

BUNDESZENTRALE FÜR  
GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG  
Ostmerheimer Straße 200, 5000 Köln 91  
Telefon: (0221/8992-1)

**ARCHIVEXEMPLAR**

**Reg.-No. 50041**  
(13.2.51)

Wirksamkeitskontrolle des BZgA-Kurses  
"NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN"  
in Volkshochschulen und anderen Einrichtungen der  
Erwachsenenbildung  
- Ergebnisse der Nachbefragung "42 bzw. 48 Monate  
nach Kursende" im Überblick -

Projektleitung: BZgA, Ref. -3-35-  
Projektdurchführung: Institut für Markt- und  
Werbeforschung, Köln  
Bericht: Juli 1982

# INHALTSÜBERSICHT

	<u>Seite</u>
<u>VORBEMERKUNG</u>	1
I. <u>STICHPROBE UND METHODISCHES KONZEPT DER UNTERSUCHUNG</u>	3
1. Die Stichprobe	3
2. Die Erhebungsinstrumente und Erhebungstatbestände	5
3. Erläuterung der Erfolgs- und Analysekr Kriterien	9
3.1 Überblick	9
3.2 Analyseverfahren zur Typisierung der Reduktionsmuster	11
II. <u>DIE ERFOLGSBILANZ IM ZEITRAUM VON 4 JAHREN</u>	16
1. Verlaufsanalyse des Erfolges im Zeitraum von 4 Jahren	16
1.1 Überblick	16
1.2 Berechnung des Netto-Erfolges und Hochrechnung für alternative Kurssituationen	18
2. Hinweise auf die Stabilität der Erfolge und Fluktuationsquoten zwischen Erfolg und Mißerfolg	21
3. Multiplikatorische Wirkungen: Veränderungen der Raucheranteile in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz	24
4. Auswirkungen auf andere Verhaltens- bereiche: Ernährung, Alkohol- und Medikamenten- konsum	27
III. <u>ANHANG</u>	30
1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband	31
2. Fragebogen	33

## VORBEMERKUNG

Die vorliegende Zusammenfassung bezieht sich auf die 5. Untersuchungsstufe zur Evaluierung des von der BZgA entwickelten Kurses "NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN", der vor allem in Institutionen der Erwachsenenbildung durchgeführt wird.

Im Jahr 1978 wurden solche Kurse erstmals breit gestreut im Bundesgebiet eingesetzt. Diese Kursgeneration aus dem Jahr 1978 wurde von Beginn an nachverfolgt. Sie setzt sich aus 2 Subgruppen zusammen:

- a) Teilnehmer aus dem Zeitraum "Frühjahr/Sommer 1978" und
- b) Teilnehmer aus dem Zeitraum "Herbst/Winter 1978".

Die jetzt abgeschlossene Untersuchungsstufe ist der dritte Schritt zur Langzeitkontrolle:

### o Untersuchung 1

Analyse der Implementierungsphase und Erfolgsuntersuchung nach Kursende (Bericht November 1978).

### o Untersuchung 2

Nachkontrolle des teilnehmerbezogenen Erfolges 6 Monate (Gruppe "Herbst/Winter 1978") und 12 Monate (Gruppe "Frühjahr/Sommer 1978") nach Kursabschluß.

Der Untersuchungsbericht wurde im Juli 1979 vorgelegt.

### o Untersuchung 3

Nachkontrolle des teilnehmerbezogenen Erfolges 18 bzw. 24 Monate nach Kursende. In dieser Untersuchungsstufe fand gleichzeitig eine Ergänzung und Reorganisation des Datensatzes statt, um personenbezogene Längsschnittanalysen durchführen zu können.

Der Untersuchungsbericht wurde im Juli 1980 vorgelegt.

### o Untersuchung 4

Nachkontrolle des teilnehmerbezogenen Erfolges 30 bzw. 36 Monate nach Kursende. Hier wurden die personenbezogenen

Längsschnittanalysen unter Berücksichtigung aller bisher erhobenen Informationen durchgeführt.

Der Untersuchungsbericht wurde im Juni 1981 vorgelegt.

In der jetzt vorliegenden Untersuchung werden die Meßpunkte 42 bzw. 48 Monate nach Kursende erfaßt.

Neben der Fortschreibung der Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung zur Stabilität der erzielten Erfolge wurden 1982 ergänzende Fragenbereiche aufgenommen. Dabei ging es zum einen um die Erfassung konkreter multiplikatorischer Effekte im sozialen Umfeld ehemaliger Teilnehmer, zum anderen wurden spezielle Fragen zu Auswirkungen in anderen Verhaltensbereichen gestellt.

Vergleichbare Fragen wurden im Jahr 1982 in zeitlich parallel laufenden Langzeituntersuchungen zum Erfolg des Hörfunk-Kurses "RUNTER VOM RAUCHEN" und des Kurses "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" gestellt.

Die Zählergebnisse (Tabellen) und die ausführliche Methodenbeschreibung zur Untersuchung sind in einem separaten MATERIAL-BAND enthalten.

## I. STICHPROBE UND METHODISCHES KONZEPT DER UNTERSUCHUNG

### 1. Die Stichprobe

Insgesamt standen aus dem Jahr 1978 1.274 Teilnehmer verwertbare Ausgangsdaten zur Verfügung, d.h. es lagen mindestens Anmeldedaten und Adressen vor. Davon kamen 579 Teilnehmer aus dem Kurszeitraum "Frühjahr/Sommer 1978" und 695 aus dem Kurszeitraum "Herbst/Winter 1978".

Zum heutigen Zeitpunkt kann bei 1.017 Teilnehmern (= 80 % aller Adressen) mit Sicherheit gesagt werden, daß sie ganz oder zeitweise an dem Kurs im Jahr 1978 teilgenommen haben. Dies ist gleichzeitig die Stichprobe für die qualifizierten Verlaufsanalysen hinsichtlich Erfolg und Erfolgsentwicklung innerhalb des Zeitraums von 4 Jahren.

Die folgende Tabelle (siehe nächste Seite) zeigt in zusammengefaßter Form die Stichprobenverluste während der vorhergegangenen 4 Untersuchungswellen sowie das Reaktionsverhalten in der jetzt durchgeführten Untersuchung.

In der Stichprobe mit ausgefülltem Fragebogen sind im Verhältnis zum Gesamt aller Teilnehmer Erfolgreiche überrepräsentiert. Mit dieser Stichprobe wurden Extremgruppenanalysen durchgeführt, bei denen Erfolgreiche den nicht erfolgreichen Teilnehmern gegenübergestellt werden. Für die Erfolgs- und Stabilitätsanalyse wird die Basis aller 1.017 Teilnehmer genutzt.

	STICHPROBEN					
	Kurse Frühj./Sommer 1978		Kurse Herbst/Winter 1978		Gesamt	
	abs.	%	abs.	%	abs.	%
① Ursprüngliche Ausgangsstichprobe für die postalische Nachbefragung	579		695		1.274	
② Ausgangsstichprobe für qualifizierte Verlaufsanalysen (= Teilnehmer, die mit Sicherheit am Kurs teilgenommen haben)	451		566		1.017	
STICHPROBENBEREINIGUNG durch Adressänderungen und endgültige Verweigerungen im Verlauf von 6 Befragungswellen	344		415		759	
NACHBEFRAGUNG 42 bzw. 48 MONATE NACH KURSENDE						
1. Ausgangsstichprobe	235		280		515	
2. Gesamtreaktionsquote	111	47,2	156	55,7	267	51,8
davon:						
• ausgefüllte Fragebogen	54		76		130	
• unspezifische Verweigerung	26		34		60	
• Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	13		25		38	
• Verweigerung, weil Erfolg	3		2		5	
• nicht interpretierbare Rücksendungen	-		1		1	
• Adressänderung, Todesfälle	15		18		33	
3. Ohne jegliche Information	124	52,8	124	44,3	248	48,2
STICHPROBENBEREINIGUNG* durch Adressänderungen und endgültige Verweigerungen in der 42. bzw. 48 Monats-Nachbefragung	60		82		142	
AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN	175		198		373	
• in % der Ausgangsstichprobe ①		30,2		28,5		29,3
• in % der Ausgangsstichprobe ②		38,8		35,0		36,7
*) Die Stichprobenbereinigung fällt zahlenmäßig höher aus, als die in der Gesamtreaktionsquote ausgewiesenen Verweigerungen, weil auch eine Reihe der Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, bei weiteren Befragungen nicht mehr mitmachen wollen.						

