

Hintergrund und Ziel

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) ist ein theoretisch fundiertes Mentaltraining, das darauf abzielt, Menschen geeignete mentale Strategien und Kompetenzen zu vermitteln, die sie dabei unterstützen, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen und somit ihr persönliches Potenzial zielgerichtet und bewusst zu aktivieren (Volitionstraining). Es soll überprüft werden, ob die Implementierung eines Mentaltrainings in Kombination mit dem psychologisch unterstützten Rauchentwöhnungsprogramm in der medizinischen Rehabilitation zu höheren langfristigen Abstinenzquoten führt.

Methodik

Es wurden 54 Patienten während einer kardiologischen oder pneumologischen Rehamaßnahme in ein Nikotinentwöhnungsprogramm nach dem Curriculum der DRV eingeschlossen. Alle Teilnehmer erhielten in diesem Rahmen vier Sitzungen Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke.

Mittels telefonischer Nachsorge wurde nach sechs Monaten das Rauchverhalten (Anzahl der Zigaretten) dokumentiert. Nach Möglichkeit erfolgte zusätzlich die Bestimmung des Cotinins als Abbauprodukt im Urin bei ambulanten Nachuntersuchungen, um Falschangaben zu vermeiden.

Stichprobe

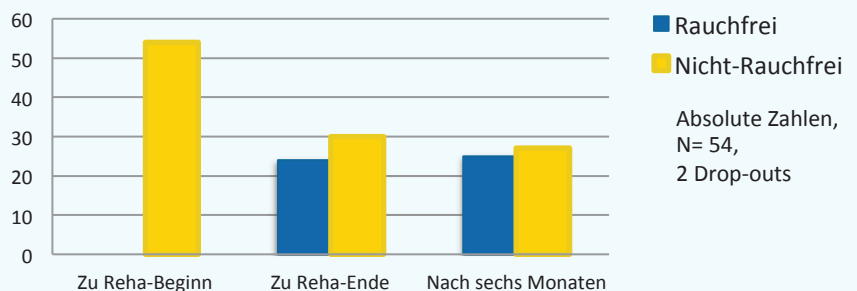
Geschlecht	43 männlich, 11 weiblich
Alter	M = 55 Jahre, Min = 34, Max = 74
Zigaretten pro Tag	M = 24

Intervention

Einzelgespräch nach Aufnahme	Informationen zum Rauchfrei-Programm und motivierende Gesprächsführung
1. Kurstermin	Formulierung eines positiven Ziels und Visualisierung der rauchfreien Zukunft
2. Kurstermin	Umgang mit Suchtdruck und Erlernen von Konzentrationsübungen
3. Kurstermin	Kennenlernen der individuellen Stärken und Ressourcenaktivierung
4. Kurstermin	Formulierung von Lösungsstrategien für mögliche Störungen der Zielerreichung
Telefontermin	Individuelle Beratung
Nachtreffen nach 6 Monaten	Auffrischkurs und ggf. Bestimmung des Cotininwerts

Ergebnisse

Nach sechs Monaten gaben 27 von 52 Patienten Rauchfreiheit an (52%). 41 Patienten nahmen an den ambulanten Nachtreffen teil, wobei von 29 Patienten Cotininwerte erhoben werden konnten. Von den 29 untersuchten Patienten bezeichneten sich 14 als Raucher und 15 als Nichtraucher. Es zeigte sich, dass 2 der 15 Patienten, die angaben abstinent zu sein, erhöhte Cotininwerte aufwiesen. Unter Berücksichtigung der Cotininwerte waren somit 25 von 52 Patienten rauchfrei (48%).



Diskussion

Das Heidelberger Kompetenztraining vermittelt mentale Strategien für den Umgang mit Suchtdruck und unterstützt die Vorbereitung des rauchfreien Alltags. Aufgrund der hohen Abstinenzrate von ca. jedem 2. Patienten erscheint das HKT als Erweiterung des Curriculums Tabakentwöhnung sehr geeignet, um höhere und vor allem nachhaltige Abstinenzraten über 6 Monate in der medizinischen Rehabilitation zu erzielen.

Literatur: Rupp, R. (2009). Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke: Eine theoretische Fundierung des Modells auf der Basis der Konsistenztheorie Grawes. München: Grin Verlag.

Nechwatal R: Heidelberger Kompetenztraining zur nachhaltigen Lebensstiländerung in der kardiologischen Prävention und Rehabilitation, Neurol Rehabil 2016; 22(1): 28–34.

Kontakt: Lisa Glatz, Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl, Kohlhof 8, 69117 Heidelberg, Email: l.glatz@rehaklinik-koenigstuhl.de