

**Ein verhaltens- und
hypnotherapeutisches Konzept
zur Raucherentwöhnung
für stationär behandelte
psychosomatische Patienten**

**an der
SANITAS Klinik Garmisch
Fachklinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie**

**von
Dr. med. Thomas J. Henning
Dr. med. Dipl. Psych. Werner Trabert**



Die Idee

- Der Artikel von Frau Dr. phil. Marianne Martin, Wien im Heft HypKo Band 8, Heft 2, Okt.1991
- Zunehmender Mediendruck durch das Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg
- Ein Arbeitskreistagung WAT e.V
- Ein Anliegen aus der Patientenschaft der Sanitas Klinik Garmisch



Studienplanung 1

- Gruppenentwöhnung auf freiwilliger Basis
- Vorab Motivationsprüfung durch Fragebogenaktion
- Gruppenfindung im Rahmen einer themenspezifischen, psychoedukativen, kognitiv ausgerichteten Gruppeninformation



Studienplanung 2

- Ausnutzung der Gruppendynamik und der Adhäsion der Gruppe
- Ritualisiertes Abgeben aller Raucher-Utensilien
- Positive Verstärkung des Wunsches nach Nichtraucherstatus
- Latenzphase von zwei Tagen im Cravingfall mit therapeutischer Unterstützung nach 24 Stunden



Studienplanung 3

- Gruppentermin nach 48 Stunden mit Diskussion über Gefühl, Craving und gesundheitliches Befinden.
- Akzeptanz der Studienbedingungen durch die Patienten mit Unterschrift oder Ausscheiden
- Positive Verstärkung des Gruppengefühls



Studienplanung 4

- 1. Anleitung zur Visualisierung und Entspannung mittels E+E+E, ein angenehmer Ort, Zeitprogression nach Meiss 1990 oder Revenstorf 1990, Ressourcenscreening, Zeitorientierung von der Zukunft in die Gegenwart, Erkennen: Was war das Positive?
- Verankerung, Wohlfühlen, Entspannung



Studienplanung 5

- Gruppenmotivation durch Erlebnisaustausch und positive Verstärkung von individuellen Bildern.
- Verstärkung der individuellen Wiederholbarkeit
- Angebot zur weiteren therapeutischen Unterstützung im Cravingfall nach 24, 48, 96 Stunden.



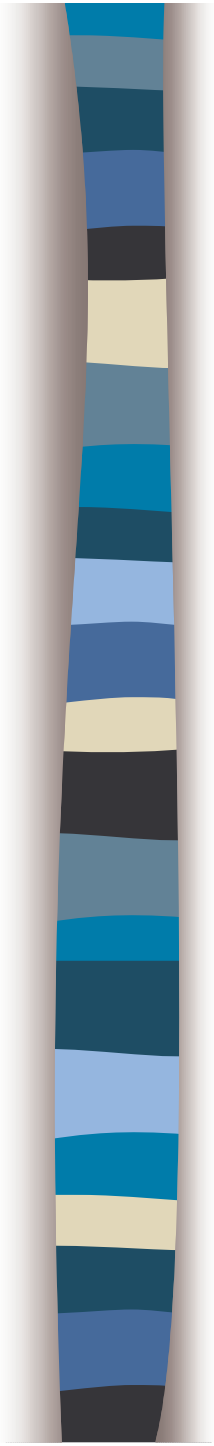
Studienplanung 6

- Abschluß am 7. Tag nach Beginn mit Abgabe eines Bewertungsbogens
- Diskussion und Selbsteinschätzung
- Positive Verstärkung
- Ankündigung der Follow-up-Termine nach 6 Monaten, 12 und 24 Monaten
- Gruppenentspannung „Löwengeschichte“ nach B. Trenkle



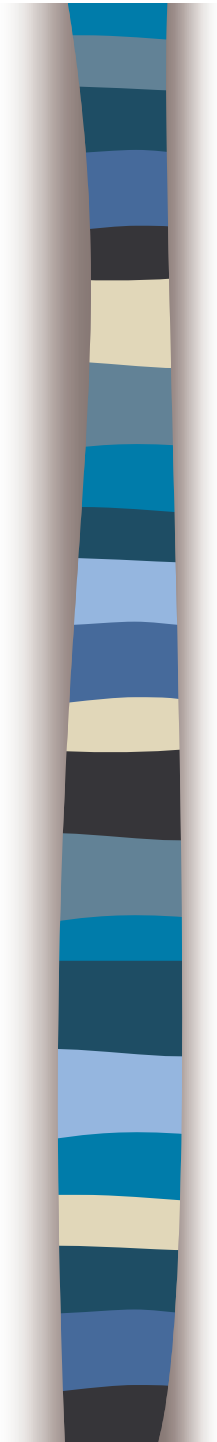
Studienfragestellung

- Kann eine Gruppenentwöhnung mit kognitiver und hypnotherapeutischer Vorgehensweise stabilere Entwöhnung erreichen?
- Können trotz Vorselektion die Patienten einer psychosomatischen Klinik davon profitieren?
- Stehen die Komorbidität unserer Patienten der Raucherentwöhnung im Weg?
- Sind Aussagen zum Verfahren in Hinblick auf Prognose und Komorbidität möglich?

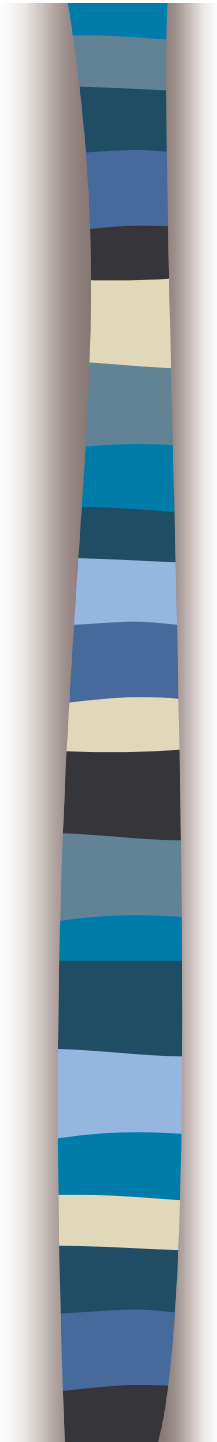


Kann eine Gruppenentwöhnung mit kognitiver und
hypnotherapeutischer Vorgehensweise stabilere Entwöhnung
erreichen?

Können trotz Vorselektion die Patienten einer psychosomatischen Klinik davon profitieren?



Stehen die Komorbidität unserer Patienten der
Raucherentwöhnung im Weg?



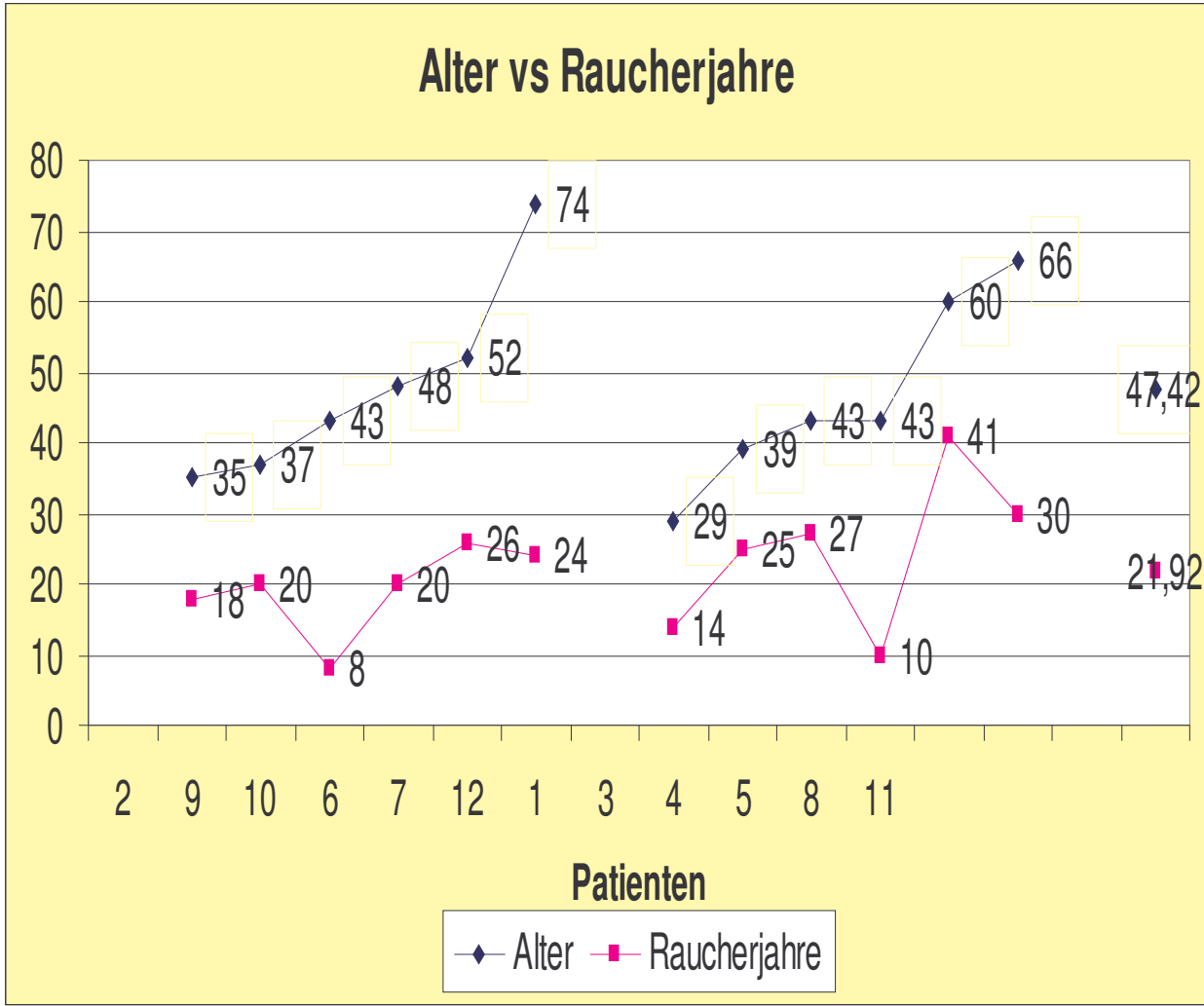
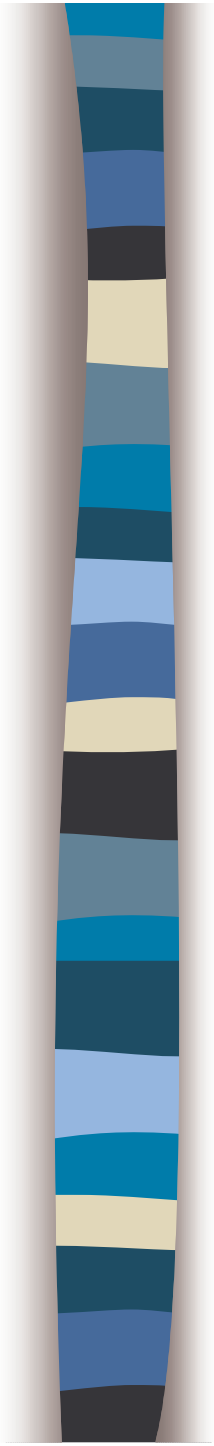


Sind Aussagen zum Verfahren in Hinblick auf Prognose und Komorbidität möglich?

