



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG  
EVALUIERUNG  
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

050045



IMW KÖLN

---

FORSCHUNG · PLANUNG  
EVALUIERUNG  
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

Stadtwaldgürtel 33 · 5000 Köln 41  
Telefon (0221) 403066 - 69



IMW KÖLN

W I R K S A M K E I T S K O N T R O L L E

des Raucherentwöhnungskurses der BZgA  
im Medium Hörfunk (NDR)

"Runter vom Rauchen"

5. Stufe:

Nachbefragung bei Teilnehmern vom Okt./Nov. 1980  
42 Monate nach Kursende

ERGEBNISBERICHT

**ARCHIVEXEMPLAR**

**Reg.-No. 50045**  
(13.2.61)

## INHALTSÜBERSICHT

	Seite
1. Einführung .....	1
1.1 Der Kurs .....	1
1.2 Ziel der Untersuchung .....	2
1.3 Die Methodik .....	3
1.3.1 Rekrutierung der Stichprobe .....	3
1.3.2 Stichprobenausschöpfung .....	3
1.3.3 Stichprobenbeschreibung .....	4
2. Erhebungsinhalte im Zeitablauf .....	6
2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen .....	6
2.2 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen .	13
3. Ergebnisse der aktuellen Befragung .....	17
3.1 Der Reduktionserfolg .....	18
3.2 Hinweise auf die Stabilität der erzielten Erfolge ...	19
3.3 Entwicklung der Sichtweise von Rauchmotiven .....	23
3.4 Multiplikatorische Wirkungen: Veränderungen der Rau- cheranteile in der Familie, im Freundes- und Bekann- tenkreis, am Arbeitsplatz .....	24
3.5 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche: Ernäh- rung, Alkohol- und Medikamentenkonsum .....	25

## Z U S A M M E N F A S S U N G

Der vorliegende Bericht gliedert sich in drei Teile:

1. Einführung

Beschreibung des Kurses und der Untersuchung.

2. Rückblick auf vorhergehende Untersuchungsstufen

Überblick über bisherige Befragungen und ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen.

3. Aktuelle Ergebnisse

Einzelergebnisse der Längsschnittanalyse.

Die Teilnahmebereitschaft in der 5. Befragungswelle nach Kursende blieb weiterhin erfreulich hoch. Von 79,2% der angeschriebenen Teilnehmer wurde eine Reaktion verbucht. Über 50% schickten einen vollständig ausgefüllten Fragebogen.

Die Stichprobe ist, gemessen an den Ausgangsmerkmalen, repräsentativ für die Gesamtheit aller Teilnehmer. Daß im Verlauf nach Kursende erfolgreiche Teilnehmer in der aktuellen Stichprobe etwas überrepräsentiert sind, ergibt sich daraus, daß "hoffnungslos Nicht-Erfolgreiche" sich bereits früher abgemeldet haben. Dieser Bias wird in der Gesamtauswertung in Form entsprechender Korrekturen berücksichtigt.

Die wichtigsten Ergebnisse der aktuellen Befragung 42 Monate nach Kursende

• Nullkonsum

Bezogen auf die Gesamtheit der Teilnehmer ist mit einer realen Nullkonsumquote von 25% +/- 3% zu rechnen.

Der NDR-Kurs ist also ebenso erfolgreich wie der VHS-Kurs.

● Reduktion

Weitere 15-20% der Teilnehmer lagen zum Befragungszeitpunkt unter der Hälfte ihres Konsums zu Kursbeginn. Diese Gruppe ist insofern in die Erfolgsbilanz einzubeziehen, als sie mehrheitlich weiter "kämpft", d.h. weiterhin aktiv versucht, den Konsum noch stärker zu reduzieren.

● Stabilität

Die Angaben zur "Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums" lassen darauf schließen, daß die weit überwindende Mehrheit heutiger Nullkonsumenten Stabilität erreicht hat.

Ihre Abhängigkeitsgefühle haben sich stetig verringert. Belohnungen durch positiv erlebte Auswirkungen sind gegeben. Gegenüber typischen Auslösesituationen habitualisierten Rauchens sind sie weitgehend immunisiert.

● Probleme und Bewegungen

Die Gewichtszunahme bleibt weiterhin wichtiges Problem vieler der heutigen Nullkonsumenten.

Bei den "Reduzierern" und den "Nicht-Erfolgreichen" ist mit weiteren Bewegungen zu rechnen. Nur die Hälfte dieser Gruppe hat ihr Bemühen zur Veränderung des Zigarettenkonsums aufgegeben.

● Multiplikatorische Wirkungen

Die heutigen Nullkonsumenten wurden aktive und effiziente Multiplikatoren für das Nicht-Rauchen. Insbesondere in der Familie, aber auch am Arbeitsplatz und im Freundeskreis hat

die Zahl der Nichtraucher zugenommen. Diesem Aspekt ist bei Kosten-Nutzen-Überlegungen Gewicht beizumessen.

● Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Es ist eine Vielzahl von Querverbindungen in andere Verhaltensbereiche hinein festzustellen. Der eher als problematisch zu wertenden Veränderung des Ernährungsverhaltens (→ Übergewicht) stehen als positive Veränderungen gegenüber:

- Rückgang des Alkoholkonsums,
- Rückgang des Medikamentenkonsums,
- Rückgang von Nervosität und Reizbarkeit.

Dieses "Bündel" signalisiert, daß die Erfolgreichen mehr gelernt haben als die punktuelle Aufgabe des Rauchens. Sie entwickeln in offenbar globalerem Sinne alternative Formen des Bewältigungshandelns in Lebensbedingungen, die früher zu selbstgefährdendem Verhalten führten.

## 1. EINFÜHRUNG

### 1.1 Der Kurs

Seit 1978 werden in Volkshochschulen und anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung die Kurse "Nichtraucher in 10 Wochen" durchgeführt. Die erste Kursgeneration wurde seit 1978 kontinuierlich in einer wissenschaftlichen Begleituntersuchung nachverfolgt.\*

Im Zeitraum vom 5. Oktober bis November 1980 wurde erstmals eine für den Hörfunk adaptierte Version des Kurses ("Runter vom Rauchen") im Sendegebiet des NDR ausgestrahlt.

Beide Kursvarianten basieren auf den Prinzipien der Verhaltenstherapie, die davon ausgeht, daß Rauchen ein "erlerntes" Verhalten ist, das im Laufe der Zeit zum automatisierten Verhalten wird. Dieses "erlernte" Verhalten soll in den Kursen mit Hilfe der Verhaltenstherapie "verlernt" werden. Der Abbau des Zigarettenkonsums erfolgt schrittweise.

Die Übertragung des in Volkshochschulen und anderen Institutionen bewährten Systems "Nichtraucher in 10 Wochen" auf den Hörfunk bot u.a. die Chance, das Teilnehmerpotential für dieses Hilfeangebot beträchtlich zu erweitern. Dies betrifft insbesondere all die Raucher, die durch das - bezogen auf die Größe der Gesamtzielgruppe - nicht ausreichende Angebot von Kursen in Institutionen der Erwachsenenbildung oder in anderen Institutionen nicht angesprochen werden können oder bei denen andere Barrieren die Teilnahme an den VHS-Kursen erschweren bzw. verhindern.

---

\*) Diese Untersuchungsreihe wurde im Jahr 1983 abgeschlossen.



## 1.2 Ziele der Untersuchung

Die Untersuchung wurde als vergleichende Wirksamkeitskontrolle der Kurssysteme "Nichtraucher in 10 Wochen" und "Runter vom Rauchen" angelegt. Aus dem Vergleich von Teilnehmerstruktur, Systemkomponenten und Erfolgskriterien können aus der Sicht der BZgA wesentliche Rückschlüsse gezogen werden, inwieweit man sich mit diesen Maßnahmen dem Globalziel angenähert hat, eine nachweisbar effiziente Hilfe für entwöhnungswillige Raucher als "Massenmedium" anzubieten.

Hauptziele der Untersuchung sind:

1. Analyse und Vergleich von Teilnehmerpotential und Teilnehmerstruktur der VHS- und NDR-Kurse.
2. Messung und Vergleich des teilnehmerbezogenen Erfolgs im Hinblick auf unterschiedliche Erfolgsdimensionen.
3. Ermittlung von Indikatoren für einen Systemvergleich unter inhaltlichen und unter Kosten-Wirksamkeitsaspekten.

Die Vergleichbarkeit der Untersuchung der beiden Kurssysteme wurde durch eine möglichst weitgehende Abstimmung sowohl vom konzeptionellen Ansatz her als auch im Hinblick auf wichtige Analyseziele sichergestellt, ohne dabei die spezifischen Bedingungen der Hörfunkurse zu vernachlässigen.

### 1.3 Die Methodik

#### 1.3.1 Rekrutierung der Stichprobe

Ausgangsstichprobe für die vorliegende Untersuchung waren die ersten 946 Anforderer von Begleitmaterial für den Kurs, welches in der BZgA abgerufen werden konnte. Diese Anforderer füllten gleichzeitig eine "Bereitschaftserklärung" zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Begleituntersuchung aus. Die erste Befragung der Teilnehmer fand 2-4 Wochen nach der letzten Sendung in Form einer schriftlichen Erhebung statt. Anhand dieser ersten Informationen konnten 880 aktive Teilnehmer des Kurses identifiziert werden, die die Ausgangsbasis für alle weiteren Befragungswellen bildeten.

Jede Befragung fand in Form einer schriftlichen Erhebung statt, d.h. den Befragungsteilnehmern wurde ein Fragebogen zugesandt mit der Bitte, ihn an IMW-KÖLN zurückzusenden. Zusätzlich erhielten die Befragungsteilnehmer eine Erklärung zum Datenschutz sowie einen Kurzfragebogen, in dem sie neben einigen Minimalindikatoren (Raucher - Nichtraucher) ihren Wunsch nach Streichung aus der Adreßdatei angeben konnten. Innerhalb jeder Befragungswelle fanden jeweils 3 Aussendungen statt:

- ein Anschreiben mit Fragebogen,
- ein Mahnschreiben mit Fragebogen,
- ein zweites Mahnschreiben mit einer kurzen Rückantwortkarte.

