Kurskonzept

Allgemeine Hinweise

Die Kurse können ausschließlich durch Fachärzte, die an einer Fortbildung zur Durchführung von Tabakentwöhnungsangeboten zertifiziert auf Grundlage des Curriculum „Qualifikation Tabakentwöhnung“ der Bundesärztekammer teilgenommen haben, geleitet werden. Medizinisches Fachpersonal kann bei der Durchführung assistieren. Voraussetzung ist, dass das eingesetzte Personal ebenfalls an der genannten Fortbildung teilgenommen hat.
Zwischen den teilnehmenden fachärztlichen Praxen und dem Dienstleiter der telefonischen Beratung besteht ein steter Informationsaustausch, um das Beratungsangebot realisieren zu können.

Hinweise zur Durchführung:

Rahmenbedingungen

- Die ideale Gruppengröße liegt zwischen 6-8 Patienten und sollte 12 nicht überschreiten.
- Bezüglich der Pausenzeiten empfiehlt es sich, den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmer und deren Aufmerksamkeit und Konzentration nachzukommen. Zu diesem Zweck wäre es von Vorteil, wenn der Kursleiter diesen Aspekt fortlaufend im Blick behält. Erfahrungsgemäß bieten sich kürzere, dafür aber häufigere Pausen aller 45 Minuten an.
- Bei der Kursdurchführung sollte das jeweilige Klientel und deren Kenntnisstand bedacht werden. Gegebenenfalls kann die Ansprache entsprechend angepasst werden.
- Es wäre erstrebenswert, wenn die zu vermittelnden Inhalte von jedem Teilnehmer möglichst gut verstanden werden. Dies kann durch Nachfragen und die Bitte nach einer Formulierung wichtiger Inhalte in eigenen Worten angeregt und kontrolliert werden.
- Bei Patienten mit bestehender psychischer Komorbidität sollte eine eventuelle pharmakologische Unterstützung der Tabakentwöhnung ggf. mit dem behandelnden Facharzt für Psychiatrie abgestimmt werden. Insbesondere bei dieser Patientengruppe sollte auf eventuelle Symptomverschlechterungen nach dem Rauchstopp geachtet werden. Ggf. sollte eine Empfehlung psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung außerhalb des Angebots erfolgen.

Gewährleistung von Kursen

- Es bietet sich an, eine Warteliste zu führen, wenn zeitgleich nicht genügend geeignete Patienten in der Praxis zur Verfügung sind.
- Derartige Wartelisten können auch dabei helfen, einzelne Teilnehmer, die Termine einmal nicht wahrnehmen konnten, im Blick zu behalten. In derartigen Fällen kann diesen Teilnehmern ferner eine Integration in eine andere Gruppe angeboten werden, um verpasste Termine nachzuholen.
- Zudem können **gemischte Patientengruppen** an einem Kursdurchlauf teilnehmen, d.h. Patienten, die das Einschlusskriterium 1 erfüllen gemeinsam mit Patienten, die das Einschlusskriterium 2 erfüllen. Diese Konstellation ist für die Entwöhnung sogar förderlich.
- Die Kursorganisation ergibt sich durch das Festlegen von Gruppenterminen.

Gewährleistung der Kursdurchführung:

Um Ausfälle von Kursterminen zu vermeiden, könnte es von Nutzen sein, wenn im Vorfeld ein geschulter Mitarbeiter eingeteilt wird, der den Kurs vertretungsweise übernehmen könnte. Falls ein Kurs einmal ausfällt, wäre die zeitnahe Vereinbarung eines Ersatztermins wünschenswert.

