

BUNDESZENTRALE FÜR
GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

Ostmerheimer Straße 200, 5000 Köln 91
Telefon: 0221/8992-1



Wirksamkeitskontrolle des BZgA-Kurses

"NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN"

in Volkshochschulen und anderen Einrichtungen der
Erwachsenenbildung

- Ergebnisse der Nachbefragung "54 bzw. 60 Monate
nach Kursende" im Überblick -

050043A

Projektleitung: BZgA, Ref. - 3-35 -
Projektdurchführung: Institut für Markt- und
Werbeforschung, K ö l n
Bericht: Juli 1983

INHALTSÜBERSICHT

	<u>Seite</u>
<u>VORBEMERKUNG</u>	1
I. <u>STICHPROBE UND METHODISCHES</u> <u>KONZEPT DER UNTERSUCHUNG</u>	 2
1. Die Stichprobe	2
2. Die Erhebungsinstrumente und Erhebungstatbestände	7
3. Erläuterung der Erfolgs- und Analysekriterien	9
3.1 Überblick	9
3.2 Analyseverfahren zur Typisierung der Reduktionsmuster	12
II. <u>DIE ERFOLGSBILANZ IM ZEITRAUM VON 5 JAHREN</u>	27
1. Verlaufsanalyse des Erfolges im Zeitraum von 5 Jahren	27
1.1 Überblick	27
1.2 Berechnung des Nettoerfolges und Hochrechnung für alternative Kurssituationen	30
2. Hinweise auf die Stabilität der Erfolge sowie auf Fluktuationsquoten zwischen Erfolg und Mißerfolg	32
3. Multiplikatorische Wirkungen: Veränderungen der Raucheranteile in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz	35
4. Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche: Ernährung, Alkohol- und Medikamentenkonsum	39
III. <u>ANHANG</u>	42
1. Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband	42
2. Fragebogen	46

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 50045/K
0 (13256)

VORBEMERKUNG

Die vorliegende Zusammenfassung bezieht sich auf die 6. und gleichzeitig letzte Untersuchungsstufe zur Evaluierung des von der BZgA entwickelten Kurses "NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN", der vor allem in Institutionen der Erwachsenenbildung durchgeführt wird.

Im Jahre 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 Sub-Gruppen zusammen:

- a) Teilnehmer aus dem Zeitraum "FRÜHJAHR/SOMMER 1978" u n d
- b) Teilnehmer aus dem Zeitraum "HERBST/WINTER 1978".

Die jetzt abgeschlossene Untersuchungsstufe ist der fünfte Schritt zur Langzeitkontrolle:

- Untersuchung 1
Analyse der Implementierungsphase und Erfolgsuntersuchung nach Kursende (Bericht November 1978).
- 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.
- 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.
- 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 Juli 1981 vorgelegt.

...

● Untersuchung 5

Nachkontrolle des teilnehmerbezogenen Erfolges 42 bzw. 48 Monate nach Kursende. Zur Bilanzierung dieses personenbezogenen Erfolges wurde erstmalig eine "Profilanalyse" durchgeführt.

Der Untersuchungsbericht wurde im Juli 1982 vorgelegt.

In der jetzt vorliegenden Untersuchung werden die Meßpunkte 54 bzw. 60 Monate nach Kursende erfaßt. Neben der Fortschreibung der Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung zur Stabilität der erzielten Erfolge wurden die 1982 eingeführten neuen Fragenbereiche nochmals angesprochen, um die Ergebnisse zu validieren. Dabei ging es zum einen um die Erfassung konkreter multiplikativer Effekte im sozialen Umfeld ehemaliger Teilnehmer, zum anderen wurden spezielle Fragen zu Auswirkungen in anderen Verhaltensbereichen gestellt (Ernährung, Alkoholkonsum, Medikation).

Vergleichbare Fragen wurden im Jahr 1983 auch 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 MATERIALBAND enthalten.

Die vorliegende Zusammenfassung beschränkt sich auf die Fortschreibung der Ergebnisse. Eine abschließende Evaluierung und Diskussion aller methodischen und inhaltlichen Erfahrungswerte bzw. Ergebnisse im Längsschnitt ist für 1984 vorgesehen.

I. STICHPROBE UND METHODISCHES KONZEPT DER UNTERSUCHUNG

1. Die Stichprobe

- Insgesamt standen aus dem Jahr 1978 für 1.274 Teilnehmer verwertbare Ausgangsdaten zur Verfügung, d.h. es lagen mindestens Anmelde- 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 1.045 Teilnehmer (= 82 % aller Adressen) mit Sicherheit gesagt werden, daß sie ganz oder teilweise an dem Kurs im Jahr 1978 teilgenommen haben. Dies ist gleichzeitig die Stichprobe für die qualifizierten Verlaufsanalysen hinsichtlich Erfolg und Erfolgsentwicklung innerhalb des Zeitraumes von 5 Jahren.
- Die folgende Tabelle (siehe nächste Seite) zeigt in zusammengefaßter Form die Stichprobenverluste während der vorhergegangenen 5 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 1.045 Teilnehmer genutzt.

ÜBERBLICK ÜBER DIE REAKTIONS- CHARAKTERISTIK IN DER UNTERSUCHUNG 1983	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 qualifizier- te Verlaufsanalysen (= Teilnehmer, die mit Sicherheit am Kurs teilge- nommen haben)	458		587		1.045	
STICHPROBENBEREINIGUNG durch Adreßänderungen und endgültige Verweigerungen im Verlauf von 5 Be- fragungswellen	395		487		882	
NACHBEFRAGUNG 54 bzw. 60 MONATE NACH KURSENDE						
1. Ausgangsstichprobe	180		212		392	
2. Gesamtreaktionsquote	88	48,9	121	57,1	209	53,3
<u>davon:</u>						
• ausgefüllte Fragebogen	49		66		115	
• unspezifische Verweigerung	11		9		20	
• Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	19		30		49	
• Verweigerung, weil Erfolg	1		1		2	
• nicht interpretierbare Rücksen- dungen	-		-		-	
• Adreßänderung, Todesfälle	8		15		23	
3. Ohne jegliche Information	92	51,1	91	42,9	183	46,7

...

- Der Überblick über die Gesamtreaktionsquoten zeigte 1982 erstmals eine signifikant durchschlagende Be-fragungsmüdigkeit bei einem Teil der Teilnehmer, 1983 hat sich die Situation stabilisiert.

GESAMTREAKTIONSQUOTEN IN DEN BEFRAGUNGSWELLEN		
* BASIS: jeweilige Aussender- stichprobe	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	
• Nachbefragung nach 54 Mon.		57,1
• Nachbefragung nach 60 Mon.	48,9	

- Obwohl ein großer Teil der Verweigerer in den letzten Untersuchungsstufen wegen (durch vorliegende Daten kontrollierbaren) konsistenten Erfolges oder Mißerfolges die weitere Teilnahme an der Befragung abbrach, können diese in der Gesamtbilanzierung dennoch berücksichtigt werden.
- Feststellbar sind Unterschiede hinsichtlich der Erfolgswentwicklung. Unter den bisherigen Verweigerungen befindet sich ein überproportionaler Anteil von "Rückfälligen". Dies hat zur Folge, daß die zeitpunktbezogene Erfolgsbilanz der Antworter (ausgefüllte Fragebogen im Jahr 1983) ein zu positives Bild vermittelt. Diese Verzerrung konnte jedoch durch die zeitraumbezogene Erfolgsbilanzierung für alle Befragten (einschließlich Verweigerern) ausgeglichen werden. ...

