

Bericht zur Auswertung des Präventionsprojekts SMS-Coach – Qualitativer Teil „Fokusgruppen“

November 2012 – Mai 2013

Erstellt von
Simon Süsstrunk
Cornelia Rösch

Hochschule für Soziale Arbeit (HSA)
Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW)

Olten, 22.05.2013

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	3
1.1 Hintergrund	3
1.2 Theoretischer Bezug.....	3
1.3 Fragestellungen	4
2 Methodisches Vorgehen	5
2.1 Datenerhebung und -aufbereitung.....	5
2.2 Feldzugang und Stichprobe	5
2.3 Auswertungsverfahren – Qualitative Inhaltsanalyse	6
3 Ergebnisse	8
3.1 Motivation Programmteilnahme.....	8
3.2 Aktive Auseinandersetzung mit dem Programm.....	8
3.3 Programm-Wirkung.....	9
3.4 Programmoptimierung.....	11
3.5 Gründe, mit Rauchen aufzuhören.....	13
3.6 Gründe, mit Rauchen nicht aufzuhören.....	14
3.7 Rauchstoppabsichten.....	16
3.8 Gründe zu rauchen.....	17
3.9 Verantwortung zur Veränderung.....	18
3.10 Coping-Strategien und Alternativen.....	19
3.11 Selbstwirksamkeitserwartung.....	20
3.12 Gruppenzwang.....	22
3.13 Stress	22
4 Konsequenzen für das Programm.....	23
5 Quellenverzeichnis	25
6 Anhang	26
6.1. Leitfaden.....	26
6.2. Kategoriensystem	28

1 Einleitung

1.1 Hintergrund

Im Rahmen der Studie SMS-Coach: *Individuelle Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen über das Mobiltelefon* wird insbesondere die Wirksamkeit der Intervention zur Förderung der Rauchabstinenz bei Jugendlichen mittels SMS-Nachrichten überprüft. Neben einer kontrollierten quantitativ-inferenzstatistischen Untersuchung mit 755 jugendlichen und jungen erwachsenen Rauchenden ergänzt die vorliegende qualitativ-explorative Untersuchung die Studie im Hinblick auf verschiedene Wirkfaktoren des SMS-Coach-Programms.

1.2 Theoretischer Bezug

Verschiedene Studien zeigen, dass viele jugendliche Raucherinnen und Raucher darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören. Jedoch stossen bestehende Beratungsangebote bei den Jugendlichen auf wenig Interesse, was u.a. auch darauf zurückzuführen ist, dass viele der jungen Raucher und Raucherinnen der Meinung sind, sich alleine das Rauchen abgewöhnen zu wollen und zu können (vgl. Morgenstern et al. 2005 & Leatherdale et al. 2005&2007). Verschiedene Rauchstopphilfen (Broschüren, Internet, telefonische Beratung, usw.) können die Jugendlichen in ihrem Vorhaben mit dem Rauchen aufzuhören unterstützen. Studien aus den USA und Deutschland haben gezeigt, dass proaktive Rauchstoppagebote eine erhöhte Nutzungsrate versprechen. Demnach werden junge Raucher und Raucherinnen direkt angesprochen und nehmen an einem attraktiven und niederschweligen Programm (Intervention) teil (vgl. John et al. 2006 & John et al. 2008).

Insbesondere SMS-basierte Interventionen scheinen hierbei vielversprechend zu sein, da SMS-Nachrichten fest in der Alltagskommunikation der Jugendlichen verankert sind und dadurch eine hohe Erreichbarkeit ermöglicht wird. Durch individualisierte SMS-Nachrichten, mit verschiedenen Informationen zum Thema Rauchen und Rauchabstinenzstrategien, können die Jugendlichen während eines längeren Zeitraums unterstützt werden, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die durch das SMS-Coach-Programm antizipierte Rauchabstinenz bedingt eine entsprechende Verhaltensveränderung der Jugendlichen. Als theoretischer Referenzrahmen sind entsprechende Theorien oder Modelle des Gesundheitsverhaltens angemessen. Unter den verschiedenen, immer weiterentwickelten Modellen, soll für die vorliegende Untersuchung das sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (Health Action Process Approach, HAPA) herangezogen werden. Das von Schwarzer 1989 beschriebene Modell ist als dynamisches Stadienmodell zu verstehen. Dabei wird grundlegend zwischen einer motivationalen Phase und einer volitionalen Phase unterschieden (vgl. Schwarzer 2004: 99). In der vorgelagerten Phase der Motivation zum erwünschten Zielverhalten (Rauchabstinenz) beeinflussen Risikowahrnehmung, Ergebniserwartung und Selbstwirksamkeitserwartung die Bildung einer Intention (Absicht/Ziel das erwünschte Verhalten zu erreichen) (vgl. ebd.: 99). Im SMS-Coach-Programm stehen die Jugendlichen zu Beginn der Intervention an unterschiedlichen Standpunkten. Ob sie bereits für sich die Intention, mit dem Rauchen aufzuhören, fassen konnten oder einfach nur am Programm teilnehmen wollten, war für die Teilnahme nicht entscheidend. Durch das Beantworten der Jugendlichen der vom Programm versendeten SMS-Nachrichten, bekamen die Jugendlichen je nach Antwort angepasste, ‚individualisierte‘ Folgenachrichten. Diese individualisierten SMS-Nachrichten waren entsprechend ausgelegt, jede/-n Jugendliche/-n so zu unterstützen, dass diese dem Zielverhalten der Rauchabstinenz und der dazu nötigen nächsten Stufe näher kommen. Das HAPA-Modell erfordert für einen Wechsel in die nächste Stufe einerseits einen erfolgreichen Abschluss der vorhergehenden Stufe und andererseits jeweils genügend Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. ebd.: 99). Die Entwicklung bzw. die Erhöhung von Selbstwirksamkeitserwartung hat insbesondere Albert Bandura in seinen Arbeiten intensiv untersucht. Demnach beschreibt die Selbstwirksamkeitserwartung die je nach Person unterschiedliche subjektive Überzeugung der eigenen Kompetenz, ein bestimmtes Verhalten in

ungewohnten und stressigen Situationen ausführen zu können (vgl. ebd.: 92). Bandura beschreibt insbesondere vier Quellen, die die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen können. Demnach beeinflussen *Eigene Erfolgserfahrungen* die Selbstwirksamkeit am meisten, gefolgt von *Stellvertretenden Erfahrungen (Modelllernen)*, *Verbaler Verstärkung (Überredung/Zuspruch)* und *physiologischen und affektiven Zuständen*, obwohl letzteres den schwächsten Einfluss birgt (vgl. Renneberg et al. 2006: 44).