Der folgende Überblick über die Gesamtreaktionsquoten zeigt erstmals eine signifikant durchschlagende Befragungsmüdigkeit bei einem Teil der Teilnehmer:

GESAMTREAKTIONSQUOTEN IN DEN BEFRAGUNGSWELLEN		
* BASIS: jeweilige Aussendestichprobe	KURSE* Frühjahr/Sommer 1978 %	KURSE* Herbst/Winter 1978 %
• Nachbefragung nach 6 Mon.	60,3	69,5
• Nachbefragung nach 12 Mon.	59,4	
• Nachbefragung nach 18 Mon.		69,3
• Nachbefragung nach 24 Mon.	67,4	
• Nachbefragung nach 30 Mon.		71,2
• Nachbefragung nach 36 Mon.	67,8	
• Nachbefragung nach 42 Mon.		55,7
• Nachbefragung nach 48 Mon.	47,2	

Feststellbar sind Unterschiede hinsichtlich der Erfolgswicklung. Unter den Verweigerungen befindet sich ein überproportionaler Anteil von "Rückfälligen". Dies hat zur Folge, daß die zeitpunktbezogene Erfolgsbilanz der Antworter (ausgefüllte Fragebogen im Jahr 1981) ein zu positives Bild vermittelt.

Diese Verzerrung konnte jedoch durch die zeitraumbezogene Erfolgsbilanzierung für alle Befragten (einschließlich Verweigerern) ausgeglichen werden.

## 2. Die Erhebungsinstrumente und Erhebungstatbestände

Wie in den Vorjahren wurde die Untersuchung mittels einer postalischen Befragung durchgeführt. Durch Optimierung von Fragebogentechnik und Mahnverfahren ( 2 Mahnwellen) konnten weiterhin Gesamtreaktionsquoten erreicht werden, die eine hinreichend große und für die jeweilige Ausgangsstichprobe

aussagekräftige Datenbasis garantieren.

Der Fragebogen der Untersuchung 1982 ist im Anhang beigefügt. Die Übersicht auf den folgenden Seiten bringt einen Vergleich der 1982 berücksichtigten Erhebungstatbestände mit denen aus den vorangegangenen Untersuchungsstufen. Hieraus werden auch weitere Merkmale der Untersuchungstechnik erkennbar:

- In jeder Stufe werden bestimmte Grundmerkmale nochmals erhoben ("Komplettierung"). Dies hat 2 Gründe: Zum einen wurden in jeder Stufe neue Personen erreicht, die bisher noch nicht reagierten oder von denen diese Daten noch fehlten. Zum anderen gibt der Vergleich von im Zeitraum von 3 Jahren wiederholt erfragte Back-Data Aufschlüsse über die Zuverlässigkeit der Fragetechnik. Diese Zuverlässigkeit ist in den betroffenen Datenfeldern extrem hoch (über 95 %).
- Bestimmte Erfolgsmaßstäbe werden kontinuierlich weiter erhoben.
- In jeder Befragungswelle werden aber auch neue Erhebungstatbestände hinzugenommen, die sich aus Hypothesen und Fragen aufgrund früherer Analysen ergeben.



**ÜBERSICHT: Erhebungstatbestände der 5. Untersuchungsstufe und Veränderungen zu anderen Erhebungsstufen**

2

**3 NEUE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE**

- Subjektive Einstufung des Reduktionsverlaufs seit Kursende
- Veränderungen in einzelnen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen
- Entwicklung der Zahl der Raucher
  - in der Familie
  - im Freundes- und Bekanntenkreis
  - am Arbeitsplatz
- Eigener Einfluß auf diese Entwicklung
  - in der Familie
  - im Freundes- und Bekanntenkreis
  - am Arbeitsplatz
- Übertragung der erlernten Techniken in andere Verhaltens- und Lebensbereiche
- Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden

### 3. Erläuterung der Erfolgs- und Analysekriterien

#### 3.1 Überblick

In dieser Untersuchungsreihe werden mehrere Erfolgskriterien nachverfolgt: Im Mittelpunkt steht der Nachweis des stabilen Reduktionserfolges. Ergänzend und flankierend werden multiplikatorische Wirkungen, stabilisierende empfindungs- und Verhaltensänderungen und weitere Indikatoren, die den Kurs als System betreffen, erfaßt.

Die Indikatoren für den (Reduktionserfolg) konnten im Laufe der Untersuchung weiter präzisiert werden.

#### ● 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 (kein Erfolg)

aussagekräftig. Bei "mittleren" Konsumintensitäten wird über die Reduktionsleistung keine Aussage möglich.

#### ● Das Reduktionsmaß zum Befragungszeitpunkt

Das Verhältnis von "Konsum nachher" zum "Konsum vorher", ausgedrückt in % des "Konsums vorher", bietet eine wesentliche Verbesserung der Meßschärfe.

- 0 % ist identisch mit Nullkonsum (= voller Erfolg).
- 1 - 30 % des Vorkonsums kann als starke Reduktionsleistung bezeichnet werden.
- 90 und mehr % des Vorkonsums wird - unabhängig von der Höhe des Vorkonsums - wohl nur als vollständiger Mißerfolg zu bezeichnen sein.

Zwischenstufen sind je nach Bewertungsmaßstab frei zu bilden.

Dieses 1980 eingeführte Maß führt zu einer erheblich präziseren Bewertung der eigentlichen Kursleistung. Allerdings ist es als solches zunächst noch zeitpunkt-bezogen, d.h. es sagt nichts über den individuellen Verlauf der Reduktion in den Jahren nach Kursende.

Nach Vorarbeiten 1980 wurde deshalb 1981 ein ergänzendes zeitraumbezogenes Maß eingeführt:

● Das Reduktionsmuster im Zeitablauf

In dieser Analyse werden sämtliche Meldungen zu allen Meßpunkten individuell verarbeitet und betrachtet. So können Vorläufe wie z.B.

Meßpunkt	Beispiel 1	Beispiel 2
- Kursende	Nullkonsum	schwache Reduktion
- 6 Monate	Nullkonsum	Rückfall
- 12 Monate	Nullkonsum	Rückfall
- 18/24 Monate	Nullkonsum	Nullkonsum
- 30/36 Monate	Nullkonsum	Nullkonsum
- 42/48 Monate	Nullkonsum	Nullkonsum
TYPUS	"Durchgehend Nullkonsum"	"Kursende ohne Erfolg, heute Nullkonsum"

identifiziert werden. Verwendet wird hierzu das oben beschriebene Reduktionsmaß, in dem jeweils die Beziehung zum Vorkonsum hergestellt wird. Zur Ergänzung von Missing Data wird seit 1981 eine Verlaufsbeschreibung erhoben. Die Vergleiche mit gespeicherten Back-Data ergaben eine hohe Zuverlässigkeit dieser Angaben (über 90 %).

Der folgende Überblick verdeutlicht nochmals schematisch den unterschiedlichen Charakter dieser Maße: Die gruppen- und zeitpunktbezogene Messung von Konsumintensität sagt jeweils, wie viele der Respondenten zu einem Zeitpunkt welche absolute oder relative Konsumintensität aufweisen. Das Reduktionsmuster beschreibt individuelle Verläufe über den gesamten Zeitraum.

ÜBERSICHT: Art und Aussage der verschiedenen Erfolgsmaße			
	Konsumintensität	Reduktionsmaß	Reduktionsmuster
vor Kursbeginn	⇒ absolut	Konsumintensität	Konsumintensität Start
nach Kursende	⇒ absolut	Relation	■
6 Monate	⇒ absolut	Relation	■
12 Monate	⇒ absolut	Relation	■
18 Monate	⇒ absolut	Relation	■
24 Monate	⇒ absolut	Relation	■
30 Monate	⇒ absolut	Relation	■
36 Monate	⇒ absolut	Relation	■
42 Monate	⇒ absolut	Relation	■
48 Monate	⇒ absolut	Relation	■

jeweils Vergleich zu Konsum vorher

Verlauf, jeweils in Relation zum Vorkonsum

### 3.2 Analyseverfahren zur Typisierung der Reduktionsmuster

Für die 1981 eingeführte Analyse von "Verlaufsblättern" pro Person wurde im Jahr 1982 ein spezielles EDV-Programm entwickelt. Hier werden sämtliche Daten zur Rauchintensität zu verschiedenen Zeitpunkten miteinander verglichen, nach Zuverlässigkeitsgrad gewichtet und ausgedruckt. Verwertet werden dabei

- Angaben, die zum Meßzeitpunkt im Fragebogen gemacht wurden,
- rückwirkende Angaben in Fragebogen,
- informelle Reaktionen (z.B. "nehme nicht mehr teil, weil ich wieder wie vorher rauche und aufgegeben habe").

...

Diese Analyse ergibt insgesamt 12 Typen, die auf den folgenden Blättern schematisch dargestellt sind.

