



FACHTAG

RAUCHEN IN SCHWANGERSCHAFT UND FRÜHER KINDHEIT

*“Schön, dass Sie die Unterlagen für den Elterngeldantrag bringen!
Bevor Sie gehen interessiert mich noch...” - Gestaltung einer
Kurzberatung zu tabakrauchbezogenen Themen“*

MYTHEN- **BEWUSSTSEIN-AUFKLÄRUNG-VERANTWORTUNG**

Prof. Dr. Sabina Ulbricht

Institut für Community Medicine, Universitätsmedizin Greifswald
Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin

Die eigene Ambivalenz



Thematisieren der Ambivalenz bei Schwangeren (und ggf. deren Partner)

Anfang

Hauptteil

Abschluss



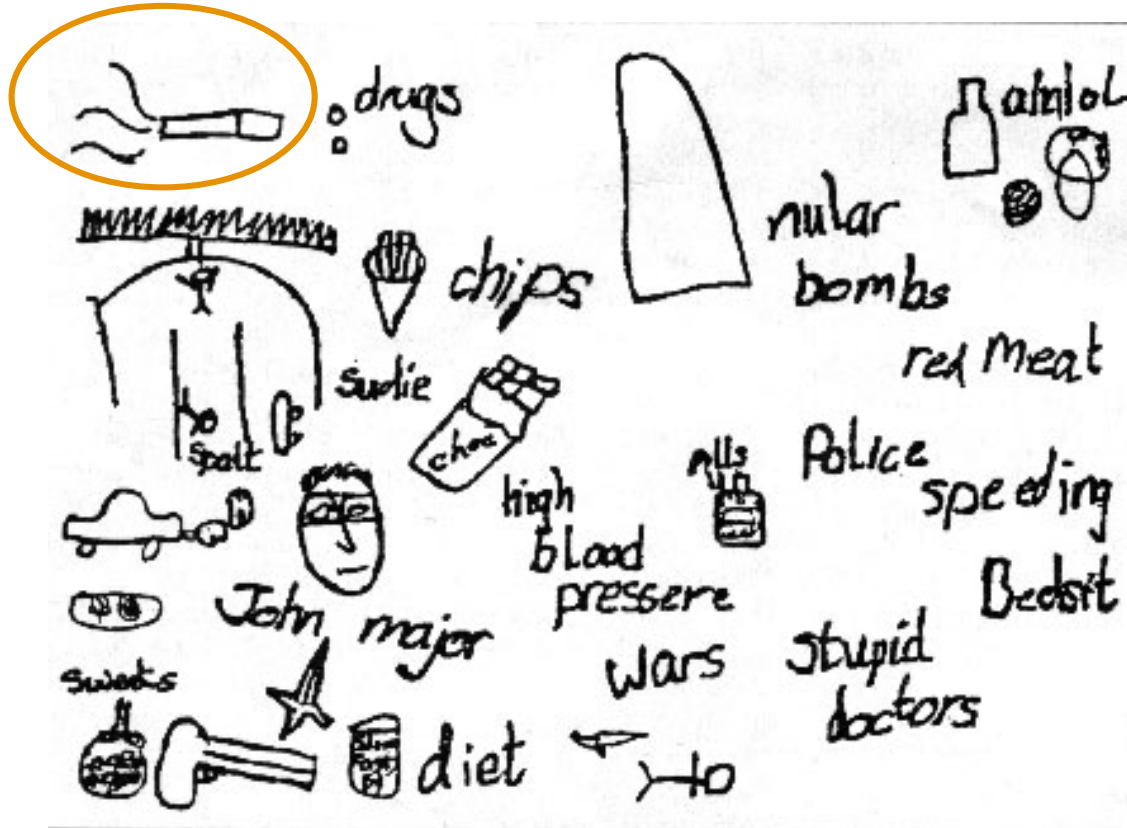
In eigener Sache





DIE EIGENE AMBIVALENZ

Bereits Kinder wissen, was krank machen kann...