Auch für die volitionale Phase (Willensprozess) ist die Selbstwirksamkeitserwartung relevant. Dabei ist diese Phase gekennzeichnet durch die Planung, Initiierung und Aufrechterhaltung des erwünschten Gesundheitsverhaltens (vgl. Schwarzer 2004: 99). In der *präaktionalen* Phase wird das antizipierte Verhalten genauer geplant, was je nach Ausprägung der Selbstwirksamkeit zu alternativen Umsetzungsideen führen kann. Mit der eigentlichen Handlung startet die *aktionale* Phase, die durch eine fortlaufende Überprüfung der Handlung geprägt ist. Dadurch soll erreicht werden, das Gesundheitsverhalten vor Ablenkungen (Distraktoren) zu schützen und aufrecht zu erhalten (vgl. ebd.: 99). Diese Distraktoren sind auch als situative Barrieren und Gelegenheiten zu verstehen, welche den kognitiven Willensprozess (Volition) der Person und dadurch die konkrete Handlung beeinflussen können (vgl. ebd.: 91). Dabei erscheint es einleuchtend, dass die oben beschriebene stellvertretende Erfahrung oder verbale Verstärkung die auf Selbstwirksamkeitserwartung Einfluss hat, somit auch auf die Handlung an sich entsprechend Wirkung hat. Demnach können externe Barrieren die aktionale Phase zwar negativ beeinflussen, jedoch externe Ressourcen wie zum Beispiel soziale Unterstützung auch positiv einwirken.

Auf die eigentliche Handlung folgt letztlich eine *postaktionale* Phase, welche die Handlung bewertet. Dabei können Misserfolge die Willensstärke (Volitionsstärke) schmälern und erfolgreiche Handlungen diese entsprechend stärken (vgl. ebd.: 100). Letztlich können auch Zielentbindungen (Disengagement), also den Abbruch des Rauchstopps vorkommen, wenn es einer Person nicht gelingt das erwünschte Verhalten zu erreichen oder aufrecht zu erhalten.

Im untersuchten SMS-Coach-Programm befinden sich die Jugendlichen in verschiedenen Stufen des beschriebenen HAPA-Modells. Sie können während dem Programm demnach sowohl in der motivationalen Phase, als auch in der volitionalen Phase sein. Zudem ist es möglich, dass sie zwischen den verschiedenen Stufen wechseln. Für die vorliegende Untersuchung der Wirkfaktoren des SMS-Coach-Programms werden verschiedene Jugendliche im Sinne eines qualitativ-explorativen Ansatzes interviewt. Folgende Fragestellungen sind für die Untersuchung leitend.

1.3 Fragestellungen

- Welche Wirkfaktoren (fördernde und hemmende Faktoren) sind für das Erreichen von Rauchabstinenz bei der Nachbefragung bedeutsam?“
 - Welche Programm-Inhalte sind für die Jugendlichen im Hinblick auf einen Rauchstopp besonders nützlich?
 - Welche Faktoren führen dazu, dass jemand mit dem Rauchen nicht aufhören kann? Welche Faktoren führen zu einem Rauchstopp?
 - Was sind grundsätzlich Gründe, weshalb Jugendliche rauchen?
 - Was für Strategien haben die Jugendlichen, um das Nichtrauchen aufrecht zu erhalten?
 - Wo (bei wem oder was) sehen die Jugendlichen die Verantwortung zur Veränderung?
 - Welche Motivation bewegt die Jugendlichen zur Programmtteilnahme?
- Welche Optimierungsmöglichkeiten für eine künftige Programmausgestaltung sind für die Jugendlichen wichtig?

2 Methodisches Vorgehen

2.1 Datenerhebung und -aufbereitung

Zur Erhebung von qualitativen Daten mittels Interviews bestehen zahlreiche verschiedene Interviewformen, welche je nach Erkenntnisinteresse entsprechend ausgewählt werden. Für die vorliegende Studie wird unter den allgemeinen Leitfadeninterviews die Form des halb-standardisierten Fokusinterviews bestimmt. In der von Merton und Kendall (1946/1979) entwickelten Interviewform steht dabei im Mittelpunkt des Forschungsinteresses nicht eine Problematik (wie in problemzentrierten Interviews), sondern eine bestimmte, ‚fokussierte‘ Thematik. Für die interviewten Jugendlichen stehen demnach die Erfahrungen und Einschätzungen mit dem SMS-Coach-Programm im Fokus.

In der vorliegenden Untersuchung wird die Erhebungsmethode des Fokusinterviews mit einem Gruppendiskussionsverfahren kombiniert. Hierfür werden vier Gruppen Jugendlicher für eine Teilnahme an einem Gruppeninterview angefragt, zwei Gruppen, deren Teilnehmenden nach dem Programm noch rauchten, und zwei, die aufgehört haben zu rauchen (siehe Kapitel 2.2). Die Gruppeninterviews werden durch einen wissenschaftlichen Mitarbeitenden geführt, wobei ein weiteres Mitglied des Forschungsteams den Verlauf und mögliche Besonderheiten oder spezielle Vorkommnisse wie beispielsweise wichtige nonverbale Äusserungen von Jugendlichen festhält. Dies ist wichtig, weil in ‚focus-groups‘ häufig gleichzeitig zahlreiche Informationen wiedergegeben werden und deshalb zwei Forschende mehr erfassen können. Folgt man Loos und Schäffer (2001), ist neben dem thematischen Interesse für die Forschenden insbesondere auch erstrebenswert, dass die Gruppe in einen Austausch kommt, „als ob die Leitung nicht vorhanden wäre“ (Loos et al. 2001: 13). Neben fremdinitiierten Kommunikationsprozessen (durch Moderation), soll die Diskussion möglichst nahe an ein ‚normales‘ Gespräch kommen (vgl. ebd. 2001). Diesem methodischen Anspruch kann in der vorliegenden Studie insofern nachgekommen werden, als dass durch den halb-standardisierten Leitfaden auch offene Antwortbereiche bestehen. So haben die Jugendlichen genügend Raum, um ihre Erfahrungen nach eigener Relevanz wiederzugeben. Da im Forschungsinteresse der Untersuchung jedoch mehrheitlich inhaltlich-thematische Aspekte (vgl. Lamnek 2005) im Zentrum stehen, werden die Jugendlichen entsprechend fokussiert auf bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen mit dem SMS-Coach-Programm angesprochen. Der ausführliche Leitfaden ist im Anhang ersichtlich (siehe Anhang 6.1).

