

Gruppenauftrag Fallvignetten

Stadien der Verhaltensänderung		Selbstmotivierende Aussagen sind gelb hinterlegt!		
Absichtslosigkeit ("nie!")	Absichtsbildung ("vielleicht"!)	Vorbereitung ("bald"!)	Handlung ("jetzt!")	Aufrechterhaltung ("immer!")
"Das schaff ich nicht auf meine Zigaretten zu verzichten. Wenn das Baby schreit und sich nicht beruhigen lässt, brauch ich etwas, das wenigstens mich beruhigt."	"Ich weiss ja, dass der Rauch für unser Kind nicht gut ist. Mein Mann und ich haben auch schon darüber gesprochen. Aber wir wissen nicht, wie wir das lösen können. Im Moment können wir, vor allem mein Mann, nicht mit dem Rauchen aufhören."	"Wenn mein Kind und ich vom Spital nach Hause kommen, wird im Haus nicht mehr geraucht. Das haben mein Partner und ich bereits beschlossen."	"Seit der Kleine nun bei uns ist, rauchen wir nicht mehr in der Wohnung und gehen immer auf den Balkon. Das ist ganz schön hart. Auch von unsern Verwandten und Freunden verlangen wir, dass sie nach draussen gehen. Da sind wir strikt."	"Seit ich wusste, dass ich schwanger war, wird im Haus nicht mehr geraucht. Für jede Zigarette gehen wir auf die Terrasse. So macht das Rauchen auch weniger Spass, um ehrlich zu sein. Ich habe mir schon überlegt, ganz mit dem Rauchen aufzuhören."
Hinweis Noch keine Änderungsbereitschaft vorhanden, bzw. sie sieht noch keine Alternativen.	Hinweis Die Eltern haben sich schon Überlegungen gemacht. Hier kommt die Ambivalenz gut zum Vorschein: Ich weiss es zwar - aber...	Hinweis Zeitpunkt der Verhaltensänderung wird ganz deutlich genannt.	Hinweis Das Neugeborene ist nun zuhause. Das Vorhaben ist in die Tat umgesetzt.	Hinweis Bereits vor der Geburt des Kindes haben die Eltern nicht mehr im Haus geraucht. Dieses Verhalten ist so gefestigt, dass die Mutter für eine nächste Verhaltensänderung bereit ist: ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Bezüglich dieser Verhaltensänderung befindet sie sich in der Absichtsbildung.

Kurzintervention mit den 5 A (Rollenspiel der Peers)

Bei der Einführung ist es wichtig, dass die 5 A für die Multiplikatorinnen gut erkennbar sind. Die 5 A sind Strategien, um die Person zu einem Änderungsschritt zu motivieren, bzw. sie in Richtung des nächsten Stadiums (des TTM Modells) anzustossen und auch eine gewisse Verbindlichkeit dabei herzustellen. Am besten eignen sich hierfür die Beispiele mit der Mutter, die sich in der Absichtsbildung oder Vorbereitung befindet. Das Ganze ist als Rollenspiel in ein "normales" Beratungsgespräch, sei es zu Hause oder noch im Spital, eingebettet.

ASK	FRAGEN	Mithilfe der Fragen erhaltet ihr auch Hinweise zum soziokulturellen Hintergrund und es zeigen sich für euch bereits hier Möglichkeiten und Grenzen auf, wo das Kind vor dem Passivrauchen geschützt werden kann. Die Fragen nach dem Wer? Wo? Wann? ist bereits eine erste Intervention und regt die Mutter zum Überlegen an.
ADVICE	BERATEN	Hebt vor allem hervor, dass es etwas Gutes ist, ein Kleinkind vor dem Passivrauch zu schützen und gebt eine passende kurze, sachliche Info (siehe FAQ): "Passivrauch ist schädlich für ein Säugling, weil"
ASSESS	ABSCHÄTZEN	Anhand der Reaktion der Mutter findet ihr heraus, in welchem Stadium der Verhaltensänderung sie sich befindet. Achtet euch vor allem auch auf selbstmotivierende Aussagen wie "Ich habe auch schon daran gedacht...", "Eigentlich weiss ich ja, aber", Für mich und meinen Mann ist ganz klar, dass.....", " Ich möchte, dass in unserer Wohnung nicht geraucht wird, aber das kann ich meinem Schwiegervater nicht sagen" etc.
ASSIST	UNTERSTÜTZEN	In diesem Schritt bestärkt ihr die Mutter in ihren Überlegungen und regt sie an, selber mögliche Schritte in der Verhaltensänderung zu formulieren. Hier könnt ihr die Bilder zu Hilfe nehmen und mit ihr mögliche "rauchfreie Zonen" besprechen. Oft ist es wichtig, dass ihr auch die Gefühle bezüglich dieser Veränderung anspricht und auch eure Unterstützung anbietet oder mit der Mutter herausfindet, wer sie unterstützen kann bei ihrem Veränderungsschritt. Denn dieser braucht Mut!
ARRANGE	VERBINDLICHKEIT STÄRKEN	Jetzt geht es darum abzumachen, wie es weiter geht. Dies kann einerseits bedeuten, dass ihr die Erlaubnis einholt, beim nächsten Besuch auf das Thema Schutz vor Passivrauch zurückzukommen oder der Mutter einen kleinen Auftrag erteilt, dass sie sich zusammen mit ihrem Mann überlegen soll, in welchen Räumen nicht geraucht wird. Wichtig ist auch hier, dass ihr sie in ihrer Absicht positiv bestärkt.