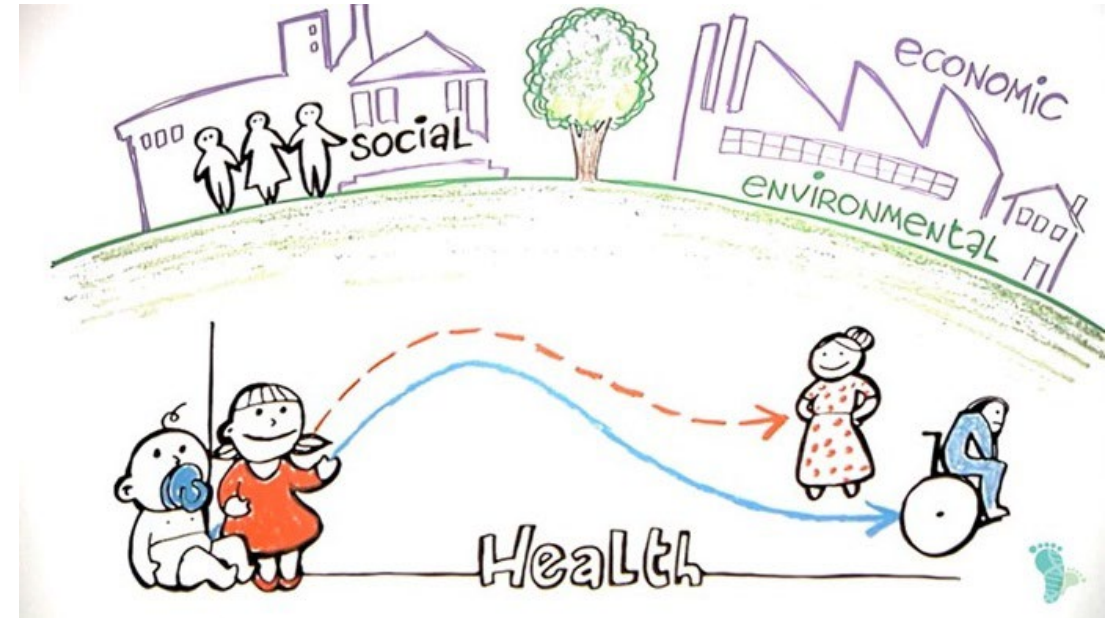
BMJ 1995;310:1029



Die eigene Ambivalenz

Nicht alles in unserem Leben liegt in unserer Hand – aber;
gesundheitliche Unterschiede in der Bevölkerung

- ... entstehen aufgrund der Bedingungen, unter denen wir **geboren werden, aufwachsen**, leben, arbeiten & altern.
- ... beeinflussen unsere Chancen auf die geistige und körperliche Gesundheit, Wohlbefinden und wie wir denken, fühlen und handeln.
- ... tragen zur Lebenserwartung bei.



[Health inequities and their causes \(who.int\)](http://who.int)



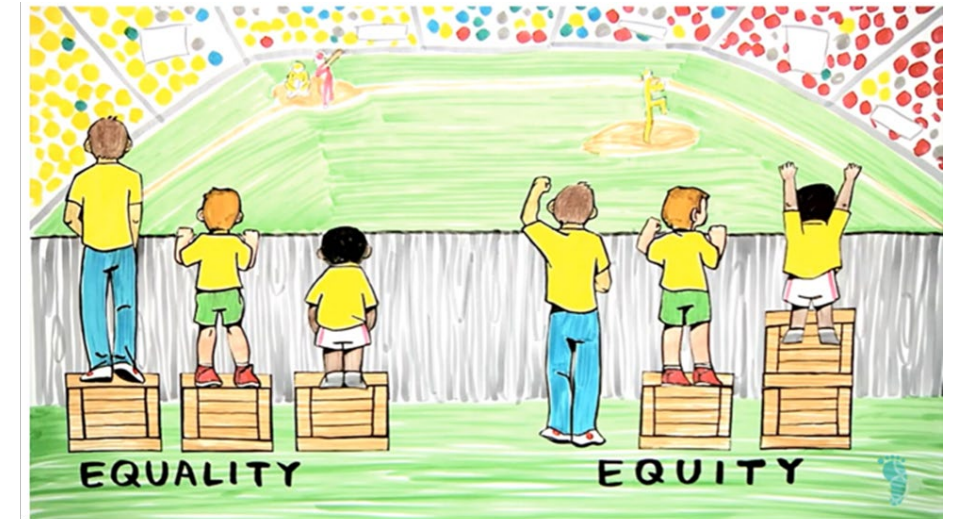
UMFRAGE 1

In welchem Umfang sehen Sie sich selbst in der Lage beizutragen, gesundheitliche Ungleichheit bei Schwangeren und Familien mit Kindern, in Bezug auf das Rauchen/Passivrauchen zu reduzieren?



UMFRAGE 1

In welchem Umfang sehen Sie sich selbst in der Lage beizutragen, gesundheitliche Ungleichheit bei Schwangeren und Familien mit Kindern, in Bezug auf das Rauchen/Passivrauchen zu reduzieren?



Es geht nicht darum, dass alle gleich sind.

Es geht um Chancengleichheit.



Warum es sich lohnt....

*„Was ich wirklich gut finden würde wäre, nehmen wir meine Frauenärztin mal als Beispiel, **sich die Zeit mal nehmen würde, mir mal alle Risiken ganz langsam erklärt,.....weil das weiß ich einfach nicht und da nützt mir auch so eine kleine Broschüre nichts wo immer nur drinne steht „Hören Sie auf zu rauchen“....da weiß ich immer noch nicht, was alles sein kann und wie ich es denn nun mach`.**“*

Gesprächsausschnitt, Schwangere 27. Woche



Warum es sich lohnt....