Die von November bis Dezember 2012 aufgenommenen Interviews dauern zwischen 30 Minuten bis zu einer Stunde und werden für die weitere Bearbeitung mit Einwilligung der Jugendlichen digital aufgenommen. Die Interviews werden schliesslich wörtlich transkribiert. Dabei werden sie vom Schweizerdeutschen in Schriftdeutsch übersetzt, ohne jedoch besondere Satzstellungen und Wortwahlen zu verändern. Da die Interviews insbesondere inhaltlich-thematisch ausgewertet werden, sind aussersprachliche Handlungen (z.B. holt Luft o.ä.) sowie Hörersignale (z.B. Dehnungen oder Lautstärke) nicht transkribiert. Diese Transkriptionen sind die Grundlage für die anschliessende Auswertung.

2.2 Feldzugang und Stichprobe

Die zu interviewenden Jugendlichen haben zum Zeitpunkt der Interviews alle das SMS-Coach-Programm abgeschlossen. Sie wurden im Rahmen der quantitativen Untersuchung bereits mehrmals befragt, zuletzt durch eine telefonische Nachbefragung. In dieser Befragung gaben sie an, ob sie grundsätzlich bereit waren, an einem Gruppeninterview teilzunehmen. Diese Bereitschaftserklärung mündete in einem Kontakt-Datensatz aller einverständenen Jugendlichen (107 Personen), der den Forschenden der vorliegenden qualitativen Untersuchung zur Kontaktaufnahme dient. Es werden 4 Termine geplant, jeweils 2 Termine mit solchen Jugendlichen, die angaben, nicht mehr zu rauchen sowie 2 Termine mit jenen, die ‚täglich‘ oder ‚gelegentlich‘ zu Rauchen angaben.

Knapp die Hälfte (67 Personen) werden telefonisch erreicht. Unter den erreichten Jugendlichen ist die Bereitschaft, an einem Gruppeninterview (inkl. 20 sFr. Spesenentschädigung) teilzunehmen gross. Es wird mit knapp der Hälfte (24 Personen) jeweils ein Termin vereinbart. Von den anderen Jugendlichen wird als häufigster Grund, zu keinem Termin zu kommen, Zeitknappheit genannt. Mehrere berichten davon, dass sie eigentlich bereits in der telefonischen Nachbefragung eine Teilnahme verneint haben. Es erfolgt kurz nach dem Telefonat eine schriftliche Einladung an die Jugendlichen, mit denen ein Termin vereinbart wurde. Sie enthält den vereinbarten Termin, Zeit und Ortsangabe, sowie eine Handynummer, unter der sie Rückfragen stellen oder ggf. eine Verhinderung melden können. Zudem werden sie kurz vor dem Termin (1-2 Tage), per SMS nochmals an den Termin erinnert.

Am jeweiligen Durchführungstermin erscheinen bei allen vier Gruppen nur etwa ein Viertel der angemeldeten Jugendlichen. Teilweise werden die Jugendlichen noch auf dem Handy erreicht, geben dann allerdings an, den Termin nicht wahrnehmen zu können. Die meisten Jugendlichen hatten den Termin vergessen und sich nicht abgemeldet, zwei Jugendliche meldeten sich ab. Demnach stellt sich das Sample wie folgt dar:

Interview-Nr.	Datum	Raucher/- Nichtraucher	Angemeldete Teilnehmende	Effektiv Teilnehmende
Interview 1	21.11.12	Nichtraucher	3	2 (1w, 1m)
Interview 2	28.11.12	Raucher	8	2 (1w, 1m)
Interview 3	29.11.12	Raucher	7	2 (2w)
Interview 4	04.12.12	Nichtraucher	6	2 (2m)

In der vorliegenden Studie werden 8 Jugendliche interviewt (n=8), die das SMS-Coach-Programm abgeschlossen haben. Im Interview 4 wird ein Interviewter von 2 Kollegen begleitet, die gelegentlich Antworten geben, diese Antworten werden in der Auswertung nicht berücksichtigt. Im Interview 3 ist der jüngere Bruder einer Interviewten anwesend, der nichts sagte.

Die Interviews finden in den Räumlichkeiten des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) in Zürich, jeweils zwischen 18.30 und 20 Uhr, in einem grosszügigen Büroraum mit gängigem Sitzungsmobiliar an einem ovalen Tisch statt.

2.3 Auswertungsverfahren – Qualitative Inhaltsanalyse

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring sieht ein systematisches und regel-, bzw. theoriegeleitetes Analysieren von Texten vor. Das entwickelte Kategoriensystem steht dabei im Fokus und wird in einem Wechselverhältnis zwischen Theorie und dem konkreten Material entwickelt (vgl. Mayring 2010: 59). Unter der allgemeinen Inhaltsanalyse ist für die vorliegende Untersuchung insbesondere die ‚inhaltliche Strukturierung‘ relevant. Diese spezifizierte Inhaltsanalyse hat zum Ziel, „bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen.“ (ebd.: 98) Dabei sollen im Hinblick auf die Forschungsfrage und Theorie relevante Aspekte der Wirkfaktoren des SMS-Coach-Programm sowie Optimierungsüberlegungen am Material identifiziert und zusammengefasst werden.

Das an der Theorie und am Material entwickelte Kategoriensystem (siehe Anhang 6.2) bestimmt dabei, welche Inhalte extrahiert werden sollen (vgl. ebd.: 98). Für die vorliegende Studie werden die vier transkribierten Interviews als Grundlage der qualitativen Inhaltsanalyse herangezogen. Die Auswertung der Texte erfolgt computergestützt mit Hilfe der Software Atlas.ti, die für qualitative Analysen von Textdaten ausgelegt ist.