VERGLEICHENDER ÜBERBLICK ZUR STRUKTUR DER BEFRAGUNGSTEILNEHMER 1983				
	Befragungs- teilnehmer 1983	Kursanmelder insgesamt	NDR Kurse	Gesamt- bevölkerung
GESCHLECHT				
- männlich	64	56	52	46
- weiblich	36	43	48	54
ALTER				
- 29 Jahre	27	25	50	29
- 30-39 Jahre	31	34	30	15
- 40-49 Jahre	22	21	12	19
- 50 Jahre und älter	20	18	8	38
FAMILIENSTAND				
- ledig, alleinstehend	30	32	55	37
- verheiratet, fester Partner	70	66	44	62
PERSONEN IM HAUSHALT				
- 1 Person	18	19	19	12
- 2 Personen	24	23	34	25
- 3 Personen	24	23	20	23
- 4 Personen und mehr	30	31	25	21
BERUFSTÄTIGKEIT				
- ja	72	71	60	46
- nein	27	26	38	53
GESUNDHEITZUSTAND				
- sehr gut	13	7	7	17
- gut	42	32	38	30
- zufriedenstellend	23	36	36	24
- weniger/schlecht	22	23	17	28
PHYSICO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG				
- sehr stark	19	23	29	6
- stark	47	45	43	20
- weniger stark	26	23	20	33
- kaum/nicht	8	7	7	40
ZIGARETTENKONSUM VOR KURSBEGINN				
- 1-10	7	6	8	
- 11-15	8	9	11	
- 16-20	22	21	24	
- 21-40	48	50	49	
- 41 und mehr	9	9	8	
N =	115	1400	700	1994

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 1983 ist im Anhang beigefügt. Die Übersicht auf den folgenden Seiten bringt einen Vergleich der 1983 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 wichtigen Daten noch fehlten. Zum anderen gibt der Vergleich von im Zeitraum von 4 Jahren wiederholterfragten 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 6. Untersuchungsstufe und Verbindungen zu anderen Erhebungsstufen

1. Kollationierung früher erhobener Informationen	Gleicher Erhebungstatbestand in...									
	NB Kursende	NB 6 Monate	NB 12 Monate	NB 18/24 Mon.	NB 30/36 Mon.	NB 42/48 Mon.				
o Kursabbruch		x	x	x	x	x				
o Zigarettenkonsum bei Kursende	x	x	x	x	x	x				
Zeitreihenvergleich möglich mit...										
2. Anfügung von weiteren Meßpunkten	Befr. Kursanfang	NB Kursende	NB 6 Monate	NB 12 Monate	NB 18 Monate	NB 24 Monate	NB 30 Monate	NB 36 Monate	NB 42 Monate	NB 48 Monate
• Aktueller Zigarettenkonsum	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
• Rauchen von Zigarren und Pfeife	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
• Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituation)	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x
• Erlebte Veränderungen durch Reduktion		x	x	x	x	x	x	x	x	x
• Veränderung des Körpergewichtes			o	o	o	o	x	x	x	x
• Veränderungen in einzelnen gesundheitsrelevanten Bereichen									x	x
• Übertragung der erlernten Techniken in andere Verhaltens- und Lebensbereiche									x	x
• Lebens- und Verhaltensbereiche in denen die erlernten Techniken angewendet wurden									x	x
• Entwicklung der Zahl der Raucher										
- in der Familie									x	x
- im Freundes- und Bekanntenkreis									x	x
- am Arbeitsplatz									x	x
• An Raucher:										
• Längste Periode des Nullkonsums					o	o			x	x
• Aktivitäten zur Kontrolle des Zigarettenkonsums							o	o	x	x
o Art der unternehmenen Aktivitäten							o	o	x	x
• Subjektive Beurteilung des derzeitigen Konsums					x	x	x	x	x	x
• An Nichtraucher:										
• Schwierigkeiten der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr	o								x	x
• Aktivitäten zur Kontrolle des Zigarettenkonsums							o	o	x	x
• Art der unternehmenen Aktivitäten							o	o	x	x
• Vertrauen in Stabilität des erzielten Ergebnisses					x	x	x	x	x	x
3. Neue Erhebungstatbestände										
o Aktivitäten zur Reduktion des Gewichtes (für Personen, die nach Kursende zugenommen haben)										
o Subjektive Einschätzung des Einflusses des Kurses auf den heutigen Zigarettenkonsum										
o Subjektive Einschätzung des Einflusses des Kurses auf den erreichten Nullkonsum										

LEGENDE: x = uneingeschränkt vergleichbar o = mit Einschränkungen vergleichbar
NB = Nachbefragung zum Zeitpunkt...

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 "Konsum 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 zeitpunktbezogen, 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 und stufenweise verfeinert.

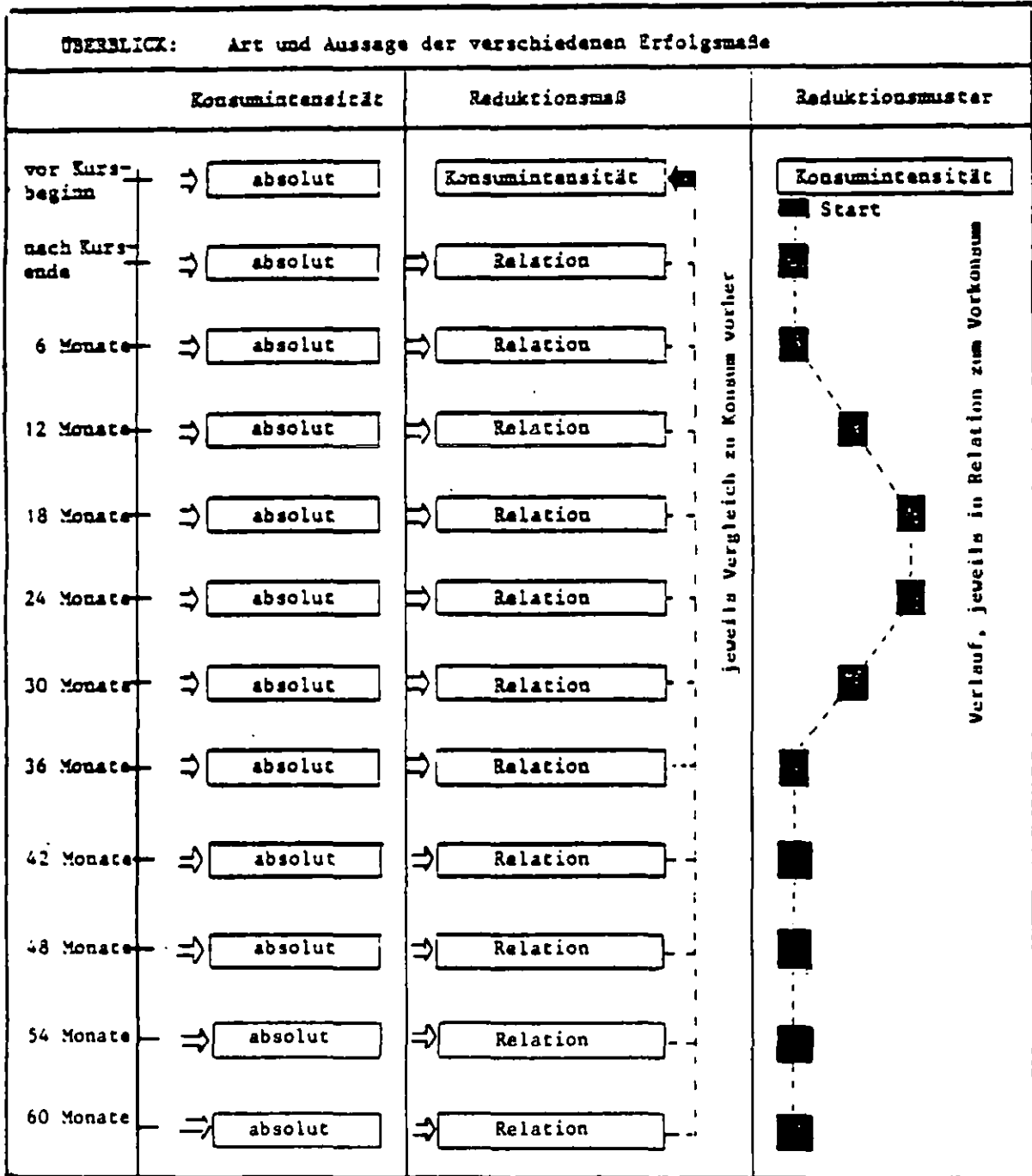
o Das Reduktionsmuster im Zeitablauf

In dieser Analyse werden sämtliche Meldungen zu allen Meßpunkten individuell verarbeitet und betrachtet. So können Verläufe 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
- 54/60 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.



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 Umrechnung 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 1983 entsprechen.

...