#### 1.3.2 Stichprobenausschöpfung

Die bisherige Gesamtausschöpfung der Stichprobe auf der Basis der aktiven Teilnehmer (= 880 Personen) beträgt bisher nach der vier-

Demografische Struktur der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: Alle Kursbeginner)

	Ausgangs- stichprobe Gesamt S-Z	BEFRAGUNGSZEITPUNKT				
		Kurs- befragung	6 Monate nach Kursende	18 Monate nach Kursende	30 Monate nach Kursende	42 Monate nach Kursende
		S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
<b>BASIS(UNGEMÜTTET)</b>	946	706	575	383	286	202
<b>Geschlecht:</b>						
männlich	53	53	53	51	54	52
weiblich	47	47	47	49	46	48
KA	0	0	0	0	0	0
<b>Alter:</b>						
bis 29 Jahre	49	50	50	51	52	49
30 - 39 Jahre	29	30	31	31	30	33
40 - 49 Jahre	12	12	10	11	11	14
50 Jahre und älter	9	8	9	6	6	4
KA	1	0	0	0	0	0
<b>Familienstand:</b>						
ledig, alleinstehend	41	55	52	53	56	55
verheiratet, fester Partner	32	43	39	39	38	41
KA	27	2	9	8	6	4
<b>Berufstätigkeit:</b>						
ja	60	60	74	75	78	78
nein	13	18	17	15	14	17
KA	27	3	9	10	8	5
<b>Personen im Haushalt:</b>						
1 Person	14	19	18	17	19	21
2 Personen	25	34	32	32	30	31
3 Personen	15	20	18	19	21	20
4 und mehr Personen	19	25	24	23	24	24
KA	27	2	9	9	7	4

\*) Basiszahlen: - "Ausgangsstichprobe": Alle Anforderer des Begleitmaterials  
 - Kursbefragung und Nachbefragungen: ausgefüllte Fragebogen  
 zum jeweiligen Befragungszeitpunkt.

ten Nachbefragung über 95%, d.h. mehr als 95% derer, die aktiv am Kurs teilgenommen haben, wurden mindestens einmal erreicht.

Die Ausschöpfungsquoten der einzelnen Erhebungswellen sind dem folgenden Schema zu entnehmen.

Basis "aktive Teilnehmer"	(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 601	(E) Befragung 42 Mon.n. Kursende 394
• Gesamtreaktionsquote	86,9	85,5	83,2	82,8	79,2
• Ausgefüllte Fragebögen (qualifizierte Infor- mationen)	80,2	67,7	48,4	47,5	51,2
• Rücksendungen mit in- haltlicher Information insgesamt	81,1	75,8	70,0	82,2	61,4

### 1.3.3 Stichprobenbeschreibung

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite gibt einen Überblick über die wichtigsten demografischen Merkmale der Teilnehmer insgesamt bzw. in den jeweiligen Erhebungswellen. Basis dieser Übersicht sind jeweils diejenigen Personen, von denen zum Befragungszeitpunkt ausgefüllte Fragebogen vorlagen.

Aus dieser Übersicht geht hervor, daß sich keine statistisch relevanten Veränderungen der demografischen Struktur der Teilnehmer in den einzelnen Erhebungswellen ergeben haben.

Gesundheitsbezogene Merkmale der Teilnehmer (Basis: Alle Kursbeginner)

	Ausgangs- stichprobe Gesamt S-%	BEFRAGUNGSZEITPUNKT				
		Kurs- beträgung S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%	30 Monate nach Kursende S-%	42 Monate nach Kursende S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	<b>946</b>	<b>706</b>	<b>575</b>	<b>383</b>	<b>286</b>	<b>202</b>
<b>Gesundheitszustand zu Kursbeginn:</b>						
sehr gut	5	7	8	7	7	7
gut	28	38	35	40	40	42
zufriedenstellend	27	36	33	31	32	33
weniger gut/schlecht	13	18	15	13	15	14
KA	26	1	8	8	6	4
<b>Psycho-soziale Problembelastung zu Kursbeginn:</b>						
sehr stark	22	29	26	28	25	26
stark	32	43	40	40	43	41
weniger stark	15	20	21	20	21	24
kaum/nicht	5	7	5	4	5	5
KA	26	1	8	8	6	4
<b>Zigarettenkonsum vor Kursbeginn:</b>						
bis 10 Zigaretten	7	7	7	7	8	6
11 - 15 Zigaretten	10	11	12	13	13	12
16 - 20 Zigaretten	24	24	25	26	27	27
21 - 40 Zigaretten	50	50	49	48	43	46
41 Zigaretten und mehr	9	8	7	7	9	9
KA	0	0	0	0	0	0
<b>Zigarettenkonsum nach Kursende:</b>						
Nullkonsum	16	21	22	26	28	32
bis 10 Zigaretten	29	36	37	36	35	34
11 - 15 Zigaretten	10	13	13	11	12	12
16 - 20 Zigaretten	12	15	14	15	13	10
21 - 40 Zigaretten	13	15	13	11	10	10
41 Zigaretten und mehr	0	0	1	0	1	0
KA	20	0	0	0	1	1

Auf der gegenüberliegenden Seite werden einige ausgewählte gesundheits- sowie konsumbezogene Merkmale der Teilnehmer an den einzelnen Befragungswellen dargestellt. Anhand dieser Übersicht läßt sich sagen, daß die Merkmale zum Gesundheitszustand zur psychosozialen Problembelastung sowie zum Zigarettenkonsum vor dem Kurs keinerlei signifikante Abweichungen gegenüber der Ausgangssituation aufweisen. Allerdings sind in der aktuellen Befragungsstichprobe die Personen, die zum Kursende den Nullkonsum erreichten, überrepräsentiert. Dies sollte bei der Interpretation der Daten der aktuellen 42-Monatsbefragung berücksichtigt werden.

Fazit:

1. Gemessen an der demografischen Teilnehmerstruktur und an den Ausgangsbedingungen (Belastungen, Konsum) ist jede der Nachbefragungsstichproben repräsentativ für die Gesundheit aller Teilnehmer.
2. Der Schwund der Teilnehmer, die zu weiteren Nachbefragungen bereit stehen, hat im wesentlichen 2 Ursachen:
  1. Qualitätsneutrale Ausfülle (verzogen, Befragungsmüdigkeit usw.),
  2. dauerhafter Mißerfolg.Letzteres führt im Zeitablauf zu der o.a. Überrepräsentierung von Erfolgreichen.
3. Diese Effekte lassen sich jedoch im Verlauf der individuellen Längsschnittanalyse methodisch neutralisieren. In der Gesamtbilanzierung werden also auch die "Mißerfolg-Abbruchfälle" in angemessener Form berücksichtigt werden.\*

---

\*) Vgl. hierzu Seite 18a.

## 2. ERHEBUNGSINHALTE IM ZEITABLAUF

### 2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen

Auf den folgenden Seiten sind sämtliche Fragen in allen Erhebungswellen nach thematischer Gliederung aufgeführt. Die in den Spalten stehenden Zahlen sind die jeweiligen Fragennummern in den Fragebogen.

Aus dieser Übersicht lassen sich Fragen erkennen, die z.B. nur nach Kursende gestellt wurden bzw. Fragen, die in jeder Erhebung erneut gestellt wurden. Letztere sind zu unterscheiden nach

- Fragen zur Vervollständigung von Informationen über den Kursbesuch (z.B. die Frage nach der Vollständigkeit der Kursteilnahme);
- Fragen mit Längsschnittcharakter (z.B. die Beurteilung des aktuellen Zigarettenkonsums).

#### Lesehinweis:

In der Spalte "Fragentyp" wird die jeweilige Fragenart angegeben.

- "G" heißt hierbei geschlossene Frage ,
- "Gs" skalierte, geschlossene Frage,
- "O" offene Frage.

### 1.3 Die Methodik

#### 1.3.1 Rekrutierung der Stichprobe

Ausgangsstichprobe für die vorliegende Untersuchung waren die ersten 946 Anforderer von Begleitmaterial für den Kurs, welches in der BZgA abgerufen werden konnte. Diese Anforderer füllten gleichzeitig eine "Bereitschaftserklärung" zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Begleituntersuchung aus. Die erste Befragung der Teilnehmer fand 2-4 Wochen nach der letzten Sendung in Form einer schriftlichen Erhebung statt. Anhand dieser ersten Informationen konnten 880 aktive Teilnehmer des Kurses identifiziert werden, die die Ausgangsbasis für alle weiteren Befragungswellen bildeten.

Jede Befragung fand in Form einer schriftlichen Erhebung statt, d.h. den Befragungsteilnehmern wurde ein Fragebogen zugesandt mit der Bitte, ihn an IMW-KÖLN zurückzusenden. Zusätzlich erhielten die Befragungsteilnehmer eine Erklärung zum Datenschutz sowie einen Kurzfragebogen, in dem sie neben einigen Minimalindikatoren (Raucher - Nichtraucher) ihren Wunsch nach Streichung aus der Adreßdatei angeben konnten. Innerhalb jeder Befragungswelle fanden jeweils 3 Aussendungen statt:

- ein Anschreiben mit Fragebogen,
- ein Mahnschreiben mit Fragebogen,
- ein zweites Mahnschreiben mit einer kurzen Rückantwortkarte.

#### 1.3.2 Stichprobenausschöpfung

Die bisherige Gesamtausschöpfung der Stichprobe auf der Basis der aktiven Teilnehmer (= 880 Personen) beträgt bisher nach der vier-



## Demografische Struktur der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: Alle Kursbeginner)

	BEFRAGUNGSZEITPUNKT					
	Ausgangs-	Kurs-	6 Monate	18 Monate	30 Monate	42 Monate
	stichprobe	beitragung	nach	nach	nach	nach
	Gesamt	S-%	Kursende	Kursende	Kursende	Kursende
	S-%		S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	946	706	575	383	286	202
<b>Geschlecht:</b>						
männlich	53	53	53	51	54	52
weiblich	47	47	47	49	46	48
KA	0	0	0	0	0	0
<b>Alter:</b>						
bis 29 Jahre	49	50	50	51	52	49
30 - 39 Jahre	29	30	31	31	30	33
40 - 49 Jahre	12	12	10	11	11	14
50 Jahre und älter	9	8	9	6	6	4
KA	1	0	0	0	0	0
<b>Familienstand:</b>						
ledig, alleinstehend	41	55	52	53	56	55
verheiratet, fester Partner	32	43	39	39	38	41
KA	27	2	9	8	6	4
<b>Berufstätigkeit:</b>						
ja	60	80	74	75	78	78
nein	13	18	17	15	14	17
KA	27	3	9	10	8	5
<b>Personen im Haushalt:</b>						
1 Person	14	19	18	17	19	21
2 Personen	25	34	32	32	30	31
3 Personen	15	20	18	19	21	20
4 und mehr Personen	19	25	24	23	24	24
KA	27	2	9	9	7	4

ten Nachbefragung über 95%, d.h. mehr als 95% derer, die aktiv am Kurs teilgenommen haben, wurden mindestens einmal erreicht.

Die Ausschöpfungsquoten der einzelnen Erhebungswellen sind dem folgenden Schema zu entnehmen.

