



## **astra plus Gesundheitskompetenz international: Voneinander lernen – gemeinsam entwickeln**

Prof. Dr. Anneke Bühler, Kempten | Marko Cannivé, Singen | Barbara Driescher, Konstanz | Judith Krauleidies |  
Christa Rustler, Berlin | Lara Spichal, Kempten

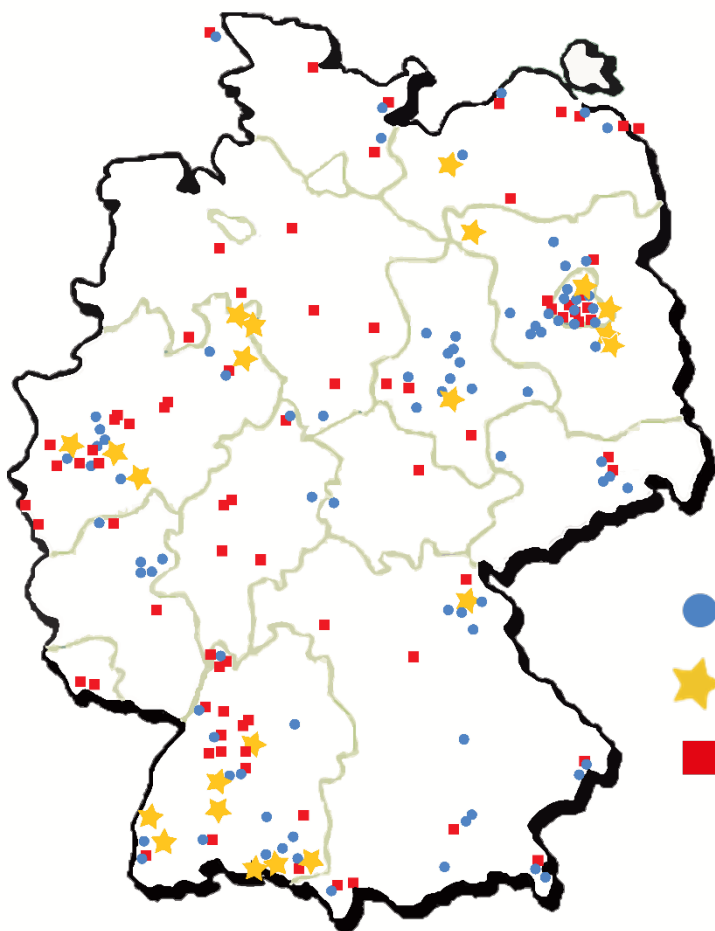
1. Förderung, Angebote im Netzwerk und für Pflegeberufe im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
2. Das Programm „astra plus Gesundheitskompetenz – Rauchfrei in der Pflege“  
Christa Rustler, DNRfK Berlin
3. astra plus Gesundheitskompetenz heißt voneinander lernen und gemeinsam entwickeln  
Marko Cannivé, Singen | Barbara Driescher, Konstanz
4. astra plus Evaluationskonzept: Verstehen wir uns richtig?  
Prof. Anneke Bühler, Lara Spichal, Hochschule Kempten
5. Netzwerk astra plus-Schulen: Teilnahme und Implementierung des Programms  
Christa Rustler und Judith Krauleidies, DNRfK Berlin



# astra plus Gesundheitskompetenz Rauchfrei in der Pflege

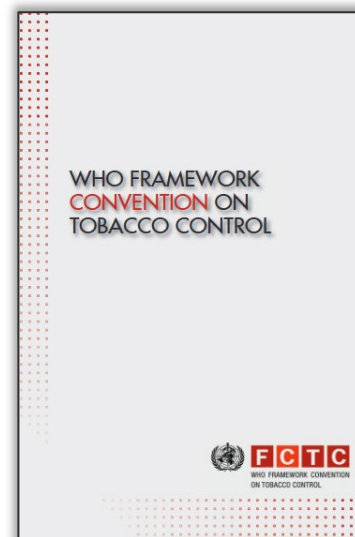
Christa Rustler, Judith Krauleidies  
DNRfK e.V. Berlin

## Gesundheitseinrichtungen für Beratung und Tabakentwöhnung



- rauchfrei plus
- ★ astra plus
- rauchfrei ticket

Wir unterstützen Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitsberufe in der Umsetzung von Prävention und Behandlung des Nikotin- und Tabakkonsums in Behandlungs- und Pflegeprozessen indem wir Vernetzen, Lösungen entwickeln, Implementierung begleiten, qualifizieren, evaluieren ...