Bei Personen, deren letzte Meldung früher lag, ist mit der Einstufung ein Schätzrisiko verbunden: Eine Person, die bis 18 Monate stabilen Nullkonsum zeigt, kann ja durchaus noch rückfällig werden. Andererseits zeigte die Analyse der vollständigen Verläufe, daß auch ein Teil der Personen, die anfänglich erfolglos waren, durchaus noch zum Nullkonsum gelangen können.

Zur Validierung der Einstufung werden deshalb sequentielle Hochrechnungen auf der Basis der Teilgruppe vorgenommen, über die vollständige Information vorliegt.

Beispiel:

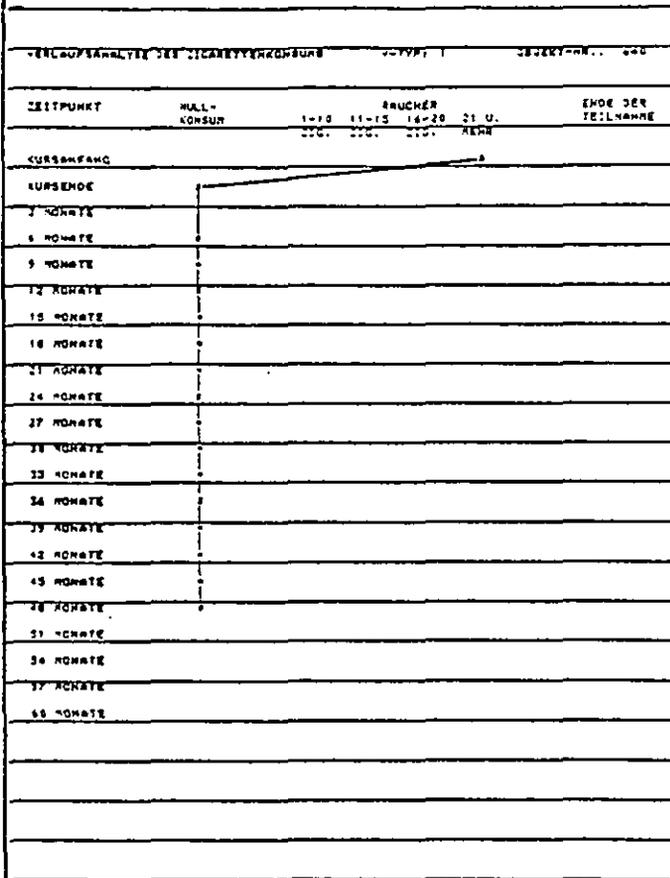
Wenn zum Zeitpunkt der 6 Monatsbefragung für 91 % der Raucher, für die auch weitere (spätere) Informationen vorliegen, festgestellt wurde, daß sie weiter erfolglos blieben, wurde dieses Verhalten auch für die Raucher unterstellt, von denen zu diesem Zeitpunkt die letzte Information vorliegt.

Diese Untersuchung wird differenziert vorgenommen nach erreichtem Erfolg pro Befragungsstufe, d.h. die Umrechnungskoeffizienten variieren pro Befragungsstufe und der letzten erhaltenen Information.

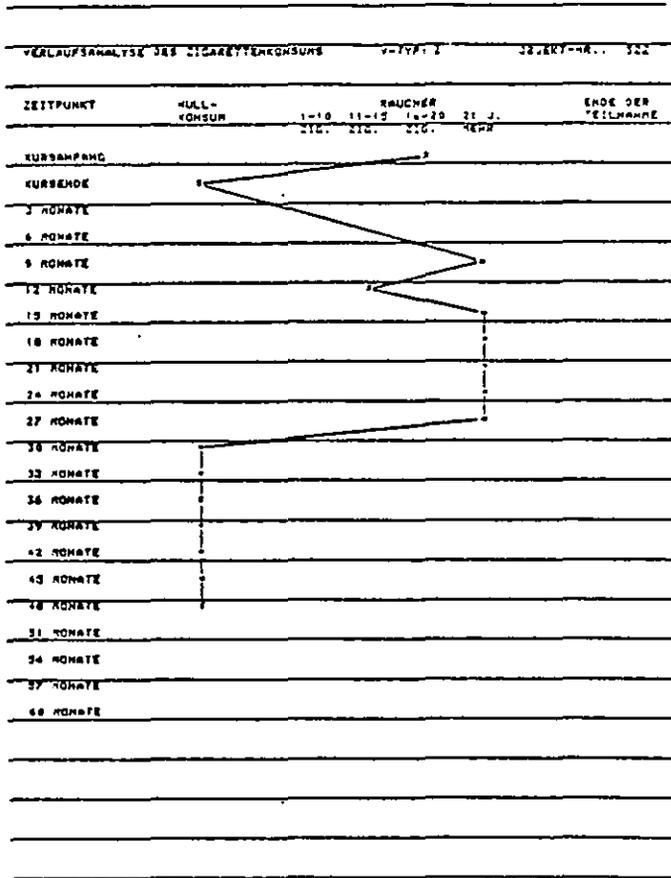
Das Ergebnis dieser Umrechnung ergab im Jahr 1981 eine genaue Übereinstimmung mit dem bekannten Ergebnis: Der Anteil der erfolgreichen Teilnehmer (Hochrechnung) lag bei 22,2 % der betrachteten Stichprobe (das ist eine Abweichung von 0,4 % vom Originalwert 21,8 %).

Es ist also davon auszugehen, daß die Ergebnisse der Verlaufsanalyse mit unbeachtlichem Schätzfehler der Realität im Jahre 1982 entsprechen.

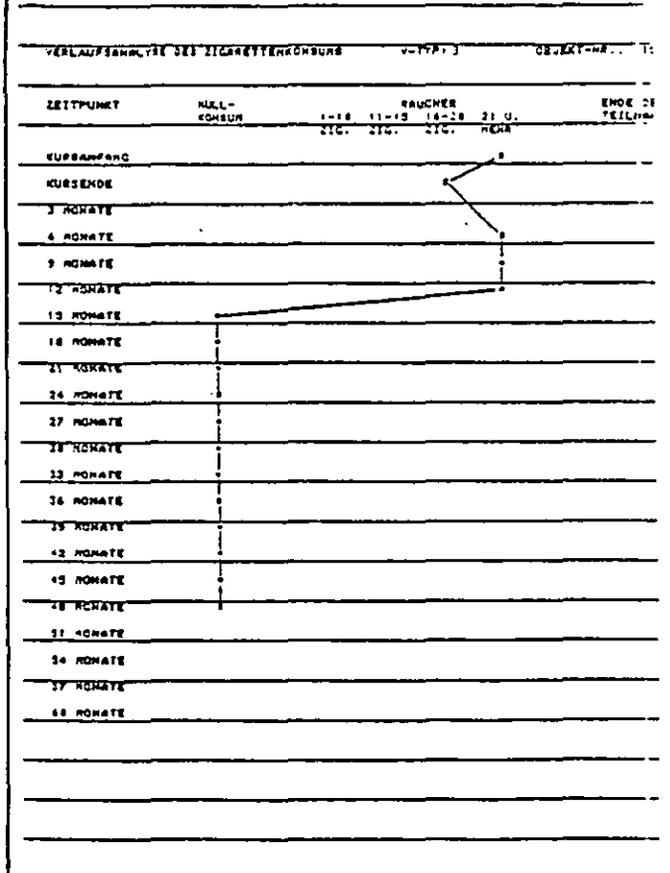
① Durchgehend Nullkonsum



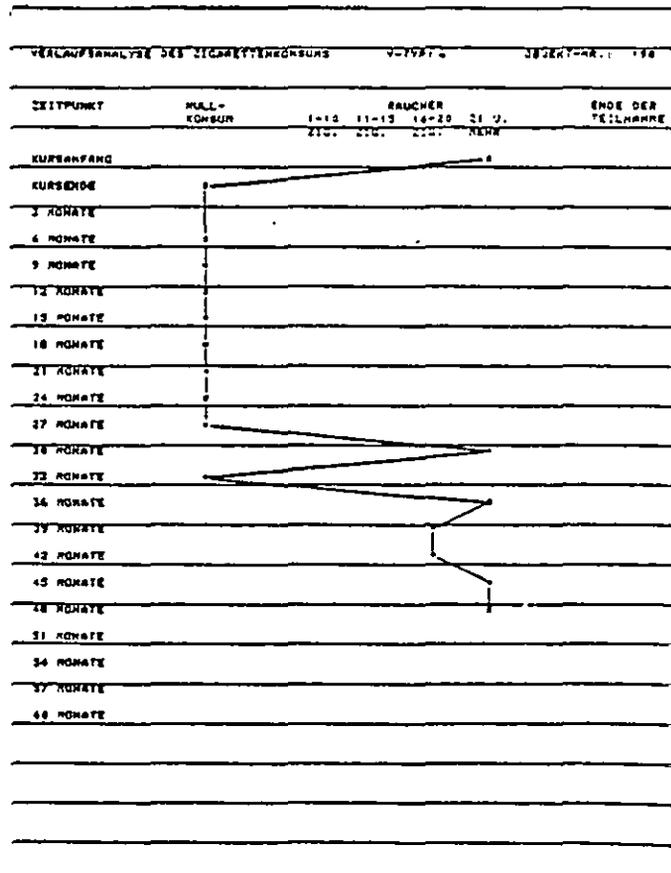
② Heute Nullkonsum, vorher Rückfall oder keine Information