Basis "aktive Teilnehmer"	(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 601	(E) Befragung 42 Mon.n. Kursende 394
● Gesamtreaktionsquote	86,9	85,5	83,2	82,8	79,2
● Ausgefüllte Fragebögen (qualifizierte Infor- mationen)	80,2	67,7	48,4	47,5	51,2
● Rücksendungen mit in- haltlicher Information insgesamt	81,1	75,8	70,0	82,2	61,4

### 1.3.3 Stichprobenbeschreibung

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite gibt einen Überblick über die wichtigsten demografischen Merkmale der Teilnehmer insgesamt bzw. in den jeweiligen Erhebungswellen. Basis dieser Übersicht sind jeweils diejenigen Personen, von denen zum Befragungszeitpunkt ausgefüllte Fragebogen vorlagen.

Aus dieser Übersicht geht hervor, daß sich keine statistisch relevanten Veränderungen der demografischen Struktur der Teilnehmer in den einzelnen Erhebungswellen ergeben haben.

## Gesundheitsbezogene Merkmale der Teilnehmer (Basis: Alle Kursbeginner)

	BEFRAGUNGSZEITPUNKT					
	Ausgangs- stichprobe Gesamt S-%	Kurs- befragung S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%	30 Monate nach Kursende S-%	42 Monate nach Kursende S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	946	706	575	383	286	202
Gesundheitszustand zu Kursbeginn:						
sehr gut	5	7	8	7	7	7
gut	28	38	35	40	40	42
zufriedenstellend	27	36	33	31	32	33
weniger gut/schlecht	13	18	15	13	15	14
KA	26	1	8	8	6	4
Psycho-soziale Problem- belastung zu Kursbeginn:						
sehr stark	22	29	26	28	25	26
stark	32	43	40	40	43	41
weniger stark	15	20	21	20	21	24
kaum/nicht	5	7	5	4	5	5
KA	26	1	8	8	6	4
Zigarettenkonsum vor kursbeginn:						
bis 10 Zigaretten	7	7	7	7	8	6
11 - 15 Zigaretten	10	11	12	13	13	12
16 - 20 Zigaretten	24	24	25	26	27	27
21 - 40 Zigaretten	50	50	49	48	43	46
41 Zigaretten und mehr	9	8	7	7	9	9
KA	0	0	0	0	0	0
Zigarettenkonsum nach kursende:						
Nullkonsum	16	21	22	26	28	32
bis 10 Zigaretten	29	36	37	36	35	34
11 - 15 Zigaretten	10	13	13	11	12	12
16 - 20 Zigaretten	12	15	14	15	13	10
21 - 40 Zigaretten	13	15	13	11	10	10
41 Zigaretten und mehr	0	0	1	0	1	0
KA	20	0	0	0	1	1

Auf der gegenüberliegenden Seite werden einige ausgewählte gesundheits- sowie konsumbezogene Merkmale der Teilnehmer an den einzelnen Befragungswellen dargestellt. Anhand dieser Übersicht läßt sich sagen, daß die Merkmale zum Gesundheitszustand zur psychosozialen Problembelastung sowie zum Zigarettenkonsum vor dem Kurs keinerlei signifikante Abweichungen aufweisen. Allerdings sind in der aktuellen Befragungsstichprobe die Personen, die zum Kursende den Nullkonsum erreichten, überrepräsentiert. Dies sollte bei der Interpretation der Daten der aktuellen 42-Monatsbefragung berücksichtigt werden.

Fazit:

1. Gemessen an der demografischen Teilnehmerstruktur und an den Ausgangsbedingungen (Belastungen, Konsum) ist jede der Nachbefragungsstichproben repräsentativ für die Gesamtheit aller Teilnehmer.
2. Der Schwund der Teilnehmer, die zu weiteren Nachbefragungen bereit stehen, hat im wesentlichen 2 Ursachen:
  1. Qualitätsneutrale Ausfälle (verzogen, Befragungsmüdigkeit usw.),
  2. dauerhafter Mißerfolg.Letzteres führt im Zeitablauf zu der o.a. Überrepräsentierung von Erfolgreichen.
3. Diese Effekte lassen sich jedoch im Verlauf der individuellen Längsschnittanalyse methodisch neutralisieren. In der Gesamtbilanzierung werden also auch die "Mißerfolg-Abbruchfälle" in angemessener Form berücksichtigt werden.

## 2. ERHEBUNGSINHALTE IM ZEITABLAUF

### 2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen

Auf den folgenden Seiten sind sämtliche Fragen in allen Erhebungswellen nach thematischer Gliederung aufgeführt. Die in den Spalten stehenden Zahlen sind die jeweiligen Fragennummern in den Fragebogen.

Aus dieser Übersicht lassen sich Fragen erkennen, die z.B. nur nach Kursende gestellt wurden bzw. Fragen, die in jeder Erhebung erneut gestellt wurden. Letztere sind zu unterscheiden nach

- Fragen zur Vervollständigung von Informationen über den Kursbesuch (z.B. die Frage nach der Vollständigkeit der Kursteilnahme);
- Fragen mit Längsschnittcharakter (z.B. die Beurteilung des aktuellen Zigarettenkonsums).

Überblick über die Erhebungstatbestände: Runter vom Rauchen

Erhebungstatbestand	Fragen- T y p	Erhebungszeitpunkt					
		Nachbe- fragung	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate	Nb 30 Monate	Nb 42 Monate	
<u>ZUGANG ZUM KURS</u>							
- Quelle der Information	G	14	-	-	-	-	
<u>ANGABEN ZUR KURSTEIL- NAHME</u>							
- Einschaltfrequenz	G	1	-	-	-	-	
- Kursabbruch	G	2	1	1	1	1	
- Gründe für den Kurs- abbruch	0	2.1	1.1	-	-	-	
- Einzel- oder Gruppen- teilnahme	G	15	-	-	-	-	
- Anwesenheit anderer Personen während der Sendung	G	16	-	-	-	-	
- Kassettenaufnahme der Sendungen	G	17	-	-	-	-	
- Spaß am Kursbesuch	G	29	20	-	-	-	
- Warum nicht bzw. we- niger Spaß gemacht?	0	-	20.1	-	-	-	
- Vermutete Effizienz- steigerung bei Modi- fikation	Gs	30	-	-	-	-	
<u>ANGABEN ZU FRÜHEREN VERSUCHEN</u>							
- Frühere Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören	G	S.10	-	-	-	-	
<u>ANGABEN ZUR SENDUNG</u>							
- Bewertung von Sendung und Sendezeit	Gs	19	-	-	-	-	
- Beurteilung einzelner Bestandteile der Sen- dung	Gs	20	-	-	-	-	
- Wunsch nach Wieder- holung	G	-	-	7	-	-	
<u>ANGABEN ZU EINZELNEN MASSNAHMEN</u> (aus der Sendung)							
- Intensität der Durch- führung einzelner Maßnahmen	Gs	21	11	-	-	-	

Überblick über die Erhebungstatbestände: Runter vom Rauchen

Erhebungstatbestand	Fragen- T y p	Erhebungszeitpunkt				
		Nachbe- fragung	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate	Nb 30 Monate	Nb 42 Monate
<u>ANGABEN ZUR KURSTEIL- NAHME</u>						
- Zeitpunkt des Erhalts des Begleitmaterials	G	10	-	-	-	-
- Besitz des Kursma- terials	G	11	10	6	-	-
- Wenn nicht mehr vor- handen: Woran liegt das?	G	-	10.1	-	-	-
- Nutzung des Kursma- terials	G	12	-	-	-	-
- Beurteilung des Kurs- materials	Gs	13	-	-	-	-
- Multiplikatorisches Verhalten	Gs	22	14	-	-	-
<u>ANGABEN ZU ANDEREN METHODEN</u>						
- Bekanntheit anderer Systeme	G	31	-	-	-	-
- Vergleichende Bewer- tung mit anderen Systemen	G	32	23	-	-	-
- Bessere Systeme	0	-	23.1	-	-	-
- Bekanntheit des Kurses "Nichtraucher in 10 Wochen"	G	-	22	-	-	-
<u>ANGABEN ZUM ZIGARETTEN- KONSUM</u>						
- Rauchdauer	G	3	-	-	-	-
- Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	G	4	2.1	2.1	2.1	2.1
- Zigarettenkonsum nach Kursende	G	5	2.2	2.2	2.2	2.2
- Aktueller Zigaretten- konsum	G	-	2.3	2.3	2.3	2.3
- Subjektive Wichtigkeit der Rauchentwöhnung	G	S.9	-	-	-	-
- Rauchen von Pfeife/ Zigarren	Gs	6	3	3	3	3

Überblick über die Erhebungstatbestände: Runter vom Rauchen

Erhebungstatbestand	Fragen- T y p	Erhebungszeitpunkt					
		Nachbe- fragung	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate	Nb 30 Monate	Nb 42 Monate	
- Zufriedenheit mit dem Kursergebnis	G	28	4	-	-	-	
- Subjektive Beurteilung des Reduktionsverlaufs	G	-	-	4	4	-	
- Persönliche Erfolgskurve	Gs	-	-	5	5	5	
<u>ANGABEN ZUM UMFELD</u>							
- Reaktion der Familie auf den Entwöhnungsversuch	G	18	-	-	-	-	
- Reduktionsversuche im sozialen Umfeld	G	23	15	-	-	-	
- Bestärkung durch andere Personen, das Rauchen aufzugeben (nach Kursende)	G	-	9	-	-	-	
- Von wem?	0	-	9.1	-	-	-	
- Gespräche über den Kurs bzw. über den Wunsch, Nichtraucher zu werden (nach Kursende)	G	-	12	-	-	-	
- Reaktion der Gesprächspartner	0	-	12.1	-	-	-	
- Andere Personen, die an einem Nichtraucherkurs teilnehmen (möchten)	G	-	13	-	-	-	
- Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit Kursteilnahme	Gs	-	-	20	11	12	
- Eigener Einfluß auf diese Entwicklung	G	-	-	21	-	-	
- Art der unternommenen Aktivitäten	0	-	-	21.1	-	-	
- Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis seit der Kursteilnahme	Gs	-	-	22	12	13	
- Eigener Einfluß auf diese Entwicklung	G	-	-	23	-	-	



Überblick über die Erhebungstatbestände: Runter vom Rauchen

Erhebungstatbestand	Fragen- T y p	Erhebungszeitpunkt					
		Nachbe- fragung	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate	Nb 30 Monate	Nb 42 Monate	
- Art der unternommenen Aktivitäten	0	-	-	23.1	-	-	
- Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz	Gs	-	-	24	13	14	
- Eigener Einfluß auf diese Entwicklung	G	-	-	25	-	-	
- Art der unternommenen Aktivitäten	0	-	-	25.1	-	-	
<u>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</u>							
- Gewichtszunahme	G	24	17	18	8	8	
- Erlebte Veränderungen	Gs	25	16	17	7	7	
- Alternative Konsumgewohnheiten	G	26	18	-	-	-	
- Veränderungen in gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen	Gs	-	-	19	9	9	
<u>VERSUCHUNGEN UND RÜCKSCHLÄGE</u>							
- Die wichtigsten Versuchsansätze	0	-	21	-	-	-	
- Versuchsungen zum Rauchen (Skala Rauchsituationen)	Gs	27	19	16	6	6	
- Lebensereignisse mit positiver oder negativer Auswirkung auf die Reduktionsbemühungen	G	-	-	-	4	-	
- Art dieser Ereignisse	0	-	-	-	4.1	-	
- Gründe für das Rauchen	Gs	-	-	-	-	11	