## Prävention & Reduktion des Tabakkonsums bei Auszubildenden in Pflegeberufen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



2013 - 2015

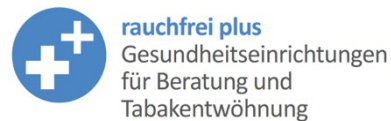
Entwicklung & Evaluation

2015 - 2016

Implementationsforschung  
Integration PA-TRES

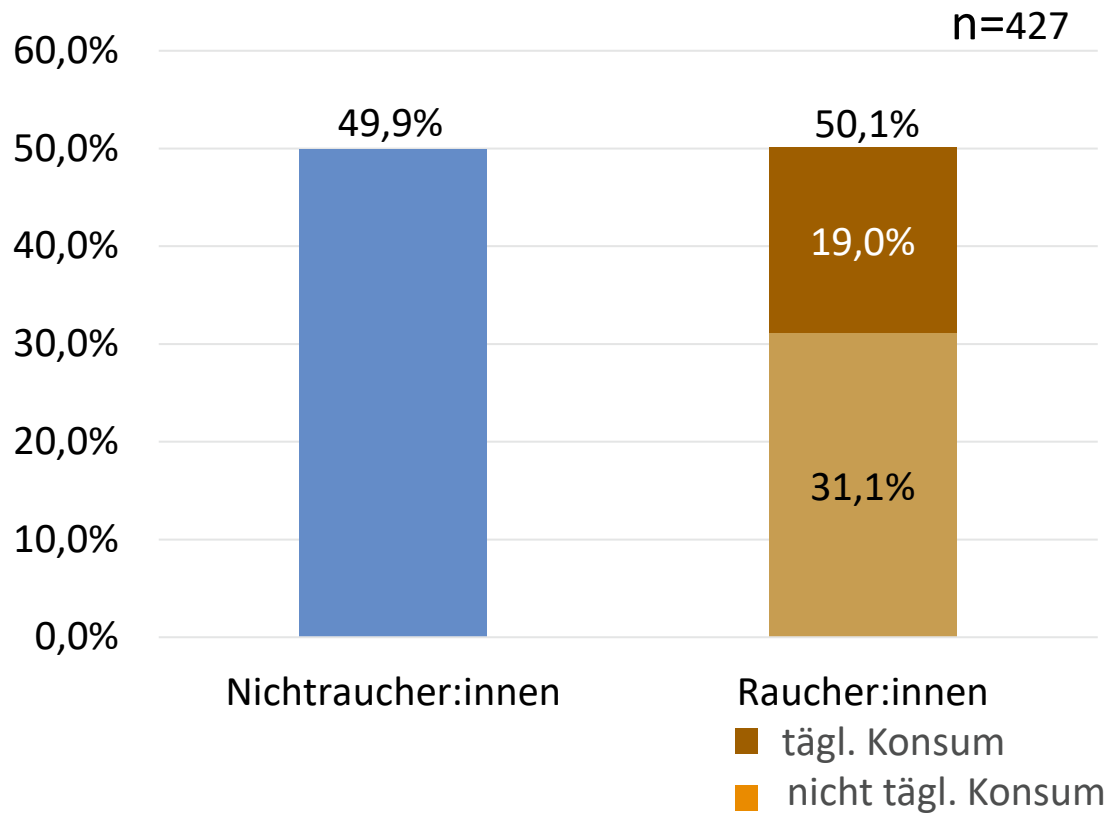
Seit 2016

Förderung der Implementierung  
Weiterentwicklung

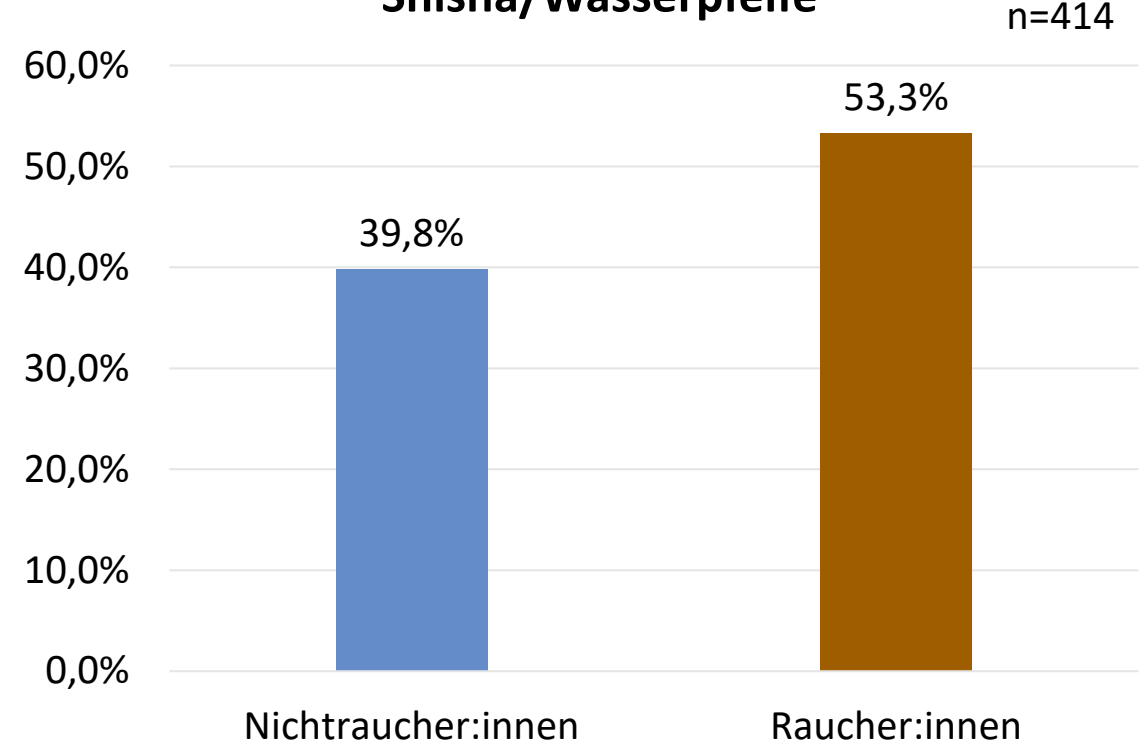


# Evaluation astra plus 2021-2024, t0 Erhebung

## Raucherprävalenz von Pflegeauszubildenden Zigaretten



## Raucherprävalenz von Pflegeauszubildenden Zigaretten, E-Zigaretten und Shisha/Wasserpfeife



ca. 50% rauchende Pflegeauszubildende

Wie kommt es dazu?

Wie kann es geändert werden?

## Eindrücke aus Fokusgruppen

### Rauchzeiten – Pausenzeiten

- Rauchpausen führen zu Konflikten zwischen RaucherInnen & NichtraucherInnen:  
*„So viele Pausen wie Du habe ich nicht.“*
- Bei Pausen braucht man einen Vorwand, sonst: *„Was sitzt Du da rum?“*

### Rauchen und Arbeitsabläufe

- Störungen im Ablauf → Warten auf die Rückkehr der Rauchenden
- Teilweise finden beim Rauchen ganze Übergaben statt, von denen die Nichtraucherende ausgeschlossen sind

### Rauchen und Zusammenarbeit

- Rauchpausen = Kommunikation
- Gemeinsames Rauchen überwindet Hierarchieebenen: *„Wenn die Stationsleitung raucht, habe ich als Raucherin sofort einen Kontakt.“*



