



Jahresauswertung 2013

„Nichtraucher in 6 Wochen“

Lungenfachklinik Immenhausen

in Kooperation mit der

DOXS e.G.

und der

HealthCon Gesundheitsberatung

Inhalt	Seite
1. Einleitung	2
2. Bewerbung des Kurses	2
3. Kursleitung	2
4. Kursablauf	3
5. Ziel der Maßnahme	3
6. Teilnehmer	3
7. Bewertung des Kurses	3
8. Auswertung	4
9. Referenzen	6
10. Zusammenfassung	9

- **Einleitung**

Im Jahr 2013 wurden in Kassel mit "Zigaretten ade" mehrere Seminare zur Tabakentwöhnung nach der Methode „Nichtraucher in 6 Wochen“ in Kooperation mit der Lungenfachklinik Immenhausen, der DOXS e.G. und der HealthCon Gesundheitsberatung durchgeführt.

Es handelt sich hierbei um ein vom Universitätsklinikum Tübingen entwickeltes Kurskonzept, welches nach einer Phase der Selbstbeobachtung mit verhaltenstherapeutischen Methoden den Punkt- Schluss- Moment vorbereitet.

In der ersten Phase analysieren die Teilnehmer ihr Rauchverhalten und ihre Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören. In der Gruppe wird die Motivation gestärkt. Gründe für erfolglose Aufhörversuche werden analysiert.

In der zweiten Phase verändern die Teilnehmer ihr Rauchverhalten, bis sie an einem festgelegten Tag mit dem Rauchen ganz aufhören. Die Teilnehmer lernen somit, auslösende Situationen zu kontrollieren und schrittweise ihr Verhalten zu ändern. Nach der Hälfte des Programms ist eine Beendigung des Rauchens angestrebt.

In der dritten und letzten Phase wird das Nichtrauchen stabilisiert und einem Rückfall vorgebeugt. Ein Schwerpunkt liegt in dieser Phase auf verschiedenen alternativen Verhaltensweisen in Situationen, in denen früher geraucht wurde.

- **Bewerbung des Kurses**

- Persönliche Ansprache durch Ärzte der Klinik und der DOXS e.G.
- Plakate, Flyer, Presseinformation
- Informationsvorträge
- Infostand beim Lungentag

- **Kursleitung**

Herr Ole Ohlsen, Dipl.-Pädagoge
HealthCon

- **Ablauf des Kurses**

- Es wurden 6 Kurse mit jeweils 5 Kurseinheiten von je 120 Minuten durchgeführt.
- Die Termine fanden samstags vormittags und primär montags abends statt.
- In einer 14 tägigen Kurspause zwischen dem 3. und 4. Seminartermin und ca. 4 bis 6 Wochen nach Kursende werden die Teilnehmer vom Kursleiter angerufen.
- Der Kurse fanden in den Räumen der DOXS e.G. und der Lungenfachklinik Immenhausen statt.

- **Ziel**

Die Teilnehmer sollten während der Maßnahme Methoden der Selbstkontrolle erlernen, um nicht mehr zu rauchen.

- **Teilnehmer**

Insgesamt 75 Teilnehmer haben am Seminar teilgenommen.

- **Bewertung des Kurses**

Die Teilnehmer/Innen wurden mit einem Fragebogen um ihre Meinung zum Kurs „Zigaretten ade“ gebeten.

Der Fragebogen ist diesem Bericht als Anhang beigefügt. Er enthält folgende Bewertungsmöglichkeiten:

- 1 = hervorragend, Erwartung voll erfüllt
- 2 = sehr gut, Erwartung erfüllt
- 3 = gut, Erwartung in Teilbereichen erfüllt
- 4 = durchschnittlich, Erwartungen nicht ganz erfüllt
- 5 = eher schlecht, Erwartungen nicht erfüllt

61 Teilnehmer/Innen haben den Fragebogen ausgefüllt.

- **Auswertung**

- **Entsprach der Kurs Ihren Erwartungen?**

49% antworteten mit „hervorragend“, 39% mit „sehr gut“, 11% mit „gut“ und 1% mit „durchschnittlich“.

- **Hat der Kurs Ihren Informationsbedarf ausreichend gedeckt?**

Hier antworteten 58% mit „hervorragend“, 34% mit „sehr gut“ und 8% mit „gut“.

- **Der Kursleiter war.....?**

71% der Teilnehmer antworteten mit „hervorragend“, 21% mit „sehr gut“ und 8% mit „gut“.