Auswertungsstrategie

Nach Mayrings Analyse-Ablauf werden aus der Fragestellung und aus relevanter Theorie zuerst grundsätzliche Strukturierungsdimensionen definiert, welche in drei Schritten schliesslich zum zentralen Kategoriensystem führen (vgl. Mayring 2010: 93). Hierbei wird auf ein deduktives Verfahren zurückgegriffen, Kategorien werden entsprechend abgeleitet. In weiteren vier Schritten werden zur Verdichtung und Genauigkeit Kodierregeln erstellt, Ankerbeispiel im Material gesucht (für eine Kategorie besonders aussagende Textstellen) und alle Fundstellen (Zitate) markiert, bzw. kodiert (vgl. ebd.: 93). Während den Material-Durchläufen mit dem (deduktiv) erarbeiteten Kategoriensystem, wird dieses laufend kritisch überdacht und, falls angezeigt, entsprechend angepasst. So können auch neue Kategorien, bzw. Subkategorien in Sinne eines induktiven Verfahrens aus dem Material heraus gewonnen werden und das Kategoriensystem wird in Anlehnung an Strübing (2008) entsprechend modifiziert und erweitert. Durch den mehrmaligen Materialdurchlauf und die Kombination aus deduktiven und induktiven Vorgehen, kann die Offenheit und Sensibilität für neue Aspekte des Forschungsgegenstandes sichergestellt werden. Durch dieses Vorgehen wird eine kontinuierliche Verdichtung des Materials erreicht, was schliesslich in weiteren 3 Analyseschritten mündet, um das extrahierte Material den Kategorien entlang zusammen zu fassen und entsprechend zu bewerten. Im Hinblick auf die Gütekriterien ist in der vorliegenden Untersuchung insbesondere die Inter-coder-Reliabilität zu erwähnen. Das meint, dass unterschiedliche Inhaltsanalytiker (Coder) am selben Material arbeiten und die Ergebnisse vergleichen. Dadurch sollen vor allem mögliche Fehlerquellen im Kategoriensystem eruiert werden und falls nötig entsprechende Modifikationen des Analyseverfahrens vorgenommen werden (vgl. Mayring 2010: 51). In der vorliegenden Studie sind zwei Forschende an der Auswertung beteiligt.

3 Ergebnisse

Die Ergebnisse gliedern sich in zwei Teile. In einem ersten Teil werden die Ergebnisse bezogen auf das Programm fokussiert, in einem zweiten Teil werden die Aussagen zu Motiven, Einstellungen und Erfahrungen formuliert. Jedes Auswertungs-Kapitel schliesst mit einem Fazit ab, welches die zentralen Erkenntnisse zusammenfasst. Antworten im Hinblick auf die Forschungsfragestellungen sind in den Fazits sowie in den abschliessenden ‚Konsequenzen für das Programm‘ festgehalten.

3.1 Motivation Programmteilnahme

Zu Beginn der Interviews werden die Jugendlichen gefragt, weshalb sie sich überhaupt entschieden haben, an diesem Programm teilzunehmen. Dabei nennt ein Jugendlicher der aufgehört hat zu rauchen, dass zwei erwartbare Konsequenzen ihn motivieren. *I3: ...es ist auch besser fürs Budget nachher als Nichtraucher. Weil - Rauchen kostet ja auch. Und die Gesundheit leidet natürlich auch darunter. Das waren zwei Punkte, die schwerwiegend waren. (I3: 7)* Der noch rauchende Interviewkollege ergänzt ihn mit einer weiteren möglichen Konsequenz vom Rauchen, bzw. rauchfreien Verhalten. *I3: Ich wollte aufhören wegen dem Sport. ...Ich bin voll zurückgegangen mit dem Sport...(I3: 8)* Eine Jugendliche knüpft ihre Motivation auch an die Hoffnung. *I1: Und vielleicht habe ich, der Grund - oder die Hoffnung - dass ich durch dieses Programm aufhören kann (I1: 9)* Zudem scheint die Gratisteilnahme und die Entschädigung über die SMS ein Motivationsgrund zur Programmteilnahme zu sein. *I2: da ist sicher mal wegen dem Geld, das versprochen wurde, das kann ich nicht abstreiten, auch darum habe ich es gemacht... (I2: 11)* Weiter wird vom gleichen Interviewten die Neugier am Programm an sich und den Inhalten als motivierend beschrieben. *I2: weil es mich ein wenig Wunder nimmt, was für Fragen das sind, was es nützt, was es wird, wie es aussieht so. Einfach aus Neugier, ja. (I2: 11)* Im Weiteren werden auch eher passive Gründe zur Programmteilnahme erwähnt. Eine noch rauchende Jugendliche erzählt, *...zum Schluss wurden die Kollegin und ich ausgewählt und dann haben wir halt mitgemacht. Einfach so, ich meine, einen grossen Ansporn hatten wir da nicht. (I4: 12)* Zudem scheinen die technischen Voraussetzungen mit den SMS und den dadurch geringen Aufwand den Jugendlichen zu entsprechen. *I4: wenn man das via SMS machen kann, und es war ja nicht so, dass man jetzt riesige Umfragebögen ausfüllen müsste. Es war einfach, kurz ein SMS zurück zu schreiben. (I4: 8)* Eine Jugendliche beschreibt zudem den Umstand, dass für sie als Klasse die Teilnahme obligatorisch war. *I2: ich habe da mitgemacht, weil man (lacht) von der Klasse aus mitmachen musste (I2: 13)*

Fazit

Die Motivation, weshalb die Jugendlichen am Programm teilnehmen, zeigt in den Interviews eine breit gefächert Palette an Gründen. Hierbei kann auf der einen Seite unterschieden werden, dass bestimmte motivationale Aspekte in Richtung möglicher persönlichen Konsequenzen der Jugendlichen geht, wie beispielsweise der Hoffnung aufzuhören oder die Gefahr einer schlechteren Gesundheit. Die Risikowahrnehmung und Ergebniserwartung sind auch nach dem HAPA-Modell wichtig, um für sich ein Ziel definieren zu können, hin zum erwünschten Verhalten. Auf der anderen Seite äussern Jugendliche allgemeines Interesse am Programm und dessen Inhalte die sie zur Teilnahme bewegen. Neben all diesen freiwilligen Teilnahmen zeigt sich eine Antwort dahingehend, dass die Jugendlichen am Programm teilnehmen mussten.

