

www.ich-werde-nichtraucher.de

Erfahrungen und Ergebnisse des AOK - Ausstiegsangebots im Internet

vorge stellt bei der 3. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle
am 7./8. Dezember 2005 im DKFZ

Karin Schreiner-Kürten, AOK-Bundesverband
Klaus Zytar, AOK Bayern

AOK - Internetangebot

www.ich-werde-nichtraucher.de

3 Bausteine:

- Informationsseiten mit Fakten, Methoden, Tipps und FAQ zum Rauchen und Infos und Anmeldung zum Online-Entwöhnungsprogramm
- Internet - Nichtrauchertraining ‚Ich werde Nichtraucher‘
- Ratgeberforum ‚Rauchen und Nichtrauchen‘

zusätzlich:

Monatliche Kolumne zu aktuellen Themen der Tabakentwöhnung

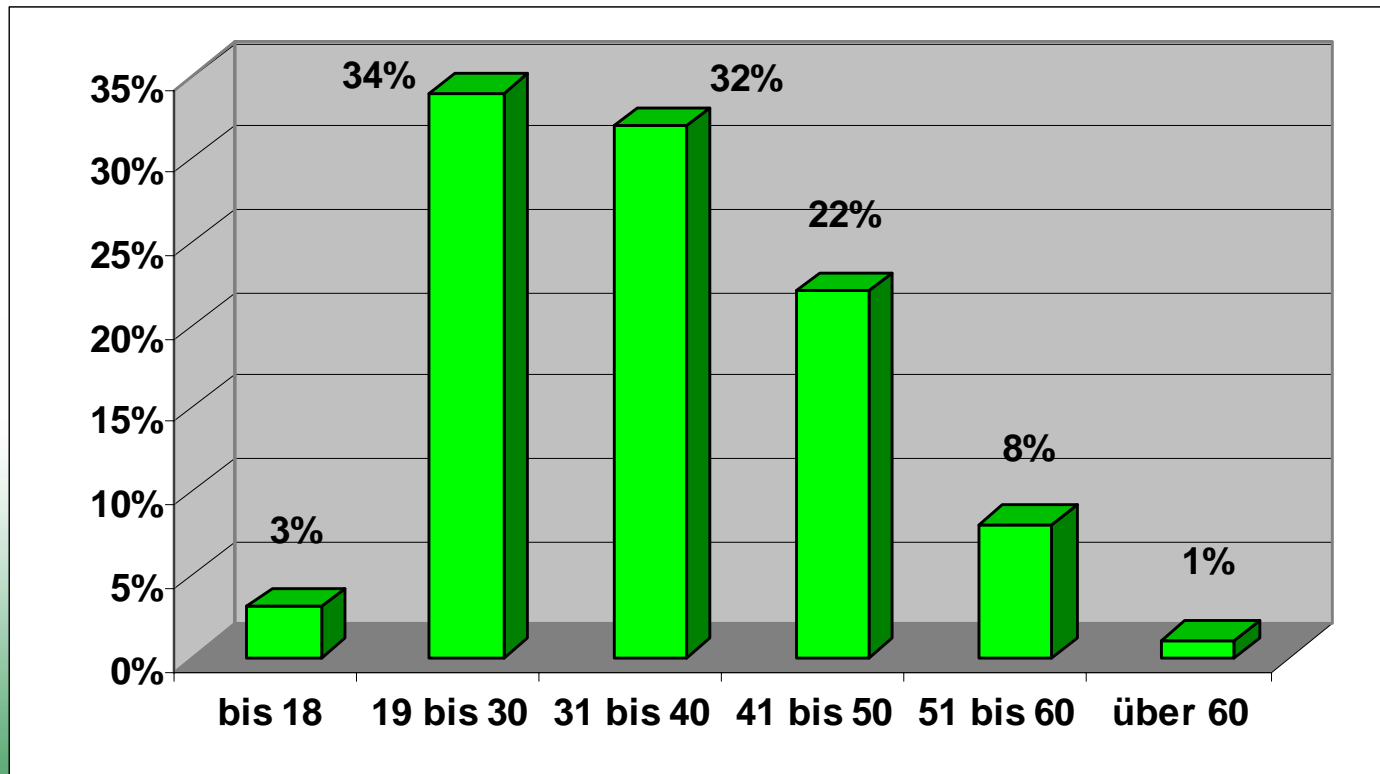
Internet - Nichtrauchertraining

Ich werde Nichtraucher

- **Aufbau:**
 - **Anmeldung**
 - **4 Trainingsphasen (beinhalten je 2 Briefe):**
 - Selbstbeobachtung und Motivationsklärung
 - Entscheidungs- und Vorbereitungsphase auf den Ausstieg
 - „heiße Phase“ des Ausstiegs
 - Festigung der neuen Identität als Nichtraucher
 - **Evaluation:** Eingangsfragebogen und Nachbefragung ca. 3 und 12 Monate nach dem Ausstiegstag
- **Schlusspunkt-Methode**
- **kognitiv-verhaltenstheoretische Basis**
- **inhaltliche Konzeption durch Dipl.- Psych. Peter Lindinger**