1. Kurstermin (180 min, exkl. min. 15 min Pause)

Modul	Programmpunkt	Inhalte	Anmerkungen, Beispiele	Zeit	Material
Begrüßung	Einleitung und Beginn	Einleitung, Vorstellung Kursleiter	Kompetenz ausstrahlen, positive Beziehung aufbauen, Neugier wecken, Anspannung d. Teilnehmer reduzieren	15 min	
		Vorstellungsrunde der Teilnehmer			Namensschilder
		Gruppenregeln besprechen	Schweigepflicht		Flipchart oder pptx, Kursbuch einführen
		Tn Kursbuch ausgeben Kursprogramm, Ablauf generell u. heute vorstellen,	Pausen ankündigen Würdigung der Teilnahme		
Motivationsklärung	Einführung: Warum raucht man? Warum aufhören?	1/3 aller Erwachsenen rauchen, 90% wollen entwöhnen – warum Sie?	Individuelle Gründe erfragen; Erfahrung mit bisherigen Aufhörversuchen	15 min	
	Beweggründe & Rauchstoppmotivation	Warum sind sie heute hier? Warum nicht schon früher?	Rauchkarten auswerten, Typische Gründe es gar nicht erst zu probieren		
	Umgang mit Ambivalenz	Unterstützung & Begleitung zusichern	Verständnis für „gemischte Gefühle“ äußern *„Es ist normal, wenn sie noch an ihren Fähigkeiten oder ihrer Motivation zweifeln“;* Verdeutlichen, dass der Zeitpunkt zum Aufhören noch nie günstiger gewesen ist.		
	Erwartungen prüfen	eigene Erfolgseinschätzung individuell erfragen			

Psychoedukation Rauchen/ COPD	Psychoedukation I: Inhaltstoffe in einer Zigarette u. Zusammenhang zur Schädlichkeit	*„Was wissen Sie? Warum ist Rauchen schädlich?“*		25 min	Flipchart & ppt
		Wie funktioniert Rauchen (Pathophysiologie)	Wirkung Nikotin Fließschema „Akutwirkung Nikotin“		
		Krebserregende Giftstoffe	Vgl. z.B.: *Schätzen lassen, wie viel Röntgenaufnahmen das tägliche Rauchen von 20-40 Zig./ Jahr entspricht (170, wegen Polonium, Visualisierung dazu)*		
		Zusammenhang mit Mortalitätsraten	Rechenbsp., wie viele Minuten jede Zigarette das Leben verkürzt .		Taschenrechner mitbringen
		Assoziierte Erkrankungen	prozentuale Verteilung für assoziierte Krebserkrankungen		pptx
			Schlaganfallrisiko		
			Assoziierte, ungünstig beeinflusste Erkrankungen d. Atemwege/ Lunge		
			Verengung Herzkranzgefäße		
			Wirkung auf sexuelle Potenz		
	Psychoedukation II: Was ist Abhängigkeit? Wie entsteht sie?	Suchtpotential	*„31.9% d. Tabaknutzer werden abhängig, aber nur 15.4% der Alkoholnutzer.“*	15 min	pptx
		Nikotinwirkung im Gehirn	Rezeptor Upregulation, Rezeptorhunger, positive Wirkung auf Botenstoffhaushalt (Dopamin) bildlich, stark vereinfacht erklären		
		Zusammenhang mit Entzugserscheinungen	Verlaufskurven Abstinenzsymptome mit vs. ohne Nikotinersatztherapie (NET)		
		Fagerströmtest: Wie stark ist meine Abhängigkeit?	Test auf Vortragsfolien enthalten		Visualisierung Testergebnisse

	Psychoedukation III: Spezifischer Zusammenhang mit COPD	COPD – Einleitung	z.B. Eindringliche Fakten: weltweit die fünft häufigste Todesursache; 8-12% der Bevölkerung BRD haben COPD; weltweit 600 Millionen Menschen von COPD betroffen; Nicht nur Lunge betroffen: z.B. bewirkt Entzündungsvorgänge im ganzen Körper, Abnahme Leistungsfähigkeit; COPD-Patienten rauchen anders: inhalieren tiefer, schneller.	25 min	pptx
		Verlauf, Folgen	z.B. Chronifizierung, Schwerbehinderung, Arbeitsunfähigkeit, Einschränkung im Alltag wegen Sauerstoffgerät, assoziierte Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf, erhöhtes Risiko Depression)		
		FEV_1 als Prädiktor für Lebenserwartung + Verdeutlichung anhand von Lungenalter	Effekte des Rauchstopps auf Mortalität und Morbidität; Rückbezug zu eigenen CO Messungen und eigenem Lungenalter		
		Symptome	Warnzeichen für beginnende COPD (Atemgeräusche , etc.)		
		Der Weg zum Dauerhusten (Atemnot, Husten Auswurf, Wirkung auf Atemkapazität)	Entstehung, Aufrechterhaltung, Verschlimmerung; Relevanz Rauchstopp bei COPD: Einzige Chance auf Verhinderung / Besserung COPD ist Rauchstopp		
		Warum hustet der Raucher?	Funktion des Hustens		

