragung eine Ergebnisinformation zu erhalten.*

Der Fragebogen ist im Anhang beigelegt. Der folgende Überblick (s. folgende 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
- Teilnahmeverhalten
- Reduktionsversuche im sozialen Umfeld
- Reduktionsniveau bei Kursende
- Heute erreichtes Reduktionsniveau

Wie bisher wurden Konsistenzprüfungen der Angaben in den bisher drei Befragungswellen durchgeführt. Soweit Auslassungen oder offenkundige Irrtümer vorlagen, wurden diese bereinigt.

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

* Weitere Details sind im separaten Materialband beschrieben.

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN BZW. ERHEBUNGSSTUFEN				1	
Fr.- Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu...			VHS-Kurse NB 30 Monate
		NB Kurs- ende	NB 6 Monate	NB 18 Monate	
1.	Kursabbruch	x	x	x	x
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	x	x	x	x
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	x	x	x	x
2.3	Zigarettenkonsum 30 Monate nach Kursende				x
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	x	x	x	x
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktionsver- laufs seit Kursende			x	o
5.	Persönliche Erfolgskurve 1980-1983			x	x
6.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsi- tuationen)	x	x	x	x
7.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	x	x	x	o
8.	Veränderung des Körpergewichts	x	x	x	x
8.1	Aktivitäten zur Reduktion des Körperge- wichtes (F)				o
9.	Veränderung in einzelnen gesundheitsrele- vanten Verhaltensbereichen			x	o
10.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche			x	o
10.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden			x	o
11.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme			x	o
12.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freun- des- und Bekanntenkreis seit der Kursteil- nahme			x	o
13.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Ar- beitsplatz seit der Kursteilnahme			x	o
	An Raucher:				
14.	Längste Periode des Null-Konsums			x	o
15.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums			x	o
15.1	Art der unternommenen Aktivitäten			x	o
16.	Beurteilung des derzeitigen Zigaretten- konsums	x	x	x	o
17.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion	x	x	x	o

x = direkte Vergleichbarkeit
o = Vergleichbarkeit zu späteren VHS-Nachbefragungen

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN BZW. ERHEBUNGSSTUFEN

2

Fr.- Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu...			
		NB Kurs- ende	NB 6 Monate	NB 18 Monate	VHS-Kurse NB 30 Monate
	An Raucher:				
18.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr			x	o
19.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums			x	o
19.1	Art der unternommenen Aktivitäten			x	o
20.	Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses	x	x	x	x
21.	Subjektive Bewertung des Einflusses des Kurses auf den heutigen Nullkonsum				o
S.1	Alter	x	x	x	x
S.2	Geschlecht	x	x	x	x
S.3	Wunsch nach Information über die Ergebnisse der Befragung	x	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 zweifellos der Nachweis des stabilen Reduktionserfolgs. Ergänzend und flankierend werden multiplikatorische Wirkungen, stabilisierende Empfindungs- und Verhaltensänderungen und weitere Indikatoren, die den Kurs als System betreffen, nachverfolgt (siehe 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)

echt aussagekräftig. Bei "mittleren" Konsumintensitäten wird über die Reduktionsleistung keine Aussage möglich. Immerhin wäre eine stabile Reduktion eines Vorher-Konsums von 60 Zigaretten pro Tag auf 10 Zigaretten pro Tage noch als Teilerfolg erwähnenswert. Eine Reduktion von 15 Zigaretten "vorher" auf 10 Zigaretten "nachher" wäre dagegen kaum als Teilerfolg zu werten.

- Das Reduktionsmaß zum Befragungszeitpunkt

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

* Vgl. hierzu auch den Bericht vom Juni 1981

- 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 - wohl 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.

● Dynamische Verlaufsanalyse

Entsprechend der in der Untersuchung in den VHS-Kursen entwickelten Methodik ist geplant, individuelle Verläufe über längere Zeiträume nachzuzeichnen. Diese Analyse wird ab dem Zeitraum von etwa 2 Jahren aussagekräftig und mit den Ergebnissen der VHS-Kurs-Teilnehmer vergleichbar.