Überblick über die Erhebungstatbestände: Runter vom Rauchen

Erhebungstatbestand	Fragen- T y p	Erhebungszeitpunkt				
		Nachbe- fragung	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate	Nb 30 Monate	Nb 42 Monate
<b><u>ÜBERTRAGUNG</u></b>						
- Übertragung der er- lernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	G	-	-	26	10	10
- Lebens- und Verhal- tensbereiche, in denen die erlernten Techni- ken angewandt wurden	0	-	-	26.1	10.1	-
<b><u>BEFINDLICHKEIT DES TEILNEHMERS</u></b>						
- Subjektive psycho-so- ziale Problembelastung	Gs	S.7	-	-	-	-
- Subjektiver Gesund- heitszustand	Gs	S.8	-	-	-	-
<b><u>FRAGEN AN RAUCHER</u></b>						
- Beurteilung des der- zeitigen Konsums	G	8	6	14	16	17
- Längste Periode des Nullkonsums	G	-	-	12	14	15
- Bereitschaft zu er- neuter Reduktion	G	9	7	15	17	
- Absichten zur Reduktion	G	-	8			
- Aktivitäten zur Stabi- lisierung bzw. Reduk- tion des Zigaretten- konsums	G	-	-	13	15	16
- Art dieser Aktivitäten	0	-	-	13.1	15.1	16.1
- Versuchs- und Rück- fallanlässe	G	-	-	11	-	
- Bewertung des Einflusses des Kurses auf die Re- duktionsbemühungen	G	-	-	-	-	18
<b><u>FRAGEN AN NICHTRAUCHER</u></b>						
- Vertrauen in die Sta- bilität des erzielten Ergebnisses	G	7	5	10	20	21
- Schwierigkeiten der Beibehaltung des Nullkonsums	G	-	-	8	18	19

Überblick über die Erhebungstatbestände: Runter vom Rauchen

Erhebungstatbestand	Fragen- T y p	Erhebungszeitpunkt				
		Nachbe- fragung	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate	Nb 30 Monate	Nb 42 Monate
- Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums	G	-	-	9	19	20
- Art der unternommenen Aktivitäten	0	-	-	9.1	19.1	20.1
- Andere Methoden, die dazu beigetragen haben, daß der Nullkonsum erreicht wurde	0	-	-	-	21	-
- Bewertung des Einflusses des Kurses auf den Nullkonsum	G	-	-	-	-	22
<u>ANGABEN ZUR STATISTIK</u>						
- Alter		S.1	S.1	S.1	S.1	
- Geschlecht		S.2	S.2	S.2	S.2	
- Familienstand		S.3	-	-	-	
- Berufstätigkeit		S.4	-	-	-	
- Berufsklassifikation		S.4.1	-	-	-	
- Anzahl Personen im Haushalt		S.5	-	-	-	
- Anzahl Raucher im Haushalt		S.6	-	-	-	

## 2.2 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen

Im folgenden Abschnitt werden einige Untersuchungsergebnisse früherer Erhebungsstufen dargestellt, die sich nur auf bestimmte Zeiträume bezogen (z.B. auf die Kursteilnahme) bzw. in dieser Form nicht mehr erhoben werden.\*

- Der Zugang zum Kurs

65% aller Teilnehmer erfuhren von dem Kurs durch Vorankündigungen und Hinweise im Hörfunk, 14% durch Tageszeitungen und 9% durch Freunde, Kollegen oder Bekannte. 15% schalteten sich zufällig in den Kurs ein.

- Kursteilnahme

52% aller Befragungsteilnehmer nach Kursende haben den Kurs nicht bis zum Ende verfolgt. 83% aller Teilnehmer führten den Kurs alleine durch, d.h. die z.B. aus den VHS-Kursen bekannte Stützung durch die Gruppe als soziale Komponente des Kurserlebens entfiel bei den NDR-Kursen. Dies wirkte sich u.a. auch auf den Spaß an der Kursteilnahme aus: nur 21% der Teilnehmer (gegenüber 35% bei den VHSKursen) hat die Kursteilnahme "sehr starken" Spaß gemacht.

- Kursmaterial

19% aller Kursteilnehmer nahmen die Sendungen auf Kassetten auf. Das zugesandte Kursmaterial wurde überwiegend positiv bewertet und intensiv genutzt. Probleme gab es allerdings mit der Zusendung des Kursmaterials: Während die erste Aussendung bei 97% der Interessenten ankam - bei 9% allerdings zu spät -, gaben 61% der Teilnehmer an, die zweite Zusendung nicht erhalten zu haben. Nur 11% der Teilnehmer nutzten das Material überhaupt nicht. 72% dagegen auch während der Woche, d.h. über den Sonntag hinaus.

---

\*) Die folgenden Angaben stammen aus der Befragung nach Kursende. Basis der Prozentzahlen sind also 706 ausgefüllte Fragebogen.

In der Detailbetrachtung zeigt sich, daß bestimmte wichtige Teile bzw. Regeln des Systems von relativ wenigen Teilnehmern "oft" benutzt bzw. befolgt wurden.

	oft benutzt bzw. befolgt*	subjektiv beson- ders wichtig für den Erfolg*
	%	%
Ich habe über die Ursachen mei- nes Rauchens nachgedacht	57	55
Ich habe die Regeln befolgt	38	38
Ich habe eigene Regeln formu- liert	20	23
Ich habe die Strichliste ge- führt	55	57
Ich habe die Erfolgskurve ge- führt	46	49
Ich habe die Entspannungsübun- gen gemacht	16	24

	hat mich sehr angesprochen*	hat mir gar nicht gefallen*
	%	%
Die fachlichen Informationen über Ursachen des Rauchens	68	1
Die Erfahrungen anderer Rau- cher (Interviews)	56	8
Die Satiren von Dieter Hilde- brandt	41	11
Die Regeln zur Kontrolle und Reduktion	53	3
Die Entspannungsübungen am Ende der Sendung	45	22

\*) Basis: 706 Befragte

Der Sendetermin am Sonntagmittag war für die Mehrzahl der Befragten unproblematisch. Allerdings hatten besonders zwei Gruppen Probleme damit:

1. Mütter und Hausfrauen, die in dieser Zeit gerade kochen bzw. das Essen vorbereiten und/oder sich gleichzeitig auch noch mit den Kindern beschäftigen müßten. 53% aller Hausfrauen beklagten sich über die für sie ungünstige Sendezeit.
2. Berufstätige, die auch sonntags arbeiten, insbesondere auch Schichtarbeiter.

● Multiplikatorwirkungen in der ersten Phase

Die allgemeine Multiplikatorwirkung des Hörfunkurses dürfte insgesamt erheblich über denen der VHS-Kurse liegen, welche - abgesehen von Presseberichten - quasi unter Ausschluß der Öffentlichkeit stattfinden.

Daneben fanden auch erhebliche Multiplikationswirkungen statt, die von Kursteilnehmern direkt ausgingen:

- In 44% der Fälle begannen Familienangehörige und/oder Freunde/Kollegen mit Reduktionsversuchen.
- 60% der Teilnehmer versuchten, andere auch zur Rauchaufgabe zu beeinflussen oder empfahlen die Kursteilnahme (63%).
- 50% der Teilnehmer erklärten anderen das Kurssystem.
- 19% gaben die Kursunterlagen weiter.

● Der Gesundheitszustand der Teilnehmer

17% der Kursteilnehmer bezeichneten ihren Gesundheitszustand als weniger zufriedenstellend oder schlecht.

Diese Beeinträchtigungen des gesundheitlichen Wohlbefindens traten meist parallel mit psycho-sozialen Belastungen auf: 29% gaben an, sehr stark durch solche Probleme belastet zu sein, 72% sind stark oder sehr stark angespannt. Diese "Streßbelastungen" behinderten teils "physisch" die Teilnahme, z.B. bei berufstätigen Hausfrauen und bei Personen, die auch sonntags arbeiten. Sie wirkten sich aber auch in der Weise aus, daß Regeln nicht eingehalten wurden oder eine vorzeitige Demoralisierung eintrat.

### 3. ERGEBNISSE DER AKTUELLEN BEFRAGUNG 42 MONATE NACH KURSENDE

In diesem Abschnitt werden einige wichtige Ergebnisse der Befragung 42 Monate nach Kursende dargestellt. Hierbei steht u.a. der Längsschnittaspekt, also die Frage, wie sich Merkmale in den zurückliegenden Jahren veränderten, im Vordergrund. Ein weiterer Aspekt ist der Vergleich mit den Befragungen der Teilnehmer der VHS-Kurse zum vergleichbaren Zeitpunkt (42 Monate nach Kursende).



## METHODIK ZUR ERMITTLUNG DER REALEN NULLKONSUMQUOTE FÜR DIE GESAMTHEIT ALLER TEILNEHMER

### • Ausgangssituation

In jeder zeitpunktbezogenen Messung (6, 18, 30, 42 Monate nach Kursende) wird jeweils nur ein Teil der Kursteilnehmer erfaßt.

Für die Gesamtbilanzierung müssen also auch die Teilnehmer einbezogen werden, die zu einem früheren Zeitpunkt aus der Befragung ausschieden.

### • Fragestellung

Für Teilnehmer, von denen heute (d.h. 42 Monate nach Kursende) keine zeitpunktbezogene Angabe zum Konsum vorliegt, muß also eine begründete Annahme (Hochrechnung) zu dem wahrscheinlichen Konsum heute errechnet werden.

### • Schätzprobleme

Beispiel 1: Wenn eine Person als letzte Information bis zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende stabilen Nullkonsum angab, kann sie mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit noch rückfällig werden.

Beispiel 2: Wenn eine Person bis zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende instabiles Verhalten zeigte (zeitweise Nullkonsum, Rückfall, wieder Nullkonsum usw.), ist gleichfalls eine Wahrscheinlichkeit zu ermitteln, mit der diese Person heute Nullkonsum oder Konsum aufweist.

Es muß also eine Berechnung der Wahrscheinlichkeit des heutigen Nullkonsums erfolgen.

### • Basis: Individuelle Verlaufsanalyse

Für alle Teilnehmer wurden individuelle Verlaufsanalysen erstellt. Es wird also das exakte Verlaufsprofil ermittelt (siehe Verlaufstypen im Anhang). Aus dieser Analyse ergeben sich Verlaufstypen.