		Zusammenhang Rauchen & COPD: Ableitung des eigenen aktuellen Standes - Antizipation des Fortschreitens	Wo stehe ich? Meine aktuellen Symptome? Meine Entwicklung? Folgen für mich? *Z*usammenhang Rauchstatus u. Zerstörungsgrad Flimmerhärchen bzw. Risiko für COPD		
		Stellenwert Tabakentwöhnung für COPD	Tabakentwöhnung ist die wirksamste und kosteneffektivste Einzelmaßnahme, um das Risiko für die Entwicklung einer COPD herabzusetzen und das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen Ziel ist Abstinenz: eine Reduktion ist bei COPD **NICHT** hilfreich		
		Raum für Gruppendiskussion			
	„Warum lohnt es sich noch?“	Aufhören lohnt sich immer -	*„Was verbessert sich 10 Min, 8St., … nach der letzten Zigarette?“*	10 min	pptx
		Benefits/ Gewinn Lebensqualität spezifisch bei COPD:	Was geht auch bei Schwerbetroffenen vielleicht wieder? Auswirkung Tabakentwöhnung auf Verlauf COPD; Gewinn an Lungenfunktion beim rauchfreien COPD-Patient		
		Finanzieller Gewinn	Visualisierung mit Gegenwerten *(1 Jahr Rauchen= 1460 € = ein Urlaub)*, online Rechner (Bsp. von Teilnehmer durchgehen)		
		Aufhören ist (auch im höheren Alter) möglich!			
		Motivatoren	„Meine 3 wichtigsten Gründe aufzuhören“		Tn-Buch

	Psychoedukation IV: Aufklärung über die medikamentöse Therapie bzw. Nikotinersatztherapie (NET)	Medikamentöse Hilfen - Allgemein	praktisches Vorgehen, Dauer, Kombinationsmöglichkeiten NET vs. Medikamente (Champix)	20 min	pptx Medikamentenpackungen, Pflaster etc. zu Demonstrationszwecken mitbringen, Arbeitsblatt mit Dosierungsschema mitgeben
		Vor-, Nachteile	Allgemeine Informationen; Verdeutlichung, warum erfolgreiche Abstinenz ohne NRT förderlich für Selbstwirksamkeitserleben.		
		Aufklärung über Wirkmechanismus der Präparate, Erfolgsquoten	Patient soll eigene Entscheidung treffen, shared decision making		
		Präparate im Einzelnen **Hinweis:** **Nach Empfehlung der S3 Leitlinie sollte die Dauer der Medikamenteneinnahme je nach Art 8 bzw. 12 Wochen nicht überschreiten und dementsprechend verordnet und verschrieben werden.** Längere Verordnungen sind im Rahmen des ärztlichen Ermessens möglich. *(Weitere Hinweise sind dem Dokument „Leistungsbeschreibung“ zu entnehmen.)*	Vorstellung einzelner Präparate, verschiedener Verabreichungsformen, Schema der Titration erklären		
			Praktische Hilfestellungen: z.B. *Wie klebt man ein Pflaster richtig? Was kann ich tun, um Einnahmezeitpunkte einzuhalten?*		
			Verträglichkeit, Nebenwirkungen		
			Falls bereits eingenommen: Erfahrungen, beobachtet (Neben-) Wirkungen, Compliance abfragen		
Motivationsstärkung	Motivations-Barometer (Wille & Zuversicht)			15 min	Flipchart
	Entscheidungswaage (+/-, kurz- und langfristig)	Pro + Cons des Rauchens , wichtigste Gründe	*„Ich rauche gern weil…“*		