1. Durchgehend Nullkonsum

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE D. TEILN.
		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

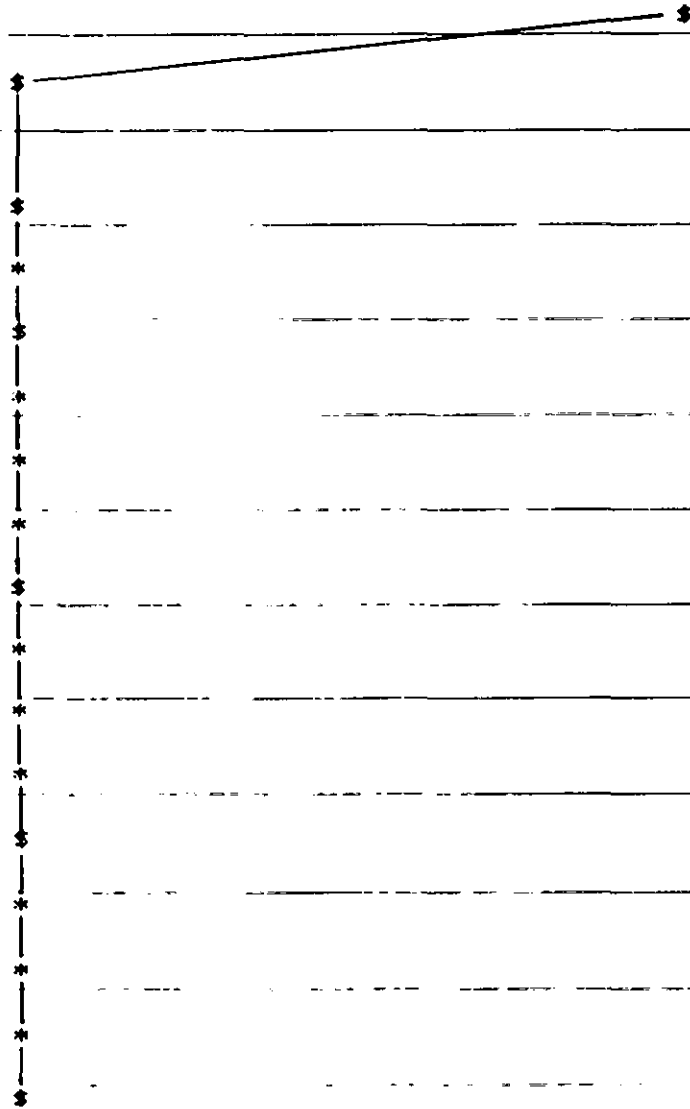
48 MONATE

51 MONATE

54 MONATE

57 MONATE

60 MONATE



2. Heute Nullkonsum, vorher Rückfall oder keine Information

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						

3. Kursende ohne Erfolg; heute Nullkonsum

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE D TEILNA
		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

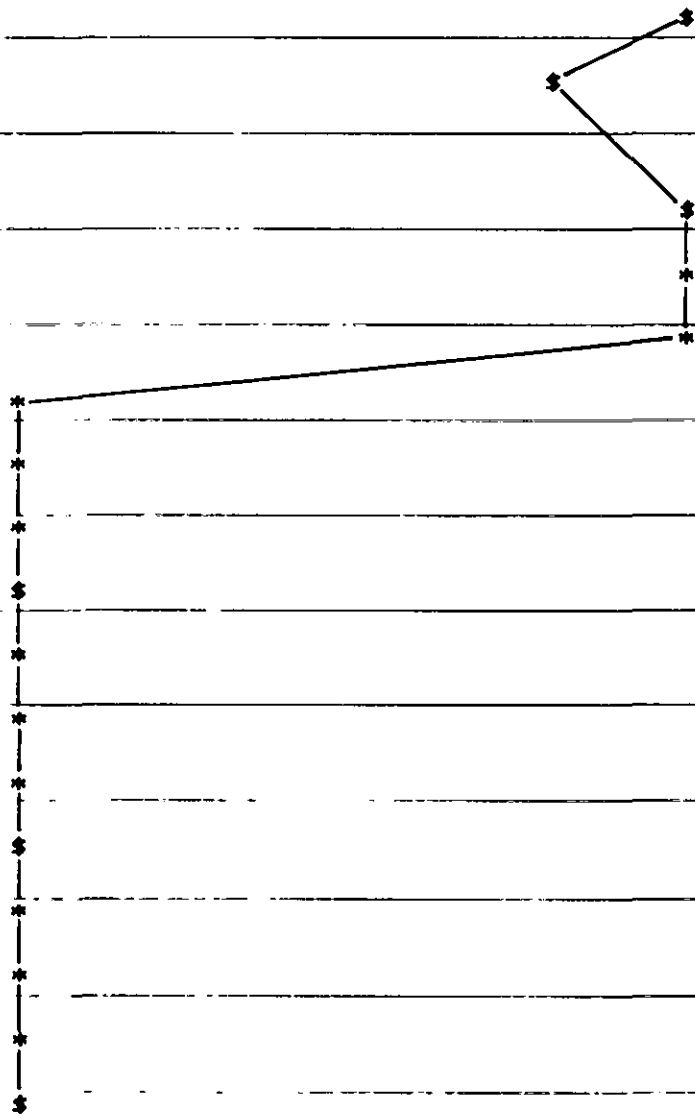
48 MONATE

51 MONATE

54 MONATE

57 MONATE

60 MONATE



4. Mindestens 6 Monate Nullkonsum; dann Rückfall

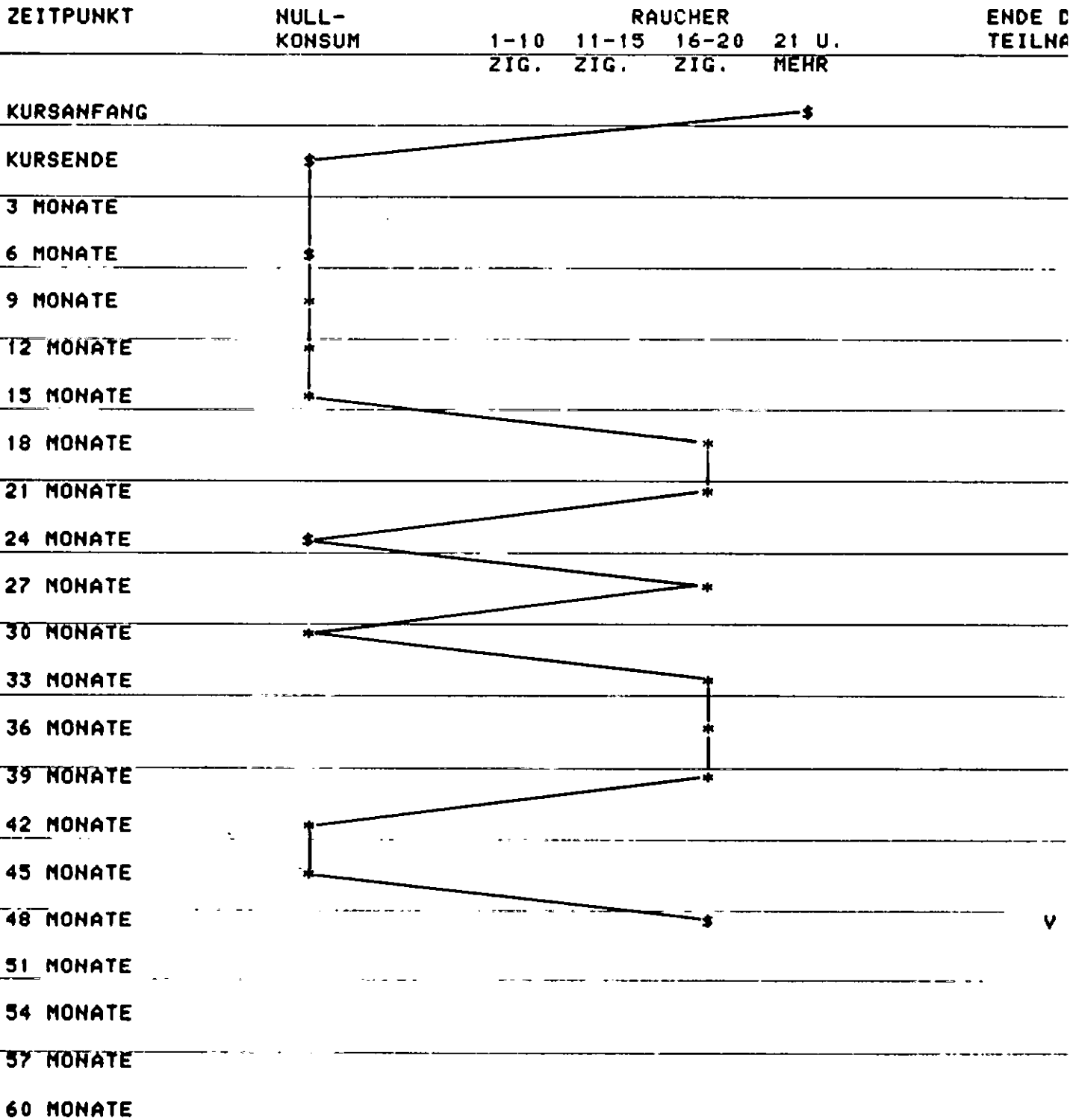
ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE DER TEILNAHME
		1-10 ZIG.	11-15 ZIG.	16-20 ZIG.	21 U. MEHR	
KURSANFANG					*	
KURSENDE	*					
3 MONATE	*					
6 MONATE	*					
9 MONATE	*					
12 MONATE	*					
15 MONATE	*					
18 MONATE	*					
21 MONATE	*					
24 MONATE	*					
27 MONATE	*					
30 MONATE					*	
33 MONATE	*					
36 MONATE					*	
39 MONATE						
42 MONATE					*	
45 MONATE					*	
48 MONATE					*	
51 MONATE						
54 MONATE						
57 MONATE						
60 MONATE						

VERLAUFSANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS

V-TYP: 5

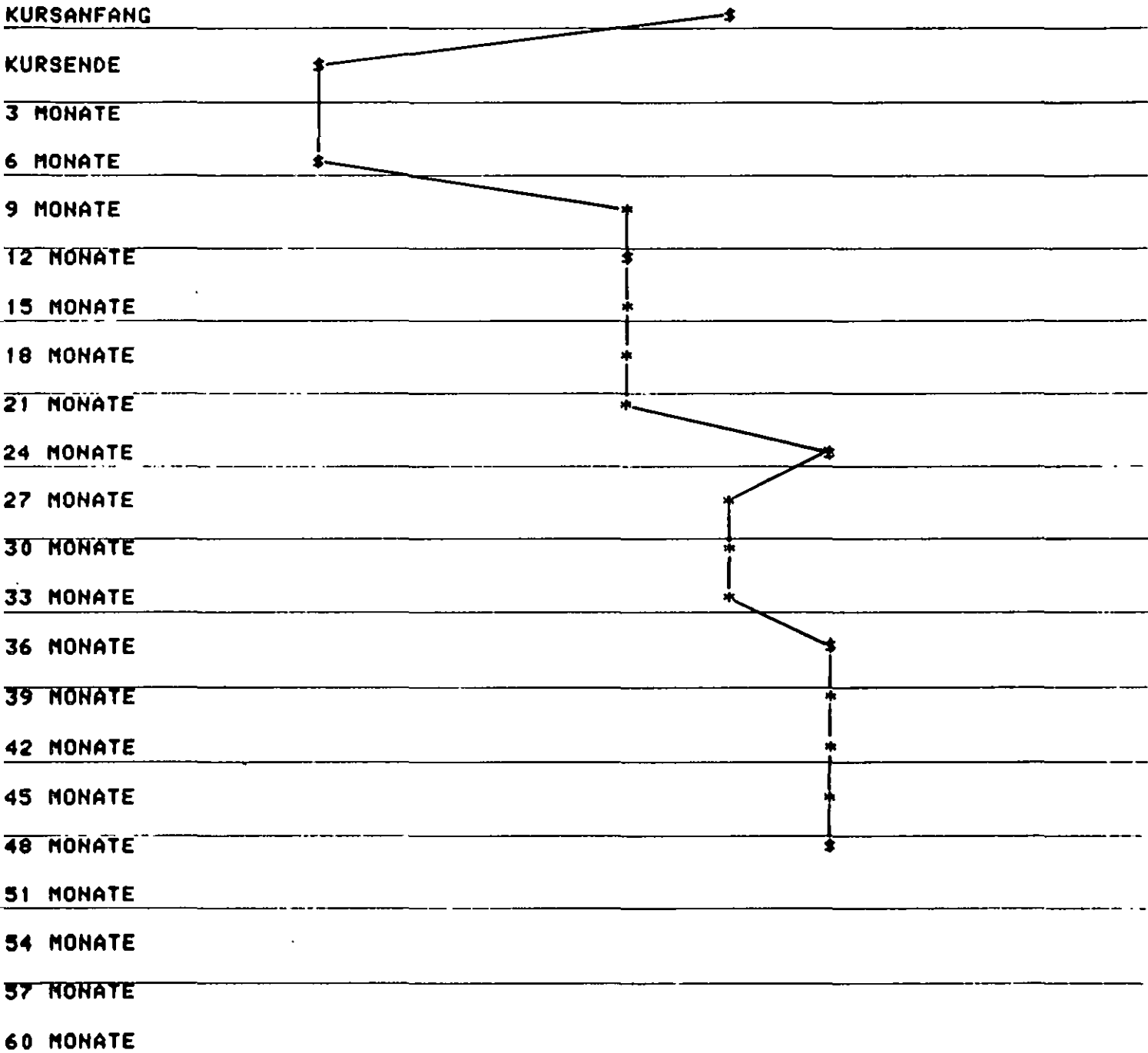
OBJEKT-NR.: 4

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



6. Kursende Nullkonsum; dann stufenweise oder starker Rückfall

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



VERLAUFSAANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS

V-TYP: 7

OBJEKT-NR.:

7. Kursende ohne Erfolg; zwischendurch Nullkonsum; heute Raucher

ZEITPUNKT

NULL-KONSUM

RAUCHER

ENDE D
TEILNA

1-10 11-15 16-20 21 U.
ZIG. ZIG. ZIG. 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