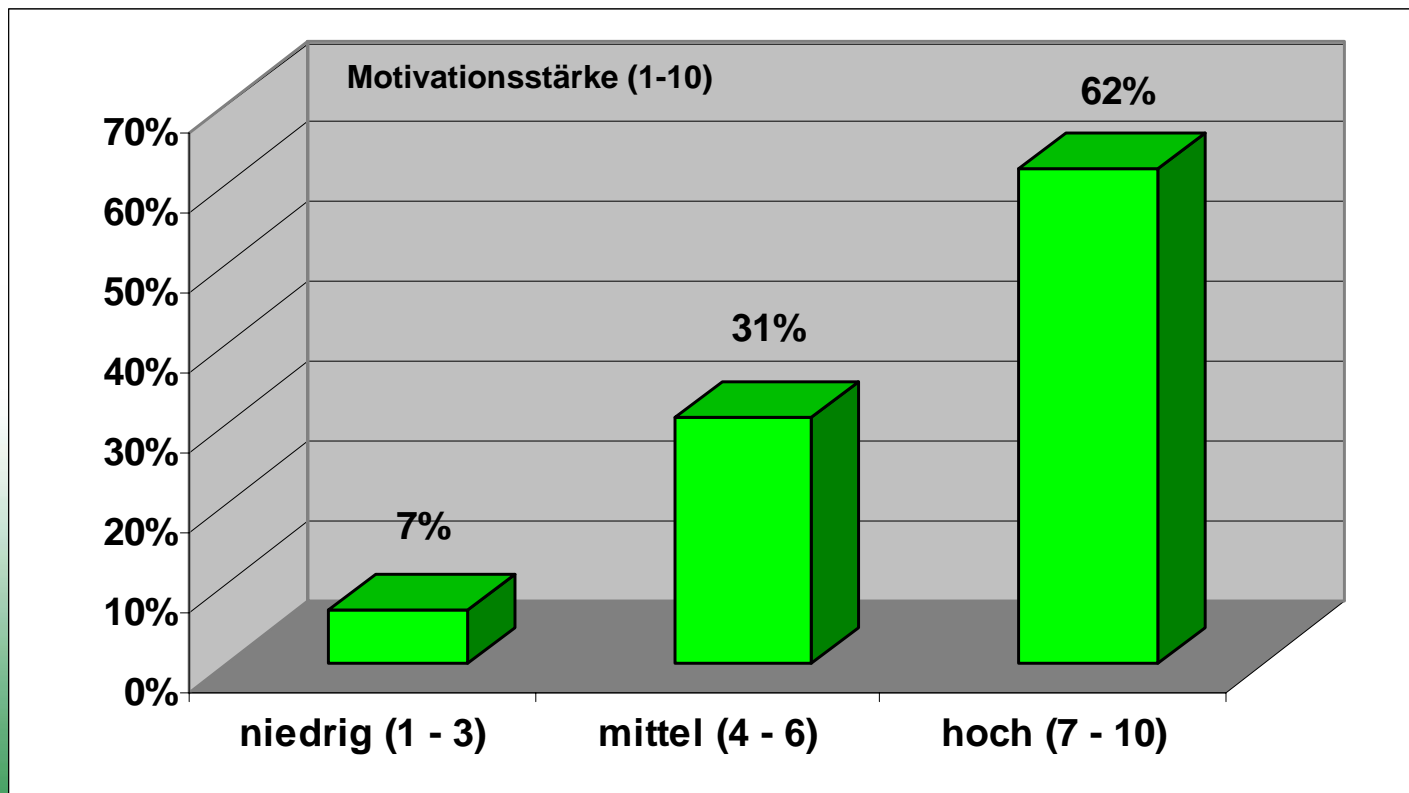
Erste Erkenntnisse aus dem Startfragebogen (I)

- Bis November 2005 haben insgesamt **3101 Programmteilnehmer** den Startfragebogen ausgefüllt.
- Hiervon waren **40% Männer** und **60% Frauen**.
- **69%** sind bis zu **40 Jahre alt**:



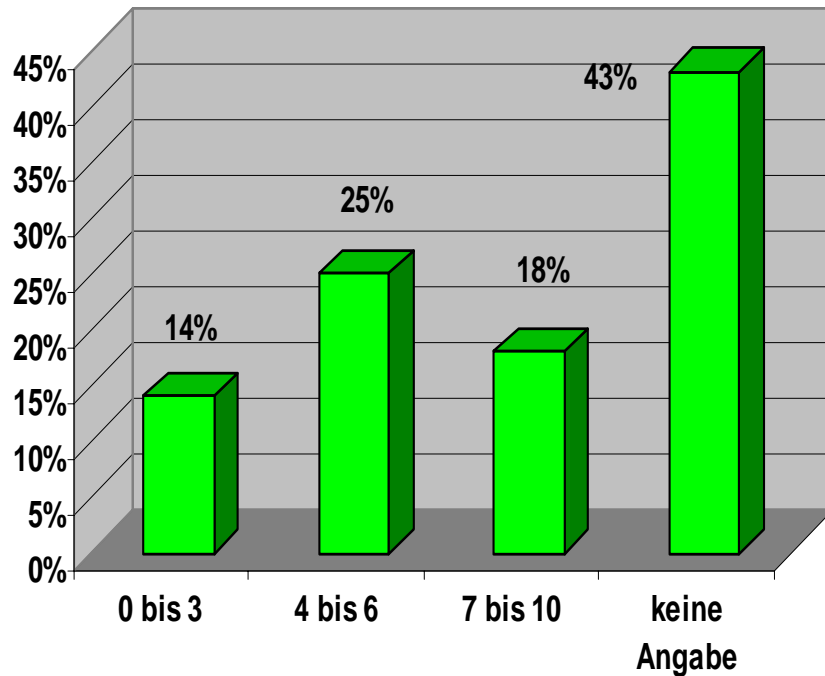
Erste Erkenntnisse aus dem Startfragebogen (II)

- Das **Durchschnittsalter**, in dem die Teilnehmer ihre **erste Zigarette** geraucht haben, liegt bei **15 Jahren**.
Das **minimale** Alter bei erstmaligem Zigarettenkonsum beträgt **6**, das **maximale** Alter **45** Jahre.
- Teilnehmer sind deutlich motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören:

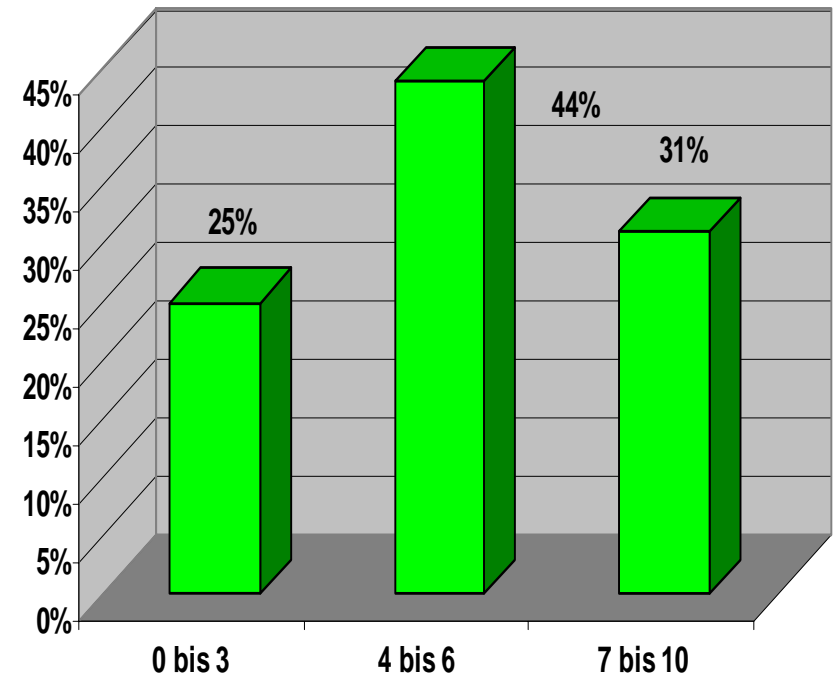


Erste Erkenntnisse aus dem Startfragebogen (III)