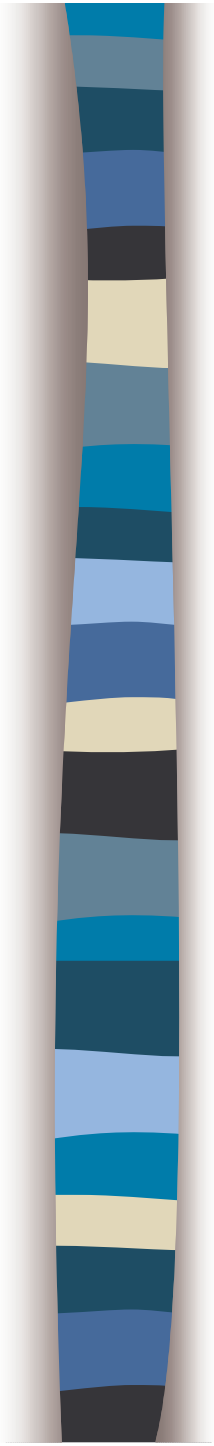


Zwischenbericht nach 6 Monaten

- Es kann über zwei Kurse berichtet werden.
- Der Rücklauf betrug 100 Prozent der versandten Follow-up-Fragebögen ergänzt mit dem internationalen Standardfragebogen nach Fragerström über das Rauchverhalten.
- Die Auswertung erfolgt eindimensional empirisch
- Alle Ergebnisse sind als Zwischenbetrachtung zu bewerten.

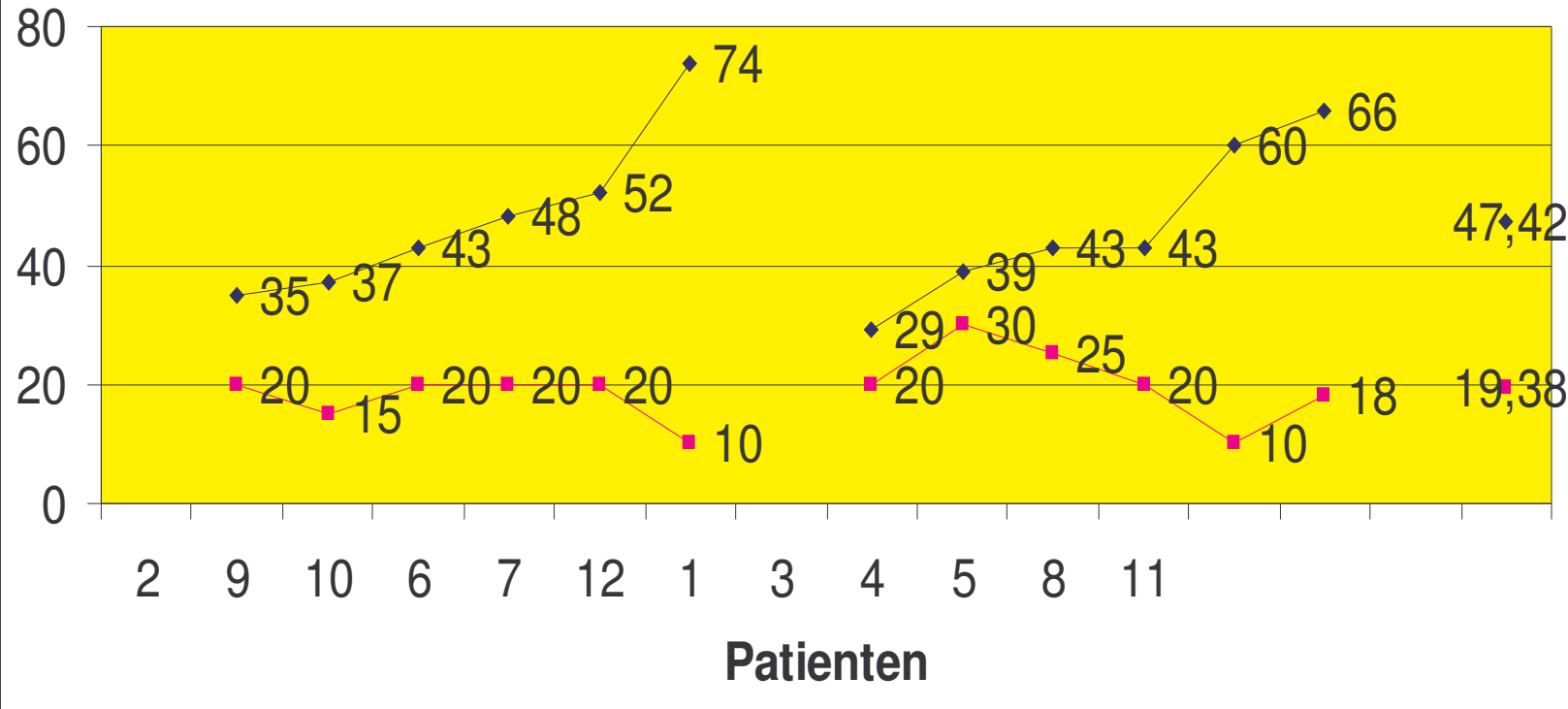


- Patienten 2 - 12 sind Responder, 1 - 11 Dropouts nach sechs Monaten. Altersmedian ist 43, Raucherjahresdurchschnitt 21,92