	Zuversicht für Veränderung stärken		Hoffnung aufbauen, Abstinenzzuversicht		
	Persönlicher Nutzen eines rauchfreien Lebens	Positive individuelle Ziele (Rückbezug zu „Meine 3 wichtigsten Gründe“)			Gewinnerkarten einführen (Hausaufgabe)
Commitment	Eindeutig zur Entscheidung bekennen	Motive, „Schlagworte“, Benefits		10 min	
	Rückbezug auf Motivations-Barometer		Beglückwünschung zur Entscheidung		Flipchart
Verhaltensanalyse	Rauchanamnese (year packs)		In Erstgespräch erhoben	15 min	Unterlagen aus Erstgespräch
	Kosten berechnen	Interaktiv Bsp. Vorrechnen (Online-Element)	„Sie haben x.Mal geraucht = so oft hat ihr Gehirn den Vorgang gelernt, automatisiert →nun bewusst verlernen		Pptx + Software
	aktuelle Konsummuster	Raucherkarten auswerten	5 wichtigste persönliche Verlangenssituationen, „Liste der Versuchungen“		Raucherkarten
	Rauchmotive, Funktionalität der Zigarette	Rauchen aus Gewohnheit/ Ritual/ als Belohnung	*Was ist meine Belohnungszigarette?*		Ggf. Rauchfunktionen in Tn-Buch notieren lassen, um in 2. Sitzung Alternativen dafür zu finden
	Vorerfahrungen mit Aufhörversuchen	Früher beobachtete Entzugssymptome, Craving Erfahrungen			
Hausa	Tagebuch	Wichtigkeit, Funktion	Dient Selbstdokumentation/	10 min	Arbeitsblätter für

		erläutern	Sichtbarmachung des Abstinenzerfolges (z.B. Anzahl abstinenter Tage, Summe gesparten Geldes)		daheim mitgeben, Kursbuch (Stundeninhalte nachlesen)
	Treppentest & Verlangenzähler				
	Erinnerung: Raucherkarten	Erinnerung an Weiterführung	Bei jeder Zigarette vermerken, dass sie geraucht wurde u. warum, war es notwendig?		
	Erinnerung: Gewinnerkarten				
	Planung: Tagesablauf am/ nach Rauchstopptag	Tn sollen bereits Ideen sammeln für konkreten Plan, was sie nach dem 2. Termin tun werden.	Umgang mit Raucherutensilien ; konkreter Plan → Sicherheit zur Bewältigung		
	Rauchstopphelfer akquirieren	= eine Person die unterstützt und auf konsequente Einhaltung achtet			
Abschluss	Wiederholung/ Zusammenfassung	Fazit ziehen	Möglichkeit für Nachfragen einräumen	5 min	
	Ausblick auf nächste Sitzung,		Erinnerung an Telefontermine		
	Individuelle Verabschiedung		Nochmals zu Entschluss beglückwünschen, für Aufmerksamkeit bedanken, motivieren		

2. Kurstermin (nach 2-3 Wochen, 180 min, exkl. min. 15 min Pause)

Modul	Programmpunkt	Inhalte	Anmerkungen	Zeit	Material
Begrüßung/ Einleitung	Einleitende Worte	Allgemeine Begrüßung	Würdigung d. Teilnahme Pausen ankündigen	20 min	Flipchart oder pptx
		Ablauf vorstellen	Leiter versichert, dass Stunde die Tn gut rüsten wird für RS: *„Sie werden heute spezifische Fähigkeiten u. Bewältigungsmechanismen erlernen.“*, Optimismus ausstrahlen		
	Eingangsrunde	Blitzlicht bezgl. Stimmung u. Rauchstopp	*„Wie geht es Ihnen heute am Tag des Rauchstopps?“*		
		Wem haben sie von ihrer Entscheidung erzählt? Reaktionen?			
	Auswertung Hausaufgaben	z.B. Raucherkarten, Gewinnerkarten	Gewonnene Erkenntnisse herausstellen (z.B. *„Viele Zigaretten wurden ohne Notwenigkeit geraucht?“*)		
		Veränderung Rauchverhalten seit 1. Termin: Ziele vs. Realität	Wenn Tn bedauert, er habe es nicht geschafft eine (unbegründete) Zigarette nicht zu rauchen: Ermutigen! Es war bis jetzt gar nicht vorgesehen, dass ein RS erfolgt.		
	Motivation/ Zuversichts-barometer	Leiter kommentiert Ratings aller u. bringt dieses Poster beim nächsten Treff wieder mit	Ankündigen, dass sich durch Stunde viel verändern wird u. Barometer am Ende deshalb wiederholt wird.		Flipchart + Ratings im Tn-Buch eintragen u. auf Poster zusätzlich markieren
	Befürchtungen & Barrieren, Selbstwirksamkeit,		Abstinenzzuversicht stärken		