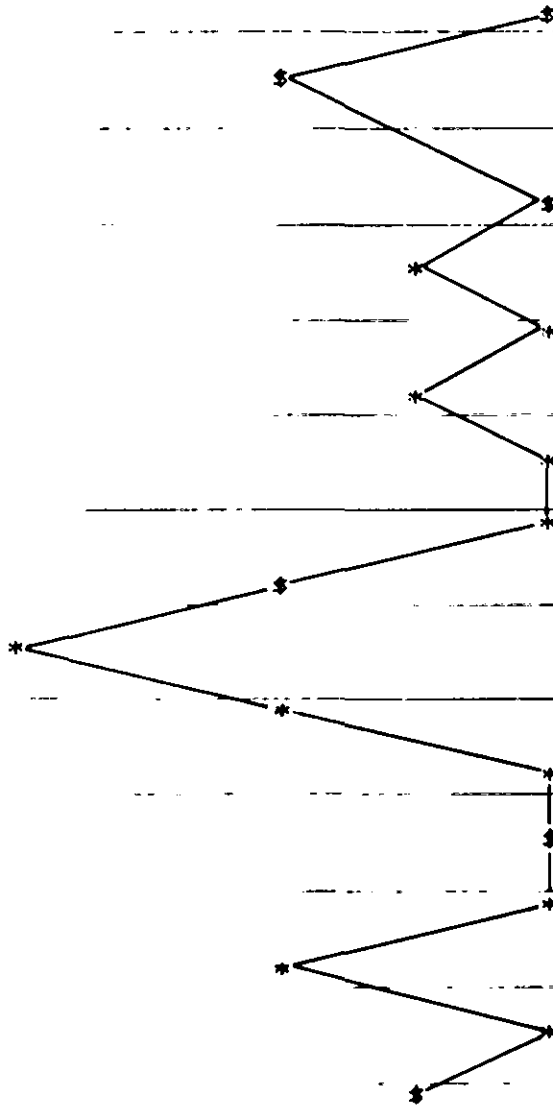
48 MONATE

51 MONATE

54 MONATE

57 MONATE

60 MONATE

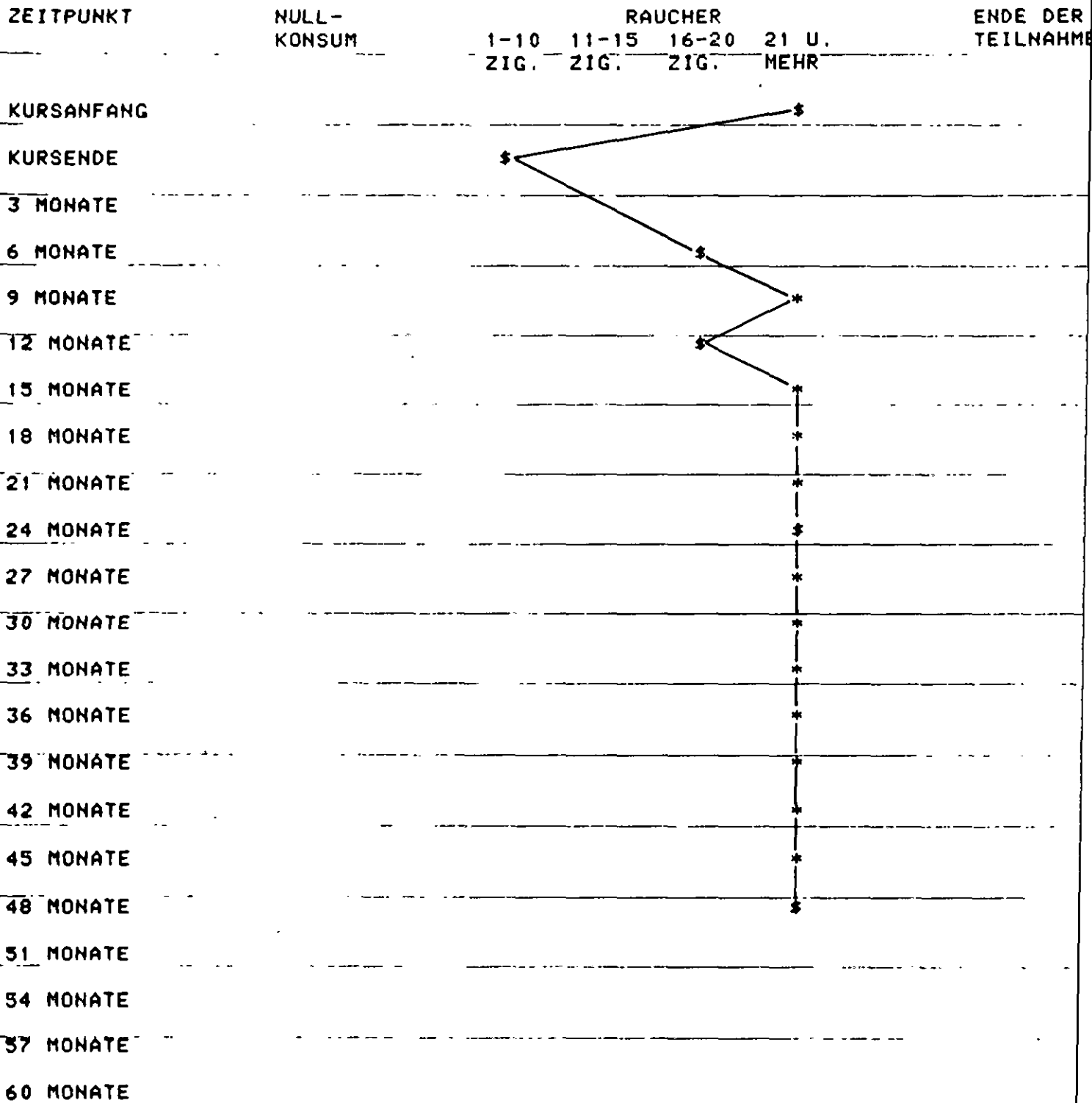


VERLAUFANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS

V-TYP: 8

OBJEKT-NR.: 342

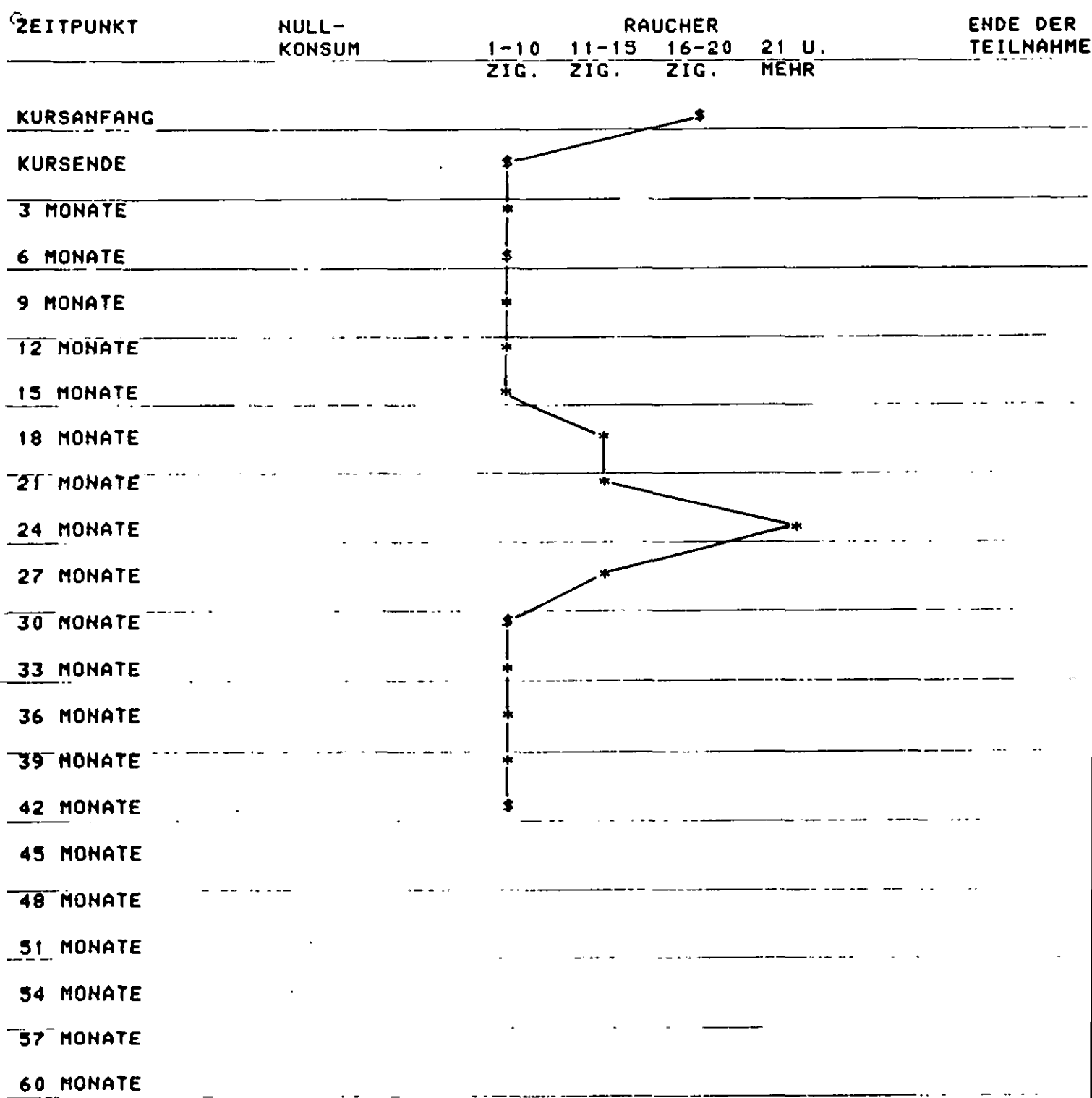
8. Kursende stark reduziert; dann Rückfall (sofort oder später)



9. Durchgehend Vorkonsum

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE TEILN
		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



VERLAUFSANALYSE DES ZIGARETTENKONSUMS

V-TYP: 11

OBJEKT-NR.: 3

11. Mißerfolg; keine Information über Verlauf

ZEITPUNKT	NULL-KONSUM	RAUCHER				ENDE D. TEILNA
		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				\$	V	
39 MONATE						
42 MONATE						
45 MONATE						
48 MONATE						
51 MONATE						
54 MONATE						
57 MONATE						
60 MONATE						