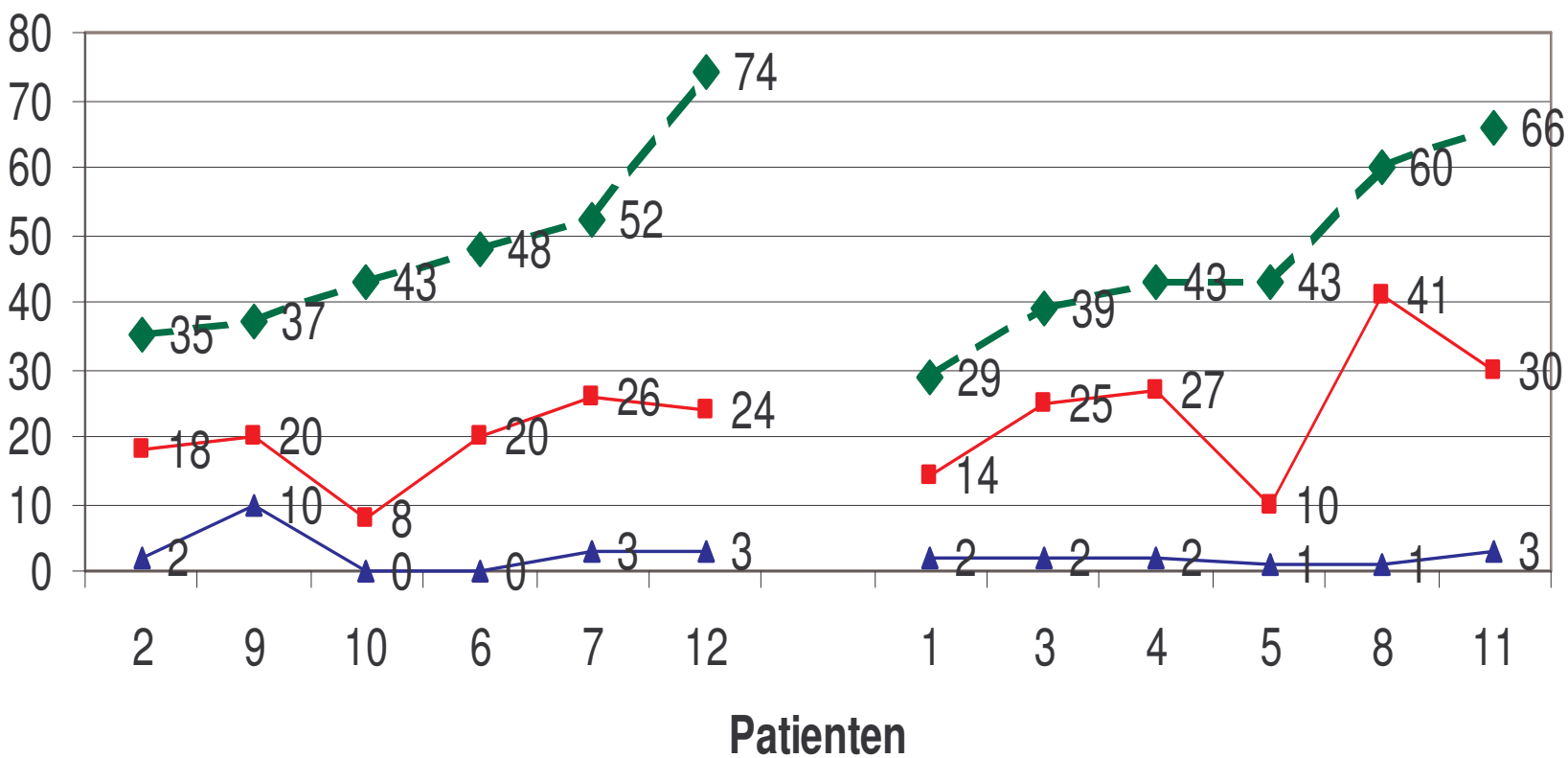
Alter vs. Zigarettenkonsum

—◆— Alter —■— Zigaretten



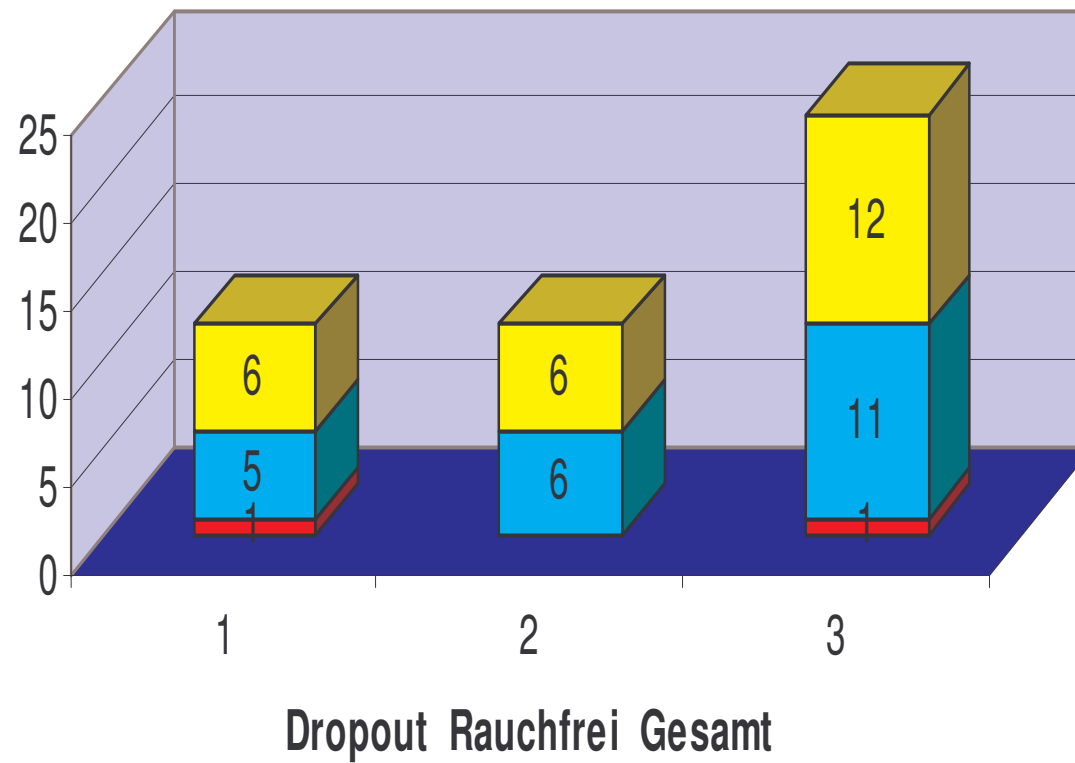
Auslassversuche

—◆— Alter —■— Raucherjahre —▲— Auslassversuche

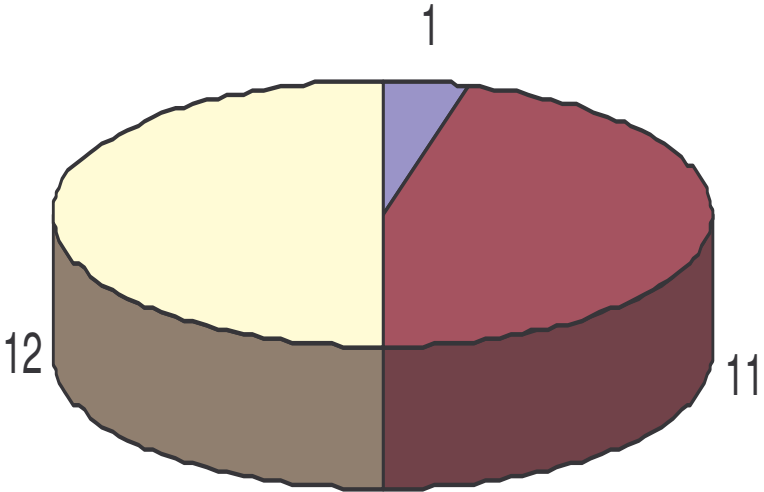


Geschlechterverteilung und Dropout

■ Mann ■ Frau ■ Gesamt



Geschlechterverteilung



■ Mann ■ Frau ■ Gesamt

Fragebogen

für die Teilnehmer an der Raucherentwöhnung

Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen im Schwesternzimmer für Dr. Th. J. Henning ab. Sie werden über den Kursbeginn im weiteren über die Informationstafel im Vorderhaus informiert.

- 1) Name + Vorname: _____
- 2) Alter: _____
- 3) Geschlecht: weiblich männlich
- 4) Beruf/Ausbildung: _____
- 5) Was rauchen Sie? Zigaretten Zigarren (Mehrfachnennung möglich)
Pfeifen Zigarillos
Anderes Drogen
- 6) Wieviel rauchen Sie pro Tag? (Nehmen Sie das letzte Monat und bilden Sie den Durchschnitt)
Zigaretten

Stück

 Zigarren

Stück

Pfeifen

Stück

 Zigarillos

Stück

Anderes

Stück

- 8) Wieviel Jahre rauchen Sie insgesamt schon?

--

 Jahre
- 9) Haben Sie schon versucht aufzuhören? Ja Nein
- 10) Wenn Ja, dann: Wie oft? _____ Mal
Wann zuletzt? _____ 19____
Warum wollten Sie aufhören? _____

Warum haben Sie wieder mit dem Rauchen angefangen? _____

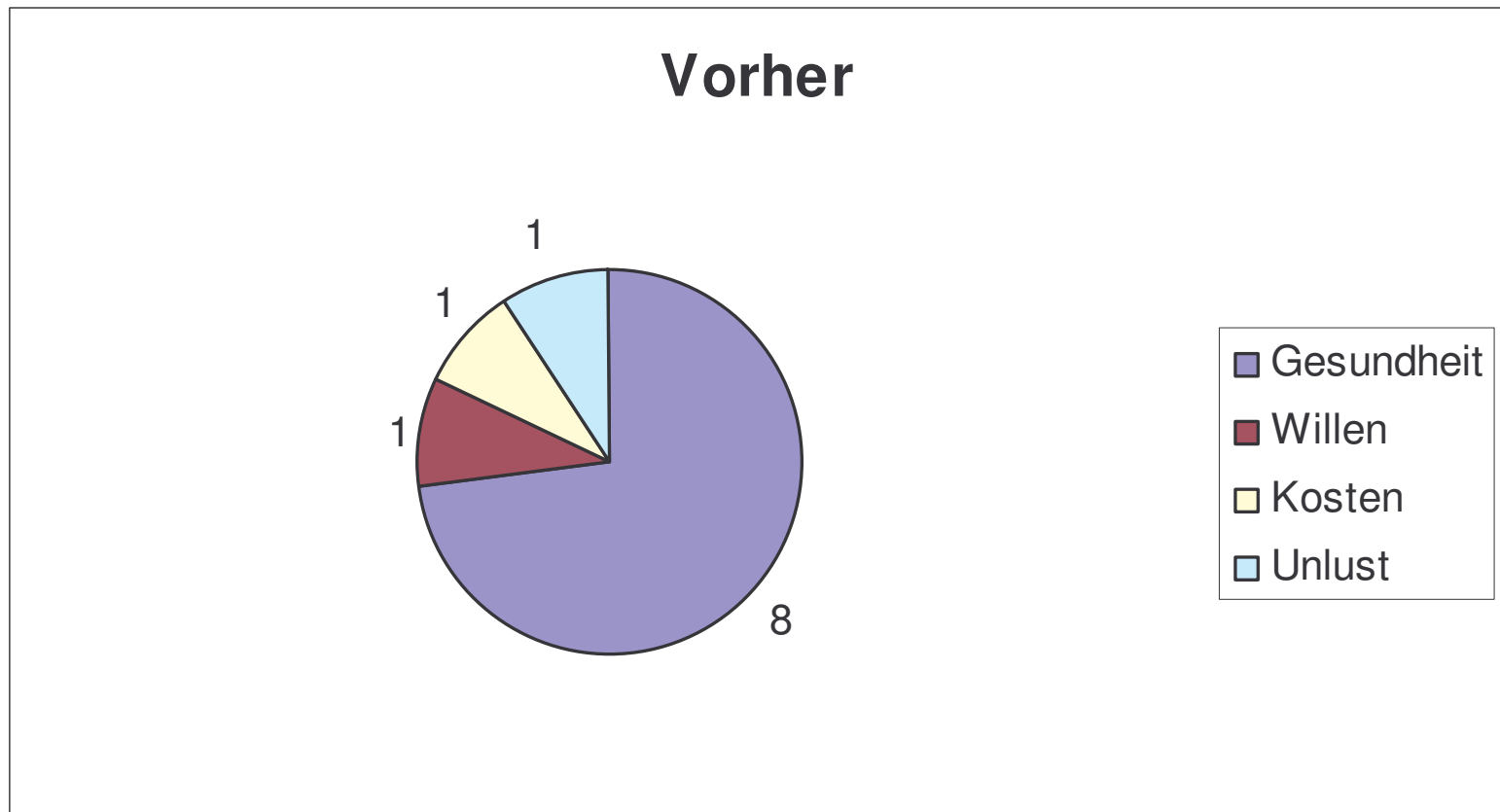
- Welche Methode(n) zur Raucherentwöhnung haben Sie bisher benutzt? _____

- 11) Warum wollen Sie **gerade jetzt** mit dem Rauchen aufhören?

