

# Theoretischer Hintergrund zum Transtheoretischen Modell nach Prochaska und DiClemente (1984)

---

## Was bringt Eltern dazu, ihr Rauchverhalten zu ändern?

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes bedeutet eine Änderung im Lebenskonzept von Frauen und Männern. Die neue Situation ist ein guter Moment, um über eine Veränderung nachzudenken (teachable moment). Eltern wollen das Beste für ihr Kind und sie sind bestrebt, dass es sich gesund entwickeln kann.

---

## Wie können Eltern ihr Kind vor Passivrauchen schützen?

Sie schützen es, indem sie ihre Rauchgewohnheiten ändern. Dazu brauchen sie Informationen.

---

## Veränderung ist ein Prozess!

Eine Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen. Es braucht gute Gründe, das bisherige Verhalten, das gute Dienste geleistet hat und vertraut war, aufzugeben zugunsten eines Verhaltens, dessen Auswirkung noch nicht bekannt und somit mit Ungewissheit und Unsicherheit verbunden ist.

Folgende Stadien werden in einem Veränderungsprozess durchlaufen:

Absichtslosigkeit – «nie!» → Absichtsbildung – «vielleicht» → Vorbereitung – «bald» → Aktion – «jetzt» → Aufrechterhaltung – «für immer» (Ausrutscher als Regel!)

Wichtig ist die respektvolle, wertschätzende und offene Grundhaltung der Fachperson den Eltern und ihrer Situation gegenüber. Die Fachperson kann die Eltern zum Nachdenken anregen und sie in den Veränderungsschritten unterstützen. Änderungen, welche die Eltern selber vorschlagen, haben eine viel grössere Chance auch wirklich umgesetzt zu werden.