③ Kursende ohne Erfolg; heute Nullkonsum

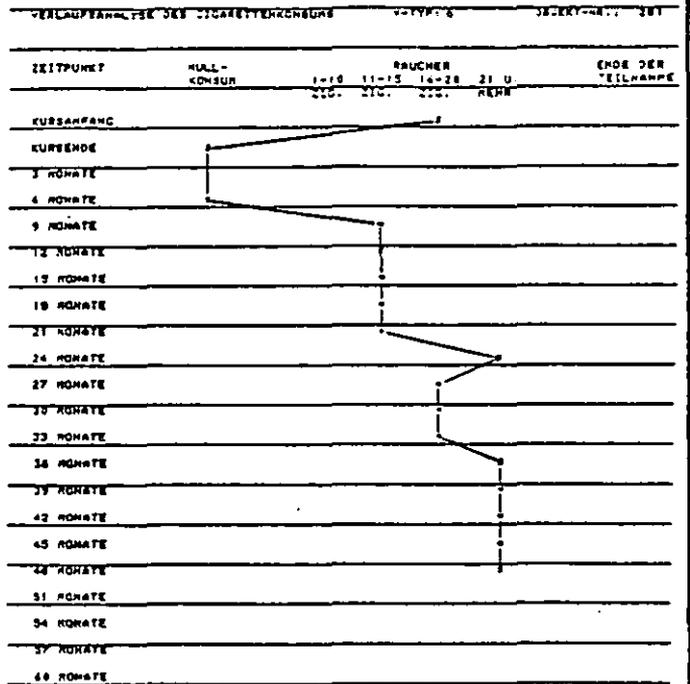
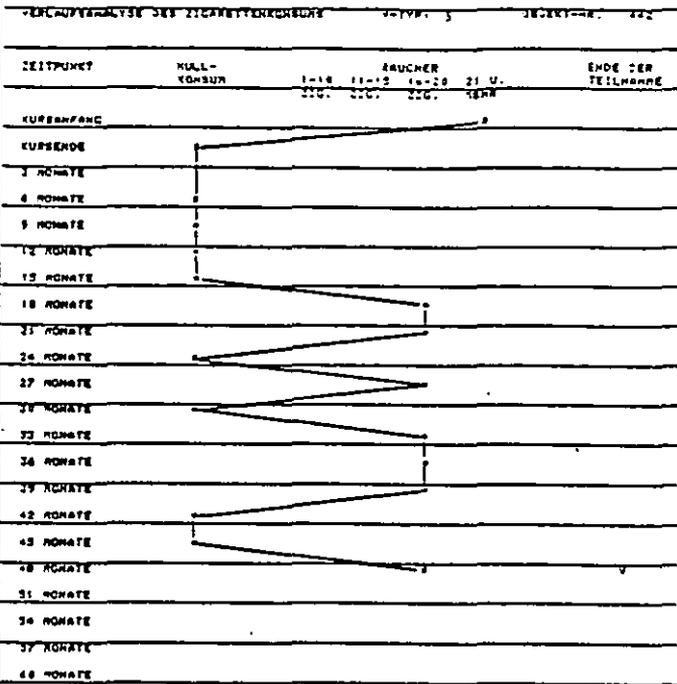


④ Mindestens 6 Monate Nullkonsum; dann Rückfall



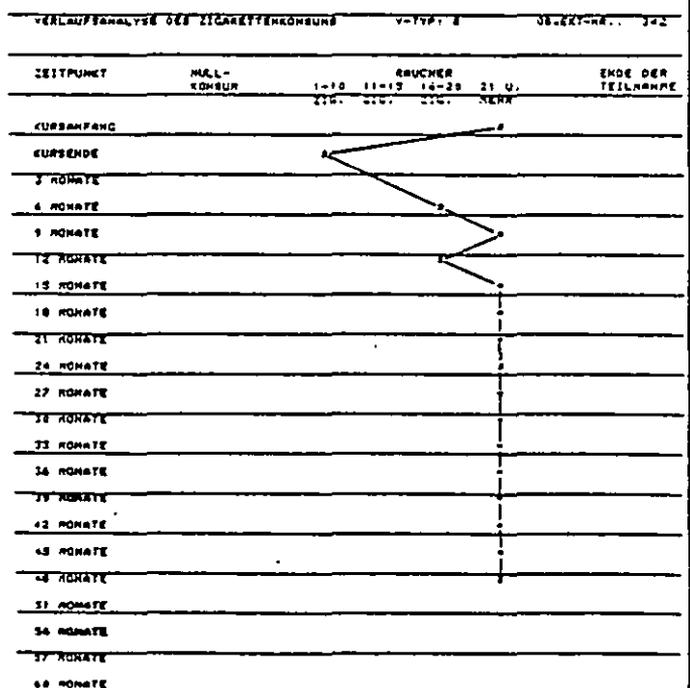
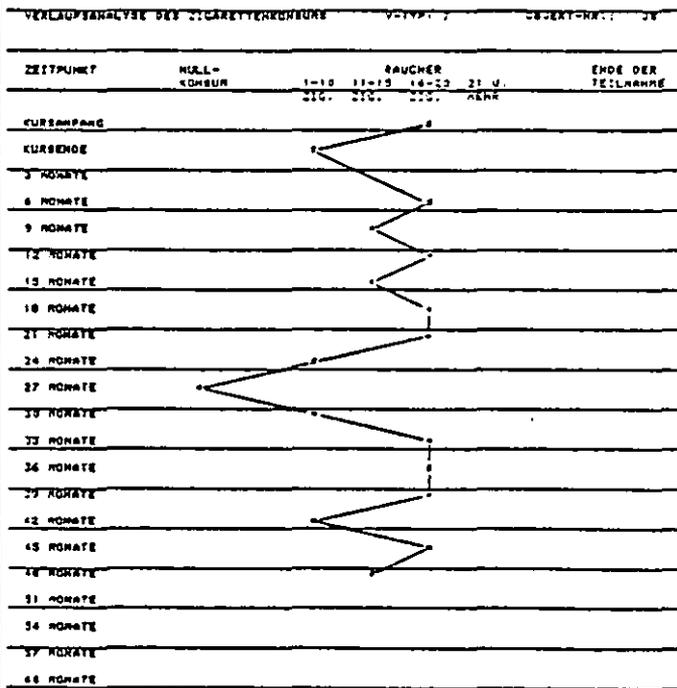
⑤ Kursende Nullkonsum; dann Rückfall; erneut Nullkonsum; heute Raucher

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

VERLAUFANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS V-1997-9 SUBJEKT-NR.: 312

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10 ZIG.	11-15 ZIG.	16-20 ZIG.	21 U. MEHR	
KURSANFANG						
KURSENDE						
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

VERLAUFANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS V-1997-10 SUBJEKT-NR.: 1343

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10 ZIG.	11-15 ZIG.	16-20 ZIG.	21 U. MEHR	
KURSANFANG						
KURSENDE						
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

VERLAUFANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS V-1997-11 SUBJEKT-NR.: 308

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10 ZIG.	11-15 ZIG.	16-20 ZIG.	21 U. MEHR	
KURSANFANG						
KURSENDE						
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

VERLAUFANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS V-1997-12 SUBJEKT-NR.: 1332

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10 ZIG.	11-15 ZIG.	16-20 ZIG.	21 U. MEHR	
KURSANFANG						
KURSENDE						
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						

II. DIE ERFOLGSBILANZ IM ZEITRAUM VON 4 JAHREN

1. Verlaufsanalyse des Erfolges im Zeitraum von 4 Jahren

1.1. Überblick

Die Verlaufsanalyse basiert auf der Basis von 1.017 Personen, für die eine Einstufung in die Reaktionsmuster im Zeitablauf möglich war. Der unterschiedliche Sicherheitsgrad der Informationen wurde berücksichtigt und durch partielle Hochrechnungen nach der im Bericht 1981 beschriebenen Methodik kontrolliert.