Medikations-/ NET-Erfahrungen + Compliance	Erfahrungen erfragen und bearbeiten	Entscheidung für/ gegen medikamentöse Therapie/ NRT bereut?		10min	
		Nebenwirkungen?			
		Probleme bei Einhaltung der Einnahmezeitpunkte, Probleme beim Kleben der Pflaster, etc.			
Äderung des Verhaltens, Lebenssituation	Ampelmodell	z.B. gelb: starkes Verlangen → Maßnahmen sind zu sofort ergreifen!	Veranschaulichung der variierenden Stärke des Rauchverlangens → Erweiterung Wahrnehmungsspektrum	20 min	Eintrag Tn-Buch
			konkrete Maßnahmen individuell sammeln, aufschreiben lassen		
	Einführung Notfallkarten	Einstecktasche, Sinn/ Zweck erklären	Da man nicht für jegliche Situationen Strategien entwickeln kann; enthält Instruktionen; bei Gefahr sich halblaut vorlesen		Notfallkarten anfertigen
	Erfolgsmotivatoren/ Benefits	Barometer (Wille & Zuversicht)	Zuversichtsbarometer, Kursleiter erhält Infos über Motivation, Zuversicht		Poster Zuversichtsbarometer
		Befürchtungen + Barrieren	Warum haben sie nicht schon früher versucht aufzuhören bzw. was hat sie dran gehindert? Rückfallerfahrungen?		
		Selbstwirksamkeit stärken Abstinenzzuversicht			

Durchführung Rauchstopp	Rauchstopp erklären	Funktion, Wichtigkeit herausarbeiten (Plädoyer)	Bedeutung des bewussten Abschieds herausarbeiten	15 min	
		Pause , um letzte Zigarette rauchen			
	„Willkommen im Beginn ihres neuen Lebensabschnittes“	Analogie: gesellschaftlicher Rollenwechsel geschieht oft mit symbolischer Handlung	z.B. Hochzeit: Junggesellenabschied, Ring der an Versprechen erinnert u. mich für alle sichtbar als verheiratet kennzeichnet	25 min	
	Planung weiterer Tagesverlauf, nächste Tage	Lang-vs. kurzfristige Abstinenz: Motivierung: „aller Anfang ist schwer“, Analogie	z.B. als Analogie die Geschichte vom *„Straßenkehrer Beppo“* vorlesen (von Atemzug zu Atemzug →Man muss Schrittweise vorgehen)		
		Tn sollen konkreten weiteren Tagesablauf planen (individuell); *„Welche Herausforderungen werden jetzt auf sie zukommen?“, „Welche Vorkehrungen müssen Sie heute noch treffen?“* (z.B. Umgang Raucherutensilien, Umgestaltung Alltagsroutinen)	konkreter Plan → Sicherheit zur Bewältigung; *„Schreiben sie den Fahrplan für die nächsten Tage wie ein Drehbuch.“* (5 min Stillarbeit, Austausch), Erinnerung an Alternativen für Hand & Co.; „Wie körperliche Aktivität Craving entgegenwirken kann“		TN schreibt Plan im Tn-Buch nieder (ggf. als Hausaufgabe, Anfertigung Post-its zur Erinnerung)
	Tipps für die Entwöhnung, Rückfallprophylaxe	Potentielle Nachteile, Rückfallsituationen benennen (kurzfristig), Trigger	Was könnte sie jetzt noch hindern? Welche Nachteile fürchten sie am meisten?	25 min	