3.2 Aktive Auseinandersetzung mit dem Programm

In den Interviews werden die Jugendlichen gefragt, ob sie vom Programm oder von den Inhalten ihren Kollegen/-innen oder der Familie erzählt haben. Damit wird versucht herauszufinden, wieweit sich die Jugendlichen über die SMS-Nachrichten hinaus mit der Thematik und dem Rauchstopp-Programm auseinandersetzen. Die Jugendlichen antworten hierbei in einem breiten Spektrum. Eine noch

rauchende Jugendliche verneint ein Weitererzählen, ausser wenn sie danach gefragt wird. *I1: Ganz im Ernst: Ich wäre nicht auf die Idee gekommen, mit den Kollegen darüber zu reden. (I1: 77)... Also ich sprach darüber, wenn ich danach gefragt wurde. (I1: 69)* Eine andere Jugendliche macht das Erzählen davon abhängig, welche Inhalte sie ansprechen. *I1: Sonst brachte ich es eben dann ein, wenn es etwas Spannendes war. (I1: 90)* Ein Jugendlicher, der während dem Programm aufgehört hat zu rauchen, beschreibt ein für ihn entscheidendes Bewusstsein, damit er Inhalte und seine Gründe für die Teilnahme weitererzählt. *I3: Ja, am Anfang noch nicht gerade, bis ich es so richtig ernst nahm. (I3: 187)* Eine noch rauchende Jugendliche erklärt im Interview, dass sie ihre Kollegen und Kolleginnen auf interessante Themen ansprach und davon erzählte. *I1: Also ich habe ja dann zum Thema gemacht, wenn es so Fakten gab. So Zahlen, oder. Weil dann konnte man das als Gesprächsthema auch einbringen. Irgendwie war man am Handy, sah gerade, aha, wenn so und so viele Jugendliche, oder Prozent von diesem Alter rauchen, dann - he, habt ihr gewusst? (I1: 82)* Eine Jugendliche, die aufgehört hat zu rauchen, erklärt, dass sie davon nur ihrem besten Freund erzählte und dieser schliesslich auch aufhörte. *I2: da hat er manchmal auch für sich, er hat auch geraucht und jetzt aufgehört, da konnte er auch für sich die Fragen beantworten. Ja, so. (I2: 159)* Neben dieser positiven Einschätzung einer Reaktion, wird auch eine eher ablehnende oder sogar veräppelnde Reaktion von einer Jugendlichen beschrieben. *I4: Als ich sagte, dass ich bei diesem Programm mitmache und so weiter und dass ich mir schon hin und wieder überlege, aufzuhören, da haben sie schon gesagt: He, das schaffst du eh nicht und so weiter. Sie haben schon angefangen, so mich ein wenig zu verarschen. (I4: 84)*

Fazit

Ob und was die Jugendlichen über das Programm und dessen Inhalte weitererzählen, variiert in den Interviews stark. Die Spannweite reicht von Jugendlichen, die gar nichts erzählten, bis zu solchen, die ihrer Ansicht nach sogar eine nahestehende Person auch zum Aufhören brachten. Auch bezüglich den kommunizierten Inhalte unterscheiden sich die Antworten der Jugendlichen. Demnach kann beispielsweise schlicht die Absicht des persönlichen Rauchstopps kundgetan werden oder die Kollegen und Kolleginnen werden mit spannenden Fakten konfrontiert. Eine Jugendliche erlebt für sie negative Reaktionen, was als ein erschwerender Grund fürs Weitererzählen gesehen werden kann.

3.3 Programm-Wirkung

Neben den von den Jugendlichen genannten Gründen zum Aufhören, bzw. Nicht-Aufhören, sind die Antworten der Interviewten zur attestierten Wirkung des Programms sehr interessant. Dieses Interesse wird in den Interviews entsprechend gezielt erfragt und mündet in zahlreichen Antworten, welche eine Wirkung beschreiben oder diese absprechen.

Bezogen auf die Frage, ob die SMS-Inhalte ihnen etwas brachten, antworten in den Interviews verschiedenen Personen dahingehend, dass sie erinnert werden. *I1: das war so eine Art Erinnerung: Ou Scheisse, das muss ich noch erledigen in dem Sinn. Wie so ein Reminder, der die ganze Zeit anklopft. (I1: 258)* oder ... *Ich finde es einen guten Anfang einfach. Wieder einmal Erinnerungen wach machen und so. (I2: 413)* In die ähnliche Richtung gehen andere Aussagen von Jugendlichen, die durch die SMS angeregt werden ihren Rauch-Status zu prüfen. Eine Jugendliche die mit dem Rauchen aufgehört hat sagt: *Und das war wie ein Vergleich zu sich selber, ich ging manchmal wieder rauf, um zu schauen, was ich dort geschrieben hatte, weil ich es nicht mehr wusste. ... Und das ist auch gut für einen selber, weil, dann weiss man es mal wirklich. Und überlegt es sich wieder. (I2: 35/39)* Auch ein noch rauchender Jugendlicher antwortet in ähnlichem Sinne. *I4: Wenn die Fragen immer wieder dieselben waren, habe ich nachgeschaut, was ich beim letzten Mal geantwortet habe und ob sich seither etwas geändert hat. Ob ich jetzt die Zahl der Zigaretten pro Tag minimiert habe oder ob es mehr geworden ist. Und habe dann auch mal eine Tag aktiv mitgezählt, wie viel ich geraucht habe.*

(I4: 160) Derselbe Jugendliche ergänzt dazu, dass Gedanken zum Aufhören präsent sind. *Also ich habe mir während dem Programm, als die SMS kamen, schon hin und wieder überlegt mal aufzuhören zu rauchen...*(I4: 28)