„Was ich wirklich gut finden würde wäre, nehmen wir meine Frauenärztin mal als Beispiel, sich die Zeit mal nehmen würde, mir mal alle Risiken ganz langsam erklärt,.....weil das weiß ich einfach nicht und da nützt mir auch so eine kleine Broschüre nichts wo immer nur drinne steht „Hören Sie auf zu rauchen“....da weiß ich immer noch nicht, was alles sein kann und wie ich es denn nun mach`.“

Gesprächsausschnitt, Schwangere 27. Woche

„Keine Ahnung ob ich es jemals schaffe aufzuhören. Aber mir würde es helfen wenn ich jemanden hätte der Ahnung hat und mit mir spricht. Keiner hat Zeit, meine Gyn jedenfalls hat sie nicht. Und weil ich ausschließlich was so was angeht nur meine Gyn habe, ist da niemand.“

Gesprächsausschnitt, Schwangere 20. Woche



Ambivalenz thematisieren – der Einstieg

Schön, dass Sie die Unterlagen für den Elterngeldantrag bringen! Wie geht es Ihnen?



Ambivalenz thematisieren – der Einstieg

Schön, dass Sie die Unterlagen für den Elterngeldantrag bringen! Wie geht es Ihnen?

- Es ist mir wichtig, Schwangere möglichst gut zum Thema Rauchstopp bzw. zur Vermeidung von Passivrauchbelastung während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu informieren. *Haben Sie Interesse an einem solchen Gespräch?*
- Seit einiger Zeit ist das Thema Nicht-Rauchen bzw. die Vermeidung von Passivrauchbelastung bei uns im Team sehr präsent. *Daher meine Frage; rauchen Sie oder raucht jemand in Ihrem Haushalt?*
- Wir haben vor einiger Zeit an einer Studie zum Thema „Rauchstopp in der Schwangerschaft und Vermeidung von Passivrauchbelastung nach der Geburt“ teilgenommen. Seitdem bieten wir jeder Schwangeren ein Gespräch dazu an. *Haben Sie noch ein paar Minuten Zeit?*
- Wir hatten bei unserem letzten Termin über das Rauchen gesprochen. Sie hatten sich fest vorgenommen, weniger zu rauchen. *Wie ist es Ihnen damit ergangen?*



Ambivalenz thematisieren – der Einstieg

Schön, dass Sie die Unterlagen für den Elterngeldantrag bringen! Wie geht es Ihnen?

- Es ist mir wichtig/bedeutet mir viel, Schwangere möglichst gut zum Thema Rauchstopp bzw. zur Vermeidung von Passivrauchbelastung während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu informieren. *Haben Sie Interesse an einem solchen Gespräch?*
- Seit einiger Zeit ist das Thema Nicht-Rauchen bzw. die Vermeidung von Passivrauchbelastung bei uns im Team sehr präsent. *Daher meine Frage; rauchen Sie oder raucht jemand in Ihrem Haushalt?*
- Wir haben vor einiger Zeit an einer Studie zum Thema „Rauchstopp in der Schwangerschaft und Vermeidung von Passivrauchbelastung nach der Geburt“ teilgenommen. Seitdem bieten wir jeder Schwangeren ein Gespräch dazu an. *Haben Sie noch ein paar Minuten Zeit?*
- Wir hatten bei unserem letzten Termin über das Rauchen gesprochen. Sie hatten sich fest vorgenommen, weniger zu rauchen. *Wie ist es Ihnen damit ergangen?*

- Erlaubnis einholen -

- Ansprache Zielverhalten

- Erlaubnis einholen

- Interesse signalisieren



Der einfachste Fall; der Hauptteil/der Abschluss

SIE: Es ist mir wichtig/bedeutet mir viel, Schwangere möglichst gut zum Thema Rauchstopp bzw. zur Vermeidung von Passivrauchbelastung während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu informieren. *Haben Sie Interesse an einem solchen Gespräch?*

Antwort: Grundsätzlich schon, aber bei uns raucht niemand. Ich habe während der Ausbildung geraucht . Das ist ewig her. Mein Partner hat noch nie geraucht.

SIE: Das heißt, Ihre Wohnung ist komplett rauchfrei, auch dann wenn Besuch da ist?

Antwort: Ja, und das ist auch allen klar die zu uns kommen.

SIE: Mit Ihrer Entscheidung für eine komplett rauchfreie Wohnung haben Sie gut für sich und Ihr Baby vorgesorgt! Alles Gute.



Der einfachste Fall ist (leider) selten....





Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Zeigen Sie Interesse für das Rauchverhalten der Klientin/des Partners

„Was sind denn typische Situationen, in denen Sie rauchen. Wie war das gestern?“

„In welchen Situationen rauchen Sie mehr und in welchen eher weniger?“

„Wie war das vor Ihrer Schwangerschaft?“

„Haben Sie schon einmal versucht, aufzuhören oder weniger zu rauchen? Wie kam das?“



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Stress

SIE: Wann ist es mit dem Stress besonders schlimm?

„Ganz besonders schlimm, hm.... Da habe ich eigentlich nur eine Situation. Der Streit mit dem leiblichen Vater meines ersten Kindes. Das ist für mich das Schlimmste, was es denn für mich so gibt an Stress. Ähm,...wo ich denn auch sage, ich brauche erstmal `ne Zigarette um runterzufahren.“

Gesprächsausschnitt, Schwangere 27. Woche



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Stress

SIE: Wann ist es mit dem Stress besonders schlimm?