12. Keine ausreichende Information

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

A

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

VERGLEICH ZU 1983

GESAMTBILANZ 1982

TYPUS (Einzelaufgliederung)	%	GRUPPIERUNG FÜR WEITERE ANALYSEN	%
1. Durchgehend Nullkonsum	14	Nichtraucher 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 Rück- fall; 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 ZEITWEISER STARKER REDUKTION" 25
8. Kursende stark reduziert; dann Rückfall (sofort oder später)	22		
9. Durchgehend Vorkonsum	21	Durchgehend Vorkonsum oder zeitweise schwache Reduktion	⇒ "ERFOLGSBILANZ DURCHGEHEND NEGATIV" 24
10. Reduktion, aber nie Nullkonsum	3		
11. Mißerfolg; keine Information über Verlauf	9	Letzte Information: Vorkonsum, keine Verlaufsinformation	⇒ "ERFOLGSBILANZ NEGATIV" 9

II. DIE ERFOLGSBILANZ IM ZEITRAUM VON 5 JAHREN

1. Verlaufsanalyse des Erfolges im Zeitraum von 5 Jahren

1.1 Überblick

- Die Verlaufsanalyse basiert auf der Basis von 1.045 Personen, für die eine Einstufung in die Reaktionsmuster im Zeitablauf möglich war. Der unterschiedliche Sicherheitsgrad der Informationen wurde berücksichtigt und kontrolliert.
- Nach dem heutigen Zwischenstand ergibt sich ein Anteil von 22 % Nullkonsum. Unter Einschluß starker und stabiler Reduktion liegt die Erfolgsquote um minimal 2 - 4 % 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" (über 25 % Nullkonsum) und "Abbrechern" (unter 15 % Nullkonsum) zeigt, daß die Erfolgsbilanz u.a. stark von Merkmalen des Kursbesuches abhängt.

TYPUS (Einzelaufgliederung)	%	GRUPPIERUNG FÜR WEITERE ANALYSEN	%
1. Durchgehend Nullkonsum	10	Nichtraucher nach letzter Information	⇒ ERFOLGSBILANZ POSITIV [22]
2. Heute Nullkonsum, vorher Rückfall oder keine Information	7		
3. Kursende ohne Erfolg, heute Nullkonsum	5		
4. Mindestens 6 Monate Nullkonsum; dann Rückfall	4		
5. Kursende Nullkonsum; dann Rückfall; erneut Nullkonsum, heute Raucher	2	Raucher nach letzter <u>Information.</u> Vorher zeitweise Nullkonsum	⇒ "RÜCKFALL NACH ZEITWEISEM ERFOLG" [21]
6. Kursende Nullkonsum; dann stufenweise oder starker Rückfall	15	Raucher nach letzter <u>Information.</u> Vorher starke Reduktion oder kurzfristiger Nullkonsum	⇒ "RÜCKFALL NACH ZEITWEISER STARKER REDUKTION" [26]
7. Kursende ohne Erfolg; zwischendurch Nullkonsum; heute Raucher	3		
8. Kursende stark reduziert; dann Rückfall (sofort oder später)	23	Durchgehend Vorkonsum oder zeitweise schwache Reduktion	⇒ "ERFOLGSBILANZ DURCHGEHEND NEGATIV" [21]
9. Durchgehend Vorkonsum	17		
10. Reduktion, aber nie Nullkonsum	4	Letzte Information: Vorkonsum, keine Verlaufsinformation	⇒ "ERFOLGSBILANZ NEGATIV" [10]
11. Mißerfolg; keine Information über Verlauf	10		

- Der Vergleich mit den Vorjahresdaten zeigt eine Tendenz zur Stabilisierung des Gesamterfolges. Diese ist teilweise darauf zurückzuführen, daß seit 1982 die Sicherheit der Einstufung verbessert werden konnte, d.h. Personen, die in den Vorjahren nach dem "Prinzip der pessimistischen Berechnungsweise" noch nicht in die Erfolgsgruppe eingestuft haben, sind seit 1982 "hochgerückt".
- Die folgende Fortschreibung der Rücklaufstatistik erklärt dies: 1982 und 1983 waren langfristig Erfolgreiche in dem aktuellen Rücklauf überrepräsentiert, während viele Teilnehmer 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 HALTBEBFRAGUNG (GESAMTSTICHPROBE)							
		NULLKONSUM	starke Reduktion (1 - 30 %)	Reduktion (31 - 50 %)	etwache Reduktion (51 - 70 %)	keine Reduktion (71 - 90 %)	vollständiger Mißerfolg (91 % u.a.)
KONSUM NACH KURSEENDE (Basis 942 Personen)	Z	39	23	16	7	6	8
	kum.	39	62	78			
KONSUM NACH 6 MONATEN (Basis 691 Personen)	Z	24	7	9	11	23	27
	kum.	24	31	40			
KONSUM NACH 12 MONATEN (Basis 230 Personen)	Z	25	4	9	16	13	33
	kum.	25	29	38			
KONSUM NACH 18 MONATEN (Basis 297 Personen)	Z	23	3	9	11	20	35
	kum.	23	26	35			
KONSUM NACH 24 MONATEN (Basis 243 Personen)	Z	22	3	6	9	13	47
	kum.	22	25	31			
KONSUM NACH 30/36 MONATEN (Basis 355 Personen)	Z	28	2	4	6	9	51
	kum.	28	30	34			
KONSUM NACH 40/42 MONATEN (Basis 173 Personen)	Z	40	1	3	5	13	36
	kum.	40	41	44			
KONSUM NACH 54/60 MONATEN (Basis 115 Personen)	Z	47	4	6	7	12	22
	kum.	47	51	57			

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 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" Reduzieranteil 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 in den Vorjahren ermittelten und 1983 validierten Prognosekennziffern eine alternative Hochrechnung für die Effizienz des Kurssystems durchgeführt werden.
- Unter Berücksichtigung der letzten 3 Repräsentativuntersuchungen, aus der Reihe "Effizienzkontrolle der BZgA", die einen Zeitraum von 5 Jahren abdecken (1977 - 1981), ist mit folgenden Werten zu rechnen:
 - 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 Nicht-rauchperioden 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 %.

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

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">o 1.000 Teilnehmer in Kursen mit 80 % Durchhalterquote.o Prognosewert Nullkonsum zum Zeitpunkt Kursende ca. 60 % bei Durchhaltern und ca. 20 % bei Abbrechern (= 520 Teilnehmer).o Prognosewerte für langfristige Stabilität bei Nullkonsum zum Zeitpunkt Kursende ca. 50 % (= 260 Teilnehmer) zuzüglich 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 sowie auf Fluktuationsquoten zwischen Erfolg und Mißerfolg

- Die Ergebnisse der individuellen Verlaufsanalyse belegten, daß die Mehrzahl der ehemaligen Teilnehmer verschiedene Stadien durchschritten. Über 5 Jahre hinweg konstante Verläufe sind in der Minderzahl. Die Mehrzahl der ehemaligen Teilnehmer setzt sich mehr oder minder erfolgreich weiterhin mit dem eigenen Rauchverhalten auseinander.
- Auch jetzt, nach 5 Jahren, gibt es noch eine gewisse Fluktuation zwischen Erfolg (= Nullkonsum) und Mißerfolg, wenngleich sie im Verhältnis zu den Vorjahren geringer ist: Etwa 10 - 13 % der heutigen Nullkonsumenten haben noch im letzten Jahr zumindest zeitweise geraucht. Andererseits wies ein Anteil von ca. 2 - 9 % 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 8 % geben an, ihnen sei das Beibehalten im letzten Jahr schwergefallen. Nur noch 19 % 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". 42 % geben an, im letzten Jahr noch etwas zur weiteren Reduktion unternommen zu haben, und 55 % wollen sich weiter bemühen, den Konsum einzuschränken. Nur 31 % 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 (siehe nächste Seite) zeigt nun weitgehende Konstanz der registrierten Erlebnisse.