Nach dem heutigen Zwischenstand ergibt sich ein Anteil von 23% Nullkonsum. Unter Einschluß starker und stabiler Reduktion liegt die Erfolgsquote um minimal 2-3% höher, so daß mit einem Gesamtwert von 25% Erfolg gerechnet werden kann.

Es ist zu beachten, daß dieser Wert ein Mischwert aus allen Kursen und Teilnehmergruppen ist und so berechnet wurde, daß er die Untergrenze des Erfolges repräsentiert. Die Unterteilung nach "Durchhalten" (26% Nullkonsum) und "Abbrechern" (14% Nullkonsum) zeigt, daß die Erfolgsbilanz stark von Merkmalen des Kursbesuches abhängt.

TTVUS (Einzelaufgliederung)	1	GRUPPIERUNG FÜR WEITERE ANALYSEN	2
1. Durchgehend Nullkonsum	14	Nichtrecher nach letzter Information ⇒ "ERFOLGSBILANZ POSITIV"	23
2. Heute Nullkonsum, vorher Rückfall oder keine Information	3		
3. Kursende ohne Erfolg, heute Nullkonsum	6		
4. Mindestens 6 Monate Nullkonsum; dann Rückfall	4	Raucher nach letzter Information. Vorher zeitweise Nullkonsum ⇒ "RÜCKFALL NACH ZEITWEISEM ERFOLG"	20
5. Kursende Nullkonsum; dann Rückfall; erneut Nullkonsum; heute Raucher	2		
6. Kursende Nullkonsum; dann stufenweise oder starker Rückfall	14		
7. Kursende ohne Erfolg; zwischendurch Nullkonsum; heute Raucher	3	Raucher nach letzter Information. Vorher starke Reduktion oder kurzfristiger Nullkonsum ⇒ "RÜCKFALL NACH ZEITWEISEM STARKER REDUKTION"	25
8. Kursende stark reduziert; dann Rückfall (sofort oder später)	22		
9. Durchgehend Verkonsum	21	Durchgehend Verkonsum oder zeitweise schwache Reduktion ⇒ "ERFOLGSBILANZ DURCHGEGANGEN NEGATIV"	24
10. Reduktion, aber nie Nullkonsum	3		
11. Mißerfolg; keine Information über Verlauf	9	letzte Information: Verkonsum, keine Verlaufsinformation ⇒ "ERFOLGSBILANZ NEGATIV"	9

Der Vergleich mit den Vorjahresdaten zeigt eine tendenzielle Verbesserung des Gesamterfolges. Diese ist darauf zurückzuführen, daß in der diesjährigen Befragung bei weiteren Teilnehmern die Sicherheit der Einstufung verbessert werden konnte, d.h. Personen, die im Vorjahr nach dem "Prinzip der pessimistischen Berechnungsweise" noch nicht in die Erfolgsgruppe eingestuft waren, sind 1982 "hochgerückt".

Die folgende Fortschreibung der Rücklaufstatistik erklärt dies: 1982 waren langfristig Erfolgreiche in dem aktuellen Rücklauf überrepräsentiert, während Personen mit kontinuierlichem Mißerfolg über 2-3 Jahre hinweg schon 1980 bzw. 1981 eine abschließende Rückmeldung zum Mißerfolg machten.

ÜBERBLICK ÜBER REDUKTIONSERFOLG IN VERSCHIEDENEN PHASEN DER NACHBEFRAGUNG (GESAMTSTICHPROBE)							
		NULLKONSUM	starke Reduktion (1 - 30 %)	Reduktion (31 - 50 %)	schwache Reduktion (51 - 70 %)	kaum Reduktion (71 - 90 %)	vollständiger Mißerfolg (91 % u.m.)
KONSUM NACH KURSENDE (Basis 942 Personen)	X	39	23	16	7	6	8
	kum.	39	62	78			
KONSUM NACH 6 MONATEN (Basis 691 Personen)	X	24	7	9	11	23	27
	kum.	24	31	40			
KONSUM NACH 12 MONATEN (Basis 230 Personen)	X	25	4	9	16	13	33
	kum.	25	29	38			
KONSUM NACH 18 MONATEN (Basis 293 Personen)	X	23	3	9	11	20	35
	kum.	23	26	35			
KONSUM NACH 24 MONATEN (Basis 243 Personen)	X	22	3	6	9	13	47
	kum.	22	25	31			
KONSUM NACH 30/36 MONATEN (Basis 355 Personen)	X	28	2	4	6	9	51
	kum.	28	30	34			
KONSUM NACH 40/42 MONATEN (Basis 173 Personen)	X	40	1	3	5	13	36
	kum.	40	41	44			

## 1.2. Berechnung des Netto-Erfolges und Hochrechnung für alternative Kurssituationen

Bei der Bewertung der Ergebnisse und der Leistungsfähigkeit des Kurssystems sind vor allem zwei "Korrekturfaktoren" zu berücksichtigen:

1. Aus den Repräsentativuntersuchungen der BZgA \* liegen Informationen vor, wieviel Prozent der Raucher ohne besondere Maßnahme, also aus eigenem Willen, den Nullkonsum erreichen. Um den Erfolg der Intervention "Kursteilnahme" zu berechnen, muß dieser "natürliche" Reduziereranteil subtrahiert werden.
2. Die im Jahr 1978 durchgeführten Kurse fanden im Vergleich zu den später realisierten Kursen unter relativ ungünstigeren Bedingungen statt. Aus den Rückmeldungen an die BZgA ist bekannt, daß durch Verbesserungen von Rekrutierungs- und Durchführungsmodalitäten der "Durchhalter-Anteil" sowie der u.a. davon abhängige Erfolgssatz zum Zeitpunkt Kursende wesentlich erhöht wurde. Für diese heutigen Bedingungen kann auf der Basis der im Vorjahr ermittelten und 1982 validierten Prognosekennziffern eine alternative Hochrechnung für die Effizienz des Kurssystems durchgeführt werden.

Unter Berücksichtigung der letzten 3 Repräsentativuntersuchungen \*, die einen Zeitraum von 5 Jahren abdecken, ist mit folgenden Werten zu rechnen:

---

\* ) Untersuchungsreihe "Effizienzkontrolle".

- Einem Raucheranteil in der Gesamtbevölkerung von 35% (= ca. 16 Mio. Raucher) stehen 18% (= ca. 8,2 Mio.) Ex-Raucher gegenüber. Diese Gruppe setzt sich jedoch aus allen Personen zusammen, die im Laufe ihres Lebens das Rauchen aufgaben. Mehrheitlich sind dies ältere Ex-Raucher, die in gehobenem Alter aus Gesundheitsgründen das Rauchen aufgaben.
  
- Nur 22% dieser Ex-Raucher geben eine Periode der Rauchaufgabe im Vergleichszeitraum an (1-4 Jahre). Dies entspricht ca. 1,8 Mio. Personen. Davon nennen 12% noch sehr kurze Perioden, die keine Stabilität garantieren, und nur 10% nennen Nichtrauchperioden von 1-4 Jahren. Dies entspricht 0,8 Mio. Personen.
  
- Bezogen auf den Vergleichszeitraum und die Gesamtheit der Raucher ergibt sich also
  - a) eine "natürliche" Gesamtreduktionsquote von 11% aller Raucher,
  - b) eine über mehr als 1 Jahr stabile Reduktionsquote von 5% aller Raucher,
  - c) eine über mehr als 2 Jahre stabile Reduktionsquote von 2% aller Raucher.

Bei der Bewertung des Nettoerfolges sind von der Subgruppe "durchgehend Nullkonsum" also maximal 2% abzuziehen, bei der Gesamtgruppe "Erfolgsbilanz positiv" maximal 5%.

Unter den zweiten Faktor "heutige Durchführungsbedingungen" zu erfassen, haben wir folgende Annahmen gemacht, die aufgrund von Rückmeldungen aus dem Kreis einzelner Institutionengruppen nicht unrealistisch sind:

- 1.000 Teilnehmer in Kursen mit 80% Durchhalterquote, 20% Abbrecherquote.
- Prognosewert Nullkonsum zum Zeitpunkt Kursende ca. 60% bei Durchhaltern und ca. 20% bei Abbrechern (= 520 Teilnehmer).
- Prognosewerte für langfristige Stabilität bei Nullkonsum zum Zeitpunkt Kursende ca. 50% (= 260 Teilnehmer) zusätzlich ca. 10% bei Teilnehmern, die im Anschluß an den Kurs erst Nullkonsum erreichen (= 48 Teilnehmer). Insgesamt also 308 Teilnehmer = 31%.