„Ganz besonders schlimm. Da habe ich eigentlich nur eine Situation. Der Streit mit dem leiblichen Vater meines ersten Kindes. Das ist für mich das Schlimmste, was es denn für mich gibt so an Stress. Ähm,...wo ich denn auch sage, ich brauche erstmal `ne Zigarette um runterzufahren.“

- *Wann noch?*
- *Welche Situationen fallen Ihnen noch ein?*

Gesprächsausschnitt, Schwangere 27. Woche



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Stress

SIE: Wann ist es mit dem Stress besonders schlimm?

„Wenn es morgens schon so losgeht wie heute. Nix aufgeräumt, alles lag rum. Das geht gar nicht. Ich hatte ganz andere Dinge im Kopfe; die Schwangerschaft, die Lütten (Anm. d. I. ; zwei Kinder; 2 & 3.5 Jahre) und mich selber. Und der Vater jetzt hier von dem Kind, der ist gar nicht zu Hause, der ist auf der Berufsschule in G.. Ja, da muss man sich erstmal dran gewöhnen und wenn dann das Andere (das dritte Kind, Anm. d. I.) noch kommt, mach mal dies, mach mal das, mach mal jenes.

Gesprächsausschnitt, Schwangere 20. Woche



Stress

SIE: Wann ist es mit dem Stress besonders schlimm?

„Wenn es morgens schon so losgeht wie heute. Nix aufgeräumt, alles lag rum. Das geht gar nicht. Ich hatte ganz andere Dinge im Kopfe; die Schwangerschaft, die Lütten (Anm. d. I. ; zwei Kinder; 2 & 3.5 Jahre) und mich selber. Und der Vater jetzt hier von dem Kind, der ist gar nicht zu Hause, der ist auf der Berufsschule in G.. Ja, da muss man sich erstmal dran gewöhnen und wenn dann das Andere (das dritte Kind, Anm. d. I.) noch kommt, mach mal dies, mach mal das, mach mal jenes.

- *Sie fühlen sich wie in einem Hamsterrad.*
- *Sie wären heute am liebsten im Bett geblieben.*

Gesprächsausschnitt, Schwangere 20. Woche



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Zeigen Sie Interesse für das Rauchverhalten der Klientin/des Partners

„Was ist das Gute für Sie am Rauchen?“.

„Warum rauchen Sie?“

Fällt die Antwort sehr knapp aus, kann ergänzend gefragt werden:

„Andere Schwangere rauchen besonders dann, wenn sie eine Aufmunterung brauchen. Wie ist das bei Ihnen?“.

„**Und** was sind Nachteile des Rauchen für Sie, z. B. für Ihre Gesundheit und die des Babys?“.



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Fassen Sie die genannten Vor- und Nachteile des Rauchens zusammen.

Sie: Sie haben eine Reihe von Argumenten aufgezählt, die für Sie für das Rauchen sprechen; Entspannung oder Zusammensein mit Anderen. Ihre eigene Gesundheit und die des Babys sprechen für Sie dafür, besser nicht mehr zu rauchen.

SIE: Habe ich das so richtig verstanden?

Antwort: Ja.

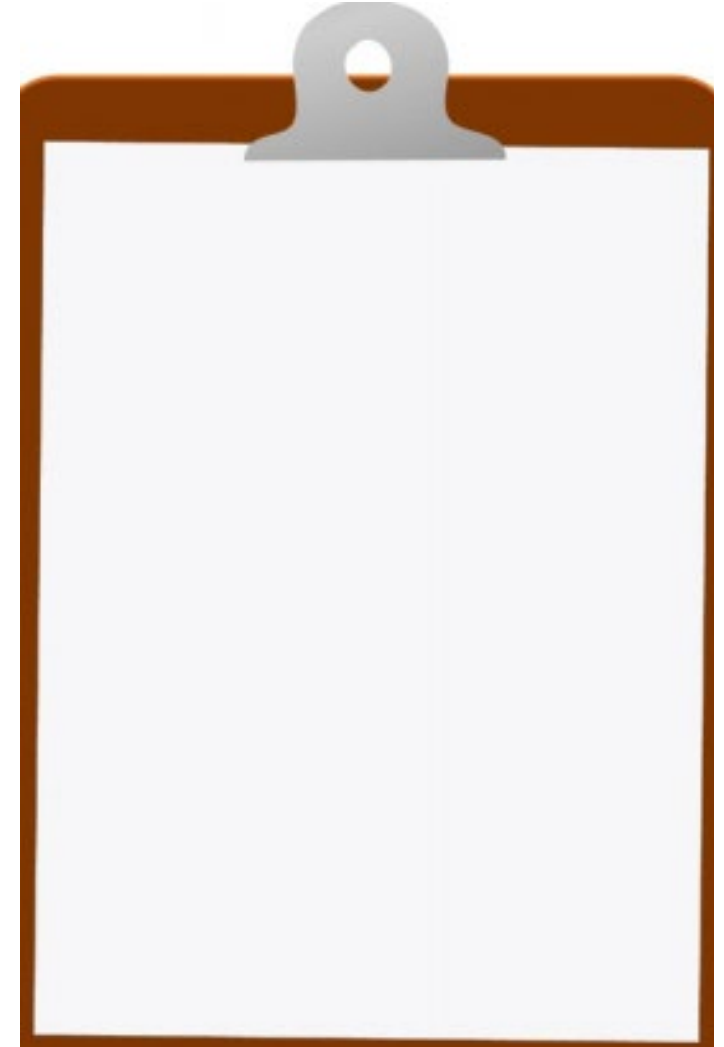
SIE: „Wie geht es jetzt weiter?“ oder „Wie kann ich Sie unterstützen?“