ERLEBTE VERÄNDERUNGEN UND ALTERNATIVES VERHALTEN

VERGLEICHSMASSTAB	NULL-KONSUMENTEN								VOLLSTÄNDIGER MISSERFOLG							
	6 Monate		12	18	24	30/36	42/48	54/60	6 Monate		12	18	24	30/36	42/48	54/60
	F/S 78	H/W 78	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	F/S 78	H/W 78	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.	Mon.
	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ	Σ
Erlebte Auswirkungen:																
• Ich fühle mich jetzt gesünder als vorher	57	53	36	71	64	64	60	61	4	7	6	-	2	2	4	2
• Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	41	48	44	34	52	58	60	59	3	6	2	1	-	1	2	6
• Die finanzielle Ersparnis macht sich bemerkbar	39	43	37	40	42	31	38	35	5	5	2	-	-	1	2	4
• Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	65	63	64	78	77	69	74	63	9	10	5	5	9	-	13	13
• Ich fühle mich körperlich viel wohler als vorher	57	62	51	71	71	72	72	61	4	5	3	-	2	1	5	2
• Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestärkt	59	64	49	65	42	57	62	54	27	34	19	19	18	18	45	30
• Es tut mir gut, anderen und mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	72	74	69	76	71	78	72	69	5	6	4	6	3	6	14	15
Situationen starker Versuchung:																
• Nach dem Essen	18	20	13	19	6	10	8	9	71	76	69	68	67	59	80	97
• Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	5	10	7	9	2	7	5	6	39	42	40	30	47	32	39	53
• Zur Entspannung	23	21	16	13	10	15	9	9	57	64	50	51	63	49	61	70
• Wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	10	10	8	8	-	6	9	4	37	30	40	24	33	31	25	40
• Während der Arbeitszeit	8	6	4	8	2	1	2	6	50	56	60	39	42	42	52	57
• In Gesellschaft	33	34	27	31	14	23	11	15	67	73	63	67	63	62	89	93
• Am Morgen	7	7	2	9	-	3	0	6	51	59	46	46	47	43	57	66
• Vor dem Zubettgehen	5	2	-	2	4	1	3	-	36	33	40	27	34	29	32	47
• Beim Fernsehen	8	7	7	2	4	2	5	4	56	53	40	47	42	45	68	40
• Bei Konzentration	29	20	14	19	10	15	14	13	62	69	56	54	58	47	66	72

- Die Übergewichtsproblematik bleibt auch nach 5 Jahren für einen Teil der Erfolgreichen ein Problem:
 - o 31 % geben noch starkes Zunehmen im Vergleich zum Zeitpunkt vor Kursbeginn an,
 - o 31 % leichte Gewichtszunahme
 - o 20 % berichten keine Veränderung in der ganzen Zeit und weitere 17 % sagen, nach zeitweiser Gewichtszunahme hätten sie jetzt ihr ursprüngliches Gewicht wieder erreicht.

- Insgesamt gesehen ergibt sich der Eindruck, daß die jetzt noch vermutbaren weiteren Fluktuationsquoten zwischen Erfolgs- und Mißerfolgsgruppen sich so stark reduziert haben und so präzise berechenbar sind, daß für die Zukunft keine weiteren gravierenden Veränderungen zu erwarten sind. Der Unterschied zu der in der Gesamtheit der Raucherschaft 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.

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.
- Wie 1982 wurden auch in der diesjährigen Untersuchung spezielle Fragen zum sichtbaren Erfolg dieser Bemühungen gestellt. Das soziale Umfeld wurde dabei aufgliedert in

- Familie,
 - Freundes- und Bekanntenkreis,
 - Kollegen am Arbeitsplatz.
- Da diese Fragen auch in der 1983 durchgeführten 30-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 5-Jahresperiode (1978 - 1983) müßten größere Bewegungen feststellbar sein als in der 3-Jahresperiode (1980 - 1983), die Bezugszeitraum für die Urteile der Teilnehmer am Hörfunkkurs war.
- Die folgenden Überblicke aus 1982 und 1983 (siehe nächste Seite) erlauben folgende Aussagen:
- Bei allen Teilnehmern sind konkrete Multiplikationseffekte feststellbar. Diese Effekte sind bei Erfolgreichen sehr stark. Im sozialen Umfeld der erfolgreichen ehemaligen Teilnehmer sind die Nichtraucher heute in der Majorität.
 - Es zeigt sich gegenüber 1982 eine deutliche Tendenz zur Erhöhung des Anteils von Nichtrauchern am Arbeitsplatz der Kursteilnehmer. Die übrigen Tendenzen sind stabil und validieren somit die Aussagen aus dem Jahr 1982.
- 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.

VERÄNDERUNGEN DER ZAHL DER NICHTRAUCHER IM SOZIALEN
UMFELD EHEMALIGER KURSTEILNEHMER

ERGEBNISSE 1982		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)
Nichtraucher im <u>Freundes- und Bekanntenkreis</u> in der Überzahl	1978	11		13	
	1980		(18)		(16)
	1982	58	(57)	41	(32)
	Diff.	+ 47	(+39)	+ 28	(+16)
Aktives Bemühen im Freun- des- und Bekanntenkreis angegeben		38	(34)	15	(15)
Nichtraucher am <u>Arbeits- platz</u> in der Überzahl	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)

VERÄNDERUNGEN DER ZAHL DER NICHTRAUCHER IM SOZIALEN
UMFELD EHEMALIGER KURSTEILNEHMER

ERGEBNISSE 1983		Heutiges Reduktionsniveau			
		Nullkonsum		Mißerfolg	
		%	*	%	*
Zahl der Nichtraucher in der <u>Familie</u> (exklusive Teilnehmer)	1978	48		28	
	1980		(24)		(27)
	1983	59	(54)	30	(25)
	Diff.	+ 11	(+30)	+ 2	(-2)

Nichtraucher im <u>Freundes-</u> <u>und Bekanntenkreis</u> in der Überzahl	1978	15		21	
	1980		(18)		(15)
	1983	62	(56)	48	(35)
	Diff.	+ 47	(+38)	+ 27	(+20)

Nichtraucher am <u>Arbeits-</u> <u>platz</u> in der Überzahl	1978	21		28	
	1980		(27)		(20)
	1983	67	(46)	55	(35)
	Diff.	+ 46	(+19)	+ 27	(-15)

* In dieser Spalte sind zum Vergleich Daten aus den entsprechenden Gruppen des NDR-Kurses eingetragen, die sich jedoch auf eine kürzere Periode beziehen. (1980-198)

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

- In den folgenden Überblicken (siehe nächste Seite) werden wieder die Ergebnisse aus der 5-Jahres-Nachbefragung bei VHS-Teilnehmern den Zahlen aus der 30-Monats-Befragung bei Hörfunk-Teilnehmern gegenübergestellt.
 - o Die stärkste Interaktion besteht in der Gruppe der Erfolgreichen mit dem Ernährungsbereich: Konsum nicht-alkoholischer Getränke und Anzahl und Menge der Mahlzeiten. Die Abnahme von Reizbarkeit und Nervosität ist bei den langfristig Erfolgreichen spürbar.
 - o Verlagerungen im Sinne einer signifikanten Zunahme anderer hier erfaßter selbstgefährdender Verhaltensweisen finden nicht statt.
- Die Unterschiede zwischen VHS- und NDR-Kurs-Teilnehmern könnten teils auf strukturelle Unterschiede, teils auf den unterschiedlichen Abstand zum Kursende zurückgeführt werden.
- Unter Einrechnung der oben zitierten Multiplikatorwirkungen, die ja auch ein erhöhtes Niveau an Kommunikation im sozialen Umfeld signalisieren, muß die Gesamtbilanz der mit dem Bemühen um Reduktion korrespondierenden Verhaltensänderungen positiv bewertet werden. Hier finden Dinge statt, die im Kursprogramm nicht direkt stimuliert werden. Dies sollte als Anlaß genommen werden, wünschbare Tendenzen stärker als bisher bei der Kursdurchführung aufzugreifen und zu verstärken.