Tabakabhängigkeit mittels Fagerström-Test



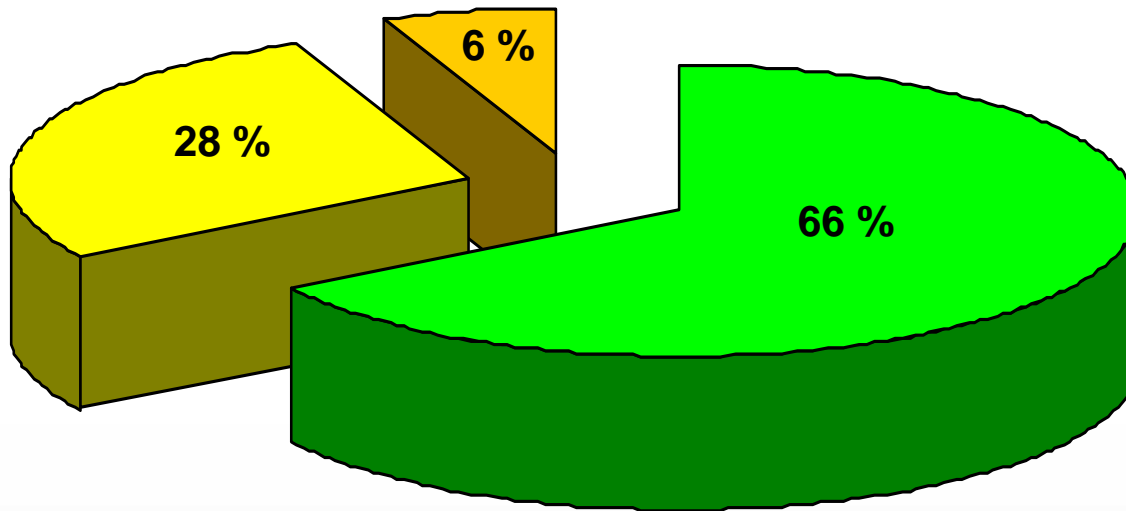
Alle Teilnehmer



Teilnehmer mit FTND-Wert

Erste Erkenntnisse: Abstinenz 14 Tage nach dem Ausstiegstag

14 Tage nach ihrem **Ausstiegstag** werden die Teilnehmer bezüglich ihrer Nikotinabstinenz befragt (n= 324):



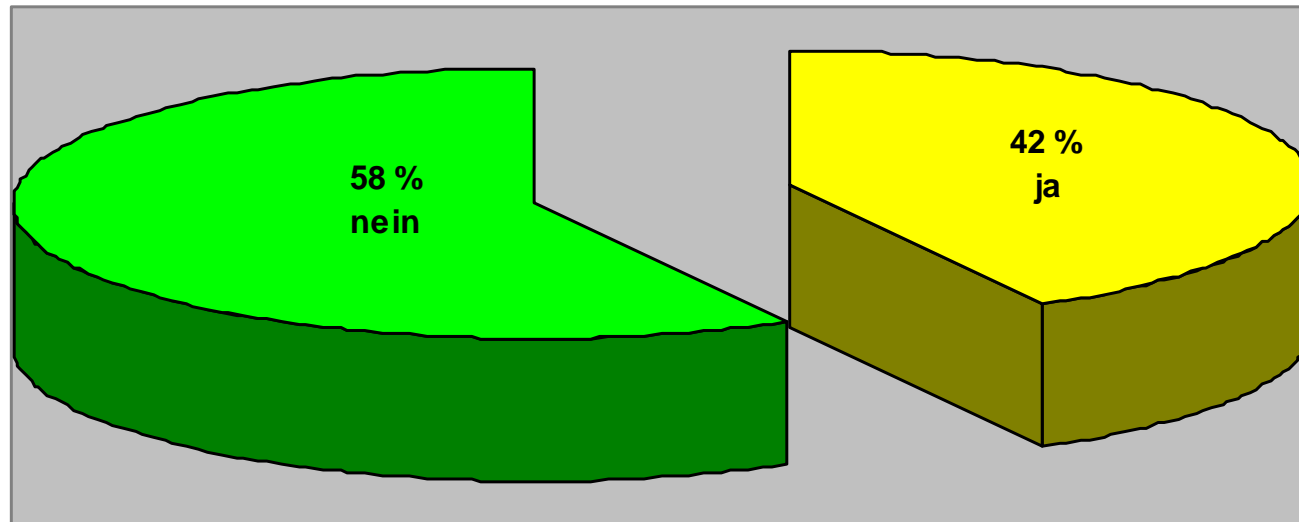
- Ich bin vollkommen rauchfrei.
- Ich war rauchfrei, habe aber wieder angefangen.
- Habe nicht ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Erste Erkenntnisse: 3 Monate nach dem Ausstiegstag (I)

Abstinenz

Ca. 3 Monate nach dem Ausstiegstag erfolgt die erste Nachbefragung der Teilnehmer (n= 91):

Haben Sie in der letzten Woche mehr als eine Zigarette geraucht?