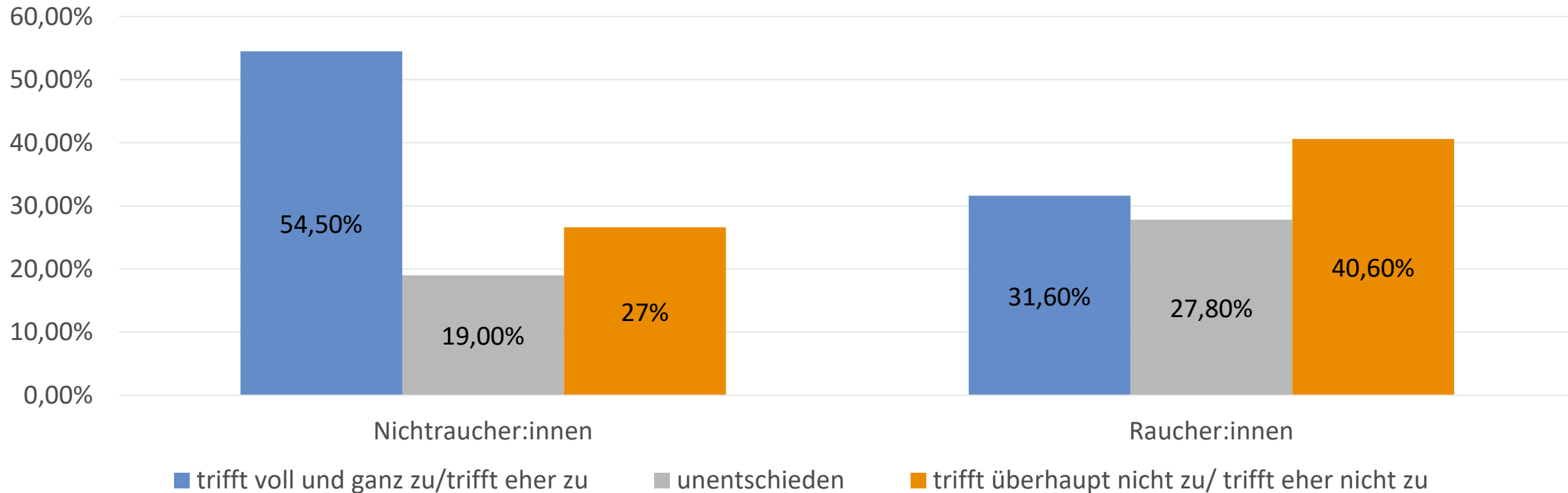
DBfK Sammelband 2016

# Einfluss des Rauchverhaltens auf das berufliche Verhalten von Pflegefachpersonen

## Evaluation astra plus 2021-2024, t0

### Beratungsbereitschaft (n=423)

„Ich würde gerne rauchende Patient:innen / Bewohner:innen beraten, wie sie rauchfrei werden können.“



## PflegeschülerInnen leben auch andere riskante Lebensstile

### Übergewicht, Ernährung, Sport, Copingstrategien

- 33% der Pflegeauszubildende weisen einen BMI von über 25 auf
- Raucher:innen
  - haben einen höheren BMI und ernähren sich ungesünder als NR
  - erleben Stress und quantitative Arbeitsbelastung stärker
  - nutzen ungünstigere Stressbewältigungsstrategien

(PA-TRES, astra, 2014)

- Rauchfrei gewordene wenden im Vergleich zu Weiterrrauchenden mehr gesunde Stressbewältigungsstrategien an.

(Bühler, 2019)



# Das Programm astra plus

Ziele, Module und Implementierung



## Professionelle Gesundheitskompetenz nach **astra plus**

- ★ umfasst die Bereitschaft und Fähigkeit, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern und
- ★ das eigene gesundheitliche Wissen auf individueller und organisatorischer Ebene im beruflichen Handeln umzusetzen.
- ★ Rauchen spielt dabei als größtes vermeidbares Gesundheitsrisiko eine zentrale Rolle.

# Was ist astra plus?

## astra plus...

... ist ein **evidenzbasiertes Bundesprogramm**, das **Gesundheitskompetenzen** von **Pflegeauszubildenden** in den Bereichen Stressmanagement, gesunde Ernährung, Bewegung und Rauchprävention fördert.

... die Module von astra plus umfassen Interventionen für **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.

... ist ein **qualitätsgesichertes Programm**, welches die Anforderungen der **Rahmenpläne der Fachkommission nach § 53 PfIBG** erfüllt und sich in das **Schulcurriculum** integrieren lässt.

... wird über eine **Netzwerkmitgliedschaft nach Präventionsgesetz § 20b** durch die **DAK gefördert** und ist damit **vollständig kostenfrei**.

# Programm astra plus: praktikabel - evidenzbasiert - wirksam

- Multiplikatoren-Training für Lehrende
- **Evidenzbasierte** Präventionsprogramme:
  - Lebensstilveränderung
  - Stressmanagement
  - Rauchstopp-Kurs
  - Kurzintervention zur Rauchstopp-Förderung



- Alle Module sind komplett in das Curriculum integrierbar
- Implementierung wird mit Manual, Grundlagen, Unterrichtsmaterial und Präsentationen unterstützt
- Evaluation über Vor- und Nachbefragung, astra plus-Tool und Logbuch zur Dokumentation
- Begleitung, Erfahrungsaustausch und Weiterentwicklung im Netzwerk



# astra plus Module

**Poster-Rundgang:**

Was finden Sie interessant?

