

Zusammenfassung des Schlussberichts - Rauchentwöhnung mittels Gruppenhypnose-Intervention: eine randomisiert-kontrollierte Wirksamkeitsstudie

Stellen Sie kurz den Projektverlauf, wichtigste Erkenntnis über Ergebnisse sowie Ihre Empfehlungen dar.

Obschon seit Jahrzehnten angewendet und von aufhörwilligen Rauchenden mit Interesse verfolgt, konnte die Wirksamkeit von Hypnose als Rauchstoppmethode in mehreren Meta-Analysen bislang nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden. Allerdings sind solche Schlussfolgerungen schwierig zu ziehen, da die bestehenden Studien zur Wirksamkeit von Hypnose beim Rauchstopp methodische Mängel aufweisen und kaum vergleichbar sind.

Wir führten eine randomisiert-kontrollierte Studie durch mit dem Ziel, die Wirksamkeit von Hypnosetherapie im Vergleich zu einer aktiven Kontrollbedingung (d.h. keine Warteliste) bei aufhörwilligen Rauchenden zu untersuchen. Dabei befolgten wir die methodischen Empfehlungen des letzten Cochrane-Reviews zur Wirksamkeit von Hypnose beim Rauchstopp (Barnes et al., 2010). Unsere Studie ist die erste Studie zur Wirksamkeit einer einzelnen Gruppenthypnose-Sitzung beim Rauchstopp, die eine adäquate Kontrollbedingung anwendet und deren Stichprobenumfang a priori einer Berechnung unterzogen wird. Dadurch liefert unsere Studie aussagekräftigere Resultate als die wenigen existierenden Studien zu Gruppenthypnose und Rauchstopp.

223 aufhörwillige Rauchende besuchten in Gruppen von 8-15 Personen entweder eine Hypnose- oder eine Entspannungstherapie bei einem ausgebildeten Therapeuten. Die Zuteilung der Teilnehmenden zur Hypnose- oder Entspannungsgruppe erfolgte zufällig. 116 Personen besuchten die Hypnose- und 107 die Entspannungsintervention (Tabelle 1). Die Sitzungen fanden entweder unter der Woche von 20-22 Uhr oder am Samstag von 10-12 Uhr in der Stadt Zürich oder in Boningen (SO) statt.

Tabelle 1: Überblick über die Therapiedaten, jeweilige Intervention und Anzahl Teilnehmende

Datum	Intervention (H=Hypnose, E=Entspannung)	Anzahl Teilnehmende
28.04.11	H	8
06.05.11	E	11
13.05.11	E	7
14.05.11	H	8
16.05.11	E	12
30.05.11	H	11
16.06.11	H	8
13.07.11	E	9
12.09.11	E	13
19.09.11	H	13
17.10.11	E	11
19.10.11	H	9
05.11.11	E	8
05.11.11	H	8
05.12.11	E	13
10.12.11	H	13
14.12.11	H	11
07.03.12	E	14

08.03.12	H	15
12.03.12	E	9
13.03.12	H	12

Am Therapieabend füllten die Teilnehmenden zuerst eine Reihe Baselinefragebogen aus, um soziodemographische Informationen zu sammeln sowie ihren Gesundheitszustand (körperlich und psychisch), Nikotinabhängigkeitsgrad und ihre Rauchergeschichte zu erfassen (siehe Tabelle 2). Die Teilnehmenden mussten zudem eine Speichelprobe abgeben, um den Cotiningehalt (Metabolit von Nikotin) zu bestimmen. Dann erfolgte ein 40-minütiges Mentaltraining, um die Teilnehmenden auf den bevorstehenden Rauchstopp vorzubereiten, sie in Situationen der Versuchung zu stärken und um ihnen ein neues Selbstbild als Nichtraucher zu vermitteln. Danach folgte die 40-minütige Intervention. In der Hypnosegruppe wurde eine tiefe Entspannung durch repetitive Suggestionen („Sie sind tief entspannt“) eingeleitet. In der Entspannungsgruppe wurden keine repetitiven Suggestionen gemacht, so dass die Entspannung oberflächlicher blieb. Unter Hypnose bzw. im Entspannungszustand wurden den Teilnehmenden Suggestionen gemacht, um ihr Selbstbild von „RaucherIn“ zu „NichtraucherIn“ zu verschieben. Danach wurden die Teilnehmenden aus dem Hypnose- bzw. Entspannungszustand geholt.