In diesem Jahr wird in der Korrespondenzuntersuchung bei Teilnehmern der VHS-Kurse die abschließende Bilanzierung nach 5 Jahren erstellt. Die dort validierte Methodik zur Gesamtbilanzierung wird nach der nächsten Befragungswelle auch auf die Teilnehmer der NDR-Kurse zu übertragen sein.

II. DIE ERFOLGSBILANZ NACH 30 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							
		Nullkonsum	starke Reduktion (1-30%)	Reduktion (31-50%)	schwache Reduktion (51-70%)	kaum Reduktion (71-90%)	vollst. Mißerfolg (91% u.m.)
REDUKTION NACH KURSENDE							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 942 Personen)	Σ	39	23	16	7	5	9
	kum.	39	62	78			
② NDR-Kurs 1980 (Basis: 754 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	25	5	8	10	13	42
	kum.	26	31	39			
REDUKTION 30 MONATE NACH KURSENDE							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 145 Personen)	Σ	34	2	5	11	11	37
	kum.	34	36	41			
② NDR-Kurs 1980 (Basis: 256 Personen)	Σ	34	5	11	11	12	23
	kum.	34	41	53			
Anmerkung: Diese Tabellierung berücksichtigt neben den Angaben aus vollständig ausgefüllten Fragebögen auch „informelle Reaktionen (Brief, Mitteilungen), in denen - insbesondere Mißerfolg! - gemeldet wurde.							

Jetzt nach 30 Monaten bestätigt sich die Stabilität dieser Tendenz. Der Anteil von 34% der Nullkonsumenten unter Befragungsteilnehmern muß zwar wegen des in Abschnitt I 1. erwähnten Stichprobenbias um ca. 10% nach unten korrigiert werden, so daß eine reale Nullkonsumquote von $24\% \pm 2\%$ vorliegt. Diese liegt aber dennoch ähnlich hoch wie die in der Teilnehmer-schaft der VHS-Kurse zum gleichen Zeitpunkt, bei der die gleiche Korrektur auf der Basis der dynamischen Verlaufsanalyse vollzogen werden mußte. Unter Einschluß der Gruppe "starke Reduktion" (höchstens 30% des Konsums vor dem Kurs) ist der Anteil der Erfolgreichen auf $28\% \pm 2\%$ einzuschätzen.

18 Monate nach Kursende war ein auffällig hoher Anteil von Teilnehmern mit vollständigem Mißerfolg in der Befragung vertreten. Dieses Phänomen war auf die Teilnehmerstruktur zurückzuführen (vgl. Bericht vom Juni 1982). Jetzt fällt der geringe Anteil dieser Gruppe auf. Dies erklärt sich wiederum aus der besonderen Reaktionscharakteristik der NDR-Teilnehmer: Die Teilnehmer mit vollständigem Mißerfolg schieden häufig mit informellen Mitteilungen (Brief, Antwortkarte) aus, gaben also keinen vollständig ausgefüllten Fragebogen mehr ab.

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

Ca. 50% der heutigen Null-Konsumenten hatten bereits zum Kursende den Nullkonsum erreicht und stabil beibehalten können. Rund 35% dieser Gruppe sprechen von einem ständigen "Auf und Ab" in diesem Zeitraum bzw. es ist klar erkennbar, daß die Zeitpunkt-Messung 30 Monate nach Kursende den Nullkonsum als Momentaufnahme ergibt, ohne daß die Stabilität gewährleistet wäre. Und weitere ca. 15% geben an, daß sie durch kontinuierliche Reduktion jetzt den Nullkonsum erreicht haben. Aus weiteren Indikatoren ist zu schließen, daß etwa 40% 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. 30% zum Kursende den Nullkonsum bei Kursende erreicht. In der subjektiven Verlaufsbeschreibung ergibt sich für diese Gruppe folgendes Bild:

- Ca. 30% 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 40% 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 folgender Zahl:

- 63% 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 etwas 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, 18 und 30 Monate nach Kursende gegenübergestellt.

