







Online Gruppen Training zum Rauch-Ausstieg Serious and Social Game



Was ist SQUIN?

-  **SQUIN** ist das Online-Training zum Rauch-Ausstieg der nächsten Generation.
-  **SQUIN** ist eine Gemeinschaftsentwicklung von morgen studios und TimeKontor, die AOK ist assoziierter Partner.
-  **SQUIN** ist eines der Sieger-Projekte des vom Land Berlin ausgeschriebenen Serious Games Wettbewerb.
-  **SQUIN** wird vom Land Berlin gefördert.





SITUATION für das Gesundheitssystem



Rauchen ist die am leichtesten zu verhindernde Todesursache.



Weltweit sterben jährlich 6 Millionen Raucher an den Folgen des Tabakkonsums. Das Lungenkrebsrisiko ist bei Rauchern um das 10-fache erhöht.



Die öffentlichen Kosten für tabakbezogene Krankheiten betragen allein für Deutschland um die 15 Mrd. Euro.



Daher sind Rauchausstiegshilfen unersetzlich für jedes Gesundheitssystem.





SITUATION für Unternehmen

Annahmen:

- Ein Unternehmen hat **500 Mitarbeiter**, von denen 30% Raucher¹ sind.
- Durchschnittliche Kosten je Arbeitsstunde: 35 Euro.
- Eine Raucherpause dauert 5 Min. Je Raucher fallen circa 7 Raucherpausen täglich an.
- Raucher sind statistisch gesehen 5,5 Tage/Jahr länger krank als Nichtraucher.²

Die Folgen:

- Je Raucher fällt insgesamt eine **18 Arbeitstage dauernde Raucherpause/Jahr** an.
- Dadurch entstehen **jährliche Kosten von über 4.400 Euro**.
- Zusätzlich entstehen krankheitsbedingte **Zusatzkosten von 1.540 Euro** je rauchendem Mitarbeiter/Jahr.







Jährliche Gesamtkosten für das Unternehmen von **ca. 900.000 Euro!**

1 Statistisches Bundesamt Deutschland, 2004

2 Kassenärztliche Vereinigung Saarland, 2011




-  **SQUIN** basiert auf den erfolgreichsten, evidenzbasierten Ansätzen zum Rauch-Ausstieg (entsprechend den Empfehlung der WHO und den AWMF-Leitlinien 2009) und ist eine Kombination aus Verhaltens- und Gruppentraining.
-  **SQUIN** umfasst **7 Level** plus **Zusatzmodule** (Achtsamkeit, Aufrechterhaltung, Rückfall- und Vorfalmanagement).
-  **SQUIN** vermittelt die Inhalte über interaktive **Quests** (Mikro-Aufgaben): Multiple Choice, Texteingaben, Regler, Pinnwand, Informationen, Tests.
-  **SQUIN** arbeitet mit der Schlusspunkt-Methode. Der Rauchstoppterminal der Gruppe findet nach dem 4. Level statt. Nach dem 7. Level beginnt die **Aufrechterhaltung** (Alltagstraining und Frühwarnsystem).





ABGRENZUNG

	Rauchfrei Programm (IFT/BZgA)	Ich werde Nichtraucher (AOK)	liveonline-coaching.de	SQUIN
Art	Gruppensitzungen (orts-/zeitgebunden)	eMail mit Informationen	Videokonferenzen (zeitgebunden)	Gruppen-Online-Serious Game über Web + Mobil (orts-/ zeitungebunden)
Methode	wö. verhaltenstherap. Gruppentherapie	wö. Informationsv ermittlung	wö. Videokonferenzen	tägl. verhaltenstherap. interaktive Quests + Zusatzmodule
Dauer	7 Wo (5 Sitzg.+ 2 Anrufe)	8 eMails = 8 Wo	3 Wo (3 Sitzg. + Auffrischung)	6 - 8 Wo Kernzeit + 9 Monate Aufrechterhaltung
Notfallhilfe	Notfallkarte, Hotline	Hotline	keine	Notfall- sowie Vorfall-/Rückfallmanagement
Motivation	intrinsisch	intrinsisch	intrinsisch	intrinsisch + komplexes Reputations-/Motivationssystem (inkl. Social Media)


Angemeldet als: **Squin1** [Abmelden](#)