- **Insgesamt hat mir der Kurs gefallen.....?**

Auf diese Frage antworteten mit „hervorragend“ 43%, mit „sehr gut“ 48% und mit „gut“ 9%.

- **Das Begleitmaterial war.....?**

30% der Befragten antworteten mit „hervorragend“, mit „sehr gut“ 57% und mit „gut“ 13%.

- **Die Räumlichkeiten waren.....?**

Mit „hervorragend“ bewerteten 31% der Teilnehmer/Innen diese Frage, 46% mit „sehr gut“, 19% mit „gut“ und 4% mit „durchschnittlich“.

- **Ich fühle mich nach dem Kurs sicher in meinem Verhalten?**

- **Ich glaube das Gelernte jederzeit wieder anwenden zu können.**

Hier antworteten 98% Teilnehmer mit „Ja“.

- **Der Kurs hat mich angeregt, auch mit Freunden/Familie über das Rauchen zu reden?**

85% antworteten mit „Ja“.

- **Wie viele Zigaretten haben Sie vor dem Kurs durchschnittlich pro Tag geraucht?**

Der durchschnittliche Zigarettenkonsum lag bei 20 Zigaretten pro Tag.

- **Wie viele Zigaretten werden Sie nach diesem Kurs wahrscheinlich in Zukunft rauchen?**

79% der Teilnehmer schafften den Rauchstopp bis zum Kursende.

(Die Abstinenzquote beim „Das rauchfrei Programm“ des IFT München liegt laut Jahresbericht 2012 nach Kursende lediglich bei 59,5%).

- **Ich verwende Champix**

24% gaben an, Champix anzuwenden.

- **Ich verwende Nikotinersatz**

Nikotinersatz verwendeten 39%.

- **Ich bin auf den Kurs aufmerksam geworden durch:**
Fr. Dr. Ludwig, Dr. Egen, Dr. Rüdell, Dr. Christoph Claus, Dr. Rudolf, Dr. Bongoirtz, Dr. Kohlkratz, Dr. Hofgeismar, Fr. Dr. Söling, Dr. Dargel, Hr. Kontz, Dr. Riekhof, Dr. Mendosa, Dr. Wetzel, Dr. Wurm, Dr. Leister, Dr. Steinweg, Dr. Lorenz
Presseartikel (20x)
Lungen Fachklinik Immenhausen (8x)
Flyer bei Hausarzt (7x)
Freund/Freundin/Angehörigen (11x)
Ehemaligen Kursteilnehmer (4x)
meine Frau

- **Folgende Punkte hätten vertieft werden sollen.....**
Weitere Begleitung
Bin zufrieden und gut informiert
Eigentlich wurde alles gut erläutert
eventuell Krankheiten
Überwindung tiefe Krisenmomente zu durchschauen
Gewichtszunahme
etwas mehr chemische Abläufe
medizinische Infos
langfristige Motivation/Gefahren
Etwas mehr Zeit für Rückfragen wäre schön gewesen. (Evtl. da zu viele Teilnehmer da waren)
Man braucht vielleicht noch etwas mehr Zeit die vorgetragenen Informationen zu vertiefen, aufzuarbeiten

- **Besonders gefallen hat mir....**
 - Die Gruppe. Das Wissen des Kursleiters. Das Ernstnehmen des umfangreichen Problems.
 - Die Anregungen und Gedanken, auf die ich so noch gar nicht gekommen bin.
 - Schlüssiger Kursaufbau. Der Austausch mit den anderen Teilnehmern. Gute Stimmung.
 - Die Gespräche.
 - Die Gespräche mit den anderen Teilnehmern. Wir konnten in den Gesprächen merken, „du bist nicht alleine“.
 - Die Gespräche in der Gruppe.
 - Alles war gut.
 - Das offene Gespräch.
 - Das die Gruppe überschaubar klein war. Das die Personen mir sympathisch waren. Dass man auch Schwäche zeigen kann.
 - Die Gruppe an sich.
 - Direkt aus dem Leben.