ÜBERBLICK ÜBER AUSWIRKUNGEN IN ANDEREN VERHALTENSBEREICHEN

ERGEBNISSE 1983		Heutiges Reduktionsniveau			
		Nullkonsum		Mißerfolg	
1. <u>Anwendung der erlernten Techniken</u>		%	*	%	*
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet		11	(18)	21	(19)
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg		4	(4)	13	(5)
Ja, ich habe an Kursen mit Unalicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen		6	(4)	4	(2)
2. <u>Verstärkung oder Abnahme anderer Gewohnheiten</u>					
Konsum alkoholischer Getränke	+	19	(8)	11	(9)
	-	11	(23)	11	(15)
	Diff.	+ 8	(-15)	+ 0	(-6)
Konsum nicht alkoholischer Getränke	+	26	(24)	17	(16)
	-	-	(6)	2	(1)
	Diff.	+ 26	(+18)	+ 15	(+15)
Anzahl und Menge der Mahlzeiten	+	15	(29)	4	(8)
	-	6	(6)	15	(8)
	Diff.	+ 9	(+23)	- 11	(+0)
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	+	8	(1)	4	(3)
	-	13	(9)	6	(5)
	Diff.	- 5	(-8)	- 2	(-2)
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	+	9	(10)	15	(11)
	-	24	(26)	17	(12)
	Diff.	- 15	(-16)	- 2	(-1)

* In dieser Spalte sind zum Vergleich Daten aus den entsprechenden Gruppen des NDR-Kurses eingetragen, die sich jedoch auf eine kürzere Periode beziehen. (1980-1983)

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

1

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demogra- fische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauch- verhaltens
1.	Kursabbruch	1	52
2.1	Zigarettenkonsum bei Kursende	2	53
2.2	Zigarettenkonsum 54 bzw. 60 Monate nach Kursende	3	54
2.3	Reduktionsniveau 54 bzw. 60 Monate nach Kursende	4	55
3.	Rauchen von Pfeife, Zigarren, Zigarillos	5	56
4.	Persönliche Erfolgskurve 1978 - 1983	6	57
5.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsitu- ationen)	16	67
5.1	Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark/stark)	20	71
6.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	21	72
6.1	Erlebte Veränderungen durch Reduktion (Anteilswerte: sehr stark/stark)	25	76
7.	Veränderung des Körpergewichts	26	77
7.1	Aktivitäten zur Reduktion des Körperge- wichts (F)	27	78
8.	Veränderungen in einzelnen gesundheits- relevanten Verhaltensbereichen	28	79
8.1	Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	31	82
8.2	Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: vermindert)	32	83
9.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	33	84
9.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden (F)	34	85
10.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme	35	86
11.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freun- des- und Bekanntenkreis seit der Kursteil- nahme	36	87
			...

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS			2
Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demogra- fische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauch- verhaltens
12.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz	38	89
	● A N R A U C H E R :		
13.	Längste Periode des Nullkonsums (F)	40	91
14.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums (F)	41	92
14.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	42	93
15.	Subjektive Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums (F)	43	94
16.	Subjektive Bewertung des Einflusses des Kurses auf den heutigen Zigarettenkonsum	44	95
	● A N N I C H T R A U C H E R :		
17.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr (F)	45	96
18.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums (F)	46	97
18.1	Art der unternommenen Aktivitäten	47	98
19.	Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses	48	99
20.	Subjektive Bewertung des Einflusses des Kurses auf den erreichten Nullkonsum	49	100
S.1.	Alter der/des Befragten	50	101
S.2.	Geschlecht der/des Befragten	51	102
			...

Fragebogen

Nichtraucher in 10 Wochen Ein Trainingsprogramm

Entwickelt und herausgegeben von der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- 44 -

TEILNEHMER-
BEFRAGUNG NACH
FÜNF JAHREN

SCHLUSSBILANZ NACH 5 JAHREN

Das ist der letzte Fragebogen, mit dem wir uns an die Teilnehmer des Trainingsprogramms NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN aus dem Jahr 1978 wenden. Viele hundert Teilnehmer haben nicht nur den Kurs, sondern auch die anschließenden jährlichen Befragungen durchgehalten. Dafür sagen wir Ihnen herzlichen Dank!

Mittlerweile haben tausende anderer Raucher an diesem Kurs teilgenommen. Die Kurse und Erfolgsquoten konnten weiter verbessert werden. Vor allem auch durch die Untersuchung, an der Sie bisher teilnahmen.

Sie wollen nach 5 Jahren eine abschließende Bilanz erstellen.

Deshalb unsere Bitten:

- ① Füllen Sie diesen Fragebogen bitte vollständig aus. Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden Freiumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im April 1983 abgeschlossen werden.
- ② 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!

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) Betroffene 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 Prause gibt Ihnen gerne Auskunft.

KA

0	1
---	---

Frgb.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

--

		BZ			BZ												
<p>Sie haben im Jahr 1978 an diesem Raucherentwöhnungskurs teilgenommen, weil Sie Ihren Zigarettenkonsum mindern wollten bzw. reduzieren wollten.</p> <p>Haben Sie damals den Kurs bis zu Ende besucht oder haben Sie den Kursbesuch vorher abgebrochen?</p> <p>ich habe den Kurs bis zu Ende besucht <input type="checkbox"/> 1</p> <p>ich habe den Kursbesuch vorher abgebrochen <input type="checkbox"/> 2</p>		1	<p>2.2 Und wie steht es heute? Wie viele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag?</p> <p>Jetzt rauche ich täglich etwa ___ Zigaretten</p>		4-5												
<p>2.1 Und wie viele Zigaretten haben Sie nach dem Kursende bzw. nach Ihrem Ausscheiden aus dem Kurs durchschnittlich pro Tag geraucht?</p> <p>Ich habe täglich etwa ___ Zigaretten geraucht</p>		2-3	<p>3. Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Tabakwaren Sie zur Zeit (noch) rauchen.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>ja</th> <th>nein</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pfeife</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Zigarren / Zigarillos</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>			ja	nein		Pfeife	1	2	6	Zigarren / Zigarillos	1	2	7	
	ja	nein															
Pfeife	1	2	6														
Zigarren / Zigarillos	1	2	7														

BZ

4. 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
▼	▼	▼	▼	▼
1978				
				8
				9
1979				
				10
				11
				12
				13
1980				
				14
				15
				16
				17
1981				
				18
				19
				20
				21
1982				
				22
				23
				24
				25
1983				
				26

5. 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	BZ
nach dem Essen	1	2	3	4	27
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	1	2	3	4	28
zur Entspannung	1	2	3	4	29
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	1	2	3	4	30
während der Arbeitszeit	1	2	3	4	31
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4	32
am Morgen	1	2	3	4	33
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4	34
beim Fernsehen	1	2	3	4	35
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	1	2	3	4	36
wenn ich mich konzentrieren muß	1	2	3	4	37

6. Wenn Sie jetzt nach fünf Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen. Was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Aussagen heute auf Sie zu?

Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	BZ
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	1	2	3	4	38
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4	39
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4	40
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4	41
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4	42
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4	43
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	44
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4	45
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	46
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	47
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	48

WAS HAT SICH AUSSERDEM VERÄNDERT?

MEHR ODER WENIGER RAUCHER IN IHREM UMFELD?

Wenn Sie jetzt nach 5 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursbeginn vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschränken, Veränderungen Ihres Körpergewichtes festgestellt?

BZ

49

- ja, ich habe abgenommen 1
- nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert 2
- ja, ich hatte nach Kursenda zunächst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht 3
- ja, ich habe etwas zugenommen 4
- ja, ich habe stark zugenommen 5

Wenn „zugenommen“

Was haben Sie getan, um Ihr Gewicht wieder zu reduzieren?

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	50
konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	51
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	52
Menge und Anzahl eingeatmeter Nikotinsalzen	X	2	3	4	X	53
Stärke und allgemeine Nervosität	X	2	3	4	X	54

In dem Kurs, an dem Sie vor fünf 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 55
- ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg 1 56
- ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen 1 57
- nein, ich habe nichts von dem unternommen 1 58

Um welche Bereiche ging es da?

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.

BZ

FAMILIE

10. 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 1983 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst!) an.

	1978	1983
kein Raucher		
1 Raucher		
2 Raucher		
3 Raucher		
4 und mehr Raucher		

59
60

FREUNDEN- UND BEKANNTENKREIS

11. 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 1983 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	1978	1983
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher etwas in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher etwas in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

61
62

ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN

12. 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 1983 für Ihre Arbeitskollegen an.

	1978	1983
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher etwas in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher etwas in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

63
64

FALLS SIE ZUR ZEIT WIEDER ODER IMMER NOCH RAUCHEN: BEANTWORTEN SIE BITTE DIE FRAGEN 13 - 16

FALLS SIE ZUR ZEIT NICHT RAUCHEN: BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FRAGEN 17 - 20

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

Ich habe nie den Nullkonsum erreicht 65

Meine längste Periode des Nullkonsums betrug: _____ 66

Bitte eintragen _____ 67

14. 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 68

14.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen?

15. 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 69

16. Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN 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

▼ In welcher Hinsicht? _____ 3

_____ 70

FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter? _____ Jahre 75

76

17. 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 71

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

ja 1

nein 2 72

18.1. Was haben Sie unternommen?

19. 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 73

20. Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs NICHTRAUCHER IN 10 WOCHEN 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

▼ Welche? _____ 3

_____ 74

S. 2 Geschlecht

männlich 1

weiblich 2 77