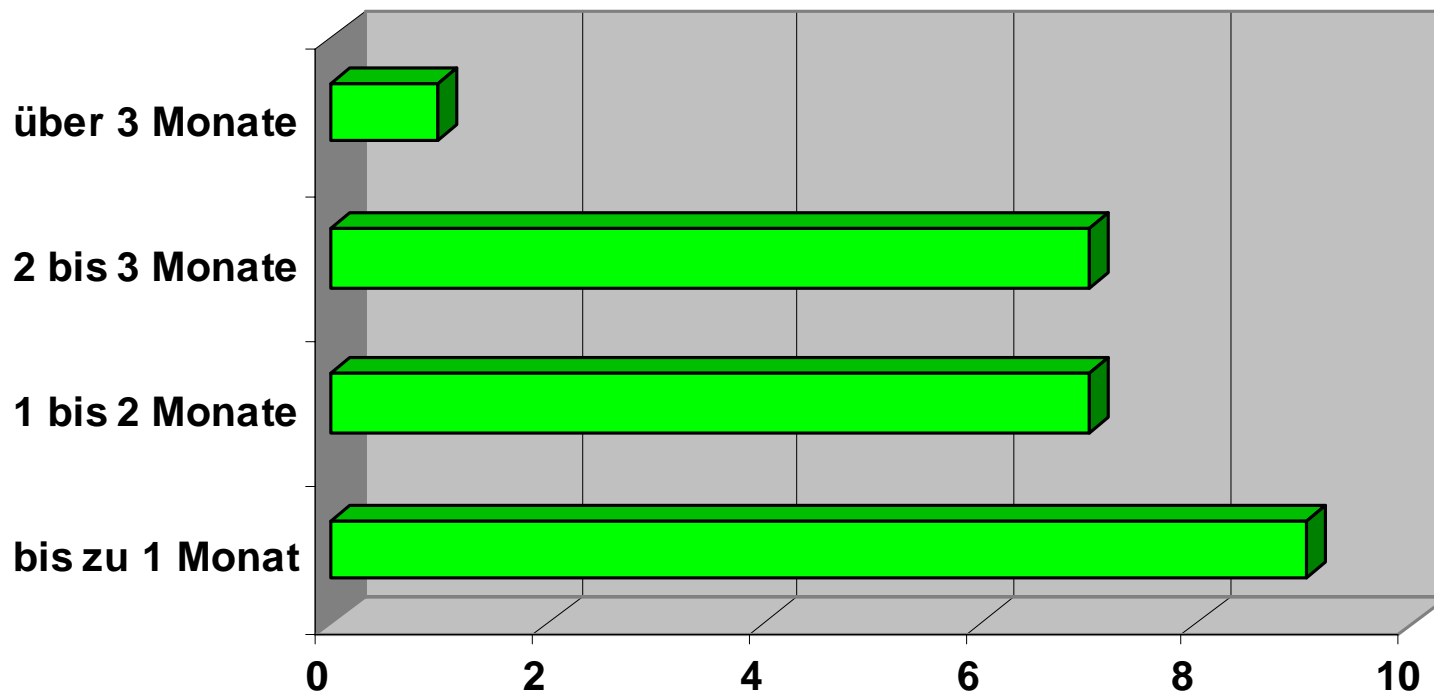


Erste Erkenntnisse:

3 Monate nach dem Ausstiegstag (II)

Veränderungen bei Nicht-Abstinenten

- Von den **38** Teilnehmern, die mehr als eine 1 Zigarette geraucht hatten,
 - konnten **16** ihren **Zigarettenkonsum um bis zu 20 Zig/ Tag reduzieren.**
 - waren **24** eine **gewisse Zeit lang rauchfrei.**
- Die **Dauer dieser rauchfreien Zeit:**



Schwerpunkte der Evaluation in 2006:

- **Weitere umfängliche Auswertung der Daten**
incl. Daten aus zweiter Nachbefragung
(12 Monate nach Ausstiegstag)
- **Analyse von Missing Data (wann und warum gehen Daten verloren)**
- **Schlussfolgerungen für Weiterentwicklung bzw. Modifikation des Programms**

Negative Rückmeldungen zum Programm

- **Kritik an der technischen und gestalterischen Umsetzung:**
 - Manchmal Probleme mit Login
 - Zu sachliches Programm, mehr Bilder (Modifikation?)
- **Kritik an der strukturell-inhaltlichen Umsetzung:**
 - Zu lange Abstände der Briefe
 - Ungeeignet für Pfeifenraucher
- **Individuelle Kritikpunkte und Ergänzungswünsche**
 - Persönliche Betreuung wäre zielführender
 - Gruppenzwang (?)
 - Sollte in Verbindung mit Allen Carr angeboten werden.
 - Ratgeberforum ist zu negativ