Bei Abzug von ca. 2% "natürlicher" Erfolgsquote wäre heute also ein Nettoerfolg von ca. 30% langfristig stabilen Nullkonsums zu erwarten. Hinzu kommt ein wahrscheinlich nicht mehr als 5-10% umfassender Anteil von Personen, die mit dem Vorsatz starker Reduktion (nicht Nullkonsum) den Kurs besuchen und dieses Ziel mit Konsumintensitäten unter 15 Zigaretten pro Tag auch längerfristig stabil erreichen können.

Diese Beispielrechnung verdeutlicht, wie durchführende Institutionen bzw. Kursleiter den Anteil längerfristig stabiler Nullkonsumenten gezielt erhöhen können:

1. Durch eine verbesserte Teilnehmerselektion nach den Kriterien "Vorsatz zur Reduktion auf Nullkonsum" und "Möglichkeit zur Teilnahme im Zeitraum von 10 Wochen".
2. Optimierung des Anteils von Nullkonsumenten am Ende der Kursdurchführung.
3. Eingehen auf die nach Kursende erwartbaren Probleme und Stabilisierungsmöglichkeiten, die sich für die Teilnehmer ergeben werden.

2. Hinweise auf die Stabilität der Erfolge und Fluktuationsquoten zwischen Erfolg und Mißerfolg

Die Ergebnisse der individuellen Verlaufsanalyse belegten, daß die Mehrzahl der ehemaligen Teilnehmer verschiedene Stadien durchschritten. Über 4 Jahre hinweg konstante Verläufe sind in der Minderzahl. Der Mehrzahl der ehemaligen Teilnehmer setzt sich mehr oder minder erfolgreich weiterhin mit dem eigenen Rauchverhalten auseinander.

Auch jetzt, nach 4 Jahren, gibt es noch eine gewisse Fluktuation zwischen Erfolg (= Nullkonsum) und Mißerfolg, wengleich sie im Verhältnis zu den Vorjahren geringer ist. Etwa 15-20% der heutigen Nullkonsumenten haben noch im letzten Jahr zumindest zeitweise geraucht. Andererseits wies ein Anteil von ca. 5% der heutigen Mißerfolgsgruppe vor einiger Zeit noch Nullkonsum auf.

Generell ist für die Gruppe der Nullkonsumenten festzustellen, daß deren weit überwiegende Mehrheit heute stabil ist. Nur noch 13% geben an, ihnen sei das Beibehalten des Nullkonsums im letzten Jahr schwergefallen. Nur noch 16% haben auf Kontroll- oder andere Techniken aus dem Kurs zurückgreifen müssen. Drei Viertel dieser Gruppe fühlt sich vollkommen sicher, - auch für die weitere Zukunft.

Aber auch die heutige Mißerfolgsgruppe ist noch nicht "endgültig verloren": 55% geben an, im letzten Jahr noch etwas zur weiteren Reduktion unternommen zu haben und wollen sich weiter bemühen, den Konsum einzuschränken. Nur 39% dieser Gruppe haben quasi aufgegeben: "Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch, glaube aber nicht, daß ich es schaffe, ihn einzuschränken".

Der Überblick über subjektiv erlebte Veränderungen in den beiden Analysegruppen zeigt weitgehende Konstanz der registrierten Erlebnisse:

Die Übergewichtsproblematik bleibt auch nach 4 Jahren für einen Teil der Erfolgreichen ein Problem:

- 15% noch starkes Zunehmen im Vergleich zum Zeitpunkt vor Kursbeginn an,
- 37% leichte Gewichtszunahme.
- 17% berichten keine Veränderung in der ganzen Zeit und weitere 26% sagen, nach zeitweiser Gewichtszunahme hätten sie jetzt ihr ursprüngliches Gewicht wieder erreicht.

Auch in der 18-Monats-Nachbefragung der Teilnehmer der Hörfunkkurse gaben 15% der Nullkonsumenten starke Gewichtszunahme an. Diese Übereinstimmung könnte auf eine generell gültige Quote schließen lassen.

Insgesamt gesehen ergibt sich der Eindruck, daß die jetzt noch vermutbaren weiteren Fluktuationsquoten zwischen Erfolgs- und Mißerfolgsgruppen sich so stark reduziert haben und so berechenbar sind, daß für die Zukunft keine weiteren gravierenden Veränderungen zu erwarten sind. Der Unterschied zu der in der Gesamtheit der Raucher-schaft nachweisbaren "natürlichen" Fluktuation besteht vor allem darin, daß die ehemaligen Teilnehmer (Erfolgreiche und Nicht-Erfolgreiche) sich noch in starkem Maße auf die erlernten Techniken stützen und die erlernten Methoden besser an andere Raucher im sozialen Umfeld weiter vermitteln können.

ERLEBTE VERÄNDERUNGEN UND ALTERNATIVES VERHALTEN														
VERGLEICHSGRUPPE	NULL-KONSUMENTEN							VOLLSTÄNDIGER MISSERFOLG						
	6 Monate		12	18	24	30/36	42/48	6 Monate		12	18	24	30/36	42/48
	F/S 78	H/W 78	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	F/S 78	H/W 78	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Erlebte Auswirkungen:</b>														
• Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	57	53	56	71	64	64	60	4	7	6	-	2	2	4
• Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	41	48	44	54	52	58	60	3	6	2	1	-	1	2
• Die finanzielle Krepiernis macht sich bemerkbar	39	43	37	40	42	31	38	3	3	2	-	-	1	2
• Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	65	63	64	78	77	69	74	9	10	3	3	9	4	13
• Ich fühle mich körperlich viel wohler als vorher	57	62	51	71	71	72	72	4	5	3	-	2	1	3
• Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluss, das Rauchen einzuschränken, bestärkt	39	64	49	65	42	57	62	27	34	19	19	18	18	43
• Es tut mir gut, anderen und mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	72	74	69	76	71	78	72	3	6	4	6	3	6	14
<b>Situationen starker Versuchung:</b>														
• Nach dem Essen	18	20	13	19	6	10	8	71	76	69	68	67	59	80
• Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	5	10	7	9	2	7	3	39	42	40	30	47	32	39
• Zur Entspannung	23	21	16	13	10	13	9	57	64	50	51	63	49	61
• Wenn sich jemand eine Zigarette ansündert	10	10	8	8	-	6	9	37	30	40	24	33	31	25
• Während der Arbeitszeit	8	6	4	8	2	1	2	30	36	60	39	42	42	32
• In Gesellschaft	33	34	27	31	14	23	11	67	73	63	67	63	62	89
• Am Morgen	7	7	2	9	-	3	0	31	39	46	46	47	43	37
• Vor dem Zubettgehen	3	2	-	2	4	1	3	36	33	40	37	34	29	32
• Beim Fernsehen	8	7	7	2	4	2	3	36	33	40	47	42	43	48
• Bei Konzentration	29	20	14	19	10	13	14	62	69	56	54	58	47	66

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

In früheren Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, daß mehr als die Hälfte aller ehemaligen Teilnehmer (Erfolgreiche und Nicht-Erfolgreiche) in der Zeit nach Kursende mit anderen sprechen, sie zur Reduktion zu Überzeugen versuchen, Tips oder das Manual weitergeben usw.

In der diesjährigen Untersuchung wurden spezielle Fragen zum sichtbaren Erfolg dieser Bemühungen gestellt. Das soziale Umfeld wurde dabei aufgegliedert in

- Familie
- Freundes- und Bekanntenkreis,
- Kollegen am Arbeitsplatz.

Da diese Fragen auch in der 1982 durchgeführten 18-Monats-Nachbefragung bei Teilnehmern des Hörfunkurses gestellt wurden, bot sich eine Gegenüberstellung an. Trotz gewisser struktureller Unterschiede, die verschiedene Ausgangssituationen in der Familie erwarten ließen, ist dieser Vergleich interessant. Hypothese: Bei den Angaben zu Veränderungen in der 4-Jahresperiode (1978-1982) müßten größere Bewegungen feststellbar sein als in der 2-Jahresperiode (1980-1982), die Bezugszeitraum für die Urteile der Teilnehmer am Hörfunkkurs war.

Der nachstehende Überblick (siehe nächste Seite) erlaubt folgende Aussagen:

- Bei allen Teilnehmer sind konkrete Multiplikationseffekte feststellbar. Diese Effekte sind bei Erfolgreichen sehr stark. Im sozialen Umfeld der erfolg-

reichen ehemaligen Teilnehmer sind die Nichtraucher heute in der Majorität.