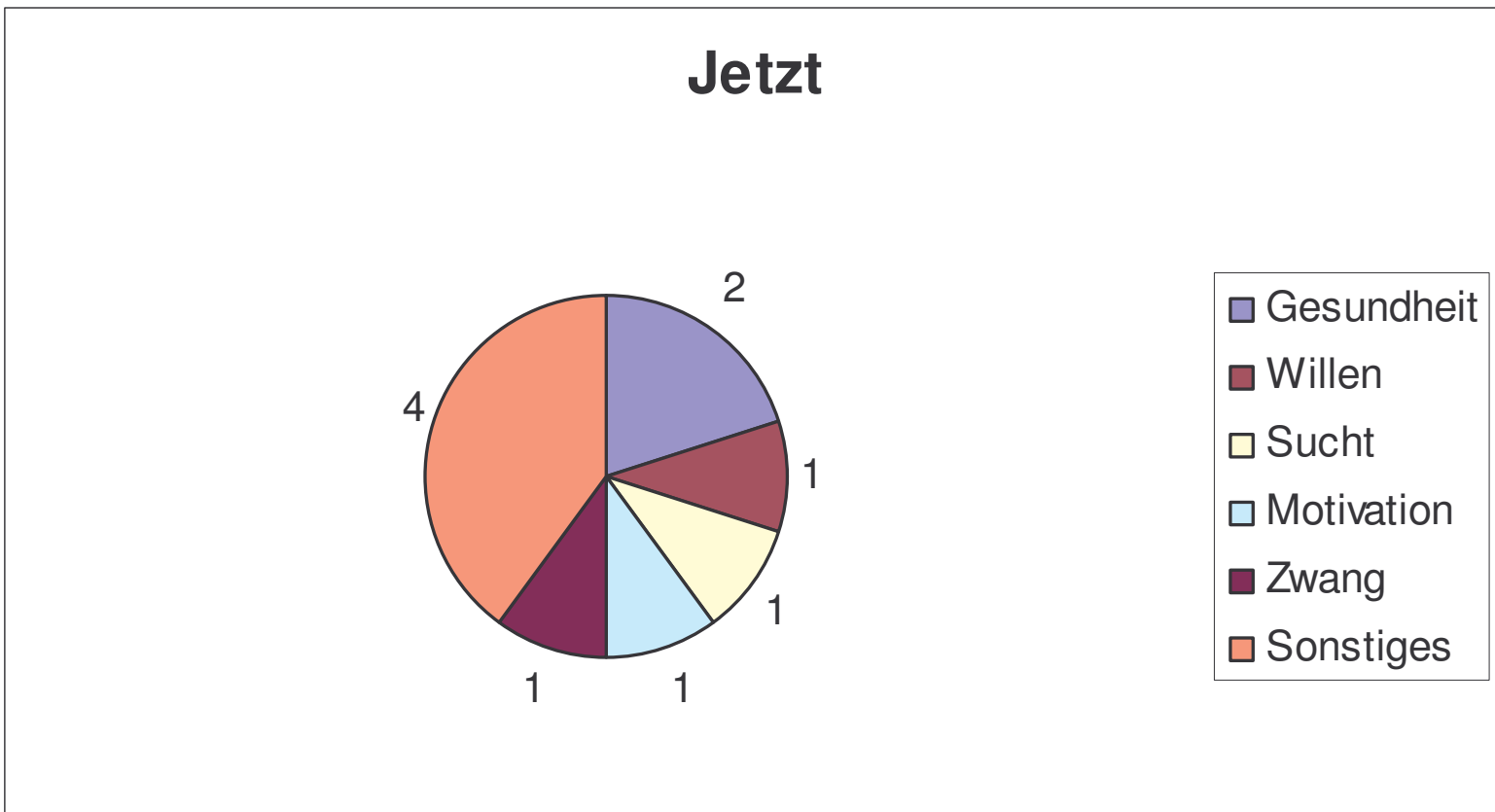
- 12) Gibt es in ihrer unmittelbaren Umgebung andere Raucher? Nein
Ja : Familie , Arbeitsplatz , Freunde , Partner/in .
- 13) Wird Ihr Anliegen das Rauchen aufzugeben unterstützt? Nein
Ja : Familie , Arbeitsplatz , Freunde , Partner/in .
- 14) Was wäre Ihnen die Abstinenz vom „Blauen Dunst“ wert?
DM: _____,--
- 15) Womit könnten Sie sich bei erfolgreicher Raucherentwöhnung eine Freude machen?