- Gewichtsprobleme haben 16% der Erfolgreichen noch immer in starkem Maße, weitere 38% in geringerem Maße. Ein steigender Anteil (17%) 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 %	30 Monate nach Kursende %	6 Monate nach Kursende %	18 Monate nach Kursende %	30 Monate nach Kursende %
VERÄNDERUNG DES KÖRPERGEWICHTS						
• stark zugenommen	16	15	16	7	6	5
• etwas zugenommen	44	36	38	19	18	8
• abgenommen	4	1	6	4	5	8
• nicht verändert	35	31	22	67	59	68
• nach Kursende zugenommen, dann wieder abgenommen	x	14	17	x	7	10
ERLEBTE AUSWIRKUNGEN						
• Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	65	62	70	4	1	5
• Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	43	50	62	5	2	4
• Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	35	27	41	5	4	5
• Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	72	74	74	7	9	9
• Ich fühle mich körperlich viel wohler als vorher	69	69	71	5	2	5
• Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	64	61	62	36	36	44
• Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	75	76	76	15	12	9
• Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	42	39	42	34	37	34
SITUATIONEN STARKER VERSUCHUNG						
• Nach dem Essen	16	7	11	87	80	79
• Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	9	10	5	47	38	55
• Zur Entspannung	22	16	13	65	54	68
• Wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	14	8	4	38	30	37
• Während der Arbeitszeit	7	3	2	47	52	51
• In Gesellschaft	37	26	21	88	81	90
• Am Morgen	5	4	3	51	49	56
• Vor dem Zubettgehen	2	3	1	35	29	40
• Beim Fernsehen	8	6	4	53	44	49
• Zur Beruhigung	47	34	28	75	74	85
• Bei Konzentration	20	17	10	64	61	66
N =	137	119	98	330	196	131
x = Kategorie wurde 6 Monate nach Kursende nicht abgefragt.						

- Bei den erlebten positiven Auswirkungen gibt es jetzt einige stärkere 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 weiter verminderten Zahl von Situationen mit starkem Versuchungscharakter abzuleiten ("In Gesellschaft", "Zur Beruhigung", "Zur Entspannung"!).

Nur ein Viertel der heutigen Nullkonsumenten berichtet von Problemen mit dem Durchhalten im letzten Jahr (Materialband, S. 93).

Insgesamt ist damit zu rechnen, daß ein überschaubar kleiner 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 15-20% zu erwarten sein. Da die Basiszahl der bisher nicht Erfolgreichen größer ist, könnte dieser Zugewinn die o.a. Verluste kompensieren.

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

In den bisherigen Untersuchungen wurde nach multiplikatorischen 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, nun konkreter nach dem Erfolg solcher Bemühungen zu fragen. Die im folgenden berichteten Effekte sind mit Sicherheit nicht ausschließlich auf Aktivitäten der ehemaligen Teilnehmer zurückzuführen.

ERGEBNISSE AUS DER 18-MONATSBEFRAGUNG

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

Nichtraucher im Freun- des- und Bekanntenkreis in der Überzahl	1980	18	18	13	16
	1982	40	57	31	32
	Diff.	+ 22	- 39	+ 18	+ 16

Nichtraucher am Ar- beitsplatz in der Überzahl	1980	20	22	22	20
	1982	37	43	43	33
	Diff.	+ 17	+ 21	+ 21	+ 13

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 (vgl. auch Materialband, S. 83 ff.). Zum Vergleich sind die entsprechenden Ergebnisse aus der 18-Monats-Befragung auf S. 14a gegenübergestellt:

- In allen Bereichen der Sozialkontakte gibt es einen Rückgang der Zahl der Raucher, der sich gegenüber 1982 noch verstärkt hat.

