

AOK setzt auf High-Tech in der
Nikotinentwöhnung

Nichtrauchertraining live & online

Jürgen Theissing

Die gesundheitlichen Schäden, die durch das aktive Rauchen entstehen, sind vielfach wissenschaftlich belegt (Mucha et al., 2006). In Deutschland sterben jährlich 90 000-140 000 Menschen an den Folgen ihres Zigarettenkon-

sums. Mehr als 50 Prozent der erwachsenen Raucher(innen) in Deutschland wollen mit dem Rauchen aufhören, aber ohne professionelle Hilfe schaffen es nur 1-5 Prozent. Durch die Teilnahme an einem verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramm kann bis zu 35 Pro-



Bis zu 35 Pro-
zent Abstinenz
ist durch ein
Nichtrau-
chertrain-
ing erreichbar

zent Abstinenz nach ei-
nem Jahr erzielt werden
(Batra, 1996, 2002).

Um neue Zielgruppen zu
erschließen und stärker
als bisher das Potenzial

des Internets als interaktive Kommunikationsform in der Raucherentwöhnung zu nutzen, ist die AOK Schleswig-Holstein neue Wege gegangen und hat als bundesweit erste GKV ein internetbasiertes liveonline Nichtrauchertraining durchgeführt. Mit dem Begriff „liveonline“ wird eine internetbasierte Kommunikation beschrieben, in der die Personen über Mikrofon und Kopfhörer im Audio-Kontakt - ähnlich einer Telefon- oder Videokonferenz stehen. Alle kön-



Teilnahme am Nichtrauchertraining bequem von zu Hause aus (Fotos: Dr. Theissing)

nen sich gegenseitig hören und jederzeit etwas sagen. Im Gegensatz jedoch zu internetbasierten Telefon- oder Videokonferenzen bietet die bei diesem Nichtrauchertraining eingesetzte liveonline-Software ein deutlich höheres didaktisches Potenzial. Es besteht u. a. die Möglichkeit, Folien zu zeigen, Dateien unterschiedlicher Formate direkt auf die PCs der Teilnehmer zu übertragen, schriftliche Fragen zu integrieren und eine gemeinsame Schreibfläche (ähnlich einer Tafel oder einem Flip-Chart) für Diskussionen zu nutzen sowie weitere „virtuelle Seminarräume“ z. B. für Kleingruppenarbeit zu öffnen. Redebeiträge und Übungseinsatz werden durch den Seminarleiter moderiert. Durch den Webzugriff wird eine ortsunabhängige Teilnahme von zu Hause oder einem anderen beliebigen Ort aus möglich, Reisezeit und Reisekosten entfallen vollständig.

Die im deutschsprachigen Raum bisher durchgeführten Online-Interventionen (u. a. Leopold, 2001; Bauer et al., 2005; Wolf et al., 2006) geschahen ausschließlich auf der Grundlage eines schriftlichen Austausches (Chat, E-Mail, asynchrones e-Learning). Ein „liveonline“ und somit ein audio-synchroner und multimedialer Kontakt zwischen Arzt/Psychologe einerseits und Patient andererseits wurde hingegen bisher noch nicht kontrolliert angewandt. Es fin-

den sich jedoch vergleichbare Beispiele aus der Wirtschaft, wo Unternehmen Teile der Aus- oder Fortbildung über Online-Klassenräume realisieren, die den in diesem Nichtrauchertraining enthaltenen liveonline-Sitzungen strukturell sehr ähnlich sind.

Theoretische Basis des liveonline-Nichtrauchertrainings sind die kognitive Verhaltenstherapie sowie Grundprinzipien der Selbstkontrolle und Motivationspsychologie. Es werden die Schlusspunkt-Methode, die Identifizierung und Umwertung dysfunktionaler Kognitionen bzgl. des Rauchstopps, die Beratung zu medikamentösen Therapien, ein Fertigkeiten-Training, eine Rückfallprophylaxe sowie Maßnahmen zur Gewichtskontrolle eingesetzt. Das Seminar ist für maximal zwölf Personen und beinhaltet sechs Sitzungen à 90 Minuten. Die ersten fünf Seminareinheiten finden einmal wöchentlich statt, die sechste Sitzung ist eine Nachsorgeeinheit, die vier Wochen nach der fünften Seminareinheit stattfindet. In diesen vier Wochen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen E-Mail-Support durch den Seminarleiter in Anspruch zu nehmen.

Vor der ersten Sitzung erhalten die Teilnehmer eine E-Mail mit den Zugangsdaten, bestehend aus einer Internet-Adresse, ihrem Nutzernamen und einem zugehörigen Passwort. Mit diesen Zugangsdaten loggen sich die Teilnehmer zu den Sitzungen ein und erhalten Zutritt zu dem „virtuellen Seminarraum“.