Im Sinne einer Verblindung wurde der Therapeut jeweils erst in der Pause zwischen dem Mentaltraining und der Intervention darüber aufgeklärt, welche Intervention er durchzuführen hatte. Die Teilnehmenden erfuhren in einem Debriefing am Ende der Sitzung, welche Intervention sie erhalten hatten. Zudem erhielten sie eine CD zur Wiederholung der Intervention zu Hause.

Zwei Wochen nach der Intervention wurden die Teilnehmenden angerufen, um zu erfahren, ob sie noch rauchen (7-Tage-Punktprävalenz Abstinenz) und wenn ja, wie viele Zigaretten, um ihren psychischen Zustand, eine allfällige Entzugssymptomatik sowie Nebenwirkungen der Intervention zu erfassen.

Sechs Monate nach der Intervention fand eine zweite Nachbefragung statt. Hier wurden der Rauchstatus (30-Tage-Punktprävalenz Abstinenz), die Anzahl täglich gerauchter Zigaretten und der psychische Zustand der Teilnehmenden erhoben. Denjenigen Teilnehmenden, welche angaben, nicht mehr zu rauchen, wurde eine zweite Salivette zugestellt, um ihre Abstinenz biochemisch zu validieren.

Tabelle 2: Bei Baseline, erster und zweiter Nachbefragung eingesetzte Messinstrumente

	Intake	Baseline	Befragung nach 14 Tagen	Follow-up nach 6 Monaten
Kontaktweise:	Vor Ort	Vor Ort	Telefonisch	Telefonisch
<i>Dimension</i>				
Tabakkonsum und -abhängigkeit	FTNA, FBA, Stages of Change, BMI	Skala situative Versuchung (Selbstwirksamkeit)	MNWS, Skala situative Versuchung (Selbstwirksamkeit), Punktprävalenz der Tabakabstinenz (letzte 7 Tage)	Punktprävalenz der Tabakabstinenz (letzte 30 Tage)
Psychischer Zustand	-	BDI-V, BAI	BDI-V, BAI	BDI-V, BAI
Allgemeiner Gesundheitszustand	SF-12	-	-	
Sicherheit	-	-	adverse events	adverse events

Biologische Messungen	-	Speichelprobe	-	Speichelprobe (postalisch)
-----------------------	---	---------------	---	----------------------------

Die Ergebnisse zeigten, dass keine Unterschiede zwischen den Abstinenzraten der Hypnose- und der Entspannungsgruppe nach 2 Wochen und nach 6 Monaten bestanden. In beiden Gruppen gab es nach 6 Monaten rund 15-18% Nichtraucher. Auch die Anzahl täglich konsumierter Zigaretten unter den Noch-Rauchenden unterschied sich zu keinem Zeitpunkt signifikant zwischen den Gruppen. Allerdings zeigte sich deskriptiv eine stärkere Reduktion der täglich gerauchten Zigaretten bei der Hypnosegruppe, welche zu Beginn stärker nikotinabhängig gewesen war als die Entspannungsgruppe.

Die Interventionen wirkten sich nicht unterschiedlich auf den psychischen Zustand (Ängstlichkeit, Depression, Selbstwirksamkeit) der Teilnehmenden aus. Die Nichtraucher der Hypnosegruppe wiesen 2 Wochen nach der Intervention eine signifikant schwächere Entzugssymptomatik auf als die Nichtraucher der Entspannungsgruppe.

Unsere Befunde bestätigen die Meta-Analysen, welche die Wirksamkeit von Hypnose bzw. ihre Überlegenheit gegenüber anderen Methoden nicht nachweisen konnten. Allerdings sind die Abstinenzraten nach 6 Monaten mit 15-18% deutlich höher als die Abstinenzrate durch spontanen Rauchstopp ohne Aufhörhilfen, welche bei ca. 7% liegt. Dies weist darauf hin, dass der Therapeutenkontakt und/oder das Mentaltraining wirksam waren; allerdings könnten auch die soziale Unterstützung durch die Gruppe oder die von vornherein hohe Aufhörmotivation der Teilnehmenden die Abstinenzrate erhöht haben. Hypnose scheint als Bestandteil einer Gruppentherapie zu Rauchstoppzwecken allerdings keine wesentliche Rolle zu spielen. Unserer Ansicht nach ist momentan der Bedarf an Projekten zu Rauchprävention durch Gruppenhypnose in der Schweiz gedeckt.