

Liveonline Nichtrauchertraining

Effekte eines neuen webbasierten Gruppenprogramms

Jürgen Theissing
liveonline coaching, Warburg

17. Rehabilitationswissenschaftliches Kolloquium
Bremen, 3. bis 5. März 2008



Übersicht

- Hintergrund
- Liveonline - die Methode
- Liveonline Nichtrauchertraining
- Ergebnisse
- Fazit und Ausblick



Hintergrund

- Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen vielfach belegt (Mucha et al., 2006)
- 35% Abstinenz durch verhaltenstherapeutische Programme möglich (Batra, 2002)
- Zunahme internetbasierter Kommunikationsformen im Bereich der psychosozialen Versorgung (Bauer et al., 2005)
- 71% der Haushalte in Deutschland mit Internetanschluss (Eurostat, 2007)

Liveonline Nichtrauchertraining

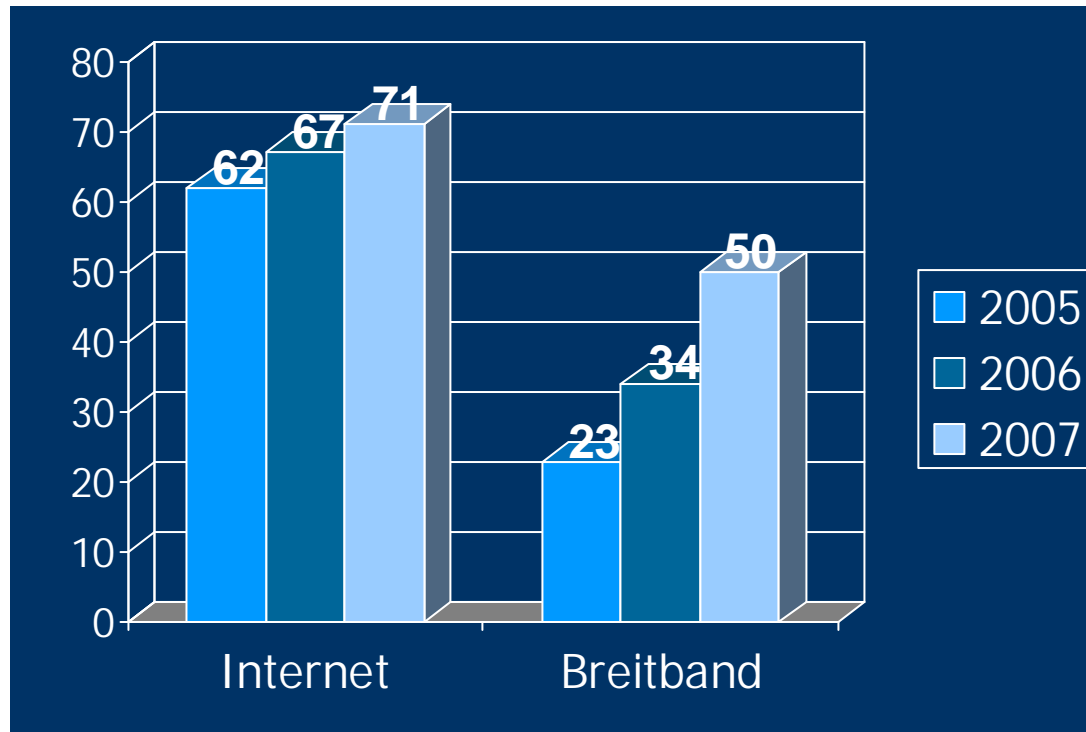


Abb. 1: Internetanschlüsse 2005-2007 privater Haushalte in Deutschland; Angaben in Prozent (Quelle: Eurostat, 2007)