Positive Rückmeldungen zum Programm

- **Es wird kein Druck ausgeübt**
- **Unaufdringlicher Kontakt über den Versand von Briefen**
- **Motivierend (z.B. durch die Verleihung von Urkunden)**
- **Keine Kosten für den Nutzer**
- **Zugang zu Verhaltenstipps, Hinweisen bzgl. Entzugssymptomen und Ratschlägen, wie man mit dem Rauchverlangen umgehen kann, unkompliziert von zu Hause aus.**
- **Downloads stehen zur Verfügung**
- **Der Austausch im Forum dient der mentalen Unterstützung**
- **Man bekommt Hilfe durch das Expertenteam und andere werdende Nichtraucher**



RATGEBERFORUM RAUCHEN UND NICHTRAUCHEN



Rauchen Sie? Wollen Sie "weg von der Kippe"? Oder haben Sie gerade aufgehört zu rauchen? Wie geht es Ihnen dabei? Gerne beantworten unsere AOK-Berater Ihre Fragen rund um den blauen Dunst. Nutzen Sie das Forum auch zum Austausch mit anderen Usern, tauschen Sie Tipps aus und holen Sie sich Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Sie können in diesem Forum nur Beiträge erstellen oder auf Beiträge antworten, wenn Sie angemeldet sind.

SYMBOLERKLÄRUNG

- Statement oder Frage eines Experten
- Antwort eines Experten
- Statement oder Frage eines Users
- Antwort eines Users

Orange markierte Beiträge wurden heute geschrieben.

Grau markierte Beiträge haben Sie schon gelesen.

[Suche starten](#)

[neuer Eintrag](#)

[Experten](#)

Beiträge insgesamt: 2589 | Beiträge 1 bis 10

Anfang | [◀◀ - 10](#) | [◀](#) | [1](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | [5](#) | [6](#) | [7](#) | [8](#) | [9](#) | [▶](#) | [+ 10 ▶▶](#) | Ende

<input checked="" type="checkbox"/> Ab morgen Rauchfrei	maria8961	30.11.2005
<input type="checkbox"/> RE: Ab morgen Rauchfrei	bauschutt	30.11.2005
<input checked="" type="checkbox"/> Hallo	kalinka	30.11.2005
<input type="checkbox"/> RE: Hallo	bauschutt	30.11.2005
<input checked="" type="checkbox"/> @ sunny	tomtom	30.11.2005
<input checked="" type="checkbox"/> Letzter und Erster	lulusonne	30.11.2005
<input type="checkbox"/> RE: Letzter und Erster	tomtom	30.11.2005
<input checked="" type="checkbox"/> Wieder daaaaaaa.....	stiftl	30.11.2005

Ratgeberforum Rauchen und Nichtrauchen

Struktur:

Mitlesen für alle ohne Einschränkung möglich

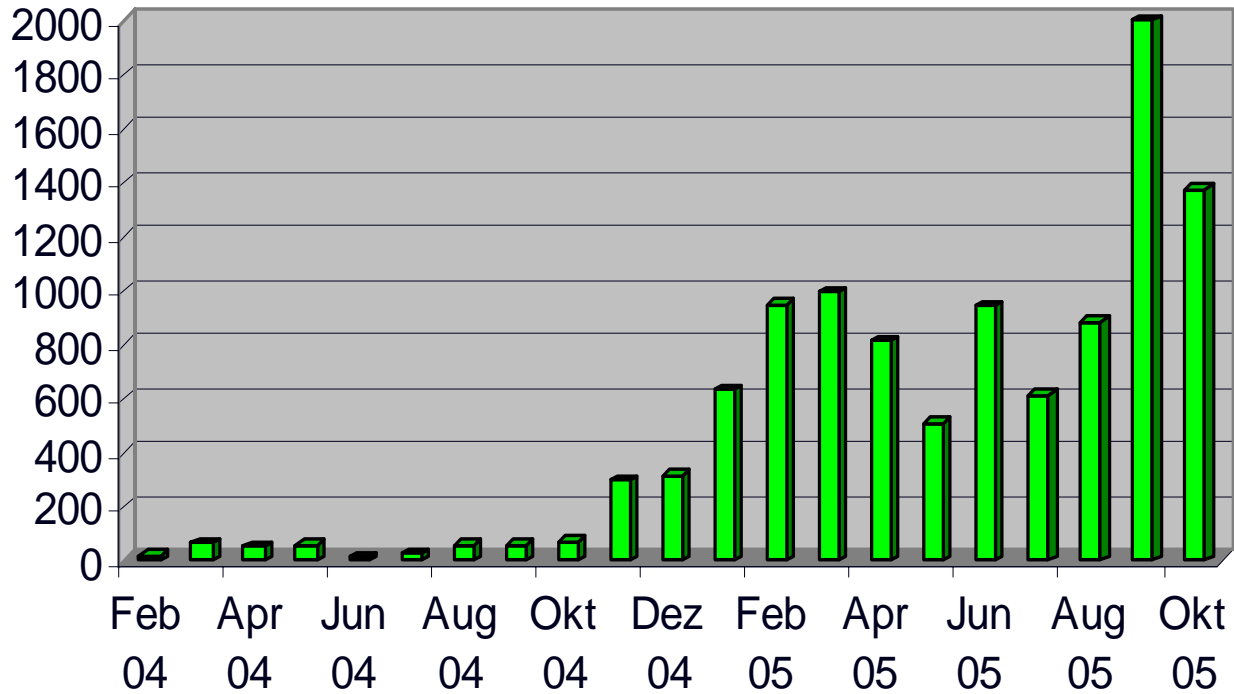
Schreiben nur für AOK-Versicherte nach Anmeldung