### • Hochrechnung pro Verlaufstypus

Von jedem Verlaufstypus gibt es eine Teilnehmergruppe mit vollständiger Information.

Beispiel: X Teilnehmer haben bis zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende das Muster "Durchgehend Nullkonsum". Diese Gruppe ist zu unterteilen

- a) nach Teilnehmern, von denen keine spätere Rückmeldung über den weiteren Verlauf vorliegt,
- b) nach Teilnehmern, von denen bis heute Information über den weiteren Verlauf vorliegt.

Diese zweite Gruppe zeige z.B. zum Zeitpunkt heute zu 80% weiterhin "Durchgehend Nullkonsum" und zu 20% "Rückfall". Dann kann mit einer Fehlertoleranz (die von der zur Berechnung herangezogenen Gruppengröße mitbestimmt wird) angenommen werden, daß 80% +/- X% der Teilnehmer, bei denen zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende das Verlaufsprofil "Durchgehend Nullkonsum" vorlag, auch heute noch der Nullkonsum gegeben ist.

### • Prinzip der pessimistischen Schätzung

Da es um die Untergrenze des Erfolges geht, wird pro Verlaufstypus die pessimistische Annahme innerhalb der Fehlertoleranz gewählt.

Ergänzend werden - soweit vorliegend - qualitative Informationen berücksichtigt.

Beispiel: Wenn eine Verweigerung der weiteren Teilnahme an der Befragung mit dauerhaftem Mißerfolg begründet wurde, wird ein solcher Fall von der Hochrechnung ausgeklammert und vorab unter "Mißerfolg" abgebucht.

### • Frequenz der Hochrechnung

Da diese Hochrechnung sehr zeit- und rechenaufwendig ist, wird sie nicht in jeder Befragungswelle wiederholt. Sie wurde bisher 2mal auf der Basis der Teilnehmer aus beiden Kursvarianten (VHS-Kurse, NDR-Kurse) durchgeführt.

Die ermittelten Schätzfaktoren werden für Meßpunkte ohne spezielle Hochrechnung in Form eines zusammengefaßten Korrekturfaktors verwendet.

Da die Verläufe bei VHS-Kursen und NDR-Kursen praktisch identisch sind (siehe Seite 19a), wird in beiden Fällen die gleiche Korrektur vorgenommen.

### 3.1 Der Reduktionserfolg

In dieser Untersuchungsreihe werden mehrere Erfolgskriterien nachverfolgt. Im Mittelpunkt steht der Nachweis des stabilen Reduktionserfolges.

Ergänzend und flankierend werden stabilisierende Empfindungs- und Verhaltensänderungen, multiplikatorische Wirkungen und weitere Indikatoren, die den Kurs als System betreffen, nachverfolgt (vgl. Seiten 21 ff.).

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 (= vollständiger Mißerfolg)

aussagekräftig. Bei "mittleren" Konsumintensitäten wird über den Reduktionserfolg keine Aussage möglich. Immerhin wäre eine stabile Reduktion eines Vorher-Konsums von 60 Zigaretten pro Tag auf 15 Zigaretten pro Tag zumindest als Teilerfolg einzustufen.

- Das Reduktionsmaß zum Befragungszeitpunkt

Das Verhältnis von "Konsum nachher" zu "Konsum vorher" bietet eine wesentliche Verbesserung der Meßschärfe. Hierdurch können auch starke Reduktionen wie die oben beschriebene erfaßt werden. Für die Analyse wurden folgende Gruppen gebildet:

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.)
<b>REDUKTION NACH KURSENDE</b>							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 942 Personen)	Σ	39	23	16	7	6	8
	kum.	39	62	78			
-----							
② NDR-Kurs 1980 (Basis: 754 Personen)	Σ	21	15	23	13	10	17
	kum.	21	36	59			
<b>REDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE</b>							
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			
<b>REDUKTION 18 MONATE NACH KURSENDE</b>							
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	26	5	8	10	13	42
	kum.	26	31	39			
<b>REDUKTION 30 MONATE NACH KURSENDE</b>							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 145 Personen)	Σ	34	2	5	11	11	37
	kum.	34	36	41			
-----							
② NDR-Kurs 1980 (Basis: 286 Personen)	Σ	34	8	11	11	12	23
	kum.	34	42	53			
<b>REDUKTION 42 MONATE NACH KURSENDE</b>							
① VHS-Kurse 1978 (Basis: 76 Personen)	Σ	42	1	5	9	17	24
	kum.	42	43	48			
-----							
② NDR-Kurs 1980 (Basis: 202 Personen)	Σ	40	7	10	9	10	24
	kum.	40	47	57			

- Nullkonsum (= voller Erfolg),
- 1-30% des Vorkonsums kann als starke Reduktion bezeichnet werden;
- 31-50% Reduktion (= maximal 50% des vorherigen Konsums werden heute noch geraucht);
- 51-70% kann als schwache Reduktion bezeichnet werden;
- 71-90% des Vorkonsums (= kaum Reduktionserfolg);
- 91% und mehr sind als vollständiger Mißerfolg anzusehen.

Wie aus der gegenüberliegenden Übersicht hervorgeht, ist der Anteil der Nullkonsumenten (40%) bzw. der starken Reduzierer erfreulicherweise stabil geblieben. Bei der Interpretation der Ergebnisse muß nochmals darauf hingewiesen werden, daß die "Erfolgreichen" in dieser Befragungswelle überrepräsentiert sind (vgl. Seite 5).

Auch im direkten Vergleich zu den VHS-Kursen bestätigt sich die Tendenz der vorangegangenen Untersuchungsstufen: Die Erfolgsquoten der beiden Kurse sind in etwa gleich, da auch bei den VHS-Kursen ein vergleichbarer Effekt zu beobachten war.

Nach der Bereinigung der Werte aufgrund individueller Längsschnittanalysen ist für die Gesamtheit der Teilnehmer von einer realen Nullkonsumquote von ca. 25% +/- 3% auszugehen. Damit ist der NDR-Kurs in etwa ebenso erfolgreich wie der VHS-Kurs zu diesem Zeitpunkt, bei dem die gleiche Korrektur vorgenommen werden mußte.

### 3.2 Hinweise auf die Stabilität der erzielten Erfolge

20% der heute nicht Erfolgreichen konnten länger als 1 Jahr den Nullkonsum halten. 45% haben zumindest kurzzeitig nicht geraucht.

Etwa die Hälfte (48%) der heute noch rauchenden Kursteilnehmer hat im letzten Jahr noch etwas unternommen, um weniger zu rauchen. Hier standen Versuche abrupt aufzuhören und das Registrieren des Konsums im Vordergrund.

Unzufrieden mit dem augenblicklichen Zigarettenkonsum sind vor allem diejenigen, die es schafften, ihren Konsum zumindest zu halbieren:

- 72% dieser Gruppe wollen (zumindest verbal) ihren Konsum weiter einschränken. Sie "kämpfen" also weiter.

Resignativer sehen die heute nicht Erfolgreichen (51% und mehr des Vor-Konsums) die Zukunft:

- 44% halten zwar ihren Zigarettenkonsum für zu hoch, glauben aber nicht, daß sie ihn weiter einschränken können.

Trotz ihres Mißerfolges hält die Mehrzahl die Kursteilnahme für wichtig und subjektiv wertvoll:

- 59% aller heute noch Rauchenden geben an, daß die Kursteilnahme für die Kontrolle bzw. zeitweise Reduktion ihres Zigarettenkonsums wichtig war; für 34% hat der Kurs anderen Nutzen gebracht (siehe auch Abschnitt 3.5).

Ca. 55% der heutigen Nullkonsumenten hatten bereits zum Kursende den Nullkonsum erreicht. Sie blieben also durchgängig stabil. Die Angaben zur Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums und zu weiteren Aktivitäten zur Stabilisierung lassen auf eine mittlerweile gesicherte Basis auch der weiteren Nullkonsumenten schließen:

VERGLEICHENDE ANALYSE UNTERSCHIEDLICHER ERFOLGSGRUPPEN

Erlebte Auswirkungen der Reduktion	NULLKONSUM				MISSERFOLG			
	6 Monate nach Kursende %	18 Monate nach Kursende %	30 Monate nach Kursende %	42 Monate nach Kursende %	6 Monate nach Kursende %	18 Monate nach Kursende %	30 Monate nach Kursende %	42 Monate nach Kursende %
<b>VERÄNDERUNG DES KÖRPERGEWICHTS</b>								
• stark zugenommen	16	15	16	15	7	6	5	8
• etwas zugenommen	44	36	38	44	19	18	8	22
• abgenommen	4	1	6	-	4	5	8	8
• nicht verändert	35	31	22	26	67	59	68	52
• nach Kursende zugenommen, dann wieder abgenommen	x	14	17	15	x	7	10	7
<b>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</b>								
• Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	65	62	70	66	4	1	5	3
• Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	43	50	62	61	5	2	4	3
• Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	35	27	41	33	5	4	5	6
• Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	72	74	74	84	7	9	9	15
• Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	69	69	71	71	5	2	5	3
• Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	64	61	62	60	36	36	44	39
• Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	75	76	76	74	15	12	9	15
• Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	42	39	42	48	34	37	34	47
<b>SITUATIONEN STARKER VERSUCHUNG</b>								
• Nach dem Essen	16	7	11	8	87	80	79	78
• Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	9	10	5	9	47	38	55	47
• Zur Entspannung	22	16	13	4	65	54	68	61
• Wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	14	8	4	5	38	30	37	38
• Während der Arbeitszeit	7	3	2	1	47	52	51	49
• In Gesellschaft	37	26	21	23	88	81	90	86
• Am Morgen	5	4	3	3	51	49	56	52
• Vor dem Zubettgehen	2	3	1	1	35	29	40	45
• Beim Fernsehen	8	6	4	4	53	44	49	52
• Zur Beruhigung	47	34	28	20	75	74	85	76
• Bei Konzentration	20	17	10	5	64	61	66	62
N =	137	119	98	80	330	196	131	87
x = Kategorie wurde 6 Monate nach Kursende nicht abgefragt								

- Nur jeweils 18% der Nichtraucher fiel der Nullkonsum im letzten Jahr schwer bzw. unternahm noch etwas zur Stabilisierung.
- 66% sind subjektiv sicher, den Nullkonsum beibehalten zu können.

Beachtenswert im Systemvergleich (NDR- versus VHS-Kurse) ist, daß der Einfluß des Kurses selbst auf den Erfolg seitens der Teilnehmer des NDR-Kurses wesentlich geringer eingeschätzt wird als seitens der Teilnehmer der VHS-Kurse: gaben dort 55% an, daß der Kurs entscheidend dafür war, daß sie den Nullkonsum erreicht haben, waren es beim NDR-Kurs nur 32%. Dagegen waren es bei 49% andere Dinge, die dazu beitrugen, nicht mehr zu rauchen (VHS: 23%). Das Gewicht von Eigeninitiative und individuellen Lebensumständen ist also bei den NDR-Teilnehmern höher einzuschätzen.