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Sie bieten Informationen an:

„Sie hatten gerade gesagt, Rauchen ist schlecht für Sie und Ihr Baby.
Die gute Nachricht ist jedoch, dass jede Zigarette, die Sie weniger
rauchen dazu beiträgt, dass es Ihnen und Ihrem Baby gut geht.
Möchten Sie dazu mehr wissen?“



Gesprächsausschnitt, Schwangere 20. Woche



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Sie bieten Informationen an:

„Sie hatten gerade gesagt, Rauchen ist schlecht für Sie und Ihr Baby.
Die gute Nachricht ist jedoch, dass jede Zigarette, die Sie weniger
rauchen dazu beiträgt, dass es Ihnen und Ihrem Baby gut geht.
Möchten Sie dazu mehr wissen?“

1. Erfragen

Was bereits bekannt ist

„Was wissen Sie bereits über ...?“

Erlaubnis erfragen

„Möchten Sie gern mehr dazu wissen?“

„Darf ich Ihnen mehr darüber erzählen?“

2. Informieren

- Behutsam
- Maximal drei Informationen
- Möglichst (auch) positive Informationen
- Bei Tipps immer Alternativen benennen
„Manchen Schwangeren ..., andere Schwangere ...“

3. Erfragen

Was das für die Schwangere bedeutet

- „Was bedeutet das für Sie?“
- „Würden Sie gern mehr wissen?“



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

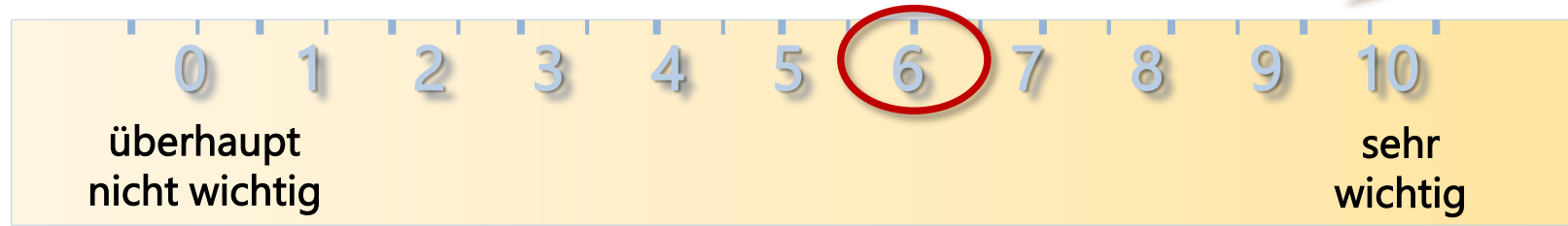
Sie explorieren, wie wichtig der Rauchstopp für die Klientin ist:

„Sie hatten gerade gesagt, Rauchen ist schlecht für Sie und Ihr Baby. Die gute Nachricht ist jedoch, dass jede Zigarette, die Sie weniger rauchen dazu beiträgt, dass es Ihnen und Ihrem Baby gut geht. Wie wichtig ist Ihnen der Rauchstopp zum jetzigen Zeitpunkt?



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

“Auf einer Skala von 0-überhaupt nicht wichtig bis 10-sehr wichtig, wie wichtig ist es für Sie mit dem Rauchen aufzuhören?”



“Warum denken Sie 6 und nicht 3 [niedriger]?”



Bestärkung der Vorteile für den Rauchstopp

~~“Warum 6 und nicht 8 [höher]?”~~



~~Provokation von Widerstand, Selbstzweifeln~~



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Sie dürfen & sollten loben



“Bevor Emma geboren wurde haben wir hin und her überlegt wie wir das dann mit dem Rauchen in der Wohnung machen. Mein Mann geht raus auf den Balkon, seit sie da ist. Das fällt ihm gar nicht leicht. Aber dabei bleiben wir auch, wenn unser zweites Kind da ist.“



Ambivalenz thematisieren – der Hauptteil

Sie dürfen & sollten loben



Schön, dass Sie das gemeinsam so konsequent umgesetzt haben. Wichtig ist, dass Ihr Mann sich auf jeden Fall die Hände sorgfältig wäscht und idealerweise seine Oberbekleidung wechselt, wenn er die Wohnung wieder betritt.



