

5A-Modell

Kurzintervention zur Förderung von Verhaltensänderungen

Das 5A-Modell zur Verhaltensänderung ist ein bewährtes Konzept, das in der Gesundheitsförderung und im Verhaltensmanagement eingesetzt wird. Es besteht aus fünf Schritten (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange), die darauf abzielen, bei Verhaltensänderungen zu unterstützen. Das Modell berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse und Motivationen von Patient:innen und bietet eine strukturierte Vorgehensweise, um erfolgreiche Veränderungen zu ermöglichen.

Es wurde vom Ministerium für Gesundheitspolitik und Forschung in den Vereinigten Staaten 1996 als Kurzintervention zur Raucherentwöhnung entwickelt und wird mittlerweile für verschiedene Problemverhaltensweisen eingesetzt (z. B. Alkohol, Gewicht). Die 5A basiert auf der motivierenden Gesprächsführung nach William R Miller und Steve Rollnick. Dabei ist eine Haltung von Partnerschaftlichkeit, Akzeptanz, bedingungsloser positiver Wertschätzung, Empathie, Autonomieunterstützung, Würdigung, Mitgefühl und Evokation von großer Bedeutung.

Beispiel für Anwendungsbereiche:

- Raucherberatung
- Alkoholreduktion
- Gewichtsmanagement
- Medikamentenadhärenz
- ...

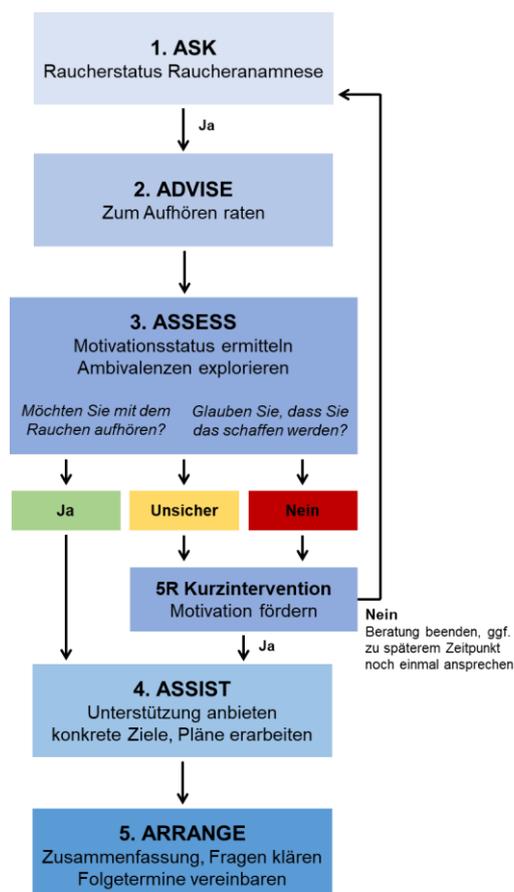


Abbildung: Flowchart Kurzintervention 5A am Beispiel von Rauchen

Das 5A-Modell am Beispiel der Beratung zur Raucherentwöhnung

ASK

- Rauchverhalten ansprechen
- Raucheranamnese erheben
- Nikotinabhängigkeit mithilfe des Fagerström-Tests einschätzen

Raucheranamnese

- Wie viele Zigaretten/Päckchen rauchen Sie pro Tag/in der Woche?
- Seit wann rauchen Sie?
- Haben Sie schon einmal versucht mit dem Rauchen aufzuhören?
Wenn ja, ...
 - ... was hat Sie dabei unterstützt?
 - ... wie lange waren Sie rauchfrei?
 - ... was hat dazu geführt, dass Sie wieder angefangen haben zu rauchen?
 - ... wie denken Sie über einen erneuten Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören?

„Rauchen Sie oder nutzen Sie andere Tabakprodukte?“

„Hat sich etwas an Ihrem Raucherstatus verändert?“

Hinweise: bei allen Patient:innen ansprechen und in die eigene Routine mit aufnehmen

Wenn nein, ...

- ... was hat Sie bisher davon abgehalten?
- ... wie denken Sie über einen Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören?