Was wollen Sie noch dazu erfahren?



# **astra plus** **Gesundheitskompetenz**

## Mitgliedschaft & Implementierung

# astra plus



---

Förderung durch die DAK-  
Gesundheit



30.01.2026

# FÖRDERUNG VON **astra plus** DURCH DIE DAK-G

## Gesetzlicher Auftrag der Krankenkassen zu Prävention und Gesundheitsförderung:

-  §20b, SGB V; Leitfaden Prävention: Gesundheitsförderung auf individueller Ebene & in Lebenswelten (wie Betriebliche Gesundheitsförderung: BGF)
-  Auswahl und Schwerpunkte liegen bei den einzelnen Kassen und ihren Kapazitäten

## Förderung der praktischen Umsetzung von **astra plus** nach Modellphase seit 2016

-  Rauchfreiheit meist unliebsames Thema in der BGF (Gerechtigkeit, Privatsphäre)
-  Verknüpfung in thematischem Zusammenhang mit Pausenkultur und Stressbewältigung / Ressourcenstärkung

# SYNERGIEN DURCH NETZWERK-FÖRDERUNG

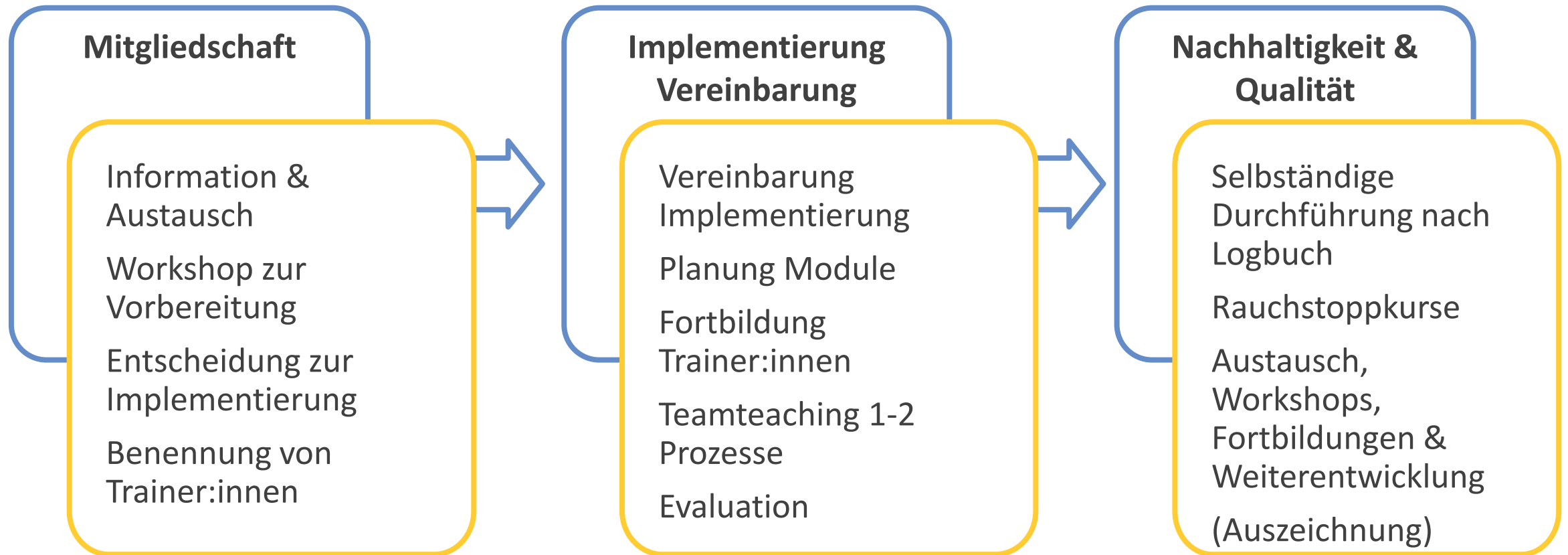
## **astra plus als zentral begleitetes Schwerpunkt-Projekt bei der DAK-Gesundheit**

- ♥ Politische und gesetzliche Stärkung von BGF in der Pflege durch KAP im Rahmen PpSG
- ♥ Pflege Thema liegt DAK-G insg. am Herzen, gesundheitspolitisch, Versichertenangebote, Forschung