Fragebogenauswertung

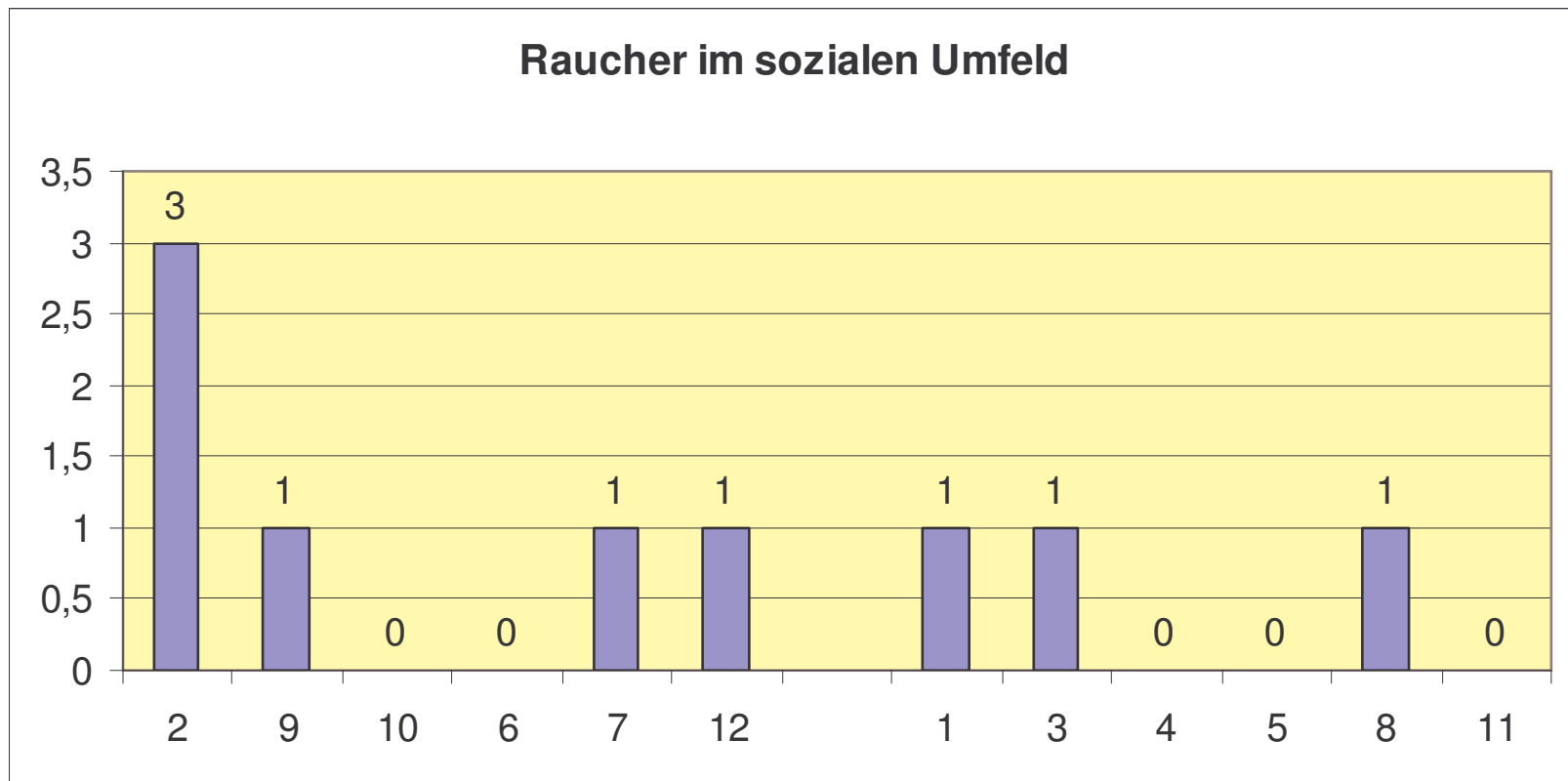
Frühere Versuche



Fragebogenauswertung 1

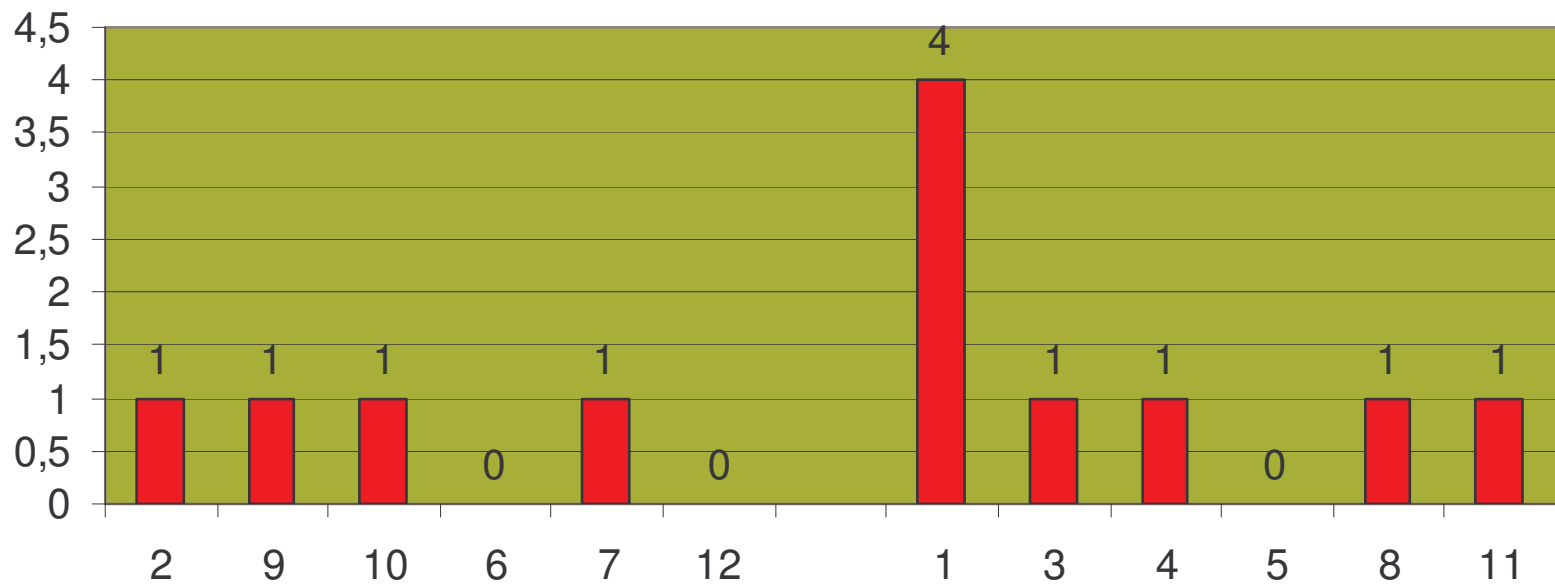


Fragebogenauswertung 3

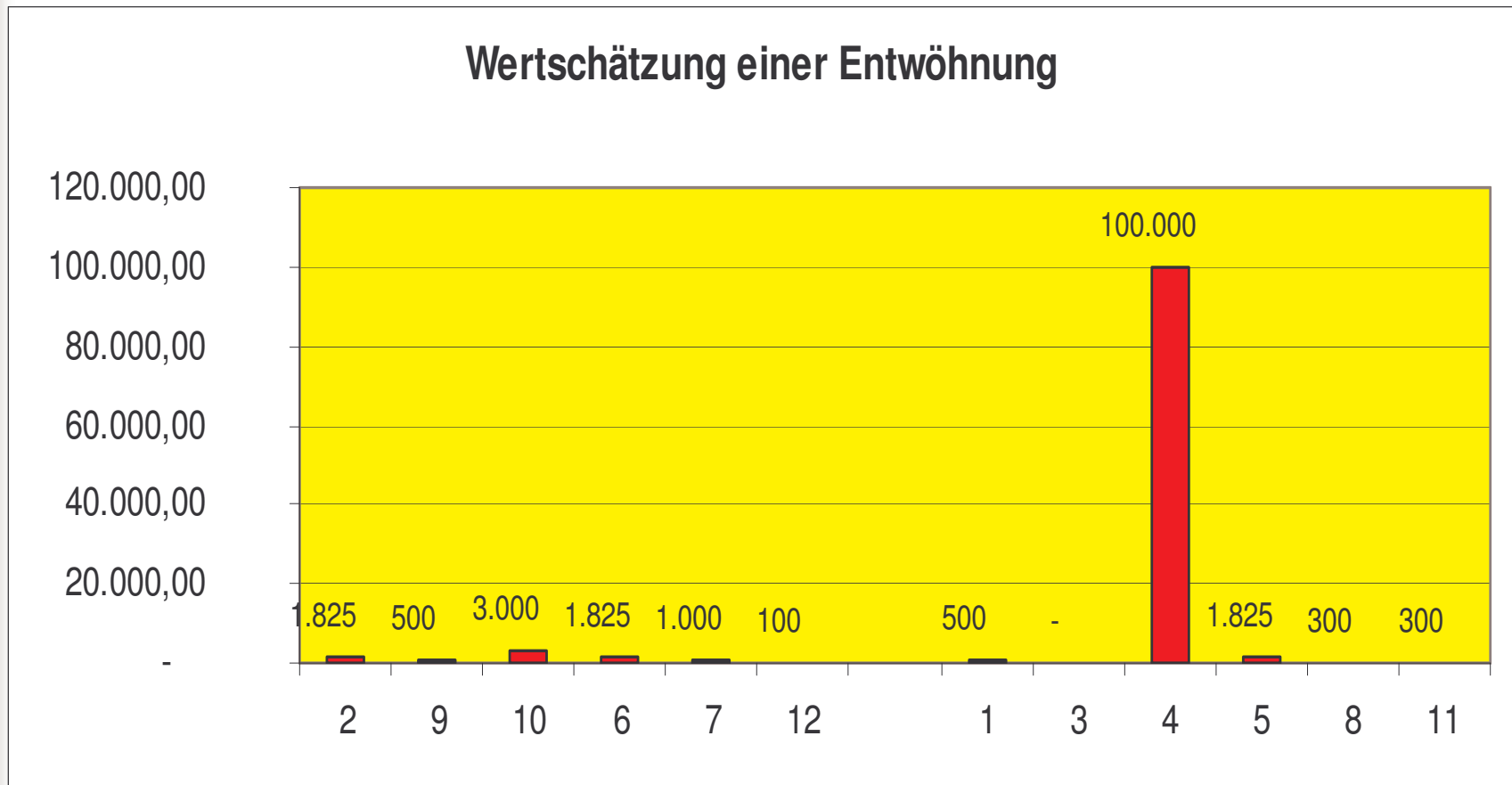


Fragebogenauswertung 4

Unterstützung bei der Raucherentwöhnung aus dem sozialen Umfeld



Fragebogenauswertung 5



Bewertungsbogen zur Raucherentwöhnung

Listen - Nr.:

Bitte beantworten Sie nachfolgende Fragen nach dem Schulnotensystem (1 = sehr gut, 2 = gut, u.s.w.) oder entsprechend ihrer Anwesenheit.

1. Wie fanden Sie den Aufbau der Raucherentwöhnung?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Wie verständlich war der psychoedukative Teil (Skript/ Hand - out) für Sie?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Wie konnten Sie vom Gruppenerleben profitieren?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Wie konnten Sie von den Entspannungsübungen profitieren?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Wie konnten Sie von die Autohypnose nach M. Erickson erlernen?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Wie hoch schätzen Sie Ihre Motivation selbst ein?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Wie sicher bleiben Sie Nichtraucher/in?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Würden Sie die Raucherentwöhnung weiter empfehlen?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. Wie wurde auf ihre eigenen Belange eingegangen?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Bewerten Sie die Raucherentwöhnung insgesamt bitte!

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Seit wann sind Sie Nichtraucher/in: _____

12. Ich rauche wieder seit: _____

Falls Sie darüber hinaus Rückmeldungen oder Anregungen haben sollten, bitte wenden Sie sich direkt an mich. Schicken Sie bitte den Bewertungsbogen baldmöglichst ab.

Für ihre Bemühungen und die konstruktive Mitarbeit dankt Dr. med. Th. J. Henning, Leiter der Raucherentwöhnung und der Follow-up Studie an der Sanitas Klinik Garmisch GmbH.

Bewertungsbogen zur Raucherentwöhnung nach 6 Monaten

Listen - Nr.:

Bitte beantworten Sie nachfolgende Fragen nach dem Schulnotensystem (1 = sehr gut, 2 = gut, u.s.w.) oder entsprechend ihrer Anwesenheit.

1. Wie fanden Sie den Aufbau der Raucherentwöhnung?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Wie verständlich war der psychoedukative Teil (Skript/ Hand - out) für Sie?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Wie konnten Sie vom Gruppenerleben profitieren?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Wie konnten Sie von den Entspannungsübungen profitieren?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Wie konnten Sie von die Autohypnose nach M. Erickson erlernen?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Wie hoch schätzen Sie Ihre Motivation selbst ein?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Wie sicher bleiben Sie Nichtraucher/in?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Würden Sie die Raucherentwöhnung weiter empfehlen?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. Wie wurde auf ihre eigenen Belange eingegangen?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Bewerten Sie die Raucherentwöhnung insgesamt bitte!

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

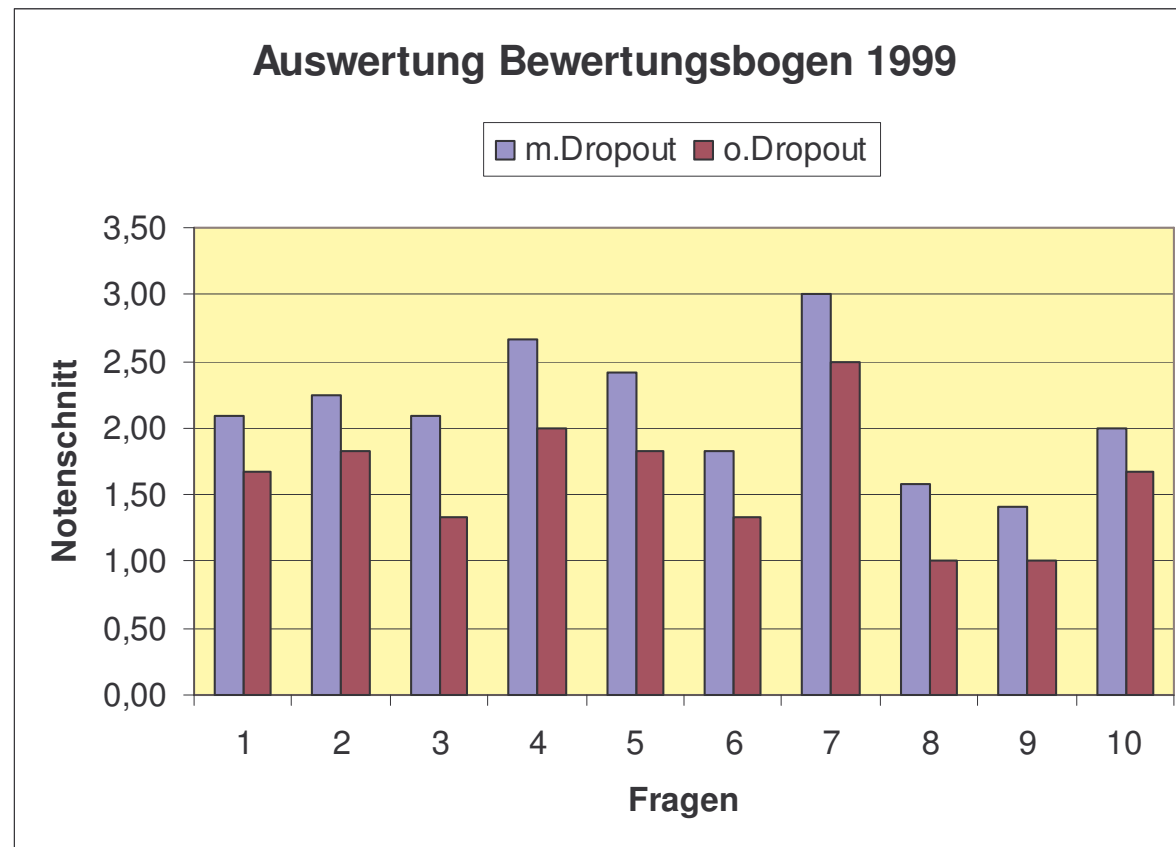
11. Seit wann sind Sie Nichtraucher/in: _____