In einem Interview werden die durch die SMS vermittelten Fakten als spannend eingestuft, jedoch weniger nachhaltig. *II: Es waren mehr so Fakten: Wow, interessant, oder, aber es sind dann nicht, es hätten eigene Erfahrungen (sein) müssen, um dann sagen zu können: Gut, ich höre auf. (II: 41)* Den Umgang mit solchen Informationen, die letztlich den Jugendlichen nicht zum Aufhören bewegen, beschreibt er folgendermassen. *II: Und jedes Mal, wenn wieder so ein SMS kam von wegen: wenn du so und so viel Mal rauchst, dann gibt es die und die Kosten, dann ich immer so: (schuld bewusst) Oh Mann, ich weiss - und habe dann trotzdem eine angezündet. (II: 37)* Weiter zeigen verschiedene Antworten von noch rauchenden Jugendlichen, dass sie den Einfluss des Programms auf sie als eher gering einschätzen oder generell nicht an ein solches Modell glauben. *I4: Und da kam ich gar nicht auf die Idee, aufzuhören deswegen. Das hat mich jetzt nicht mehr (stärker) motiviert. Da müsste etwas anderes kommen. ...Diese SMS haben mich nicht wirklich beeinflusst, was das betrifft. (I4: 24)* Oder, *Ich hatte gar, ich glaube auch jetzt noch nicht daran, wenn ich das grad so sagen darf. (II: 13)* und *Für mich hatte es nicht einen grossen Einfluss. (II: 77)* Ein anderer Jugendlicher zeigt trotz seinem Status als Raucher, dass er gewisse Tipps als hilfreich einschätzt. *I3: Ja, ich denke, es waren mehr die Ablenkungen, die im SMS standen wie Kaugummi kauen oder etwas essen halt, während man auf den Zug wartet. (I3: 41)* Der andere interviewte Jugendliche, der im Programm aufgehört hat zu rauchen, nennt einen für ihn wertvollen Tipp. *I3: Sie haben ja etwas geschrieben, so in einem SMS; dass wenn man raucht, wenn man aufhören will, soll man mit Kollegen (hängen), die nicht rauchen. Das war eigentlich einer der besten Tipps. (I3: 21)* In seinen darauffolgenden Ausführungen beschreibt der Jugendliche, dass er zwar immer noch rauchende Kollegen traf, aber nicht mehr so viele und mehr nichtrauchende Kollegen. Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit, also der Frage, ob sie sich auch noch nach dem Programm an Inhalte des Programms erinnern konnten, antwortet der gleiche Jugendliche, *Ja so bestimmte Fragen kommen immer wieder zum Vorschein. Und die stellt man sich immer wieder, im Kopf und ich denke darüber nach, wie ich es beurteilt habe. (I3: 85)* Eine andere Jugendliche beschreibt bei sich einen klaren Schnitt nach dem Programmende. *II: Nein, nach dem Programm musste ich sagen, nein, ich habe damit abgeschlossen. Dann war für mich wie kein Wecker mehr, der klingelt. (II: 266)* Oder bei einer anderen Nennung welche die Tipps betrifft, *Aber jetzt genau an die Tipps erinnern kann ich mich nicht. (I4: 160)* Ein Jugendlicher kann sich gerade noch an die Programmteilnahme erinnern, nicht jedoch an die Inhalte. *I4: Es erinnert mich vielleicht daran, dass ich da mal an einem Programm teilgenommen habe, aber einen konkreten Inhalt nicht. (I4: 164)* Eine Jugendliche, die aufgehört hat zu rauchen, beschreibt ihre erlebte Wirkung während dem Programm folgendermassen. *I2: Also ich habe geraucht, weil ich wollte. Und nachher mit dem SMS: Das sind Nebenwirkungen, das wird besser. Und nachher habe ich mir das so überlegt: Wieso machst du das eigentlich? Das ist ja unnötig. Und so habe ich Stück für Stück aufgehört, immer ein wenig weniger und weniger. (I2: 51)* Die Jugendliche ergänzt weiter, dass sie die Programm-Inhalte auch ihrem Kollegen zeigte und sie über diese diskutierten, was diesen auch zum Aufhören animierte. *I2: Was da so geschickt wird und da hat er manchmal auch für sich, er hat auch geraucht und jetzt aufgehört, da konnte er auch für sich die Fragen beantworten. Ja, so. (I2: 159)*

Fazit

Mögliche Wirkfaktoren des Programms werden in den Interviews eruiert. Den Antworten der Jugendlichen nach sind insbesondere Informationen zum Thema Rauchen, SMS-Inhalte zur Prüfung und Reflexion des eigenen Rauchverhaltens sowie verschiedene Erinnerungselemente für sie nützlich. So sind je nach Jugendliche/-r gewisse Informationen hilfreich um sich mit dem Thema Rauchen, bzw. aufzuhören auseinanderzusetzen. Bei den einen sind es reine Fakten, beispielsweise bezüglich den möglichen Gefahren, die einleuchtend erscheinen. Bei anderen wiederum sind konkrete

Handlungsvorschläge und Tipps die für sie gewinnbringenden Themen. Über alle Interviews gesehen und im Hinblick auf Verortung im HAPA-Model, scheinen vor allem die Antworten verschiedener Jugendlicher besonderes Gewicht zu haben, die sich um die Programmfunktion des Erinnerns und um die Kontrolle des eigenen Verhaltens drehen. Den Aussagen der Jugendlichen nach, können die SMS die Jugendlichen an ihre aktuelles Rauchverhalten erinnern und eine Reflexion auslösen. So können Jugendliche beispielsweise den Verlauf ihres Verhaltens während dem Programm selbst beobachten und beurteilen. Oder sie werden wiederholt an die Möglichkeit des Aufhörens erinnert. Demnach können die SMS und deren Inhalte auch als externe Ressource gesehen werden, die grundsätzlich auf den Willensprozess einwirken können. Dadurch können die Jugendlichen unterstützt werden, ihr eigenes (Gesundheits-)Verhalten zu kontrollieren oder es entsprechend zu planen.

3.4 Programmoptimierung

In diesem Kapitel werden die Antworten zusammen getragen, die die Jugendlichen bezüglich ihren Optimierungsideen des SMS-Coach-Programms nennen und welche Inhalte sie als hilfreich empfinden. Dabei kann über alle Interviews gesehen festgehalten werden, dass der Kommunikations-Weg über das Handy, bzw. über SMS als sinn- und zweckvoll gesehen wird. Das Handy scheint den Jugendlichen nach das aktuell dominanteste Medium zu sein. *I3: Das Handy hat man immer bei sich. Weißt du, wir sind immer am Handy am Schreiben. (I3: 506) oder Man ist immer dran und es hat einem ja nicht viel Zeit gekostet. (I1: 336)* Die Antworten der Jugendliche zeigen zudem, dass sie durch das Handy eigentlich ständig verfügbar sind und so entsprechend am besten zu erreichen. *I1: Und, ich glaube, es wird nichts häufiger gebraucht, jetzt in unserer Generation, als das Natel. (I1: 328)* Zudem findet ein Jugendlicher, dass SMS-Nachrichten deshalb geeignet sind, weil das Thema Rauchen gut angesprochen werden kann. *I4: SMS finde ich geeignet, um scheu ein Thema anzusprechen oder die Leute zu fragen, warum rauche ich, wie viel rauche ich, weil es auch sehr angenehm ist zum Beantworten. (I4: 200)* Zwei Jugendliche grenzen die SMS-Nachrichten von anderen möglichen Kommunikationswegen ab und beschreiben warum diese weniger geeignet sind. *I1: Und ich meine so Seiten wie Facebook oder so, das sind immer so Wellen, man kann sich nicht so drauf, oder ich meine. Mittlerweile gibt es nicht mehr so viele Facebook-User wie auch schon. (I1: 336)* oder bezüglich der Variante Mail-Nachrichten und Login-Funktion, *wenn es jetzt per Mail wäre oder zum Einloggen, würden bald das Passwort vergessen oder würden sich sagen, ich habe jetzt keine Zeit, mich einzuloggen oder keine Lust. Wenn man es ein, zwei Mal nicht gemacht hätte, würden wohl viele ganz aufhören. (I4: 200)*