		Was werden sie jetzt konkret tun, um potentielle Rückfallsituationen meistern zu können? Umgang mit Triggern	z.B. Stimuluskontrolle: Raucherutensilien beseitigen, bestimmte Situationen meiden*;* individuelle Merksätze formulieren → Erhöhung Selbstvertrauen/ Selbstwirksamkeit		Flipchart Tipps zusammentragen, Notfallkarten
			Was sind ihre persönlichen Hinweisreize? (z.B. Rotweinabend → meiden; beim Telefonieren → Notizblock zum Kritzeln immer parat, ggf. gleich in Handytasche integriert, falls Anruf kommt)		
		Aktivierung des sozialen Umfeldes zur Unterstützung der Tabakentwöhnung *(Ressourcenaktivierung)*	Partner einbeziehen, Bekannte über Rauchstopp informieren (z.B. Strafen festlegen, Regeln einführen, Rauchstopp-Partner, Wetten abschließen)*;* *operante Verstärkung* (Lob + Feedback + Belohnungen) für Alternativverhalten durch Partner oder Angehörige		
		Was ist noch kein vs. ein Rückfall? Ist das schlimm?	Rauchstopp ist ein Prozess Erläuterung slip, laps vs. relaps		
			z.B. vermitteln, dass der Kauf einer Zigarettenpackung noch keinen Rückfall bedeutet bzw. auch ein Ausrutscher noch reversibel ist (→ Notfallkarte, Telefonkontakt suchen)		
	Konsumalternativen	Was kann Alternative für Funktion des Rauchens ein?	Was waren ihre Rauchfunktionen?, Alternativen für Rauch-Funktionen erarbeiten; Hinweis: Alkoholgenuss während Entwöhnung unterlassen/minimieren	15 min	Flipchart, TN-Buch (Fkt. sollten in 1. Stunde notiert werden)

		Alternativen für Hand, Mund, Kopf, Körper	kurz halten, Verweis auf Tn-Buch		Flipchart ,Arbeitsblatt; eigene Bsp. im Tn Buch aufschreiben (als HA)
	Erfolgsmotivatoren	z.B. Umfeld einbinden, Wetten abschließen, Rauchstoppgeld sichtbar machen, Belohnungen, Token Economy	Verstärkung, *z.B. Einweckglas täglich mit Geld füllen; Belohnungseinkäufe*	10 min	Hausaufgabe: zu 3. Sitzung Beweismittel einer Belohnung mitbringen (z.B. Rechnung Restaurant, Fußballkarte); „Meine Verwöhnliste“
Umgang mit Entzugssymptomen/ Craving	Anzeichen, Formen (Was passiert in den ersten Tagen? Womit muss ich rechnen?)	Zeitlichen Verlauf erklären: treten 1-4h nach letzter Zig. auf, dauern 3-4 Wochen, individuell unterschiedlich	Konkrete eigene Bsp. von früheren Versuchen	25 min	Flipchart
	Erläuterung Entzugssymptomatik	Praktische Demonstration, wie psychologische Prozesse, die wahrgenommene Stärke beeinflussen (Aufmerksamkeitslenkung, Teufelskreis)	Analogie Mückenstich: Je mehr man kratzt, umso schlimmer wird’s.		
			Entzugssymptome wie ein krankes Kind behandeln:„gut zu reden, trösten, ablenken (*„Was haben sie getan, als ihr Kind krank war? Was tat ihre Mutter, als sie krank waren“)*		
			Sich über Kopfschmerzen beschweren, aufregen → erhöht Anspannung, verstärkt Schmerz		
			„Denken sie nicht an das rote Auto/ blaue Pferd“…		
	Gegenmaßnahmen/ Umgang mit Entzugssymptomatik/ Suchtdruck	Umgang, Zuversicht stärken	Vgl. mit einer Grippe; Konkrete Maßnahmen vorschlagen; Erinnerung an Graphen 1. Sitzung (*Ausstieg auch im höheren Alter möglich, andere haben es auch geschafft*)		