ERGEBNISSE DER 30-MONATSBEFragung

		GESAMT %	Heutiges Reduktionsniveau		
			Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	Mißerfolg %
Zahl der Nichtraucher in der Familie (exklusive Teilnehmer)	1980	27	24	30	27
	1983	38	54	35	25
	Diff.	+ 11	+ 30	+ 5	- 2

Nichtraucher im Freun- des- und Bekanntenkreis in der Überzahl	1980	17	18	13	15
	1983	47	56	57	35
	Diff.	+ 30	+ 38	+ 44	+ 20

Nichtraucher am Ar- beitsplatz in der Überzahl	1980	22	27	14	20
	1983	41	46	51	35
	Diff.	+ 19	+ 19	+ 37	+ 15

- Auf die Familie bezogen sind diese Tendenzen in der Gruppe der Erfolgreichen ausgeprägt. Im erweiterten sozialen Umfeld berichten auch die "Kämpfer", die den Erfolg noch nicht erreicht haben, erhebliche Tendenzen zum Nichtrauchen.

Da im Fall der NDR-Kurse die gemeinsame Teilnahme mit anderen zusammen eher die Ausnahme war, ist eine Verzerrung der Ergebnisse durch solche Effekte nur als sehr 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 Verhaltens-tendenzen 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 nach erstmaliger Einführung 1982 überprüften Fragen zu weiteren Auswirkungen im Verhalten bestätigen, daß die Teilnahme am Raucherentwöhnungskurs weitergehende Konsequenzen hat.

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

- Das Ernährungsverhalten (41%)
- Der Alkoholkonsum (19%)

ÜBERBLICK ÜBER AUSWIRKUNGEN IN ANDEREN VERHALTENSBEREICHEN

<u>ERGEBNISSE DER 18-MONATS- BEFRAGUNG (1982)</u> 1. <u>Anwendung der erlernten Techniken</u>	GESAMT %	Heutiges Reduktionsniveau		
		Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	Mißerfolg %
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen ange- wendet	13	16	14	11
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden ver- sucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	9	3	11	13
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu an- deren Bereichen teilge- nommen	4	7	3	3
2. <u>Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten</u>				
Konsum alkoholischer <input type="radio"/> + Getränke <input type="radio"/> - Diff.	6 17 -11	4 23 -19	2 17 -15	7 13 - 6
Konsum nicht alko- <input type="radio"/> + holischer Getränke <input type="radio"/> - Diff.	23 2 +21	30 2 +28	27 2 +25	19 2 +17
Anzahl und Menge <input type="radio"/> + der Mahlzeiten <input type="radio"/> - Diff.	14 7 + 7	24 5 +19	11 14 - 3	10 6 + 4
Einnahme von Medi- <input type="radio"/> + kamenten und Arznei- <input type="radio"/> - mitteln Diff.	3 5 - 2	2 6 - 4	5 5 -	5 5 -
Reizbarkeit und <input type="radio"/> + allgemeine Nervo- <input type="radio"/> - sität Diff.	17 13 + 4	13 27 -14	17 11 + 6	20 5 +15

OBERBLICK UBER AUSWIRKUNGEN IN ANDEREN VERHALTENSBEREICHEN

<u>ERGEBNISSE DER 30-MONATS-BEFRAGUNG</u>	Heutiges Reduktionsniveau			
	GESAMT %	Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	MiBerfolg %
<u>1. Anwendung der erlernten Techniken</u>				
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	19	18	19	19
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	6	4	11	5
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	4	4	7	2
<u>2. Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten</u>				
Konsum alkoholischer Getränke				
⊕	8	8	6	9
⊖	19	23	22	15
Diff.	- 11	- 16	- 16	- 6
Konsum nicht alkoholischer Getränke				
⊕	21	24	31	16
⊖	3	6	4	1
Diff.	+ 18	+ 18	+ 27	+ 15
Anzahl und Menge der Mahlzeiten				
⊕	17	29	17	8
⊖	7	6	7	8
Diff.	+ 10	+ 23	+ 10	± 0
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln				
⊕	1	1	-	3
⊖	7	9	7	5
Diff.	- 6	- 8	- 7	- 2
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität				
⊕	11	10	9	11
⊖	19	26	22	12
Diff.	- 8	- 16	- 13	- 1