“Bevor Emma geboren wurde haben wir hin und her überlegt wie wir das dann mit dem Rauchen in der Wohnung machen. Mein Mann geht raus auf den Balkon, seit sie da ist. Das fällt ihm gar nicht leicht. Aber dabei bleiben wir auch, wenn unser zweites Kind da ist.“



Ambivalenz thematisieren – der Schluss

Sie fassen die wichtigsten 2-3 Punkte zusammen

Die Schwangere ist nicht motiviert mit dem Rauchen aufzuhören...

„Ich habe den Eindruck, über den Rauchstopp nachzudenken ist Ihnen im Moment nicht besonders wichtig. Dass wir trotzdem darüber reden, zeigt mir, dass Sie grundsätzlich bereit sind, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Ich möchte Ihnen noch diesen Flyer mitgeben. Wenn Sie später Lust dazu haben, schauen Sie doch einfach mal rein. Vielleicht achten Sie auch darauf, ob sich bei Ihnen in der nächsten Zeit etwas ändert. Sie können mich jederzeit ansprechen“.

Die Schwangere denkt darüber nach mit dem Rauchen aufzuhören...

*„Ich habe den Eindruck, dass Sie sich schon intensiv mit dem Rauchstopp beschäftigt haben. Das ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Es gibt in Deutschland ein kostenfreies telefonisches Beratungsangebot, das sogenannte Rauchfreiticket. Die Berater*innen kennen Tipps und Tricks, die ich hier nicht parat habe. Wäre es für Sie hilfreich, wenn ich den Kontakt vermittele?“*



Ambivalenz thematisieren – der Schluss

Sie fassen die wichtigsten 2-3 Punkte zusammen

Die Schwangere hat fest vor, mit dem Rauchen aufzuhören...

*„Es ist Ihnen wichtig, jetzt konkret etwas zu tun. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass Sie dabei erfolgreich sein werden. Ich möchte Ihnen ans Herz lesen, das „Rauchfreiticket“ zu lösen. Das ist ein kostenfreies telefonisches Beratungsangebot. Die Berater*innen können Sie wirksam unterstützen Ihren Plan umzusetzen. Gern würde ich Sie dorthin überweisen - was meinen Sie?“*

Die Schwangere hat bereits mit dem Rauchen aufgehört...

„Ich finde, Sie können stolz auf sich sein. Was Sie geschafft haben, ist nicht selbstverständlich. Seien Sie achtsam, sollten Sie einmal in kritische Situationen geraten. Ich habe hier einen Flyer für solche Situationen. Möchten Sie den mitnehmen?“



In eigener Sache



In eigener Sache




MAterielle Bonifizierung des Rauchstopps in der Schwangerschaft – MARS

KONTAKT
 Caritasverband für das Erzbistum Hamburg
 Susanne Lubig
 Beratungsstelle für Frauen und Familie
 Klosterstr. 24
 19053 Schwerin
 Telefon: 0385/ 591690
 susanne.lubig@caritas-im-norden.de

In Zusammenarbeit mit: Universitätsmedizin Greifswald, Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin, Institut für Community Medicine, Frau Prof. Dr. S. Ulbricht

Sie sind aktuell zwischen der 15. und 23. Woche schwanger und rauchen aktuell mindestens eine Zigarette pro Tag?

Finden Sie auch, dass jetzt ein guter Zeitpunkt wäre mit dem Rauchen aufzuhören?
 Dann bestärken wir Sie darin diesen Schritt **jetzt** zu wagen.

Sie erhalten von uns eine fachkundige, engmaschige Begleitung und verständnisvolle Beratung und **für jede rauchfreie Woche** bis zur Geburt Ihres Babys einen Bonus von **25 Euro**.

Schwangerschaftswoche	Ich kann an dem Projekt teilnehmen...	Was erwartet mich?	Was erhalte ich?
15			
16			
17	✓ ...wenn ich zwischen der 15. und 23. Woche schwanger bin.	✓ Sie vereinbaren in jeder Schwangerschaftswoche zwei Termine mit Frau Lubig Beraterin der Schwangerschaftsberatung der Caritas in Schwerin.	✓ Eine langfristige, fachkundige Beratung und Unterstützung um den Rauchstopp zu erreichen.
18	✓ ...in den letzten vier Wochen mindestens eine Zigarette pro Tag geraucht habe.	✓ Mit ihr besprechen Sie alle Schritte und möglichen Stolperfallen auf dem Weg zum Rauchstopp.	✓ Einen Bonus in Höhe von 25 Euro pro Woche , wenn Sie zu beiden Terminen einer Woche rauchfrei sind.*
19	✓ ...wenn JETZT der Zeitpunkt ist mit dem Rauchen aufzuhören.	✓ Zu jedem Termin passen Sie in ein spezielles Ganz. Dieses zeigt an, wo und in welchem Maße Sie und auch Ihr Baby durch das beim Rauchen entstehende Gas Kohlenmonoxid belastet sind.	✓ Sollte es Ihnen in der ein oder anderen Woche nicht gelingen rauchfrei zu sein, haben Sie in jeder darauffolgenden Woche erneut die Chance den Bonus zu erhalten.
20			
21			
22			
23			
24 bis 37		✓ Sie beantworten drei Fragebögen bei Aufnahme in das Projekt, in der 37. Schwangerschaftswoche und acht Wochen nach der Geburt Ihres Babys.	* Bis zur Geburt Ihres Babys
38			
39			
40			



In Kooperation mit...