Wichtige Prognoseindikatoren für die weitere Stabilität sind auch die subjektiv erlebten Auswirkungen positiver und negativer Art. In der gegenüberliegenden Tabelle werden einige solcher Auswirkungen 1. für die zur Zeit Erfolgreichen ("Nullkonsumenten") und nicht Erfolgreichen ("Mißerfolg") und 2. für die Zeitpunkte 6, 18, 30 und 42 Monate dargestellt.

- 15% der Erfolgreichen haben seit dem Kursbesuch stark, weitere 44% leicht zugenommen. 15% haben nach anfänglicher Zunahme jetzt wieder ihr Gewicht reduzieren können. Gewichtszunahme bleibt also ein Problem.
- Bei den erlebten Auswirkungen fällt auf, daß die Abhängigkeitsgefühle der Nullkonsumenten stetig geringer werden, während der finanziellen Ersparnis nicht mehr die subjektive Wichtigkeit eingeräumt wird, wie dies noch zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende der Fall war.

Erfreulich ist auch, daß sowohl bei "Nullkonsumenten" (48%) als auch bei Nicht-Erfolgreichen (47%) der Kurs viel Einsicht in das eigene Verhalten brachte.

Bei den weiteren Indikatoren allerdings bestehen hinsichtlich der erlebten Auswirkungen starke Differenzierungen zwischen den beiden Kontrastgruppen, die darauf hindeuten,

1. daß Nullkonsumenten durch diese Auswirkungen stark stabilisiert werden,
2. daß in der Gruppe der Nicht-Erfolgreichen nur geringe positive Auswirkungen übrigblieben.

Dies erklärt u.a., weshalb dauerhaft Nicht-Erfolgreiche aus Demoralisierung über das erlebte Scheitern auch überdurchschnittlich häufig die weitere Befragung verweigern.

- Die Tendenz zur weiteren Stabilisierung der heutigen Nullkonsumenten ist über die o.a. Auswirkungen hinaus aus der sinkenden Zahl von erlebten Versuchungssituationen abzuleiten.

Starke Versuchung zu rauchen besteht spürbar noch in Spannungssituationen ("zur Beruhigung") sowie in sozialen Situationen ("in Gesellschaft").

Stabil wurde man aber gegenüber typischen Auslösesituationen habitualisierter oder sogenannter "Genußraucher" (z.B. "nach dem Essen", "zur Entspannung").



Tabelle III. Es kann eine Reihe von Gründen geben, warum man raucht, bzw. warum man schon einmal mehr als gewöhnlich raucht. Bitte kreuzen Sie an, welche der aufgeführten Gründe bei Ihnen sehr häufig oder häufig eine Rolle spielen bzw. gespielt haben.

	GESAMT	ALTER					Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% o. mehr Miss- erfolg
		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter			
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	202	53	46	66	28	9	80	35	87
Rauchen erleichtert den Kontakt mit Leuten, die man noch nicht kennt	28	36	35	21	18	33	38	9	28
Rauchen bewirkt, daß man sich in Gesellschaft wohler fühlt	34	43	30	32	32	11	34	26	37
Rauchen hilft, die Langeweile zu ertragen	32	45	15	38	21	22	45	17	25
Wenn man raucht, kann man Ärger leichter bewältigen	43	43	33	45	50	56	46	29	46
Wenn man raucht, fühlt man sich weniger schüchtern	22	26	22	26	11	11	29	14	20
Rauchen läßt einen starke Belastungen besser ertragen	50	45	43	50	57	56	51	34	54
Wenn man mitraucht, fühlt man sich dem anderen mehr verbunden	26	25	24	29	25	22	29	11	29
Rauchen ist eine angenehme Möglichkeit, sich zu entspannen	49	40	48	53	50	78	55	40	47
Wenn man raucht, kann man sich besser konzentrieren	34	32	37	35	29	33	25	26	45
Rauchen ist eine angenehme Art, sich nach getaner Arbeit zu belohnen	53	64	43	50	50	78	54	40	59

### 3.3 Entwicklung der Sichtweise von Rauchmotiven

Alle Teilnehmer wurden gefragt, welche Rauchmotive bei ihnen früher bewußt waren oder es noch sind.

Generell stehen die Motive des "Belohnens für getane Arbeit" (53%), der "Belastung" (50%) sowie der "Entspannung" im Vordergrund (vgl. gegenüberliegende Seite).

Interessante Differenzierungen ergeben sich, wenn man erneut die beiden Kontrastgruppen "Nullkonsum" und "Mißerfolg" betrachtet: Hier erschienen bei heutigen Nullkonsumenten vor allem die Motive der Kontaktsuche, Langeweile sowie der Schüchternheit.

Die Nicht-Erfolglichen betonen stärker die Motive, sich "zu konzentrieren" sowie sich für getane Arbeit "zu belohnen".

Auch hinsichtlich des Alters bestehen starke Unterschiede zwischen den einzelnen Rauchmotiven.

- Während bei Jüngeren (bis 24 Jahre) neben Belastungen/Bewältigungen auch Motive wie Kontaktsuche (36%), in Gesellschaft wohler fühlen (43%), Langeweile (45%), Schüchternheit (26%) im Vordergrund stehen, läßt sich bei Älteren (über 40jährigen) eher ein einseitiges Belastungs-Bewältigungsprofil ausmachen: "Belastungen besser aushalten" (57%), "entspannen" (57%), "Ärger bewältigen" sind hier die vorherrschenden Motive.

ÜBERSICHT ZUR ENTWICKLUNG DER ZAHL DER NICHTRAUCHER IM SOZIALEN UMFELD

Jeweils Differenz zum Zeitpunkt Kursbeginn	GESAMT %	Reduktionsniveau		
		Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	MiBerfolg %
<u>Zahl der Nichtraucher in der Familie</u>				
1982	+ 8	+ 23	- 1	+ 1
1983	+ 11	+ 30	+ 5	- 2
1984	+ 12	+ 24	+ 0	+ 6
<u>Zahl der Nichtraucher im Freundes- und Bekanntenkreis</u>				
1982	+ 22	+ 39	+ 18	+ 16
1983	+ 30	+ 38	+ 44	+ 20
1984	+ 29	+ 33	+ 31	+ 26
<u>Zahl der Nichtraucher am Arbeitsplatz</u>				
1982	+ 17	+ 21	+ 21	+ 13
1983	+ 19	+ 19	+ 37	+ 15
1984	+ 29	+ 33	+ 25	+ 21

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

In der gegenüberliegenden Tabelle werden für die Jahre 1982-1984 die jeweiligen Differenzen zwischen Nichtrauchern vor Kursbesuch und zum aktuellen Befragungszeitpunkt wiedergegeben. Positive Zahlen bedeuten hierbei einen Anstieg der Zahl der Nichtraucher, negative eine Zunahme der Zahl der Raucher im jeweiligen sozialen Umfeld.

Die hierbei zu beobachtenden Effekte sind mit Sicherheit nicht ausschließlich auf die Aktivitäten der ehemaligen Kursteilnehmer zurückzuführen. Sie spiegeln auch Tendenzen wider, die nach den Ergebnissen von Repräsentativuntersuchungen erwartbar sind: tendenzieller Rückgang oder Stagnation der Zahl der Raucher in einzelnen Bevölkerungsgruppen.

- Auf die Familie bezogen, sind diese Tendenzen nur in der Gruppe der Nullkonsumenten stark ausgeprägt.

Im weiteren sozialen Umfeld berichten auch die weniger oder gar nicht Erfolgreichen erhebliche Tendenzen zum Nichtrauchen. Beachtlich ist hier auch die ständig steigende Zahl der Nichtraucher am Arbeitsplatz.

Die Differenzierung zwischen Erfolgreichen und Nicht-Erfolgreichen belegt, daß der Erfolg gewissermaßen als doppelter Erfolg zu werten ist. Überzeugte Nichtraucher werden direkt oder durch Vorbildwirkung effiziente Multiplikatoren.

Diesem Aspekt ist bei Kosten-Nutzen-Überlegungen besonderes Gewicht beizumessen.

ÜBERBLICK ÜBER AUSWIRKUNGEN IN ANDEREN VERHALTENSBEREICHEN

ERGEBNISSE DER 42-MONATS BEFRAGUNG	GESAMT %	Reduktionsniveau		
		Nullkonsum %	1-50% Reduktion %	Mißerfolg %
1. <u>Anwendung der erlernten Techniken</u>				
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	19	21	26	15
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	17	10	20	23
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	9	6	9	13
2. <u>Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten</u>				
Konsum alkoholischer Getränke				
⊕	7	6	3	10
⊖	21	23	23	20
Diff.	- 14	- 17	- 20	- 10
Konsum nicht alko- holischer Getränke				
⊕	26	29	20	25
⊖	5	4	6	7
Diff.	+ 21	+ 25	+ 14	+ 18
Anzahl und Menge der Mahlzeiten				
⊕	19	31	11	10
⊖	6	3	11	8
Diff.	+ 13	+ 28	+ 0	+ 2
Einnahme von Medi- kamenten und Arznei- mitteln				
⊕	2	1	3	3
⊖	9	11	6	9
Diff.	- 7	- 10	- 3	- 6
Reizbarkeit und allge- meine Nervosität				
⊕	11	5	9	18
⊖	26	36	23	18
Diff.	- 15	- 31	- 14	+ 0
Basis:	202	80	35	87

### 3.5 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche: Ernährung, Alkohol- und Medikamentenkonsum

Die Tendenz, die erlernten Techniken nicht nur auf den Zigarettenkonsum zu beschränken, sondern auch auf das Verständnis der eigenen Person und weitere Verhaltensweisen zu übertragen, spiegelt sich in der gegenüberliegenden Tabelle wider.

Neben dem bewußten Einsatz der erlernten Techniken (vor allem in der Gruppe der Nichtraucher und "Kämpfer" mit Teilerfolg) in anderen Lebensbereichen, gab es bei Erfolgreichen in einzelnen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen größere Veränderungen.

- Der Konsum alkoholischer Getränke hat sich weiter reduziert zugunsten nicht-alkoholischer Getränke.
- Die Zunahme der Menge der Mahlzeiten in der erfolgreichen Gruppe der Nullkonsumenten korrespondiert mit den bereits oben beschriebenen Gewichtsproblemen speziell dieser Gruppe.
- Hinsichtlich der allgemeinen Nervosität zeigen sich starke Verbesserungen (Entlastungen) in der Gruppe der Nullkonsumenten, wodurch erneut die These der Stabilität dieser Gruppe gestützt wird.

Ähnliche Querverbindungen zeigten sich bei den Nachuntersuchungen zum Erfolg der BZgA-Kurse "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT".