	Reframing der Symptome	Entzugssymptome = ein endliches Leiden, Teil des Genesungsprozess (normaler körperlicher Umgewöhnungsprozess)	Angst nehmen: ungefährlich u. beeinflußbar, „Es ist entscheidend, wie Sie darüber *denken*!“, Gefühl der Machbarkeit stärken		
	Betonung von körperlicher Aktivität beim Craving				
Hausaufgaben erläutern	Fahrplan für die ersten rauchfreien 24h im Blick behalten			5 min	
	Karten weiterführen, mittragen (Raucher-, Gewinner-, Notfallkarten,)				
	Belohnung für Rauchstopp festlegen und Beweisstück aufheben				
	Nachlesen des 2. Termins im Tn-Buch				
Abschluss	Wiederholung/ Zusammenfassung	Fazit ziehen	Möglichkeit für Nachfragen einräumen	10 min	
	Wiederholung Zuversichtsbarometer	Momentane Zuversicht			
	Ausblick auf nächste Sitzung, Erinnerung an Telefontermine				
	Individuelle Verabschiedung	Nochmals zu Entschluss beglückwünschen, für Aufmerksamkeit bedanken, motivieren			

3. Kurstermin (nach 3-4 Wochen, 180 min, exkl. min. 15 min Pause)

Modul	Programmpunkt	Inhalte	Anmerkungen	Zeit	Material
Begrüßung	Einleitende Worte	Allgemeine Begrüßung		15 min	Flipchart
		Würdigung d. Teilnahme	Optimismus ausstrahlen, Anspannung reduzieren		
		Ablauf vorstellen	Pausen ankündigen		
	Eingangsrunde	Blitzlicht: Wie geht es war die letzte Zeit?			
	Auswertung Hausaufgaben	Auswertung Zeit nach Rauchstopp	*Wie hat es geklappt?* *Gab es Rückfälle?* *Wer ist Ihr Rauchstopphelfer?*		
	Motivation/ Zuversichts-barometer	Leiter kommentiert Ratings aller			Flipchart, Ratings im Tn-Buch eintragen u. auf Poster zusätzlich markieren
Rauchstopp II	Allgemeine Erfahrungen	Reaktion Umfeld? Welche Tipps haben geholfen?	*Welche Strategien haben Sie angewendet?* (Alternativverhalten, Merksatz) *Was hat geholfen? Was war besonders schwierig?*	30 min	
		Bemerkte positive Veränderungen			
	Positive Wirkungen des Rauchstopps	Benefit/ persönlicher Nutzen, Incentives/ Anreize, Reaktionen Umwelt	*„Welchen Nutzen hat ihnen der Rauchstopp schon geschenkt?“, „Was hat sie angespornt?“, „Auf welche weiteren positiven Folgen freuen sie sich?“*		Zusammengetragene, individuelle pos. Wirkungen notieren im Tn-Buch

	Identität als rauchfreie Person	Gewinne, Vorteile des rauchfreien Lebens sammeln			
	Aufgetretene Hürden/ Schwierigkeiten	Individuelle Situationsanalyse, Identifikation kritischer Situationen	Exemplarisch einzelne Situationen besprechen		
	Entzugserleben	Wie erlebten sie Entzug? Immer noch Entzugssymptome? Erfahrung mit NRT?	Um Erfahrung zu machen: *„Wir haben alle eine schwere Phase gemeistert“*		
	Bemerkte körperliche Veränderungen	z.B. COPD-Symptomatik, Konzentrationsfähigkeit, Heißhunger, Gewicht	Nochmaliger Hinweis auf spezifische Bewegungs-, Ernährungskursangebote seitens der AOK PLUS		
	Erhaltene Belohnungen	Betonung der Wichtigkeit von Belohnung; Ermuntern, sich etwas zu gönnen, *„Wieviel Geld haben sie durch Rauchstopp schon gespart? Wie sah ihre Belohnung aus?“*	Hausaufgabe für heute war: Beweismittel einer Belohnung mitbringen		
CO-Messung	Messung	„Beweissicherung“ gesundheitlicher Fortschritte: CO-Gehalt		10 min	Messgerät, Mundstücke, Wert auch im Tn-Buch protokollieren
	Interpretation der Ergebnisse	Rückblick/ Vergleich auf Prä-Messung			
	Alternative Messungen	Messung Pulsrate, Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Treppentest wiederholen) bzw. eigen Beobachtungen abfragen			Weitere Messgeräte, Anleitungen