Moderatoren (Experten) stehen für Fragen und Probleme zur Verfügung

Mischung aus Ratgeber- und Chatforum erhöht Attraktivität („Forum mit Herz“)

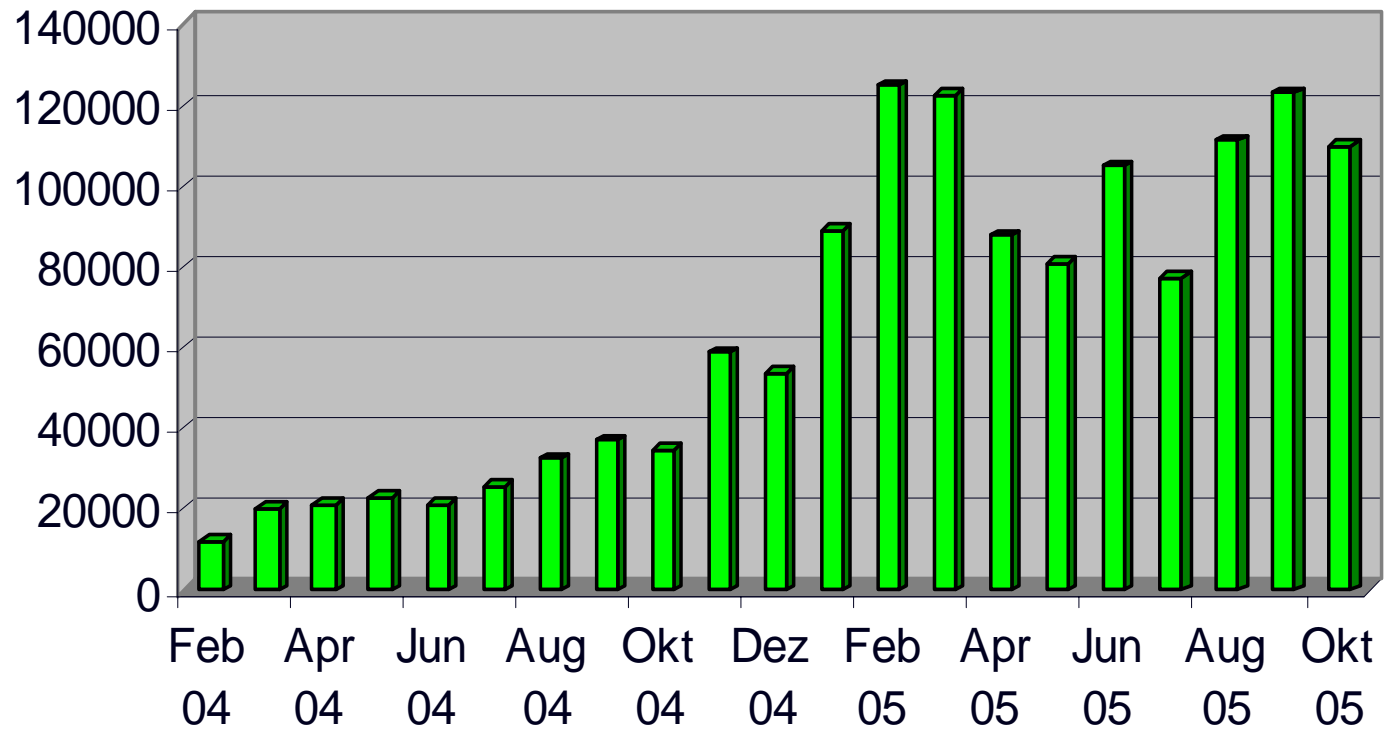
Ratgeberforum Rauchen und Nichtraucher

Postings



Ratgeberforum Rauchen und Nichtraucher

Pageviews



Ratgeberforum: Kommunikationsbeispiel I

Von flosa am 30.11.2005 um 08:43 Uhr erfasst

Thema: ich bin neu

Hallo, ich bin Flosa und traue mich endlich auch mal was zu schreiben. Ich will mit der Raucherei am 6.12.aufhören. Meine Frage an euch: wie habt ihr euch vorbereitet darauf? Ich habe immer noch ein leicht mulmiges Gefühl, wenn ich an die Zeit danach denke.
Viele Grüsse Flosa

Ratgeberforum: Kommunikationsbeispiel II

Von bauschutt am 30.11.2005 um 09:17 Uhr (also 34 min später)
erfasst

Thema:

RE: ich bin neu

Hallo Flosa,

die Zeit danach ist fast wie die Zeit davor, nur eben viel viel
schöööööööner !!!!