Hieraus ergeben sich also weitere positive Aspekte für die Bewertung solcher Kurssysteme. Es fällt vielen Teilnehmern offensichtlich leicht, die Techniken auf andere Lebensbereiche zu übertragen, und somit einen eigenen Einfluß auf sie belastende, z.T. selbstgefährdende Verhaltensweisen auszuüben. Es empfiehlt sich

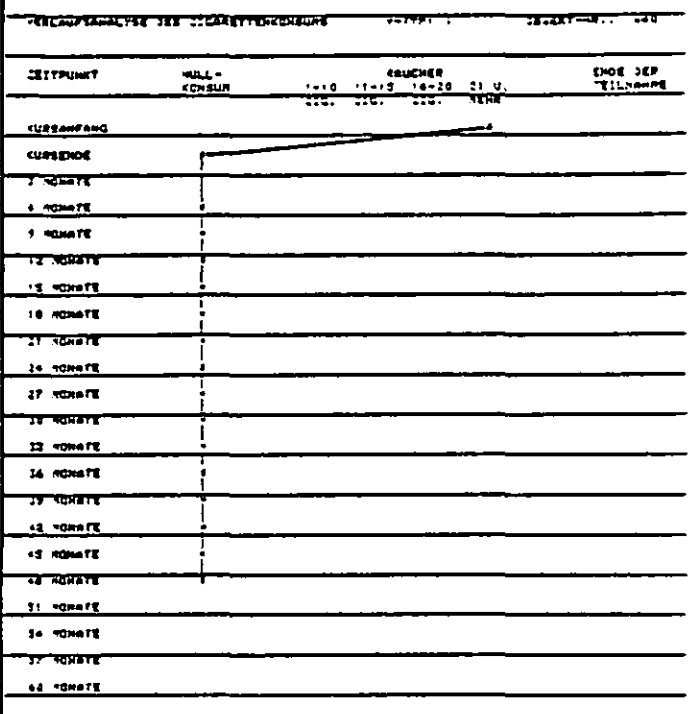
daher, diesen Übertragungen bei der Konzeption zukünftiger Kurse stärkere Aufmerksamkeit zuzuwenden.

## INDIVIDUELLE VERLAUFSTYPEN

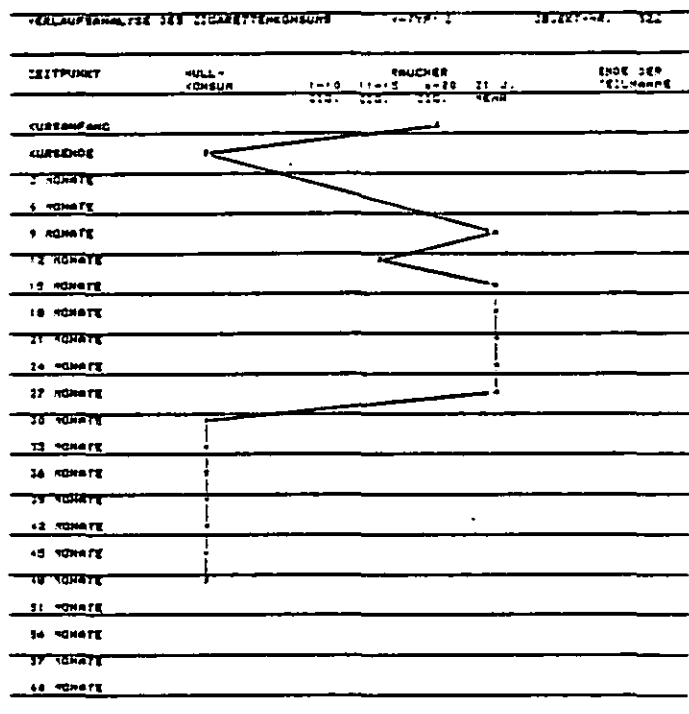
Auf den folgenden Seiten sind die bisher ermittelten Verlaufstypen dargestellt.



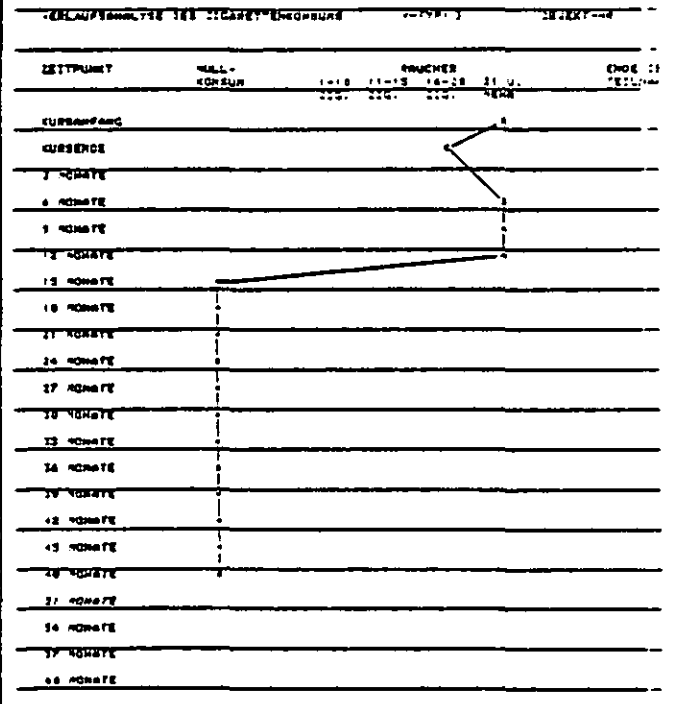
① Durchgehend Nullkonsum



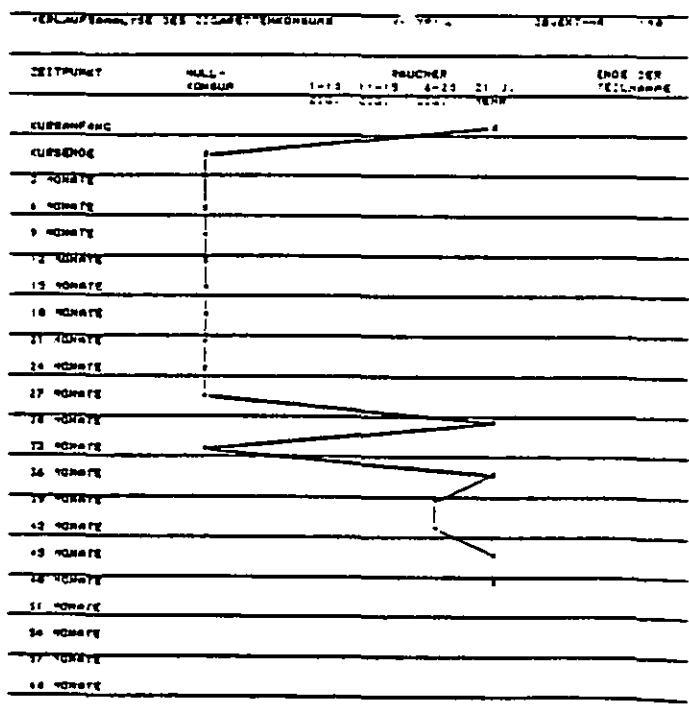
② Heute Nullkonsum, vorher Rückfall oder keine Information



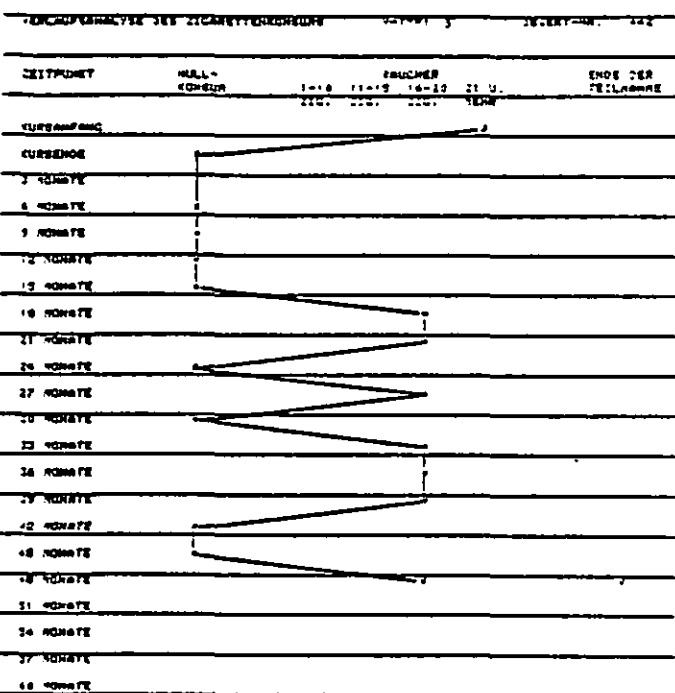
③ Kursende ohne Erfolg; heute Nullkonsum



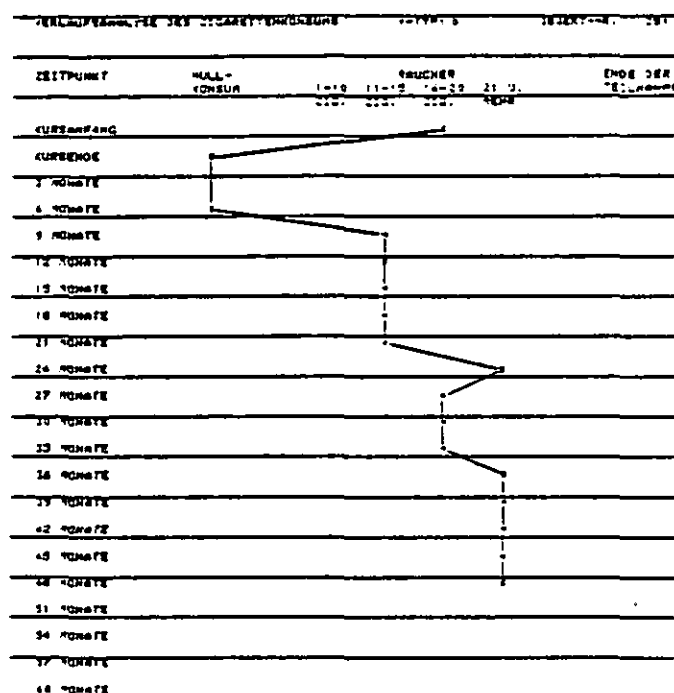
④ Mindestens 6 Monate Nullkonsum; dann Rückfall