Als ein wichtiger verbesserungswürdiger Aspekt, werden Wiederholungen von bestimmten Inhalten genannt. *I1: Wenn es jetzt jeden Tag wäre oder so, dann würde es mich irgendwann mal anscheissen, würde ich sagen leck mich am Arsch. (I1: 43)* Jedoch erwähnt ein Jugendlicher, dass man auch mehr SMS versenden könnte, damit die Thematik nicht in Vergessenheit gerät. *I3: ...die SMS-Anzahl rauf tun und etwas länger. Sobald keine SMS mehr kommen, hat man es nicht mehr so im Kopf. Sobald das Projekt ganz aufhört, vergisst man es. (I3: 568)* Zudem könnte man nach Meinung eines Jugendlichen früher mit dem Programm beginnen. *I3: Und in den Primarschulen. viele fangen in der Primarschule, so sechste Klasse, erste Oberstufe an. Da ist so der Wechsel zum Anfangen Rauchen. (I3: 550)* Auch auf der inhaltlichen Ebene äussern die Jugendlichen einige Optimierungsvorschläge. Ein Jugendlicher meint zu den Informationen von möglichen Nebenwirkungen folgendes. *I2: Ja, das wäre gut gewesen, wenn es gleich ein Bild gegeben hätte: Das macht es aus dir. (I2: 509)* Diesbezüglich meint ein anderer Jugendlicher, dass ähnliche Bilder wie auf den Zigarettenpackungen bei ihm eine Wirkung hätten. *I3: Ja, die waren so hässlich, da wollte ich nicht mehr rauchen. (I3: 428)* Bezüglich solcher Schockbilder relativiert ein Jugendlicher aber eine antizipierte Wirkung. *I4: Aber man darf es natürlich nicht übertreiben mit den Bildern. Sonst fängt man an, sich darüber lustig zu machen. (I4: 210)* Derselbe Jugendliche führt ein für ihn passendes Verhältnis von Bilder und Informationen weiter

aus. *Eine Mischung zwischen abschreckenden Beispielen und Fakten. Die Leute sterben soundso früher wenn sie rauchen. Und im Gegenzug eher etwas motivierendes, etwas positives. Wenn du aufhören würdest zu rauchen, dann würdest du soundso länger leben - und nicht früher sterben. So eine Mischung von positiven und negativen Informationen zum Rauchen.* (I4: 210) Eine andere Jugendliche ergänzt diese Aussage mit dem Vorschlag, mehr Fakten in den SMS zu bringen, damit sie diese mit ihren Kollegen diskutieren könnte.

Zwei Jugendliche sehen im unpersönlichen Rahmen des SMS-Coach-Programms den Mangel an Austauschmöglichkeiten. I3: *Ein Programm ist sicher viel besser, wo man persönlich Kontakt hat.* (I3: 514) oder *Für Leute die wirklich aufhören möchten, bräuchte es wohl eher, das wird ja auch vielerorts angeboten, eher so etwas in der Art einer Selbsthilfegruppe. Mit anderen Leuten zusammen sitzen, das Leid teilen, sich austauschen.* (I4: 222) Ein Jugendlicher bringt den Vorschlag ein, nicht nur auf einen völligen Rauchstopp zu setzen, sondern auch auf die Reduktion des Rauchens. I3: *Vielleicht mal solche Tipps reintun. Nicht dass man sofort das Zigipäckli wegschmeissen soll. Auch auf Nikotinpflaster oder so* (I3: 494) Letztlich regt ein Jugendlicher an, weniger vorgegebene Antwortkategorien zu geben, hin zu mehr offenen Antwortmöglichkeiten. I1: *Also ich würde sagen, wenn es nicht so Multiple-Choice-Fragen wären so entweder A, B oder C sondern „Wie viel rauchst du?“ und dann nachher nicht A 4, B 6, C ein Päcklein. Sondern einfach „Wie viel rauchst du?“ fertig. Dass er sich dann nachher selber erklären muss. Weil dann müssen wir uns selber Gedanken machen.* (I1: 298) In den weiteren Ausführungen beschreibt sie, dass so womöglich bei den Jugendlichen eher eine Reflexion möglich ist und sie sich selbstkritischer mit dem Thema Rauchen beschäftigen würden.

Fazit

Über alle Interviews kann festgestellt werden, dass die Jugendlichen SMS-Nachrichten, bzw. das Handy momentan als den geeignetsten Informationskanal betrachten. Den Aussagen der Jugendlichen nach, scheint das Format einer SMS-Nachricht im Hinblick auf die gute Erreichbarkeit und dem Aufwand sich mit den Inhalten auseinander zu setzen, für sie angemessen zu sein. Andere Kommunikations-Medien (z.B. Mail oder Facebook) können nach einzelnen Aussagen zu umständlich oder zu zeitintensiv sein, wodurch sich die Chance erhöht, dass die Jugendlichen weniger aktiv am Programm teilnehmen würden.

Im Hinblick auf die Intensität der SMS-Nachrichten und deren Beantwortungen wird erwähnt, dass Wiederholungen von bestimmten Inhalten, also SMS-Nachrichten mit gleichen oder ähnlichen Inhalten, stören und dazu führen können, dass die Jugendlichen nicht gleich stark mitmachen. Ein Jugendlicher erwähnt hierzu auch, dass wenn längere Zeit keine SMS-Nachrichten gesendet werden die Gefahr besteht, dass das Programm im Alltag weniger im Bewusstsein ist.

In den Interviews wird von verschiedenen Jugendlichen die SMS-Inhalte bezüglich Bildmaterial diskutiert. Dabei schienen unterschiedliche Meinungen zu bestehen, wonach zwei Jugendliche sich mehr (schockierende) Bilder gewünscht hätten und sich davon eine präventive Wirkung versprechen. Einer der beiden Jugendlichen präzisiert seine interessant scheinende Idee dahingehend, dass das Programm aber nicht nur Schockbilder beinhalten sollte, sondern eine Mischung von Bildern und Fakten sowie eher negativen und positiven Informationen.

Im Kapitel ‚Gründe mit dem Rauchen nicht aufzuhören‘ wird thematisiert, inwiefern die Auseinandersetzung der Jugendlichen mit Risikowahrnehmung und Ergebniserwartung durch entsprechende SMS-Inhalte unterstützt werden kann. Zudem sind in den nachfolgenden Kapiteln verschiedene inhaltliche Überlegungen auch als Hinweise für eine Weiterentwicklung der SMS-Inhalte zu interpretieren.

3.5 Gründe, mit Rauchen aufzuhören

Genannt werden im Folgenden Motive, die eine Differenzierung in zweierlei Motive erlauben, einerseits in extrinsische sowie andererseits in intrinsische Motive um mit dem Rauchen - theoretisch oder tatsächlich - aufzuhören.