- Die Kursteilnehmer wurden immer offener!
- Ohne Erwartung zu kommen und gefestigt den Kurs zu verlassen.
- Den Grund für jede einzelne Zigarette rausfinden zu müssen.
- Die Motivation ohne Druck
- Positive Motivation, kein Druck, Leichtigkeit mit ernstem Hintergrund, Gelassenheit
- Die neuen Bilder im Kopf (z.B. Nikotinverkäufer)
- Das Hauptaugenmerk auf positive Dinge zu lenken
- Dass die eigene Einstellung zum Rauchen beleuchtet wird.
- Die bildhafte Ausdrucksweise, sowie die entspannte Atmosphäre
- Entspannte Atmosphäre
- Stimmung, Austausch mit Anderen
- Nette Atmosphäre und die Art des Darstellens
- Persönliche Beispiele und Erfahrungen
- Das Telefonat
- Gruppendynamik
- Breite der Information -> spricht (hoffentlich) alle relevanten Bereiche an
- Für die Zeitvorgabe -> alle gut!
- Das lebensnahe, humorvolle referieren
- Die Offenheit, das Verständnis
- Tipps (Situation verlassen, etc.), die Strichliste, das Telefonat
- Die Beharrlichkeit des Kursteilnehmers
- Seminarleiter bringt nötige Erfahrung mit
- Der Humor, der im Kurs herrschte
- Dass Herr Ohlsen auch mal geraucht hat; somit weiß wovon er redet
- Information was beim Rauchen genau passiert
- Die abwechslungsreiche Tagesprogrammgestaltung
- Der lockere Ton
- Ds wurde kein Druck ausgeübt.
- Das Aussuchen der Postkarte.
- Präsentation

- **Ich empfehle den Kurs auch für andere Raucher....**
100% der Teilnehmer haben mit „Ja“ geantwortet.

- **Referenzen**

Die Kursteilnehmer hatten die Möglichkeit, eine persönliche Referenz für den Kursleiter, Herrn Ohlsen zu schreiben. 12 Teilnehmer haben das getan.

Hier die von den Teilnehmer/Innen formulierten Referenzen:

„Die gute Mischung aus Information, Motivation, Erfahrungen und Spaß hat mich zu jedem Termin mit Freude fahren lassen. Ich hoffe, Herr Ohlsen wird noch vielen Rauchern helfen.“

„Herr Ohlsen mir hat ihre lockere Art, ihr Einfühlungsvermögen und ihr Humor besonders gefallen.“

„Der Kurs war für meine Situation zur rechten Zeit und auf richtige Art und Weise. Super Rettung.“

„Der Kurs war echt toll! Ich habe mich mit meinem Problem verstanden gefühlt und endlich die Unterstützung bekommen, die ich brauchte, um mit dem Rauchen aufzuhören. Danke.“

„Trotz einer gewissen Routine schafft es Ole Ohlsen, die Teilnehmer zu motivieren und das Positive heraus zu stellen. Vielen Dank!“

„Für mich war es eine sehr gute Erfahrung und hoffe, dies auch umsetzen zu können.“

„Endlich ohne Stress rauchfrei. Nur zu empfehlen.“

„Das Prinzip Nichtraucher zu werden, dieses ist der Weg, also auch des Ziel.“

„Nach zwei gescheiterten Versuchen (u.a. Akupunktur) hat es endlich (hoffentlich endgültig) geklappt. Dank der begleitenden Gespräche/Problembewältigung.“

„Danke Ole Ohlsen für die gute Motivation zum Nichtrauchen. Ohne die psychologische Betreuung hätte ich es soweit nicht geschafft.“

„Der Kurs war sehr motivierend, ich weiß nicht ob ich es ohne geschafft hätte. Eine tolle Sache, gute Leitung. Ich bin begeistert, eher schade, dass er schon endet.“

„Der Kurs hat mir viel gebracht über mich und viele andere Dinge nachzudenken und zu verändern.“

Ich bin dabei eine Nichtraucherin zu werden und auch zu bleiben und bedanke mich für die vielen und zutreffenden Worte. Mir hat es sehr gut gefallen.

Ihre lockere Art öfters mal einen Spaß zu erzählen und auch mal lachen, hat mir sehr gut gefallen.

Es heißt: Du musst aufhören mit Rauchen! Aber wie? Hier habe ich halt Stärke und sicher Zeit gewonnen und jetzt darf ich aufhören zu rauchen. Das ist schön.

Ich bin mit dem festen Willen in den Kurs gegangen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Ich habe es in der ersten Woche geschafft.

Vielen Dank für Ihren Optimismus, den Sie uns mitgegeben haben! Mir hat sehr geholfen, dass Sie selber Suchterfahrungen haben und entsprechend verstehen und nicht mit dem moralischen Zeigefinger argumentieren.