... dem Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. ,Schwangerschaftsberatungsstelle Schwerin und der Beratungsstelle profamilia Rostock

...Dr. Karin Vitzthum (Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin, Berlin: Klinikum Neukölln, Institut für Tabakentwöhnung & Raucherprävention)

Forschungsfragen

- Gelingt die Erreichung rauchender Schwangerer für eine psychosoziale Intervention, mit Monitoring des Rauchstatus` und Bonifizierung bei nachgewiesener Rauchfreiheit?
- Wie entwickelt sich der Rauchstatus rauchender Schwangerer bis zur Geburt?

Geplante Stichprobe (n= 15).....wir haben sechs Teilnehmerinnen.

*Förderung: Luise Beutel Stiftung und Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung Mecklenburg-Vorpommern

CHARAKTERISIERUNG FRAU M. (ZEITPUNKT STUDIENEINTRITT)

- 15. Schwangerschaftswoche
- Schwangerschaft war nicht geplant
- Erwartet das erste Kind
- Lebt in Partnerschaft
- 30 Jahre, erwerbstätig

- Raucht täglich: dual use - 3-6 Zigaretten und E-Zigarette
- Zwei Rauchstoppversuche während der Schwangerschaft
- Feste Absicht, mit dem Rauchen in den nächsten sechs Monaten aufzuhören
- Partner ist Nichtraucher
- Wohnräume rauchfrei

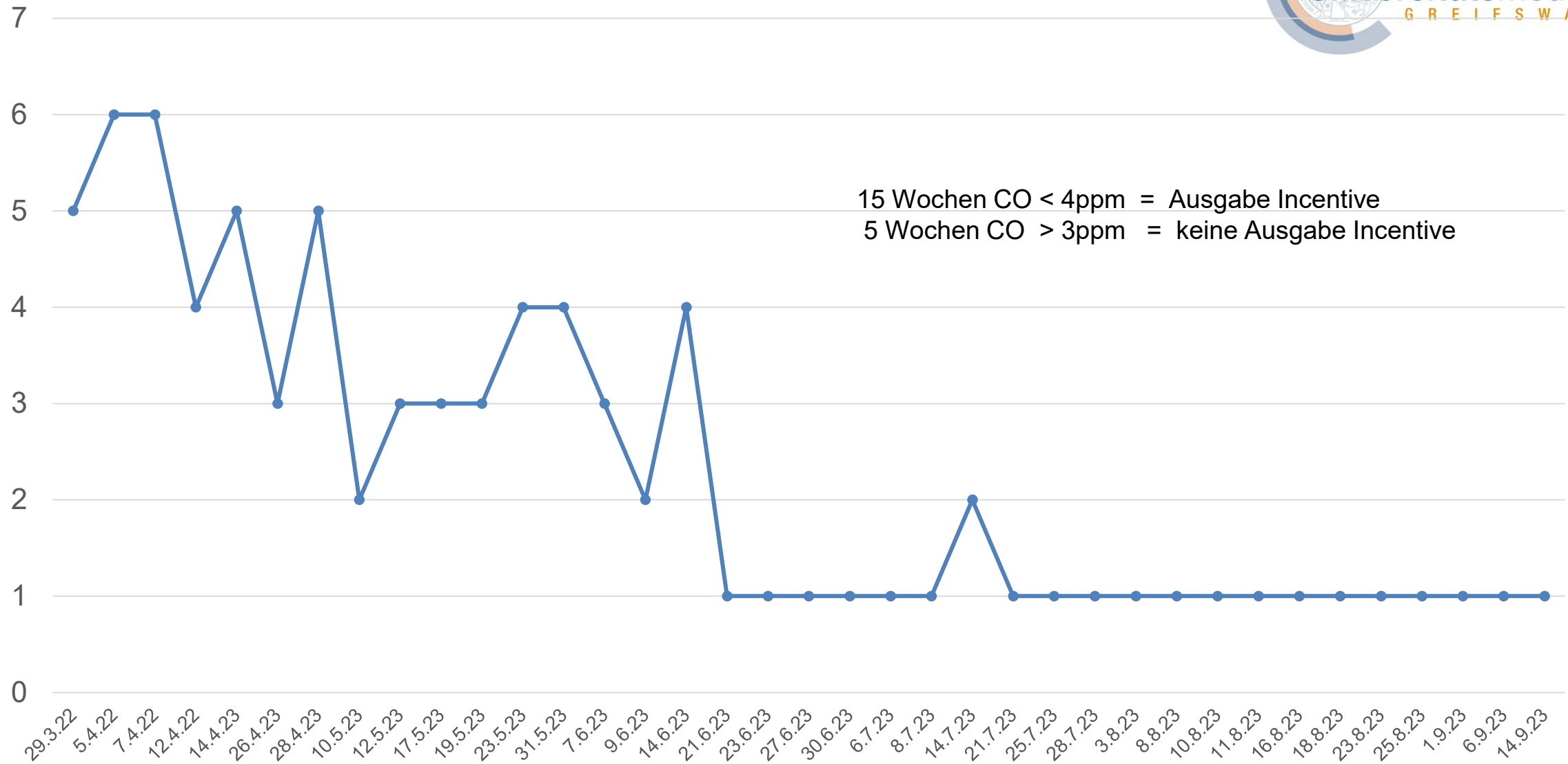
CHARAKTERISIERUNG FRAU M. (ZEITPUNKT SSW 36-39)