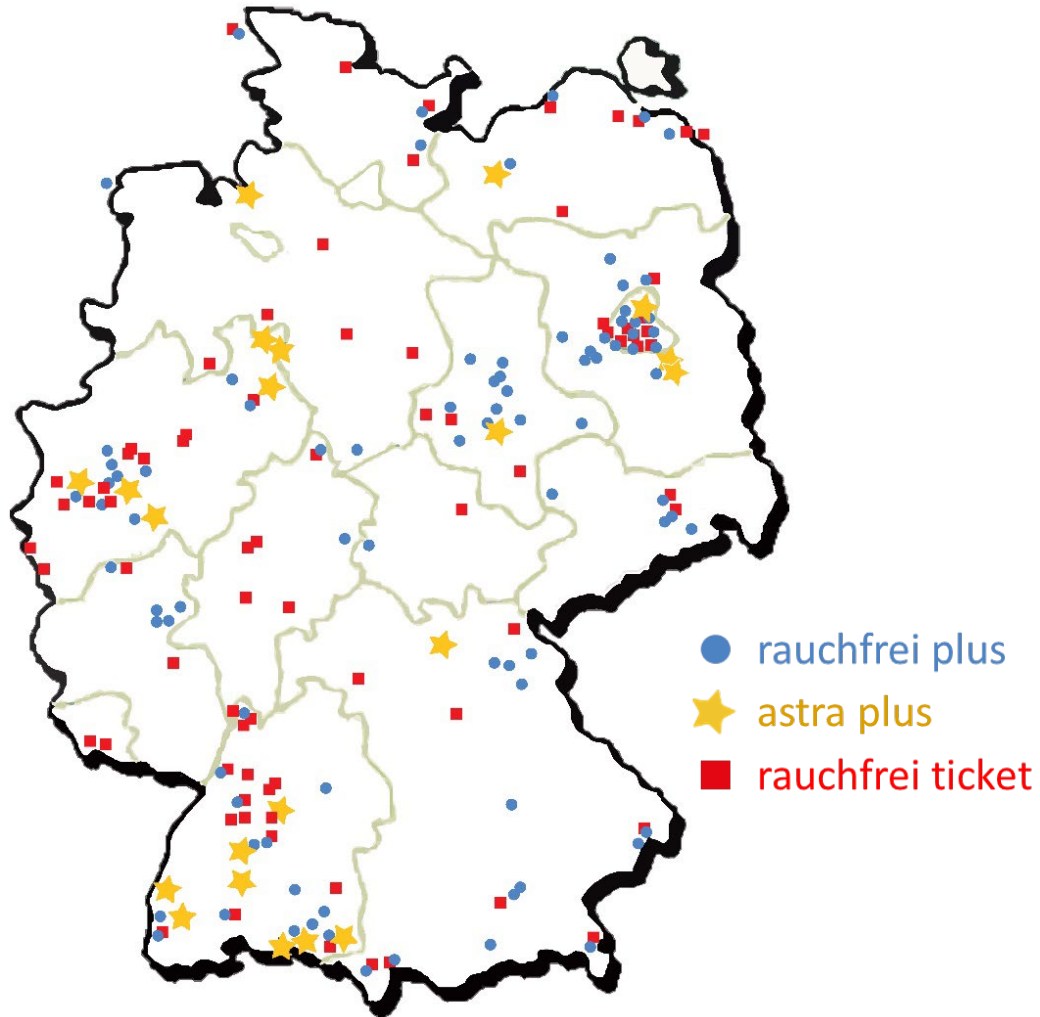
## **Von der Einzelförderung der Schulen zum Netzwerk:**

- 🐦 Synergien, pragmatischer, weitere Ressourcenstärkung
- 🐦 Ressourcenstärkung:
  - 🐦 AZUBIS, Lehrpersonen, Schulen und Einrichtungen (Praxisanleitungen, perspektivisch)

## Netzwerk der astra plus-Schulen



# Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Sie sind interessiert oder wollen mehr zum Programm „astraplus“ erfahren? Bleiben Sie mit uns in Kontakt.

[netzwerk@astra-plus.de](mailto:netzwerk@astra-plus.de)

# Vielen Dank!

...weil  
**Gesundheit**  
in der **Ausbildung**  
beginnt



Kontakt: [rustler@rauchfrei-plus.de](mailto:rustler@rauchfrei-plus.de)