VERÄNDERUNGEN DER ZAHL DER NICHTRAUCHER IM SOZIALEN UMFELD EHEMALIGER KURSTEILNEHMER					
		Heutiges Reduktionsniveau			
		Nullkonsum		Mißerfolg	
		%	*	%	*
Zahl der Nichtraucher in der <u>Familie</u> (exklusive Teilnehmer)	1978	43		36	
	1980		(26)		(29)
	1982	52	(49)	36	(30)
	Diff.	+ 9	(+ 23)	-	(+1)
Aktives Bemühen in der Familie angegeben		26	(51)	15	(19)
<u>Nichtraucher im Freundes- und Bekanntenkreis in der Überzahl</u>	1978	11		13	
	1980		(18)		(16)
	1982	58	(57)	41	(32)
	Diff.	+ 47	(+39)	+ 28	(+16)
Aktives Bemühen im Freundes- und Bekanntenkreis angegeben		38	(34)	15	(15)
<u>Nichtraucher am Arbeitsplatz in der Überzahl</u>	1978	21		27	
	1980		(22)		(20)
	1982	51	(43)	46	(33)
	Diff.	+ 30	(+21)	+ 19	(+13)
Aktives Bemühen am Arbeitsplatz angegeben		34	(40)	20	(16)
* In dieser Spalte sind zum Vergleich Daten aus den entsprechenden Gruppen des NDR-Kurses eingetragen, die sich jedoch auf eine kürzere Periode beziehen. (1980-1982)					

- o Unterschiede zwischen Hörfunk- und VHS-Kursteilnehmern bestehen vor allem in dem familialen Umfeld. Diese sind teils auf die unterschiedlichen Familiensituationen zurückzuführen. Denkbar ist jedoch auch ein weiterer, systemspezifischer Einflußfaktor: Der Hörfunk-Kurs spielte sich in der Familie ab. Die für die VHS-Kurse typische Unterstützung durch die Gruppe anderer Teilnehmer fehlte. Man hat sich die soziale Unterstützung stärker in der Familie gesucht. Nebeneffekt könnte ein verstärktes Animieren anderer Familienangehöriger zum "Mitmachen" sein.
  
- o Für beide Kurse typisch ist das starke aktive Bemühen um das Einbeziehen von Freunden, Bekannten und Kollegen.

Sicher wirkte nicht nur das Bemühen der ehemaligen Teilnehmer auf die Zunahme von Nichtrauchern im sozialen Umfeld ein. Ergebnisse von Repräsentativuntersuchungen deuten auf Stagnation oder tendenzielle Reduktion der Zahl der Raucher in einzelnen Bevölkerungsgruppen hin. Diese Tendenzen sind jedoch keinesfalls so stark, wie in diesen Daten erkennbar.

Das soziale Klima hat sich offenbar zugunsten der Nichtraucher verändert, so daß Versuche der Reduktion nicht nur "nicht belächelt", sondern auch aktiv unterstützt werden.

4. Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche:  
Ernährung, Alkohol- und Medikamentenkonsum

Im folgenden Überblick (siehe nächste Seite) werden wieder die Ergebnisse aus der 4-Jahres-Nachbefragung bei Hörfunk-Teilnehmern gegenübergestellt.

- Der direkte Transfer von im Kurs erlernten Techniken auf andere Verhaltensbereiche ist bei VHS-Teilnehmern insgesamt etwas stärker ausgeprägt (Mißerfolgsgruppe!) und erfolgreicher.  
Die Ergebnisdifferenzierungen lassen sich daraus erklären, daß in den VHS-Kursen intensiver gelernt wurde.
- Bei der Analyse von Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten ist nicht klar erkennbar, welche der offenbaren Differenzierungen auf den Zeiteffekt oder die Strukturunterschiede zwischen den Teilnehmerschaften zurückzuführen sind. Die generell geringer ausgeprägten Saldi zwischen Zu- und Abnahme bei den VHS-Teilnehmern könnten auf eine "Normalisierung" der Gewohnheiten der Nullkonsumenten nach längerer Zeit zurückzuführen sein.
- Die größere Ähnlichkeit der Muster in der Gruppe der Nicht-Erfolglichen verweist auf ein gemeinsames Merkmal: Beide Gruppen "kämpfen" noch.
- Unabhängig von diesen Differenzierungen kann in der Gesamtsicht festgestellt werden, daß besonders starke Interaktionen mit dem Getränkekonsum sowie mit der Entwicklung von allgemeiner Reizbarkeit und Nervosität bestehen.
- In der Langzeitbetrachtung können keine ausgesprochenen negativen Nebeneffekte im Bereich selbstgefährdenden Verhaltens registriert werden.

UBERBLICK UBER AUSWIRKUNGEN IN ANDEREN VERHALTENSBEREICHEN				
1. <u>Anwendung der erlernten Techniken</u>	Heutiges Reduktionsniveau			
	Nullkonsum		Misserfolg	
	Z	*	Z	*
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	15	(16)	23	(11)
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	3	(3)	9	(13)
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	3	(7)	9	(3)
2. <u>Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten</u>				
Konsum alkoholischer Getränke	+	22 (4)	4 (7)	
	-	18 (23)	16 (13)	
	Diff.	+ 4 (-19)	- 12 (-6)	
Konsum nicht alkoholischer Getränke	+	23 (30)	14 (19)	
	-	3 (2)	2 (2)	
	Diff.	+ 21 (+28)	+ 12 (+17)	
Art und Menge der Mahlzeiten	+	11 (24)	4 (10)	
	-	3 (5)	7 (6)	
	Diff.	+ 8 (+19)	- 3 (+4)	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	+	8 (2)	2 (5)	
	-	11 (6)	9 (5)	
	Diff.	- 3 (-4)	- 7 (-)	
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	+	20 (13)	16 (20)	
	-	22 (27)	11 (5)	
	Diff.	- 2 (-14)	+ 5 (+15)	
* In dieser Spalte sind zum Vergleich Daten aus den entsprechenden Gruppen des NDR-Kurses eingetragen, die sich jedoch auf eine kürzere Periode beziehen. (1980-1982)				

Unter Einrechnung der oben zitierten Multiplikatorwirkungen, die ein erhöhtes Niveau an Kommunikation im sozialen Umfeld signalisieren, muß die Gesamtbilanz der mit dem Bemühen um Reduktion korrespondierenden Verhaltensänderungen positiv bewertet werden.

III. ANHANG

1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband
2. Fragebogen

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS			
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauch- verhaltens
1.	Kursabbruch	1	58
2.1	Zigarettenkonsum bei Kursende	2	59
2.2	Zigarettenkonsum 42 bzw. 48 Monate nach Kursende	3	60
2.3	Reduktionsniveau 42 bzw. 48 Monate nach Kursende	4	61
3.1	Rauchen von Zigarren, Zigarillos, Stumpen	5	62
3.2	Rauchen von Pfeife	6	63
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktionsverlaufs des Zigarettenkonsums seit Kursende	7	64
5.	Persönliche Erfolgskurve 1978-1982	8	65
	<b>AN NICHTRAUCHER:</b>		
6.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr (F)	16	73
7.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums (F)	17	74
7.1	Art der unternommenen Aktivitäten	18	75
8.	Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses	19	76
	<b>AN RAUCHER:</b>		
9.	Versuchungs- und Rückfallanlässe (F)	20	77
10.	Längste Periode des Nullkonsums (F)	21	78
11.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums (F)	22	79
11.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	23	80
12.	Subjektive Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums (F)	24	81
13.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion (F)	25	82
14.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituationen)	26	83
14.1	Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark/stark)	30	87

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS			2
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauch- verhaltens
15.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	31	88
15.1	Erlebte Veränderungen durch Reduktion (Anteilswerte: sehr stark/stark)	35	92
16.	Veränderung des Körpergewichts	36	93
17.	Veränderungen in einzelnen gesundheits- relevanten Verhaltensbereichen	37	94
17.1	Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	40	97
17.2	Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: vermindert)	41	98
18.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme	42	99
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:		
19.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	43	100
19.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	44	101
20.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freun- des- und Bekanntenkreis seit der Kursteil- nahme	45	102
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:		
21.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	47	104
21.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	48	105
22.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Ar- beitsplatz	49	106
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:		
23.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	51	108
23.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	52	109
24.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	53	110
24.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet wer- den (F)	54	111
S.1	Alter	55	112
S.2	Geschlecht	56	113
S.3	Wunsch nach Information über die Ergeb- nisse der Befragung	57	114

# Nichtraucher in 10 Wochen Ein Trainingsprogramm

Entwickelt und herausgegeben von der  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

TEILNEHMER-  
BEFRAGUNG NACH  
VIER JAHREN

## 1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Kursteilnehmern aus dem Jahr 1978 verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die den Kurs nur zum Teil besuchten. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen: sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht den ganzen Kurs besuchten oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

- Deshalb unsere Bitten:
- 1 Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
  - 2 Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im Mai 1982 abgeschlossen werden.
  - 3 Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

## 2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

### 1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Derjenige oder diejenige, dessen Namen als Adresse auf dem Umschlag angegeben ist. Und zwar sollte der (die) Betreffende den Fragebogen aufmerksam durchlesen, auf die Hinweise bei einzelnen Fragestellungen achten und den Fragebogen mit allen Fragen bitte sorgfältig und ohne fremde Hilfe ausfüllen.