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

- Der Konsum alkoholischer Getränke hat sich reduziert zugunsten des Konsums nichtalkoholischer Getränke (wie 1982).
- Die Zunahme der Menge der Mahlzeiten in den erfolgreichen bzw. um Reduktion noch bemühten Gruppen korrespondiert mit den Zahlen zur Gewichtszunahme.
- Hinsichtlich des Medikamentenkonsums ergeben sich im Vergleich zu 1982 Tendenzen zu einer positiven Entwicklung, wobei nicht abzuklären ist, ob dies eine vom (Nicht-)Rauchen unabhängige Reduktion ist.

Ähnliche - wenngleich im Detail anders gewichtete - Querverbindungen ergaben sich bei den Nachuntersuchungen zum Erfolg der BZgA-Kurse "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" *. Die Konsequenzen hieraus für die Bewertung der Kursprogramme sind positiv. Es empfiehlt sich, diesen Querverbindungen auch bei dem Angebot und der Durchführung zukünftiger Kurse stärkere Aufmerksamkeit zuzuwenden.

* Vgl. Berichte vom Juni 1982 und vom Juni 1983

III ANHANG

1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband (Kopie)
2. Fragebogen

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

1

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale des Rauch- verhaltens
1.	Kursabbruch	1	50
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	2	51
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	3	52
2.3	Zigarettenkonsum 18 Monate nach Kursende	4	53
2.4	Reduktionsniveau 18 Monate nach Kursende	5	54
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	6	55
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktions- verlaufs seit Kursende	7	56
5.	Persönliche Erfolgskurve 1980-1983	8	57
6.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsi- tuationen)	14	63
6.1	Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark / stark)	18	67
7.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	19	68
7.1	Erlebte Veränderungen durch Reduktion (Anteilswerte : sehr stark / stark)	23	72
8.	Veränderung des Körpergewichts	24	74
8.1	Aktivitäten zur Reduktion des Körperge- wichtes (F)	25	75
9.	Veränderungen in einzelnen gesundheits- relevanten Verhaltensbereichen	26	76
9.1	Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	29	79
9.2	Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: vermindert)	30	80
10.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	31	81
10.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden (F)	32	82
11.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme	33	83
12.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freun- des- und Bekanntenkreis seit der Kursteil- nahme	34	84
13.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeits- platz	36	86

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale des Rauch- verhaltens
	An Raucher:		
14.	Längste Periode des Nullkonsums (F)	38	88
15.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums (F)	39	89
15.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	40	90
16.	Subjektive Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums (F)	41	91
17.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion (F)	42	92
	An Nichtraucher:		
18.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr (F)	43	93
19.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums (F)	44	94
19.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	45	95
20.	Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses (F)	46	96
S.1	Alter	47	97
S.2	Geschlecht	48	98
S.3	Wunsch nach Information über die Ergebnisse der Befragung	49	99

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 Fullen 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 April 1983 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 übersohen 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 66
Herr Prause 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 Ich habe den Kurs vorher abgebrochen	1 2	1		
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 nach dem Kursende 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 heute? 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	
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 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	10	

IHRE PERSÖNLICHE ERFOLGSBILANZ 1980 - 1983

5. 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.

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 WN (= weiß nicht mehr) in die entsprechende Zeile.