PE Sucht & Suchtgedächtnis	Suchtmechanismus	Mechanismen der Abhängigkeitsentstehung Fließschema „Körperliche Gewöhnung“, Rezeptorhunger →Rückfallrisiko Upregulation	Auf einfache Sprache achten, Metaphern	20 min	Visualisierungen (pptx/Flipchart); Nachfragen, ob alles verstanden wurde
	Körperliche und psychische Abhängigkeit	Rauchen ist „verlernbar“			
Rückfälle/ Rückfallprophylaxe	Umgang mit Vor- und Rückfällen	Dokumentation „Rückfallregeln“	Ansprechen, dass ferner auch die Möglichkeit einer stationären „Reha mit TEW“ gäbe, wenn ambulant keine Erfolge erzielbar.	45 min	
	Langfristige Risikosituationen				
	Langfristige Strategien	Inventur individueller Ressourcen; z.B. Stressbewältigung, Pausengestaltung, Verdauung	Konkrete Maßnahmen besprechen		
		Ernährung (inc. erneutem Hinweis auf spezifische Ernährungskursangebote seitens der AOK Plus)	*Wie wirkt Rauchen auf den Grundumsatz, warum wiegen Raucher weniger?,* Praktische Tipps, um Umstellung der Verdauung zu erleichtern. *z.B. Kaffee trinken, Ballaststoffe essen, ggf. Früchtewürfel(bzw. Extrakte der Sennapflanze) in Apotheke besorgen gegen Obstipation*		

			Achtung bei COPD: Mangelernährung setzt hier Abwehrkraft der Lunge herab		
		Körperliche Fitness (Empfehlungen anpassen an individuelle Möglichkeiten/ Behinderungsgrad aufgrund COPD; inc. erneutem Hinweis auf spezifische Bewegungskursangebote seitens der AOK Plus)	z.B. Spaziergänge, Anmeldung Fitnessstudio, Schwimmbadbesuch, wöchentlicher Kurs bei in einer AOK Plus-Partnereinrichtung		
			COPD-Patienten zu steter Fitness im Rahmen des Möglichen motivieren: körperliche Schonung bzw. Bewegungsmangel treiben Leistungsabfall zusätzlich voran		
		Zusammenfassung: *Was werde ich konkret tun? Wer/ Was kann mich unterstützen?*	*Was habe ich zwischenzeitlich gelernt, was konnte ich schon austesten, was hat sich bereits (nicht) bewährt?* Künftig: *Wie kann ich mir anstatt des Rauchens Genuss verschaffen?*		
	Umgang mit „Hintertürchen“ („Scheibe im Notfall einschlagen“)	Klärung, z.B. *„Darf ich jetzt noch Zigaretten im Haus aufbewahren?“ (Pros & Con der* „Hintertürchen“*,* Rückbezug zu Rezeptorhunger, Bedeutung der Abstinenz für Verlauf COPD	Motivation stärken *„Sie haben sich für einen Rauchstopp entschieden u. nicht für eine Reduktion“*; dysfunktionale Kognitionen erklären (Bagatellisierung, Ausreden wie *„Einmal-ist-Keinmal“* → nicht zielführend)		
Planung rauchfreies Leben	Erfahrungsaustausch			25 min	
	Zukunftsplanung, Setzung individueller Ziele				

Hausaufgaben erläutern	Karten weiter mittragen (Gewinner-, Notfallkarten,)			5 min	
	Nachlesen des 3. Termins im Tn-Buch				
Abschluss	Wiederholung/ Zusammenfassung	Fazit ziehen	Möglichkeit für Nachfragen einräumen	30 min	
	Motivation/ Zuversichts-barometer	Persönliches Resümee des Kurses ziehen, Entwicklung der Zuversicht über den Verlauf der Termine	*„Warum hat sich ihre Zuversicht ggf. verringert?“*		Flipchart, Ratings im Tn-Buch eintragen u. auf Poster zusätzlich markieren, kommentieren
	Erinnerung an telefonische Nachbetreuung	Wichtigkeit der Nachbetreuung betonen, Vorteile aufzeigen	Zeitpläne erläutern; Ankündigung, dass Hausaufgaben zu Telefonterminen ausgewertet werden		
	Individuelle Verabschiedung, Verteilung Urkunde für alle rauchfreien Tn	Nochmals zu Entschluss beglückwünschen, für Aufmerksamkeit bedanken, motivieren			