### 2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

Indem man bei jeder Frage in die zutreffenden Antwortfelder ein Kreuz macht bzw. indem man seine persönliche Meinung zu einer Frage einträgt, wenn es keine vorgeschriebenen Antwortmöglichkeiten gibt.

### 3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

Weil es immer wieder vorkommt, daß Fragebogen unvollständig ausgefüllt zurückgeschickt werden; sei es daß eine Frage übersehen wurde oder einfach vergessen wurde. In diesem Fall wäre die Mühe, die man sich beim Ausfüllen ansonsten gegeben hat, umsonst. Denn unvollständige Fragebogen sind für die Auswertung leider wertlos.

### 4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

Rufen Sie doch einfach bei uns an: Tel.-Nr. 02 21 / 40 30 66  
Herr Cryns gibt Ihnen gerne Auskunft.

KA 

0	1
---	---

Frgb.-Nr. 

--	--	--	--	--

Proj.-Nr. 

--	--	--	--	--	--	--	--

		BZ			BZ
Sie haben im Jahr 1978 an diesem Raucherentwöhnungskurs teilgenommen, weil Sie Ihren Zigarettenkonsum instellen bzw. reduzieren wollten.			4. Aus den Befragungen und aus den Briefen ehemaliger Kursteilnehmer wissen wir, daß die persönlichen „Erfolgskurven“ seit 1978 sehr unterschiedlich aussehen. Wie würden Sie selbst die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende beschreiben?		
Haben Sie damals den Kurs bis zu Ende besucht oder haben Sie den Kursbesuch vorher abgebrochen?			Ich habe den zum Kursende erreichten Nullkonsum bis heute ohne Rückfall beibehalten		1
ich habe den Kurs bis zu Ende besucht <input type="checkbox"/> 1			Zum Kursende hatte ich meinen Zigarettenkonsum reduziert ohne allerdings den Nullkonsum zu erreichen. Diesen reduzierten Konsum habe ich im wesentlichen bis heute beibehalten können		2
ich habe den Kursbesuch vorher abgebrochen <input type="checkbox"/> 2		1	Ich habe meinen Zigarettenkonsum eigentlich nie spürbar und dauerhaft reduzieren können		3
1. Und wie viele Zigaretten haben Sie nach dem Kursende bzw. nach Ihrem Ausscheiden aus dem Kurs durchschnittlich pro Tag geraucht?		2-3	Ich habe mein bei Kursende erreichtes Reduktionsergebnis in der Zeit danach noch weiter verbessern können		4
Ich habe täglich etwa ___ Zigaretten geraucht			Nach Kursende hat sich mein Zigarettenkonsum im wesentlichen wieder verstärkt		5
2. Und wie steht es heute? Wie viele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag?		4-5	In der Zeit nach Kursende gab es bei mir ein ständiges „Auf und Ab“ zwischen starkem Zigarettenkonsum und Reduktion		6 8
Jetzt rauche ich täglich etwa ___ Zigaretten					
Rauchen Sie zur Zeit ...					
1. ... Zigarren, Zigarillos, Stumpfen?					
ja 1					
nein 2		6			
2. ... Pfeife?					
ja 1					
nein 2		7			



11. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen „neuen Anlauf“ zu nehmen?						BZ
ja		1				43
nein		2				
11.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen?						
_____						
_____						
_____						
12. 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				44
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				
13. Wie groß ist Ihre Bereitschaft, jetzt noch einmal einen Kurs oder eine andere Methode zur Einschränkung des Rauchens auszuprobieren?						
Ich werde es auf jeden Fall noch mal versuchen		1				45
Ich werde es nur dann versuchen, wenn mir die Methode auch wirklich erfolgversprechend erscheint		2				
Ich werde es wahrscheinlich nicht noch einmal versuchen		3				
Ich werde es auf keinen Fall noch einmal versuchen		4				
WIEDER AN ALLE:						
14. 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	46	
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	1	2	3	4	47	
zur Entspannung	1	2	3	4	48	
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	1	2	3	4	49	
während der Arbeitszeit	1	2	3	4	50	
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4	51	
am Morgen	1	2	3	4	52	
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4	53	
beim Fernsehen	1	2	3	4	54	
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	1	2	3	4	55	
wenn ich mich konzentrieren muß	1	2	3	4	56	

15. Wenn Sie jetzt nach vier 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?					BZ	
Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht		
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	1	2	3	4	57	
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4	58	
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4	59	
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4	60	
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4	61	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4	62	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	63	
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4	64	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	65	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	66	
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	67	
16. Wenn Sie jetzt nach 4 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 stark zugenommen				1	68	
ja, ich habe etwas zugenommen				2		
ja, ich habe abgenommen				3		
nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert				4		
ja, ich hatte nach Kursende zunächst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht				5		
17. Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch 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	69
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	70
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	71
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>	72
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	<input checked="" type="checkbox"/>		3	4	<input checked="" type="checkbox"/>	73

<p>Die eigenen Bemühungen, das Verhalten 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.</p> <p style="text-align: center;"><b>FAMILIE</b></p> <p>18. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrer Familie in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1978) entwickelt. Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1978 und 1982 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst!) an.</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="width:10%;">1978</th> <th style="width:10%;">1982</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>kein Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 und mehr Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1978	1982	kein Raucher			1 Raucher			2 Raucher			3 Raucher			4 und mehr Raucher			BZ	<p style="text-align: center;"><b>ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN</b></p> <p>22. Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen können, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1978) entwickelt. Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1978 und 1982 für Ihre Arbeitskollegen an.</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="width:10%;">1978</th> <th style="width:10%;">1982</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ausschließlich Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ganz überwiegend Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Raucher <u>etwas</u> in der Überzahl</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nichtraucher <u>etwas</u> in der Überzahl</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ganz überwiegend Nichtraucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ausschließlich Nichtraucher</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1978	1982	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			BZ
	1978	1982																																											
kein Raucher																																													
1 Raucher																																													
2 Raucher																																													
3 Raucher																																													
4 und mehr Raucher																																													
	1978	1982																																											
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																																													
<p>19. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?</p> <p style="text-align: right;">ja <span style="float:right">1</span> nein <span style="float:right">2</span></p> <p>19.1 Was haben Sie unternommen?</p> <hr/> <hr/>	74 75	<p>23. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?</p> <p style="text-align: right;">ja <span style="float:right">1</span> nein <span style="float:right">2</span></p> <p>23.1 Was haben Sie unternommen?</p> <hr/> <hr/>	76	80 81																																									
<p style="text-align: center;"><b>FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS</b></p> <p>20. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1978) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1978 und 1982 für Ihre Freunde und Bekannten an.</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="width:10%;">1978</th> <th style="width:10%;">1982</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ausschließlich Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ganz überwiegend Raucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Raucher <u>etwas</u> in der Überzahl</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nichtraucher <u>etwas</u> in der Überzahl</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ganz überwiegend Nichtraucher</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ausschließlich Nichtraucher</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1978	1982	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			77 78	<p>24. In dem Kurs, an dem Sie vor vier 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?</p> <p style="text-align: right;">ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet <span style="float:right">1</span> ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg <span style="float:right">1</span> ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen <span style="float:right">1</span> nein, ich habe nichts von dem unternommen <span style="float:right">1</span></p> <p>24.1 Um welche Bereiche ging es da?</p> <hr/> <hr/>	79	82																	
	1978	1982																																											
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																																													
<p style="text-align: center;"><b>FRAGEN ZUR STATISTIK</b></p> <p>S. 1 Ihr Alter? <span style="float:right">Jahre</span></p>	87 88	<p>S. 2 Geschlecht</p> <table style="width:100%;"> <tr> <td style="text-align: right;">männlich</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">weiblich</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> </table>	männlich	1	weiblich	2	89																																						
männlich	1																																												
weiblich	2																																												
<p>Wünschen Sie eine Information über die Ergebnisse dieser Befragung?</p> <p style="text-align: right;">ja <span style="float:right">1</span> nein <span style="float:right">2</span></p>	90	<p><b>IHRE ADRESSE:</b></p> <p>Name: _____</p> <p>Straße: _____</p> <p>Wohnort: _____</p> <p style="text-align: right;">PLZ _____</p>																																											