Mein Konsum zu diesem Zeitpunkt				
0 Zigaretten	1-10 Zigaretten	11-15 Zigaretten	16-20 Zigaretten	21 + mehr Zigaretten
▽	▽	▽	▽	▽

1980					
11	11	11	11	11	← Am Kursende
12	12	12	12	12	← Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres
1981					
13	13	13	13	13	← Frühjahr 1981 (etwa im März)
14	14	14	14	14	← Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)
15	15	15	15	15	← Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)
16	16	16	16	16	← Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres
1982					
17	17	17	17	17	← Frühjahr 1982 (März/April)
18	18	18	18	18	← Sommer 1982 (etwa Juni/Juli)
19	19	19	19	19	← Herbst 1982 (etwa Sept./Okt.)
20	20	20	20	20	← Weihnachten 1982 Am Ende des Jahres
1983					
21	21	21	21	21	← Frühjahr 1983 (etwa im März)

BZ

6. 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	B
nach dem Essen	1	2	3	4	2
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	1	2	3	4	2
zur Entspannung	1	2	3	4	2
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	1	2	3	4	2
während der Arbeitszeit	1	2	3	4	2
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4	2
am Morgen	1	2	3	4	2
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4	2
beim Fernsehen	1	2	3	4	3
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	1	2	3	4	3
wenn ich mich konzentrieren muß	1	2	3	4	3

7. Wenn Sie jetzt nach 2 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	B
Ich fühle mich jetzt gesünder/wesentlich besser	1	2	3	4	3
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4	3
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4	3
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4	3
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4	3
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4	3
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	3
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	4
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	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	4

WAS HAT SICH AUSSERDEM VERÄNDERT?

BZ

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

44

Wenn „zugenommen“

8.1 Was haben Sie getan, um Ihr Gewicht wieder zu reduzieren?

9. 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	45
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	46
Ernahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	47
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	X	2	3	4	X	48
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	X	2	3	4	X	49

10. In dem Kurs, an dem Sie vor 2 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 50
- ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg 1 51
- ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen 1 52
- nein, ich habe nichts von dem unternommen 1 53

10.1 Um welche Bereiche ging es da?

MEHR ODER WENIGER RAUCHER IN IHREM UMFELD?

BZ

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

11. 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 1983 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst!) an.

	1980	1983
kein Raucher		
1 Raucher		
2 Raucher		
3 Raucher		
4 und mehr Raucher		

54
55

FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS

12. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1983 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	1980	1983
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		

56
57

ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN

13. 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 1983 für Ihre Arbeitskollegen an.

	1980	1983
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		

58
59

FALLS SIE ZUR ZEIT WIEDER ODER IMMER NOCH RAUCHEN: BEANTWORTEN SIE BITTE DIE FRAGEN 14 - 17

FALLS SIE ZUR ZEIT NICHT RAUCHEN: BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FRAGEN 18 - 21

14. Wie lang war in der Zeit nach Kursende die längste Periode, während der Sie nicht geraucht haben?

Ich habe nie den Nullkonsum erreicht 60

Meine längste Periode des Nullkonsums betrug: 61 - 62

(Bitte eintragen)

BZ

18. Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr ...

... sehr leicht 1

... leicht 2

... eher schwer 3

... sehr schwer 4 66

15. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen „neuen Anlauf“ zu nehmen?

ja 1
nein 2 63

15.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen?

19. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren?

ja 1
nein 2 67

19.1 Was haben Sie unternommen?

16. 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

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 64

20. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?

Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde 1

Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde 2

Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde 3 68

17. 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

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 65

21. Neben Ihrer Teilnahme an dem Kurs RUNTER VOM RAUCHEN haben vielleicht auch andere Methoden oder Hilfen dazu beigetragen, daß Sie jetzt bzw. noch immer den Nullkonsum erreicht haben. Bitte sagen Sie uns, was Ihnen am meisten geholfen hat.

FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter? Jahre 69 - 70

S. 2 Geschlecht männlich 1

weiblich 2 71

Wünschen Sie eine Information über die Ergebnisse dieser Befragung?

ja 1

nein 2 72

IHRE ADRESSE:

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

PLZ