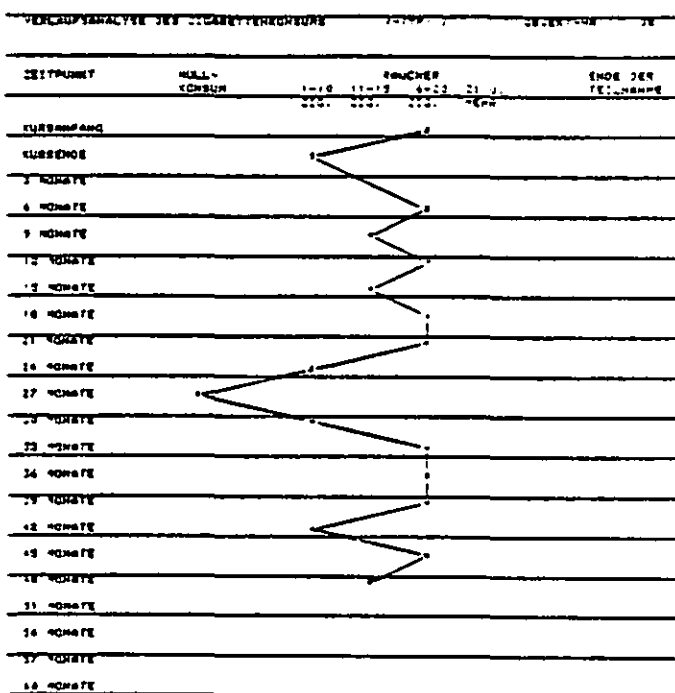
5) Kursende Nullkonsum; dann Rückfall; erneut Nullkonsum; heute Raucher



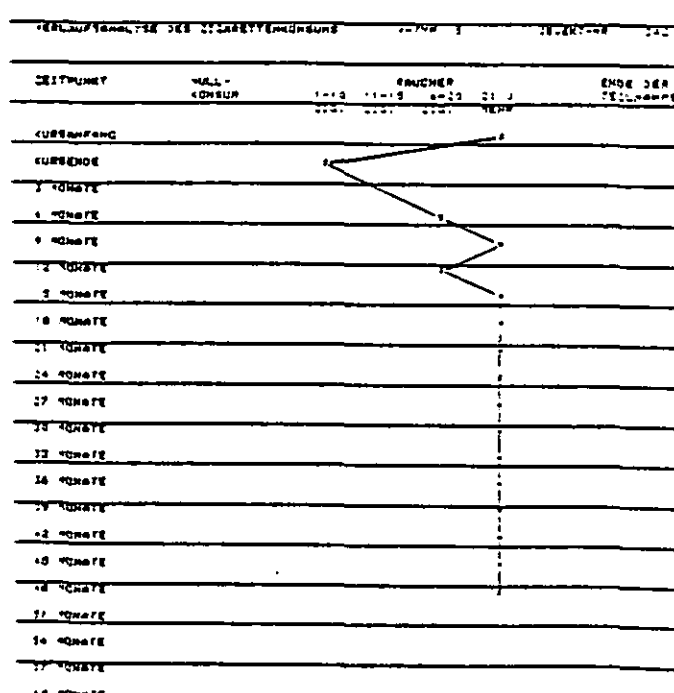
6) Kursende Nullkonsum; dann stufenweise oder starker Rückfall



7) Kursende ohne Erfolg; zwischendurch Nullkonsum; heute Raucher



8) Kursende stark reduziert; dann Rückfall (sofort oder später)



9 Durchgehend Vorkonsum

VERLAUFSAHNLICHE DES ZIGARETTENKONSUMS 1979-80 DEUTSCHLAND 1980

ZEITPUNKT	NALL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10	11-15	16-20	21 u. mehr	
KURSBEGINN						
KURSEND						
3 MONATE						
6 MONATE						
9 MONATE						
12 MONATE						
15 MONATE						
18 MONATE						
21 MONATE						
24 MONATE						
27 MONATE						
30 MONATE						
33 MONATE						
36 MONATE						
39 MONATE						
42 MONATE						
45 MONATE						
48 MONATE						
51 MONATE						
54 MONATE						
57 MONATE						
60 MONATE						

10 Reduktion, aber nie Nullkonsum

VERLAUFSAHNLICHE DES ZIGARETTENKONSUMS 1979-80 DEUTSCHLAND 1980

ZEITPUNKT	NALL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10	11-15	16-20	21 u. mehr	
KURSBEGINN						
KURSEND						
3 MONATE						
6 MONATE						
9 MONATE						
12 MONATE						
15 MONATE						
18 MONATE						
21 MONATE						
24 MONATE						
27 MONATE						
30 MONATE						
33 MONATE						
36 MONATE						
39 MONATE						
42 MONATE						
45 MONATE						
48 MONATE						
51 MONATE						
54 MONATE						
57 MONATE						
60 MONATE						

11 Mißerfolg; keine Information über Verlauf

VERLAUFSAHNLICHE DES ZIGARETTENKONSUMS 1979-80 DEUTSCHLAND 1980

ZEITPUNKT	NALL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10	11-15	16-20	21 u. mehr	
KURSBEGINN						
KURSEND						
3 MONATE						
6 MONATE						
9 MONATE						
12 MONATE						
15 MONATE						
18 MONATE						
21 MONATE						
24 MONATE						
27 MONATE						
30 MONATE						
33 MONATE						
36 MONATE						
39 MONATE						
42 MONATE						
45 MONATE						
48 MONATE						
51 MONATE						
54 MONATE						
57 MONATE						
60 MONATE						

12 keine ausreichende Information

VERLAUFSAHNLICHE DES ZIGARETTENKONSUMS 1979-80 DEUTSCHLAND 1980

ZEITPUNKT	NALL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10	11-15	16-20	21 u. mehr	
KURSBEGINN						
KURSEND						
3 MONATE						
6 MONATE						
9 MONATE						
12 MONATE						
15 MONATE						
18 MONATE						
21 MONATE						
24 MONATE						
27 MONATE						
30 MONATE						
33 MONATE						
36 MONATE						
39 MONATE						
42 MONATE						
45 MONATE						
48 MONATE						
51 MONATE						
54 MONATE						
57 MONATE						
60 MONATE						

**Befragungsunterlagen**



# IHRE PERSÖNLICHE ERFOLGSBILANZ 1980 - 1984

BZ

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	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
					↔						Am Kursende				
					↔						Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres				
1981															
					↔						Frühjahr 1981 (etwa im März)				
					↔						Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)				
					↔						Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)				
					↔						Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres				
1982															
					↔						Frühjahr 1982 (März/April)				
					↔						Sommer 1982 (etwa Juni/Juli)				
					↔						Herbst 1982 (etwa Sept./Okt.)				
					↔						Weihnachten 1982 Am Ende des Jahres				
1983															
					↔						Frühjahr 1983 (etwa im März)				
					↔						Sommer 1983 (etwa Juni/Juli)				
					↔						Herbst 1983 (etwa Sept./Okt.)				
					↔						Weihnachten 1983 Am Ende des Jahres				
1984															
					↔						Frühjahr 1984 (Februar/März)				

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	
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	3
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4	3
am Morgen	1	2	3	4	3
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4	3
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 3 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	
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	1	2	3	4	
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4	
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4	
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4	
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	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

3. Wenn Sie jetzt nach 3 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

48

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	49
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	50
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	51
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	X	2	3	4	X	52
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	X	2	3	4	X	53

10. In dem Kurs, an dem Sie vor 3 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 54
- ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg 1 55
- ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen 1 56
- nein, ich habe nichts von dem unternommen 1 57

11. Es kann eine Reihe von Gründen geben, warum man raucht, bzw. warum man schon einmal mehr als gewöhnlich raucht. Bitte kreuzen Sie an, welche der aufgeführten Gründe bei Ihnen sehr häufig oder häufig eine Rolle spielen bzw. gespielt haben.

- Rauchen erleichtert den Kontakt mit Leuten, die man noch nicht kennt 1 58
- Rauchen bewirkt, daß man sich in Gesellschaft wohler fühlt 1 59
- Rauchen hilft, die Langeweile zu vertreiben 1 60
- Wenn man raucht, kann man Ärger leichter bewältigen 1 61
- Wenn man raucht, fühlt man sich weniger schüchtern 1 62
- Rauchen läßt einen starke Belastungen besser ertragen 1 63
- Wenn man mitraucht, fühlt man sich dem anderen mehr verbunden 1 64
- Rauchen ist eine angenehme Möglichkeit, sich zu entspannen 1 65
- Wenn man raucht, kann man sich besser konzentrieren 1 66
- Rauchen ist eine angenehme Art, sich nach guter Arbeit zu belohnen 1 67

### 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

12. 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 1984 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst!) an.

	1980	1984
kein Raucher		
1 Raucher		
2 Raucher		
3 Raucher		
4 und mehr Raucher		

68  
-69

#### FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS

13. 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 1984 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	1980	1984
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		

70  
-71

#### ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN

14. 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 1984 für Ihre Arbeitskollegen an.

	1980	1984
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		

72  
-73

↓ FALLS SIE ZUR ZEIT WIEDER ODER IMMER NOCH RAUCHEN: BEANTWORTEN SIE BITTE DIE FRAGEN 15 - 18

↓ FALLS SIE ZUR ZEIT NICHT RAUCHEN: BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FRAGEN 19 - 22

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

Ich habe nie den Nullkonsum erreicht  74

Meine längste Periode des Nullkonsums betrug:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Bitte eintragen)

BZ

74

75

76

16. 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 77

16.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. 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 78

18. Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ gebracht hat. Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen?

○ Den Nullkonsum habe ich zwar nicht erreicht. Die Teilnahme an dem Kurs hat mir aber sehr dabei geholfen, meinen Zigarettenkonsum zumindest zeitweise oder hinsichtlich der Zahl der gerauchten Zigaretten zu kontrollieren. 1

○ Die Teilnahme an dem Kurs hat sich überhaupt nicht gelohnt. Ich habe weder meinen Zigarettenkonsum beeinflussen können, noch hat der Kurs mir in anderer Weise genützt. 2

○ Für die Kontrolle bzw. Reduktion meines Zigarettenkonsums hat mir der Kurs nichts oder nur sehr wenig gebracht. Trotzdem war der Kursbesuch für mich von Nutzen. 3 79

**FRAGEN ZUR STATISTIK**

S. 1 Ihr Alter? \_\_\_\_\_ Jahre 84-85

19. 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 8

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

ja 1

nein 2 8

20.1 Was haben Sie unternommen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21. 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 8

22. Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ gebracht hat. Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen?

○ Die Teilnahme an dem Kurs war entscheidend dafür, daß ich den Nullkonsum erreicht habe. 1

○ Die Teilnahme an dem Kurs hat mir sehr geholfen. Aber ohne ergänzende Methoden und Hilfen hätte ich den Nullkonsum nicht erreicht. 2

○ Die Teilnahme an dem Kurs hat auch dazu beigetragen, daß ich heute nicht mehr rauche. Entscheidend für meinen heutigen Nullkonsum waren jedoch andere Dinge. 3 8

S. 2 Geschlecht männlich 1 weiblich 2 8