Training | Forum

Squin1

Level 1 Level 2 Level 3 Level 4 Level 5 Level 6 Level 7

Energie
5974287 / 869

Bonuspunkte
56

Squins (Stufe: 4)
730 / 1600





4
Profil
Gruppe
Quests
Pinnwand
Logbuch

Rauchstopp

Level 1 Level 2 Level 3 Level 4 Level 5 Level 6 Level 7 Module

Questtitel	Benötigt	Kostet (Energie)
Einführung in SQUIN		
Anamnese		
Jokerquest - Geschichte des Tabaks		
Haben Sie Verständnis für sich!		
Jokerquest - Tabakwerbung		
Rauchen und Rauchfrei leben		
Nikotinersatzpräparate und Medikamente		
Achtsamkeit: Eine Einführung		
Jokerquest - Deutung der Geschichte des Tabaks		

Werkzeuge

Neueste Pinnwandeinträge

vor 1 Monat von **Squin2**
heute bin ich gar nicht gut drauf.

vor 1 Monat von **Squin2**
damit hab ich mich belohnt! Und ich kanns nur...

vor 1 Monat von **Squin2**
hach wie gut werd ich mich fühlen

vor 1 Monat von **Squin2**
auch nicht bei stress

vor 1 Monat von **Squin2**
schluss mit dem rauchen!

vor 1 Monat von **Squin3**
mir ist es manchmal peinlich zu rauchen, ich...

vor 1 Monat von **Squin3**
Also ich will einfach gesund sein. Ich habe einen...

vor 1 Monat von **Squin3**
Mich beruhigt Rauchen einfach..weil ich mich...

vor 1 Monat von **Squin3**
Ich bin auch zuversichtlich. Finde es schön,...

vor 1 Monat von **Squin3**
Habt Ihr schon oft versucht, mit dem Rauchen...

What's New?

vor 1 Monat
Squin2 hat Ihnen einen Titel verliehen.

vor 1 Monat
Squin2 hat Ihnen einen Titel verliehen.

vor 1 Monat
Squin2 hat Ihnen einen Titel verliehen.

vor 1 Monat
SQUIN hat Ihnen einen Titel verliehen.

CHAT starten (0) Go Offline



UMSETZUNG: iPhone-App





UMSETZUNG: mobile browser & iPhone-App





Alleinstellungsmerkmale



SQUIN baut örtliche, zeitliche und psychologische Hemmschwellen ab und wahrt die Anonymität der Teilnehmer.



SQUIN nutzt die neuesten Entwicklungen der Serious Games-Forschung, die die Motivation der Teilnehmer während des Trainings um ein Vielfaches verstärken.



SQUIN ist das erste Online-Gruppentraining zum Rauch-Ausstieg, das Funktionen aus dem Social-Community- und Social-Game-Bereich (Facebook) integriert.



SQUIN betreut die Teilnehmer kontinuierlich durch Psychologen und Rauchfrei-Trainer.



SQUIN bietet Zusatzangebote, die weit über übliche Rauch-Ausstiegsangebote hinausgehen (Achtsamkeit, Notfall-, Vorfall- und Rückfallmanagement, 9-monatige Unterstützung in der Aufrechterhaltung).



SQUIN bietet Evaluation und Erfolgskontrolle.

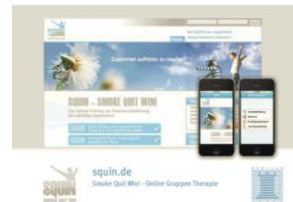


MARKETING

SQUIN-Flyer



SQUIN-Postkarte



SQUIN-Facebook & SQUIN-Twitter



Kennlern-Aktion mit interessierten Unternehmen



Zertifizierung und Evaluation



SQUIN ist nach §§ 20 und 20a SGB V im Auftrag des BKK Bundesverbandes und seiner Partner zertifiziert und kann von den Krankenkassen im Rahmen ihrer Präventionsaktivitäten bezuschusst werden.



SQUIN wurde in die BKK-Präventionsdatenbank aufgenommen und wurde bereits von ersten BKKs empfohlen.



SQUIN wird durch den Lehrstuhl „Public-Health: Gesundheitsförderung und Prävention“ der FU Berlin wissenschaftlich evaluiert.



SQUIN wird in die Anbieter-Datenbank für Raucherberatung des WHO Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle (Deutsches Krebsforschungszentrum und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) aufgenommen.



SQUIN wird als Best Practice Beispiel des WHO Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle ausgewählt und präsentiert.



SQUIN

SMOKE QUIT WIN



KONTAKT

SQUIN GmbH

c/o. TimeKontor AG

Alice von Welck

alice.vonwelck@timekontor.de

www.squin.de

Fon: 030-390087-0

Fax: 030-390087-25

Königstadt-Terrassen

Schönhauser Allee 10-11

10119 Berlin