Deine Gedanken sind hier jedem nur allzu gut bekannt, ich denke, jeder
war vor dem Tag X nervös. Ich auch !!!

Die ersten 3 Tage waren etwas chaotisch, danach gings bei mir
weitestgehendst problemlos..... Klar ein paar Krisen hab ich auch gehabt,
aber dank dieses Forums hier, bin ich auch darüber hinweg
gekommen.....

Wenn Du das möchtest, liebe Flosa, dann tu es !!!! Du wirst es nicht
bereuen, es ist einfach fantastisch ohne rauchen !!!!

Bange machen güldet nich !!!! ;-)))

LG bauschutt Uwe 90 c'

Ratgeberforum: Kommunikationsbeispiel III

von lichtkind am 30.11.2005 um 09:42 Uhr erfasst

Thema:

RE: RE: ich bin neu

Das wichtigste ist, dass du wirklich aufhören willst! Ich hab zuerst am Briefprogramm teilgenommen, aber nicht alle Briefe gelesen. Allen Carr's Buch hatte ich angefangen, aber nicht zuende gelesen. Für die ersten 14 Tage waren die Pflaster für mich wichtig. Danach hab ich auch mit denen aufgehört..

Was ich damit sagen will: aufhören ist reine Kopfsache. Wenn du es nicht wirklich willst, kannst du 100 mal Allen Carr lesen und wirst trotzdem weiterrauchen.. ;-)

Ich drücke dir ganz fest die Daumen!! Wende dich an dieses Forum bei allen Fragen, Problemen oder einfach nur so - hier werden sie geholfen.

*daumendrückende grüße*katja

Ratgeberforum: Kommunikationsbeispiel IV

Von locke63 am 30.11.2005 um 12:10 Uhr erfasst

Thema:

RE: RE: RE: ich bin neu

Tach auch,
ich hatte ebenfalls so ein Gefühl, wenn nicht sogar Schiß davor. Aber es hat bis jetzt gut geklappt. Einige male wäre ich beinahe wieder dabei gewesen zu rauchen.

Tschja, das Forum und die Leutchen darin sind S U P E R und geben dir verdammt viel Halt und gute bis sehr sehr gute Ratschläge. Evt solltest du dir einen Paten/in suchen.

Ich drück dir die Daumen und wünsch dir supie viel Geduld, Kraft u Durchhaltevermögen.

Gruß Micha

Ratgeberforum: Kommunikationsbeispiel V

Von sabse am 30.11.2005 um 12:09 Uhr erfasst

Thema:

RE: ich bin neu

Hallo Flosa, herzlich willkommen bei uns im Forum. Wieso schreibst Du, dass Du Dich endlich traust zu schreiben?

Hier wird keinem der Kopf abgerissen.

Im Gegenteil, man bekommt hier wahnsinnig viel Hilfe, allerdings nur wenn man auch seine Probleme schreibt. Also schreib was die Tastatur aushält.

Und schämen braucht man sich hier für nix. Kippen klauen, halbgerauchte Zigaretten aus Aschenbecher sammeln, haben wir alles schon hier gehabt.

Drückdirganzfestdiedaumen

Sabine 16c'

Ratgeberforum: Kommunikationsbeispiel VI

Von ronjah am 30.11.2005 um 12:54 Uhr erfasst

Thema:

RE: RE: ich bin neu

Hallo Flosa,

herzlich Willkommen. Ich bin auch noch nicht so lange dabei, aber es hilft. Ich habe schon mehrere Versuche hinter mir, aber diesmal hab ich bis jetzt nicht einen einzigen Zug geraucht. Wenns knapp wird dann lese ich im Forum oder meld mich mal.

Hab Mut und mach mit. Das klappt schon.

LG Helga 29c

Vorteile des Ausstiegsangebots per Internet:

1. aus Sicht der Nutzer

- niederschwellig
- anonym
- Einstieg ohne Wartezeit

2. aus Sicht der AOK

- erreicht viele Versicherte (und auch Nicht-Versicherte)
- kostengünstig