12. Ich rauche wieder seit: _____

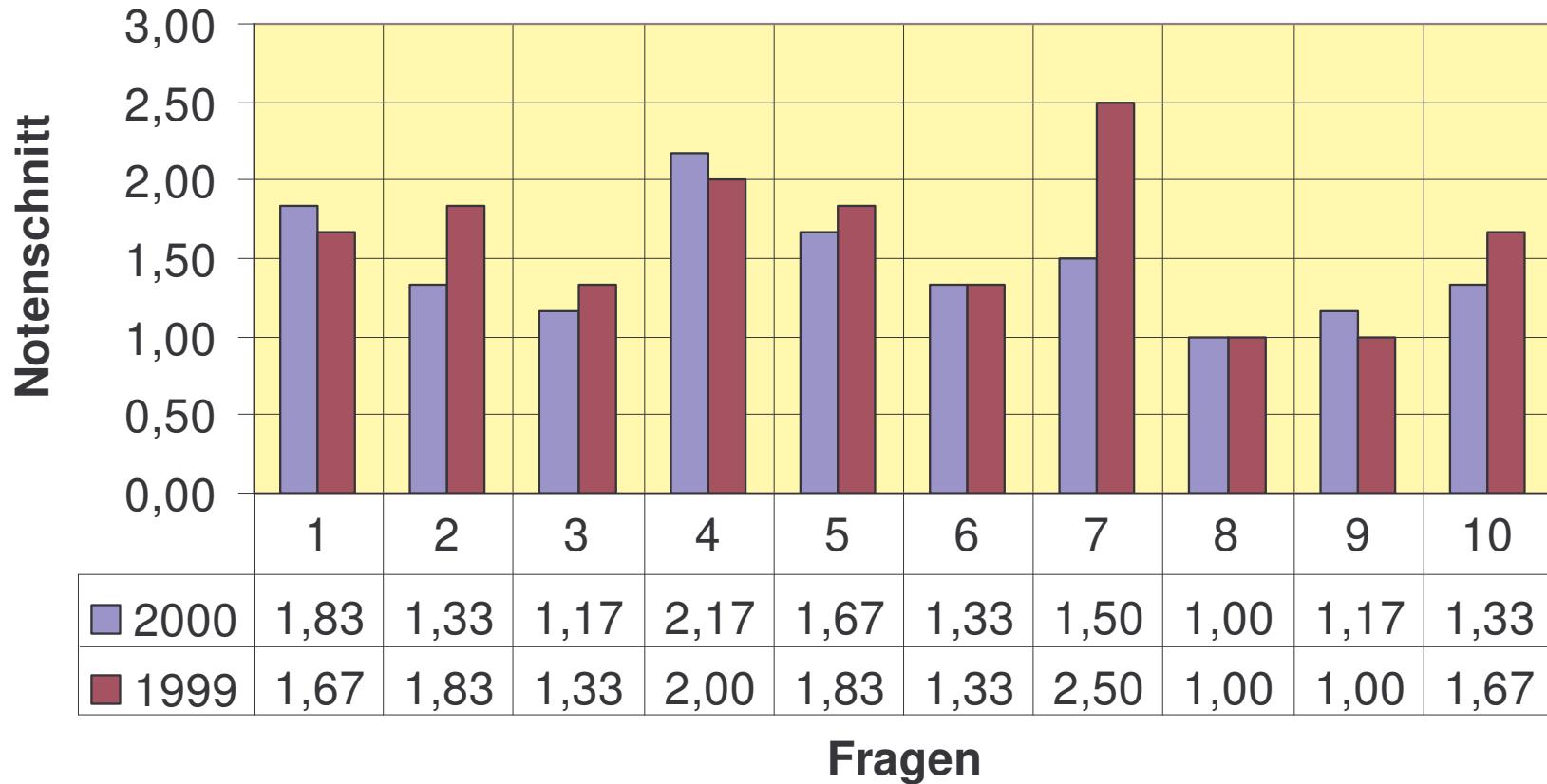
Falls Sie darüber hinaus Rückmeldungen oder Anregungen haben sollten, bitte wenden Sie sich direkt an mich. Schicken Sie bitte den Bewertungsbogen baldmöglichst ab.

Für ihre Bemühungen und die konstruktive Mitarbeit dankt Dr. med. Th. J. Henning, Leiter der Raucherentwöhnung und der Follow-up Studie an der Sanitas Klinik Garmisch GmbH.