ADVISE

- Mit klaren, kurzen Worten eine Empfehlung zum Rauchstopp aussprechen
- Empfehlung sollte immer personenbezogen sein, d. h. an ein spezielles
- Anliegen oder vorhandene Beschwerden des Patienten sowie sozioökonomischen Gegebenheiten anknüpfen
- Erlaubnis einholen, über einen Rauchstopp zu reden bzw. Informationen anbieten

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist eines der Besten Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit (und die Gesundheit Ihres Umfelds) tun können.“

„Das Rauchen verschlimmert Ihre asthmatischen Beschwerden. Ein Rauchstopp wird zu einer enormen Verbesserung führen.“

„Darf ich Ihnen mehr über die Konsequenzen des Rauchens auf Ihre Gesundheit erzählen?“

Hinweis: Darauf hinweisen, dass auch „gelegentliches Rauchen“ gesundheitsschädigend ist

ASSESS

- den Motivationsstatus bzw. Veränderungsbereitschaft der Patientin/des Patienten ermitteln
- anhand der Kriterien „Wichtigkeit“ und „Selbstwirksamkeit“

1. „Möchten Sie rauchfrei werden?“
2. „Glauben Sie, dass Sie es schaffen werden, mit dem Rauchen aufzuhören?“

1 Wichtigkeit	Ja	unsicher	Nein
2 Selbstwirksam	Ja	unsicher	Nein

→ **grüner Bereich:** fortfahren mit „Assist“

→ **roter Bereich:** fortfahren mit 5Rs

Hinweis: Alternativ können die zwei Fragen auch als Skalafrage formuliert werden.

5R-Kurzintervention bei unzureichender Motivation

- **Relevance:** Weshalb könnte es für Sie wichtig sein mit dem Rauchen aufzuhören?
- **Risk:** Welche persönlichen kurzfristigen und langfristigen Risiken sind möglich, wenn Sie weiterrauchen?
- **Reward:** Weshalb könnte es sich für Sie lohnen, mit dem Rauchen aufzuhören?
- **Roadblocks:** Welche Hindernisse oder Schwierigkeiten gibt es? Wie lassen sich diese überwinden?
- **Repetition:** Rauchen wiederholt ansprechen, Angebot für Rauchstopp wiederholt anbieten

Hinweis: Wenn sich die Motivation nach den 5R nicht verändert, ist die Beratung beendet und das Thema kann ggf. nochmal zu einem späteren Zeitpunkt angesprochen werden. Ist die Motivation gestiegen, kann mit Assist weitergemacht werden.

ASSIST

- bei der Formulierung von konkreten Zielen und der Erstellung eines Veränderungsplans unterstützen
- einen konkreten Tag für den Rauchstopp vereinbaren
- über Entzugssymptome aufklären

„Wann möchten Sie aufhören mit dem Rauchen?“
 „Welche Hindernisse könnten nach dem Rauchstopp auftreten? Wie könnten Sie mit diesen umgehen?“

„Welche Situationen können schwierig für Sie werden? In welchen Situationen wird es Ihnen besonders schwerfallen, nicht zu rauchen? Wie können Sie damit umgehen?“

„Gibt es jemanden, der Sie unterstützen könnte?“

Beispiele für Unterstützungsmöglichkeiten:

- Unterstützungsangebote und Informationsmaterial
- Nikotinersatzprodukte oder Medikamente anbieten
- Hindernisse und schwierige Situationen sowie entsprechende Strategien erarbeiten (Wenn-Dann-Pläne, Notfallplan bei Craving, Plan bei „Rückfall“)
- soziales Umfeld als Unterstützende miteinbeziehen
- alle Rauchprodukte entsorgen

Hinweis: motivierend und zuversichtlich auftreten

ARRANGE

- einen Folgetermin vereinbaren
- z.B. erster Folgetermin nach einer Woche nach Rauchstopp, zweiter Termin nach 4 Wochen

beim Folgetermin sollten Ziele und Strategien Evalu-
iert werden:

- Was hat geklappt?
- Was hat nicht geklappt und weshalb? Gab es „Rückfälle“?
- Sind Schwierigkeiten/Hindernisse aufgetreten?
- Wie können die Schwierigkeiten in Zukunft bewältigt werden?
- Müssen die Ziele/Pläne angepasst werden?