Liveonline Nichtrauchertraining

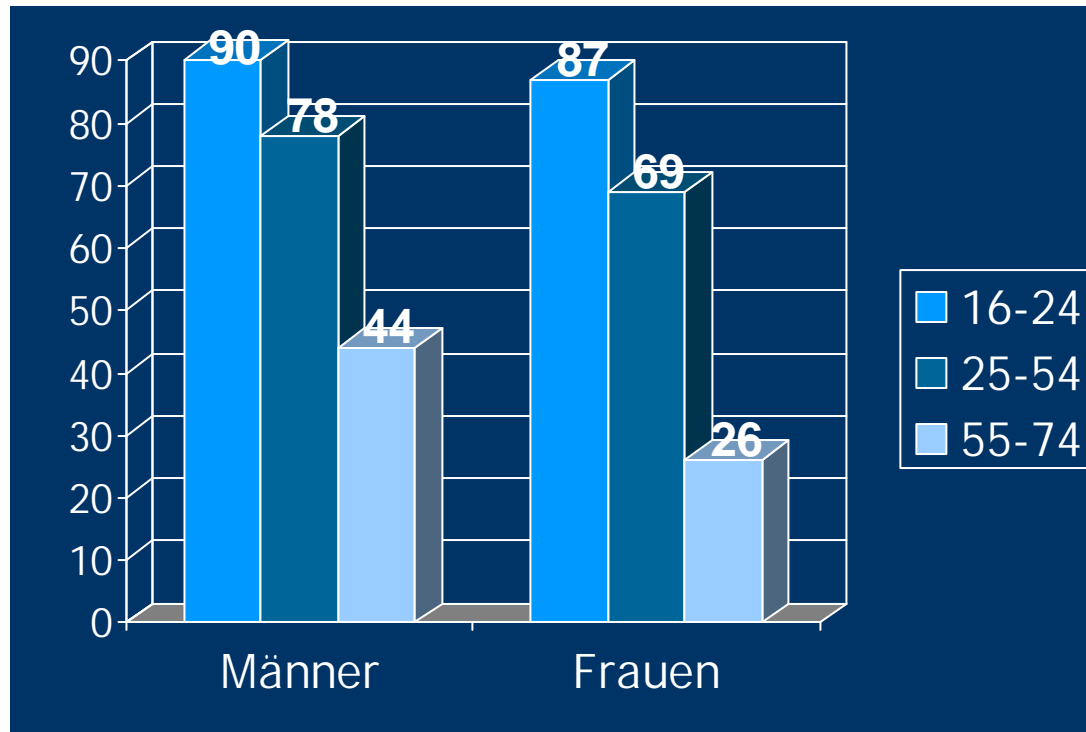


Abb. 2: Internetnutzung 2007 von Einzelpersonen in Deutschland \geq 1mal/Woche nach Alter u. Geschlecht; Angaben in Prozent (Quelle: Eurostat, 2007)

Liveonline - die Methode

- internetbasierte Seminarform
- 8-12 Teilnehmer pro Gruppe
- Interaktion über Sprache (Head-Set), Text (Chat) und Video (Webcam)
- Einbindung von Folien, Videoclips, Bildern, Fragen, Fragebögen sowie beliebigen Dateiformaten
- Nutzung eines Whiteboards für Diskussionen



Liveonline Nichtrauchertraining

The screenshot shows a web-based application window titled "Interwise Participant Application - iClass - 'test' [Event ID = 377163]". The interface includes a top menu bar with options like "View", "Event", "Connection", "Audio/Video", "Record", and "Help". Below the menu is a toolbar with icons for "Laugh", "Send Note", "Step Out", "Enlarge", "Mute", and a drawing tool. A video feed of a man is visible in the top right corner. The main content area displays a slide with the following text:

AOK Schleswig-Holstein

Vorteile des Rauchstopps :-)

- besser Luft bekommen
- mehr Kondition
- Geruchssinn besser
- Geld sparen
- Harmonie zuhause
- Vorbild für die Kinder
- mehr Entspannung
- Freiheit und Unabhängigkeit

The slide also features the AOK logo at the bottom right. On the right side of the application, there is a "Participants" panel with a table:

Name	Comment
Juergen Io_Theissing (M...	
teilnehmer 1	
teilnehmer 2	
teilnehmer 3	
...	

At the bottom of the participants panel, it indicates "2 people" and "0" with a trash icon.

Abb. 3: Screenshot der Teilnehmeroberfläche

Liveonline Nichtrauchertraining

- theoretische Basis: kognitive Verhaltenstherapie und Selbstregulationstheorie
- Liveonline + eMail-Support
- maximal 12 Personen pro Seminar
- 5 wöchentliche Sitzungen á 90 Minuten + 6. Sitzung 1 Monat nach der 5. Sitzung
- Datenerhebung zu Beginn und Ende des Seminars sowie 6 und 12 Monate nach Seminarende

Ergebnisse

- N=32 Teilnehmer (15 Männer, 17 Frauen)
- Durchschnittsalter 42 Jahre (19-62)
- 50% der Teilnehmer gering, 40% mittel- bis hochgradig nikotinabhängig
- 14 Teilnehmer (44%) zum Ende des Seminars rauchfrei
- 6- und 12-Monatskatamnesen noch ausstehend
- keine technischen Probleme seitens der Teilnehmer in der Bedienung der Oberfläche

Liveonline - die Stärken

- ortsunabhängige Teilnahme von zu Hause oder einem anderen beliebigen Ort aus
- Reisezeiten und Reisekosten entfallen
- Seminaratmosphäre durch Einbindung multimedialer Elemente
- Anonymität und Nähe zugleich



Liveonline - die Schwächen L

- Unverbindlichkeit vor Seminarbeginn („nur Internet“)
- Methode im Gesundheitsbereich weitestgehend unbekannt, Teilnehmer daher zunächst skeptisch und ängstlich
- kein Einsatz von Rollenspielen möglich
- simulierter „face-to-face“ Kontakt: Übertragung non-verbaler Signale nicht oder nur reduziert per Webcam möglich

Fazit und Ausblick

- erste Erfolge eines innovativen internetbasierten Gruppenprogramms erkennbar
- speziell in Flächenregionen attraktive Versorgungsform
- weitere Forschung für den langfristigen Wirksamkeitsnachweis sowie die Übertragbarkeit auf andere Themengebiete erforderlich
- aktuelle Projekte:
 - Liveonline-Nachsorge geschulter Rehabilitanden durch E-Learning (BMBF)
 - Analyse der Machbarkeit einer internetbasierten Liveonline-Nachbetreuung von Patienten mit Adipositas (vffr)
 - Liveonline-Gesundheitsprogramm (Stress, Ernährung, Burnout, Nichtrauchen) für Erwachsene (AOK)

Vielen Dank!

Dr. Jürgen Theissing
liveonline coaching, Warburg

www.liveonlinecoaching.de