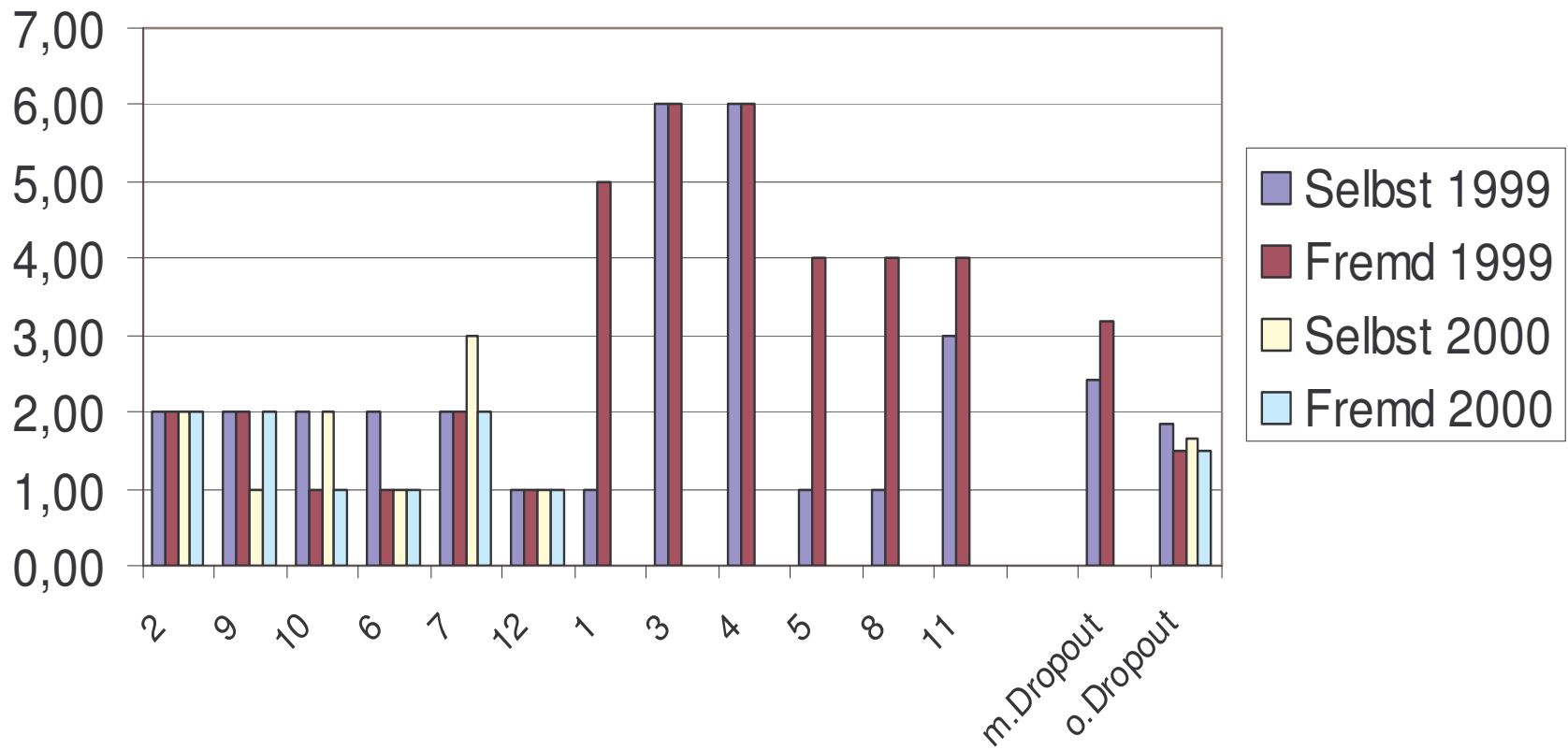
Bewertung der Raucherentwöhnung



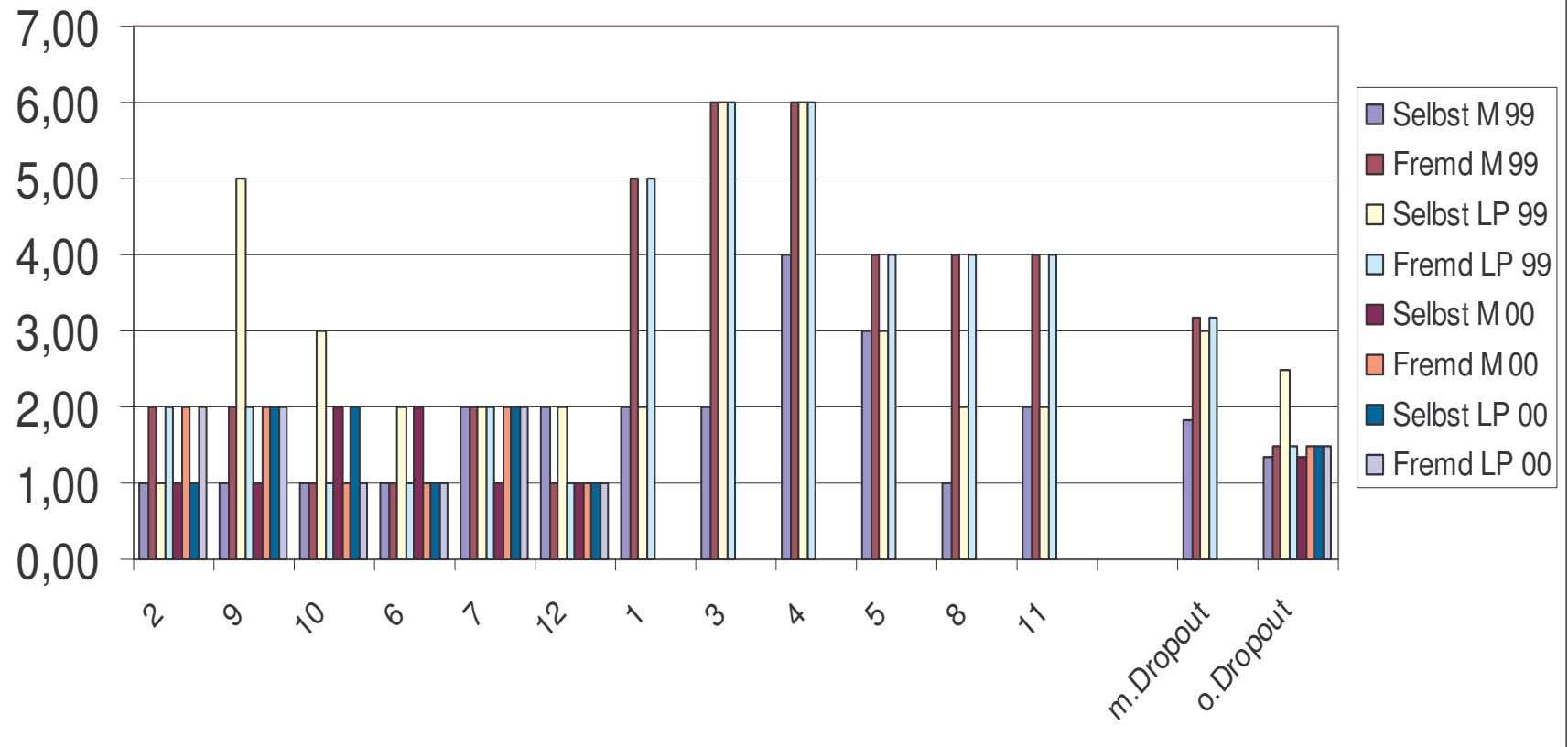
Vergleich der Bewertungsbogen 1999 zu 2000 ohne Dropouts

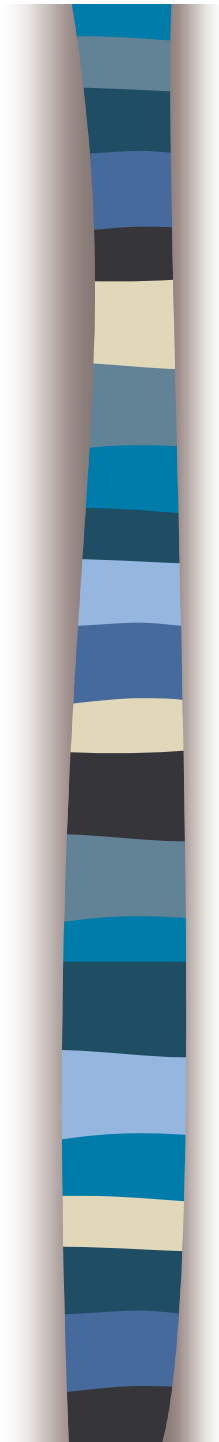


Selbst- und Fremdeinschätzung der Autohypnose



Selbst- und Fremdeinschätzung der Eigenmotivation und Langzeitperspektive





Fagerström-Test zur Ermittlung der Nicotinabhängigkeit «PatNr»

Ich bewerte diesen Test aus meiner Rück Erinnerung (0)

Ich rauche wieder, deshalb gilt:

1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie die erste Zigarette?
Innerhalb von 5 Minuten (3)
6 – 30 Minuten (2)
31 – 60 Minuten (1)
Nach 60 Minuten (0)
2. Finden Sie es schwierig, sich an ein Rauchverbot (z.B. Kirche, Bücherei, Kino u.a.m.) zu halten?
Ja (1)
Nein (0)
3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten?
Die erste am Morgen (1)
Andere (0)
4. Wieviel Zigaretten rauchen Sie am Tag?
Bis 10 (0)
11 – 20 (1)
21 – 30 (2)
31 und mehr (3)
5. Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?
Ja (1)
Nein (0)
6. Kommt es vor, daß Sie rauchen, wenn sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?
Ja (1)
Nein (0)

Gesamtpunktzahl aus Frage 1 – 6 _____

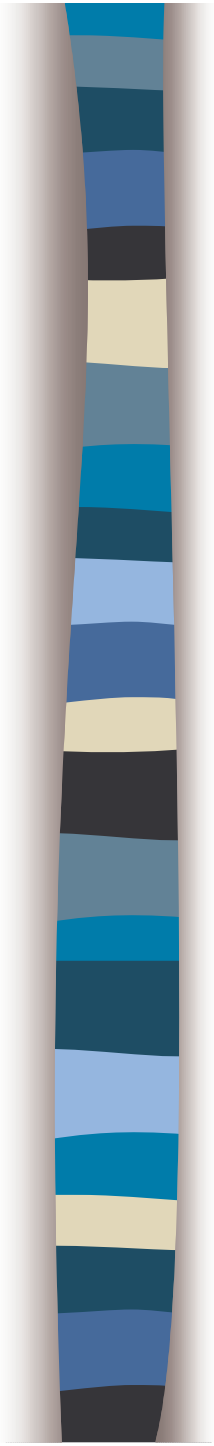
Auswertung

- 0 – 3 Geringe Abhängigkeit
4 – 7 Mittlere Abhängigkeit
8 – 10 Starke Abhängigkeit

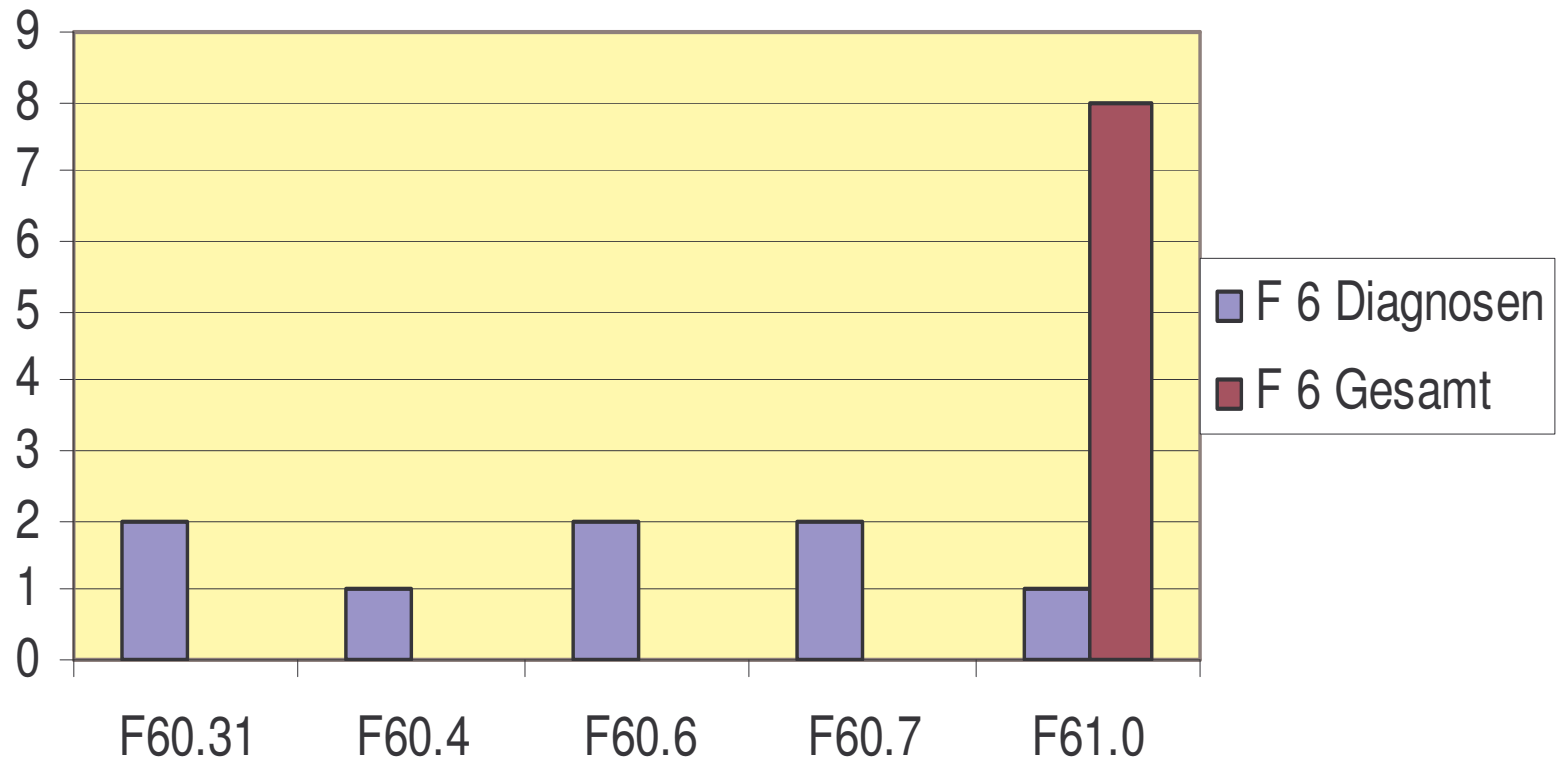
«Name» «Vorname» «Strasse» «PLZ» «Ort»

Neue Anschrift?