Seminarleiter Dr. Jürgen Theissing

Die technischen Voraussetzungen auf der Teilnehmerseite sind ein PC mit Internetzugang, mindestens eine 56K-Modem-Verbindung (höhere Bandbreiten wie z. B. ISDN oder DSL werden nicht benötigt) sowie eine Kopfhörer-Mikrofon-Kombination (Head-Set, ab ca. acht Euro im Fachhandel erhältlich). Nach einer reprä-

sentativen Umfrage der Forschungsgruppe Wahlen (2006) verfügten im vierten Quartal 2006 68 Prozent der deutschen Haushalte über einen Internetzugang, Tendenz steigend, wodurch vielen Rauchern der Webzugriff ermöglicht ist. Erfahrungswerte mit der Software belegen, dass die Einweisung in die liveonline-Software auch von technisch wenig versierten Personen problemlos gemeistert wird und auf Teilnehmerseite selten mehr als 15 Minuten beansprucht.

Die AOK Schleswig-Holstein hat dieses Nichtrauchertraining im letzten halben Jahr zweimal im Rahmen eines Pilotprojekts durchgeführt. Neue liveonline Nichtrauchertrainings sind im aktuellen Präventionsprogramm der AOK Schleswig-Holstein enthalten und starten ab Oktober 2007. Routinemäßig wurden während der Pilotierung zu Beginn des Seminars (t1) der aktuelle Rauchstatus und der Grad der Nikotinabhängigkeit (Fagerström-Test) erfasst. Weiterhin erfolgte eine Erhebung des Rauchstatus zum Seminarendende (t2) sowie sechs (t3)/zwölf (t4) Monate nach Seminarendende, wobei die sechs- bzw. zwölf-Monatskatamnesen noch ausstehen. Umfangreichere Forschungsaktivitäten sind für 2008 geplant.

Es liegen zurzeit Datensätze von 15 Teilnehmern (sieben Männer, acht Frauen) vor. Das Durchschnittsalter betrug 44 Jahre, der jüngste Teilnehmer war 19, der älteste Teilnehmer 62 Jahre alt. Etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmer war zu Beginn des Seminars gering nikotinabhängig, ca. 40 Prozent waren mittel- bis hochgradig nikotinabhängig (Fagerström-Test). Die Mehrheit der Teilnehmer rauchte zu Beginn des Seminars 18 und mehr Zigaretten täglich, bei einem Drittel lag der Tagesdurchschnittskonsum unter elf Zigaretten. Zum Ende des Seminars waren sechs der 15 Teilnehmer Nichtraucher. Fünf Teilnehmer haben zum Seminarendende ihren Rauchkonsum um 60-80 Prozent gegenüber dem Seminarbeginn reduziert und einen Rauchstopp innerhalb des nächsten Monats angekündigt. Auch wenn diese Daten aufgrund des Studiendesigns und der geringen Stichprobengröße nicht repräsentativ sind, so zeigen sie doch erste Erfolge eines hoch innovativen Ansatzes in der Gesundheitsförderung, der in Zukunft an Bedeutung zunehmen wird.

Literatur beim Verfasser oder im Internet unter www.aerzteblatt-sh.de

Dr. phil. Jürgen Theissing, liveonline coaching, Schumannstr. 20 A, 34414 Warburg, E-Mail info@liveonlinecoaching.de

Suchfunktion im Internet

Auf der Homepage des Schleswig-Holsteinischen Ärzteblattes www.aerzteblatt-sh.de können Sie eine Suchfunktion nutzen. Mit einem einzugebenden Suchbegriff ist es möglich, Artikel, Rezensionen u. a. in den Schleswig-Holsteinischen Ärzteblättern von Heft 1/2000 bis heute zu finden. Schauen Sie doch mal rein ...

Suchen

Aktuelle Ausgabe 9/2007
Seite 3

Rubrikensuche
Aus Bad Segeberg
Aus Medizin und Wissenschaft
Aus Schleswig-Holstein
Deutscher Ärztetag
Fortbildung
Gesundheits- und Sozialpolitik
Glossen
Kammer-Info aktuell
Mitteilungen der Ärztekammer
Mitteilungen der Akademie
Nachrichten in Kürze
Personalia
Stellen- u. Gelegenheitsanzeigen
Tätigkeitsbericht
Unsere Nachbarn

Ausgabensuche

| | | |
|------|------|------|
| 1998 | 2000 | 2001 |
| 2002 | 2003 | 2004 |
| 2005 | 2006 | 2007 |