- 36. Schwangerschaftswoche
- raucht keine Zigaretten mehr, jedoch E-Zigarette (ohne Nikotin)
- Zwei Rauchstoppversuche während der Schwangerschaft
- Feste Absicht, mit dem Rauchen in den nächsten sechs Monaten aufzuhören

Die wöchentliche Kontrolle mit dem Gerät ist für mich das Sinnvollste. So sieht man für sich selbst, auf welchem Stand man ist. Es wäre gut, wenn in zukünftigen Studien auch das Dampfen (E-Zigarette) einbezogen werden wird, da es doch Unterschiede macht ob man Zigaretten raucht oder dampft.

	1	2	3	4	5
Wie hilfreich schätzen Sie für sich selbst das in dieser Studie angewandte Belohnungssystem für einen Rauchstopp ein?				X	
Wie hilfreich schätzen Sie für sich selbst die Beratung zum Rauchstopp in dieser Beratungsstelle ein?					X

ERGEBNISSE CO-MESSUNG



MATERIELLE BONIFIZIERUNG DES RAUCHSTOPPS IN DER SCHWANGERSCHAFT-MARS*



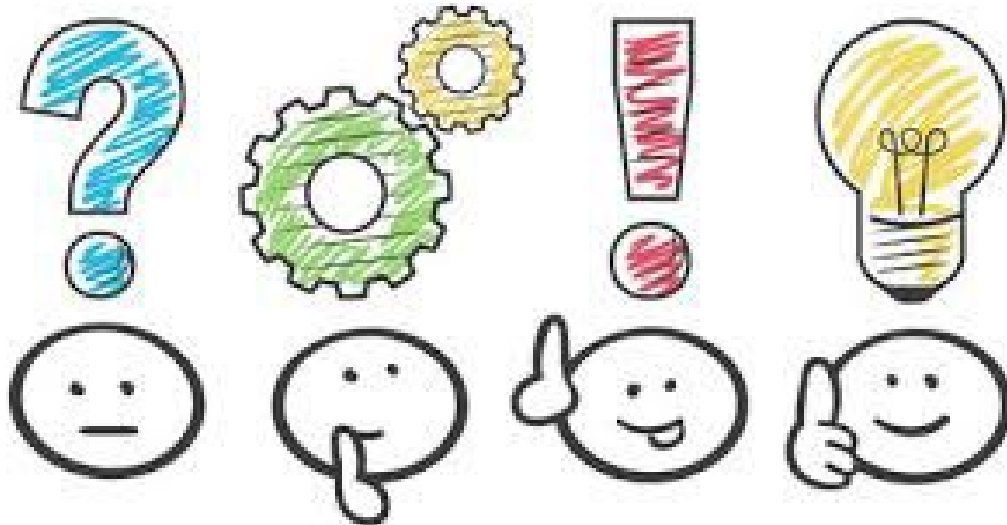
MAterielle Bonifizierung des
Rauchstopps in der
Schwangerschaft –
MARS

KONTAKT
Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.
Susanne Lubig
Beratungsstelle für Frauen und Familie 
Klosterstr. 24
19053 Schwerin
Telefon: 0385/ 591690
susanne.lubig@caritas-im-norden.de

In Zusammenarbeit mit: Universitätsmedizin Greifswald, Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin,
Institut für Community Medicine, Frau Prof. Dr. S. Ulbricht

Es ist schwierig Schwangere für eine Teilnahme an der Studie zu gewinnen.





**Ich freue mich auf Ihre Anmerkungen oder Fragen
jetzt oder auch gern zu einem späteren Zeitpunkt...**

Sabina Ulbricht

Walther-Rathenau-Str. 48, 17475 Greifswald

Telefon: +49 (0)3834-867732,

Email: sabina.ulbricht@med.uni-greifswald.de



Vielen Dank!

Universitätsmedizin Greifswald * KÖR

IProf. Dr. Sabina Ulbricht

Präventionsforschung und Sozialmedizin
Walther-Rathenau-Str. 48 * 17475 Greifswald
sabina.ulbricht@med.uni-greifswald.de

© Copyright 2019. All rights reserved.