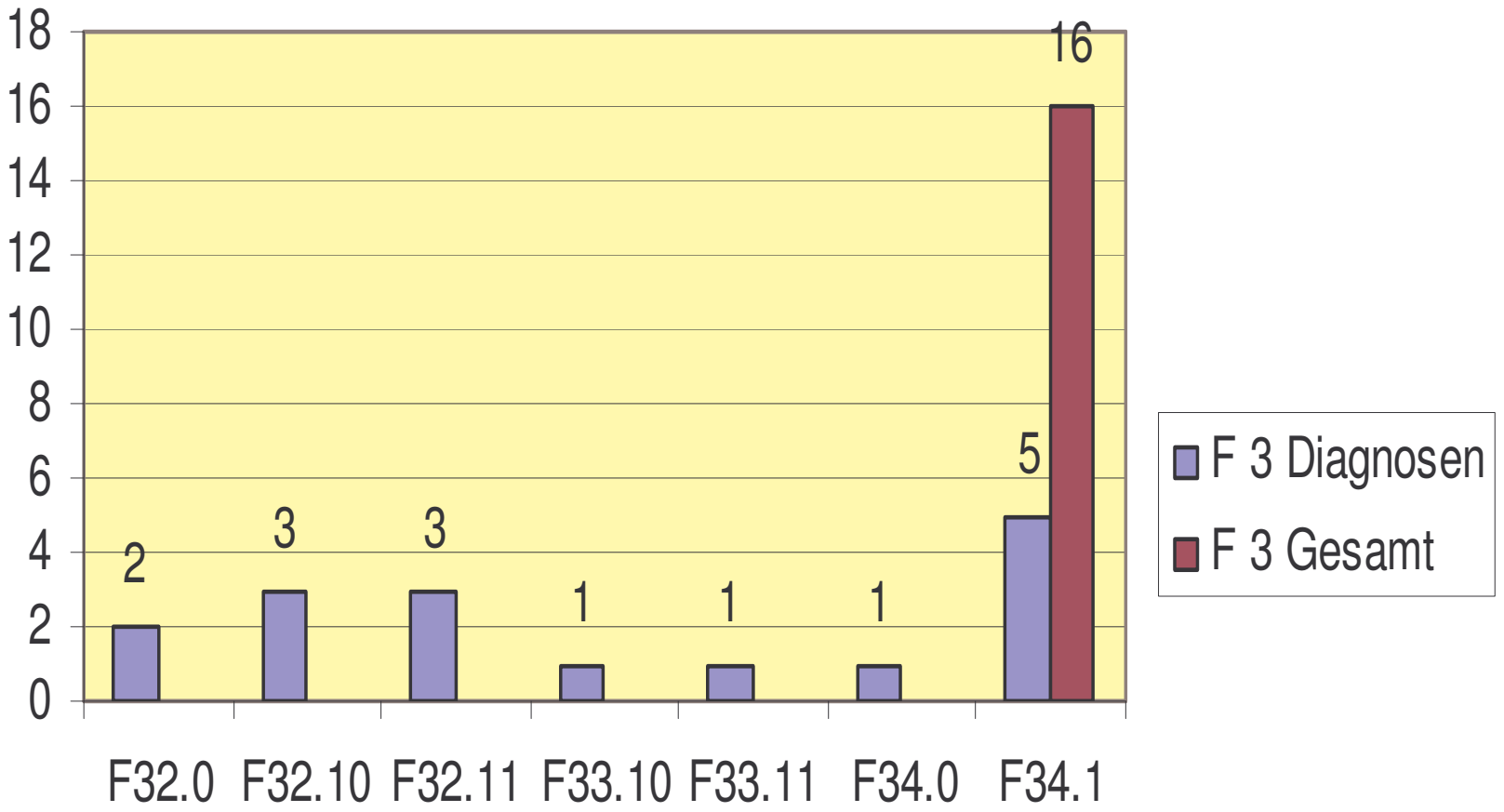
Persönliche Anmerkungen:



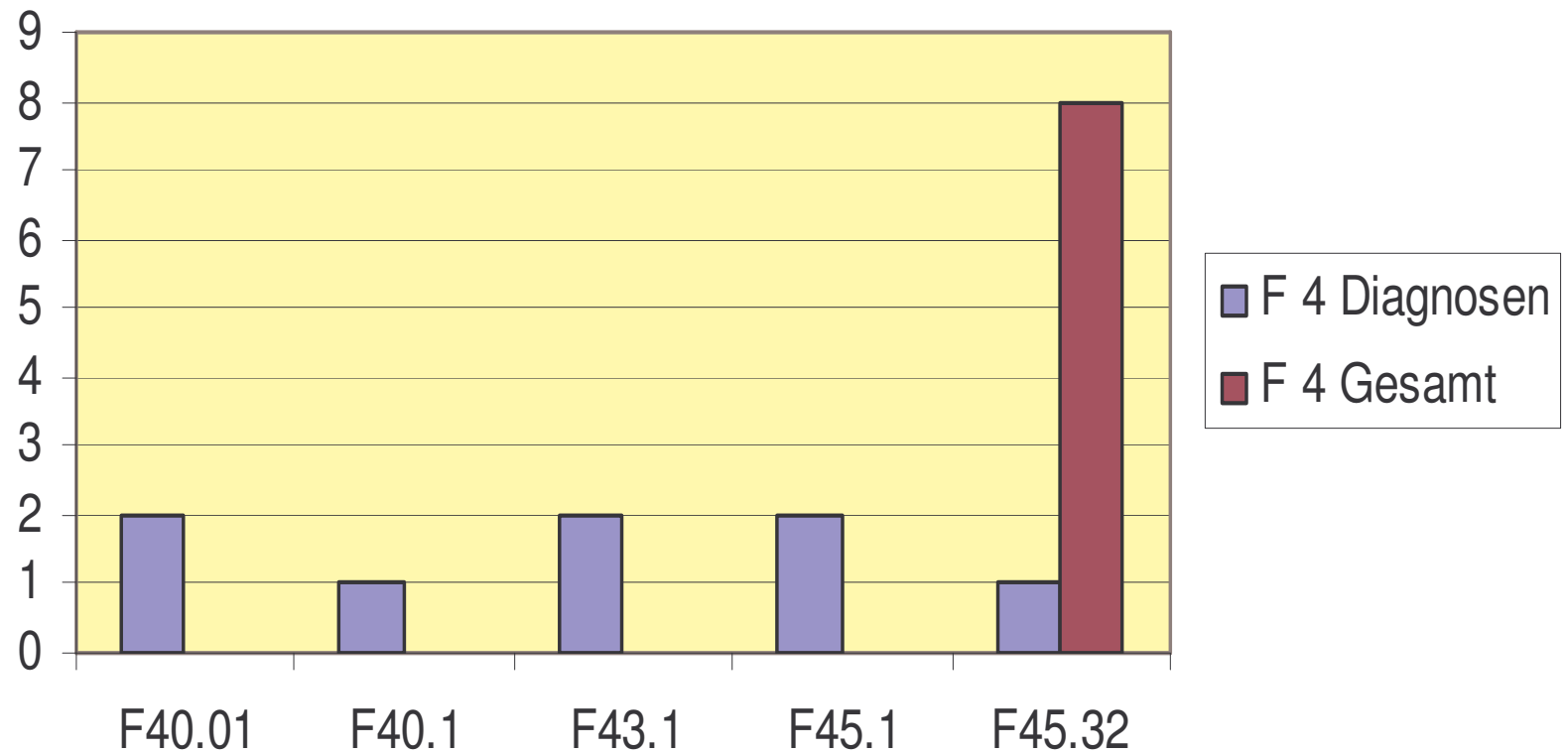
F 6 Persönlichkeits- u. Verhaltensstörungen

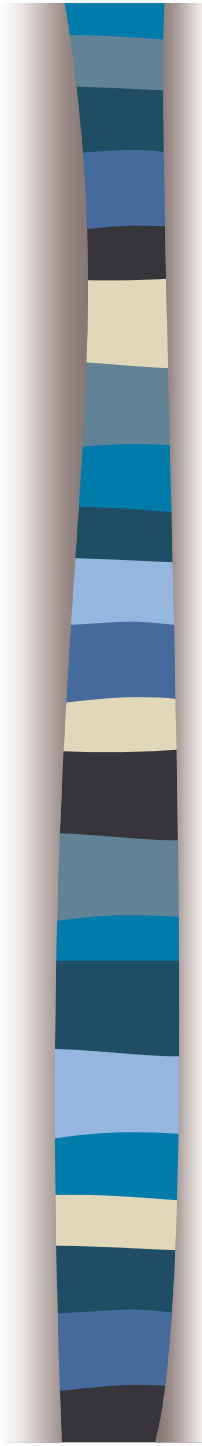


F 3 Affektive Störungen



F 4 Neurotische-, Belastungs- u. somatoforme Störungen





<u>BWBG 6.Mo.</u>	<u>Diagnose</u>	<u>Diagnose</u>	<u>Diagnose</u>	<u>Diagnose</u>	<u>Diagnose</u>	<u>Diagnose</u>
Patienten						
2					F32.0	F34.1
9	F60.31				F34.1	F32.10
10					F34.1	F32.10
6	F60.6		F43.1	F40.1	F32.11	
7					F32.11	Z73.1
12	F60.4		F45.1		F32.11	
1	F61.0	F50.3	F45.32		F33.11	
3	F60.31				F33.10	F34.0
4	F60.7		F43.1	F40.01	F34.1	
5	F60.7				F32.10	
8	F60.6		F45.1	F40.01	F34.1	
11					F32.0	
Absolut	8	1	8		16	1