Vielen Dank für die sehr hilfreichen, überzeugenden, sachlichen oft auch lustigen und sehr netten, hilfreichen Stunden. Mit ihrer Art haben Sie mir sehr geholfen.

Mit Ihrer Hilfe habe ich nicht nur verlernt zu rauchen, sondern auch, dass ich wieder mehr Freude am Leben habe und auch ohne Druck etwas verändern kann.

So viel Lob für kleine Erfolge habe ich genossen!

Zu viel "Gequatsche" von den Teilnehmern wurde von Ihnen charmant verhindert. In meinem Vorhaben haben Sie mich gut motiviert.

Insgesamt doch sehr positiv! Erzählrunde am Anfang manchmal sehr lang. Evtl. würden 1,5 Stunden auch reichen.

Herr Ohlsen schafft es in seinem Kurs die Teilnehmer ganz persönlich zu motivieren. Es entstand nie das Gefühl von Druck aufhören zu müssen. Die anfängliche Skepsis wurde von Termin zu Termin weniger und endete mit bereits 2 Wochen ohne Zigarette. Danke!

Ich bedanke mich herzlich für die Begleitung und Unterstützung.

Von viel Menschlichkeit gelehrter Kurs. Herr Ohlsen konnte gut zuhören und sich auf jeden einstellen.

Hatte den Kurs als letzte Chance gesehen. Konnte sie nutzen. Danke dafür. Jeder der Teilnehmer hat seinen/ihren Weg gefunden. Dass das akzeptiert wurde, ist sehr gut.

Ich bin froh an diesem Kurs teilgenommen zu haben. Die Informationen waren sehr verständlich und haben mir sehr geholfen, mich und meine Sucht zu verstehen. Vielen Dank.

Ich bin froh den Kurs von Hr. Ohlsen besucht zu haben. Vorher hätte ich nie geglaubt, es wirklich zu schaffen, nicht mehr zu rauchen. Durch die Motivation und den guten Tipps von Hr. Ohlsen und durch den eigenen Willen bin ich nun seit 16 Tagen Nichtraucher.

Rauchen hat immer 2 Seiten - eine Gewinn- und Verlustseite. Es ist gut, den Gewinn zu erkennen, damit ich ihn haben kann ohne zu rauchen, weil beides geht nicht - rauchen ist wie ein Ersatz für die Leerstelle.

Hat mir insgesamt sehr gut gefallen. Sollte es nun zum endgültigen Ziel "nie mehr Rauchen" gereicht haben, schon einmal Danke vorab.

Die Einsicht, sich von einer Zigarette seinen Tag diktieren zu lassen und die Erfahrung es nicht mehr zuzulassen!

Dass man frei über seine Sucht sprechen kann und man sieht, wie Teilnehmer aufhören zu rauchen.

Es handelt sich bei diesem Kurs um ein sehr kurzweiliges Unterfangen, viele Mundwinkel nach unten :-((Ich muss mein liebstes Spielzeug hergeben) gehen nach kurzer Zeit wieder nach oben :-), ähnlich wie die Baustellenbeschilderung an jeden Autobahnen. Der Teamleiter beweist schauspielerisches Talent.

Die Art und Weise, wie Sie den Kurs geführt haben, hat mir gut gefallen.

Der Kurs hat mir sehr gut geholfen mit dem Rauchen aufzuhören, weil mir endlich so richtig bewusst wurde, dass Rauchen sinnlos ist und mir und meinem Körper nichts bringt.

- **Zusammenfassung**

- Die Teilnehmer/Innen haben den Kurs durchweg positiv bewertet.
- Die Teilnahme war regelmäßig, es gab fast keine Kursabbrüche.
- Die Aufhórquote war mit 79% überdurchschnittlich gut.
- Der Großteil der Teilnehmer fühlt sich nach dem Kurs in ihrem neu erlernten Verhalten sicher.
- Der Kursleiter, Herr Ole Ohlsen, wurde generell hervorragend beurteilt.

Die Bewertung der Kursteilnehmer/Innen lässt deutlich erkennen, dass die Durchführung der Seminare „Zigaretten ade“ für die Patientinnen und Patienten der Lungenfachklinik und der DOXS e.G. durchweg positiv und erfolgreich verlief.

HealthCon
Ole Ohlsen
Nieder-Erlenbacher Weg 36
61352 Bad Homburg
Tel.: 06172-304626
Mail: ole.ohlsen@healthcon.de
Internet: www.zigaretten-ade.de