Extrinsische Motive

Bei den extrinsischen Motiven geht es bei manchen ums Geld: ...wegen dem Geld, das ist ja u huere teuer... (I2: 67). Bei anderen spielt dies keine Rolle: Wenn ich nicht rauche, habe ich genau gleich kein Geld, oder. (I2: 80) Für Geld wiederum wäre eine Person bereit, mit dem Rauchen aufzuhören. I4: Also ich würde es für Geld machen. Wenn man mir genug Geld bezahlen würde. (I4: 184)

Eine Person geht davon aus, dass ein Rauchverbot das Richtige sei, weil man zum Rauchen dann die Örtlichkeit verlassen müsste (I2: 313). Häufig wird das Thema Unterstützung angesprochen. Einerseits geht es dabei darum, Unterstützung zu erhalten: Wenn man unterstützt wird...Dann weisst du auch: OK, sie bleibt bei mir, ich muss nicht alleine da drinnen sein... (I1: 53) Andererseits wird auch die Perspektive des Gebens von Unterstützung thematisiert: Dann haben wir ihm auch keine Zigis mehr angeboten. (I3: 183) Auch gegenseitige Unterstützung wird von einem Interviewten, der nach und nach mit dem Rauchen aufhörte, als Grund genannt. I3: Ja, ich und die Kollegin haben gesagt: Nur noch heute und ab morgen hören wir auf und so hat es nachher angefangen. (I3: 77) Wenn das Umfeld nicht raucht, hat dies nach Aussage eines Interviewten Auswirkungen auf das eigene Rauchverhalten. I3: ...aber wenn man nicht unter Rauchern ist, dann, oder unter Leuten ist, die es nicht mögen, dann raucht man weniger oder gar nicht. (I3: 25)

Anderen zu Liebe aufzuhören wird in mehreren Facetten als Grund genannt. Bei einer Raucherin geht es zum Beispiel darum, die Eltern nicht zu enttäuschen (I4: 176), so dass die Person zumindest ans Aufhören denkt. Für eine andere Raucherin im gleichen Interview wäre Schwangerschaft ein Grund. I4: Sicher bei einer Schwangerschaft...da würde ich sofort aufhören. (I4: 182) Oder die dringende Bitte einer nahestehenden Person, beispielsweise einer Partnerin I4: ...wenn jetzt zum Beispiel die Freundin oder später die Frau verlangen würde, dass ich aufhöre...Dann sicher aus Respektgründen sehr reduzieren oder aufhören. (I4: 180) oder der Mutter I4: Nur eine sehr dringende Bitte, so wie es jetzt meine Mutter gemacht hat. (I4: 182)

Die Interviewten thematisieren auch, dass solche dringenden Bitten etwas Gegenseitiges sind. I4: Aber man muss das Versprechen natürlich eingehen. Wenn jetzt meine Mutter kommen würde, da würde ich sagen: Nein, sicher nicht! (I4: 114) Die Interviewte berichtet, diese Situation erlebt zu haben und habe ihrer Mutter entgegnet: Mami, da verlangst du jetzt grad ziemlich viel von mir. Ich würde es so gern versprechen, aber ich kann es nicht. (I4: 118)

Intrinsische Motive

Einige Interviewte sprechen von ihrer Eigenverantwortung, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein Interviewter drückt dies eher diffus aus und koppelt es gleichzeitig an die Voraussetzung eines äusseren Faktors. I4: Irgend eine Veränderung, wo ich aufhören müsste oder das Gefühl bekommen würde, ich habe keine Lust mehr zum rauchen. (I4: 24) Weitere Interviewte sehen sich ganz klar in der Verantwortung: Ja, der Wille selber. Also, man muss ja auch einen Charakter haben, so dass man dazu steht, dass man das nicht mehr macht. (I3: 55) Ich will es einfach wegen mir machen...Es ist meine eigene Motivation und ich glaube auch, das bringt mir viel mehr (I2: 219) Man muss auch nein sagen können, also ja. (I3: 105)

Mit dem Rauchen aufzuhören wird von einem Interviewten zudem als Einstellungsfrage bezeichnet. I1: Aber es ist eben halt auch eine Einstellungsfrage.(I1: 254).

Rauchen wird von manchen eigentlich als überflüssig eingeschätzt. I3: Nach diesem überflüssigen Nikotin (I3: 69) I2: Wenn mich Leute stressen...hab ich einfach so eine Zigi geraucht...Aber nachher habe ich mir gesagt: Ich gebe wegen denen doch nicht mein Geld aus! (I2: 191)

Das Nachdenken bzw. Hinterfragen des Rauchens wird angesprochen, in diesem Fall hat die Person nach und nach mit dem Rauchen aufgehört. *I2: Wieso machst du das eigentlich? Das ist ja unnötig. Und so habe ich Stück für Stück aufgehört, immer ein wenig weniger und weniger. (I2: 51)*

Eine Person sagt hingegen, es bräuchte *einen klaren Schnitt...Ab heute: fertig. Und dann muss ich das aber dann wirklich durchhalten (I4: 176)*

Eine Person beschreibt, auf Grund der gesundheitlichen Folgen damit begonnen zu haben, das Rauchen zu hinterfragen. *I3: Und er erzählt uns das mit dem Krebs und alles und dann hinterfragst du dich und alles. Will ich meinen Körper wirklich schädigen, ist das Leben noch lang? (I3: 179)*

Eine andere Interviewte, die mit dem Rauchen aufhörte, hatte das Schlüsselerlebnis durch die spürbare Abnahme der körperlichen Fitness. *I2: ...als ich Sport machte. Ich konnte nicht mehr... Und plötzlich merkte ich: scheisse. (I2: 263)*

Eine weitere Person thematisiert, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn *...ein guter Kollege von mir stirbt. Dann würde ich aufhören. Aber erst dann. (I3: 446)* Eine andere Person berichtet davon, dass seine Lunge nur noch 60% gearbeitet habe und er deswegen aufhörte zu rauchen. *II: Nach zwei Monaten hat sie wieder normal gearbeitet. Und dann nach, nach vier Monaten...hab ich dann wieder angefangen, was eigentlich dumm war. (II: 29)*

Abschliessend kann gesagt werden, dass die intrinsische Motivation durch alle Interviews hindurch stets thematisiert wird. Von einer Person auch umgekehrt: *I4: Ich denke auch, dass ich selber...das grösste Hindernis bin. (I4: 110)*

Fazit

Nur selten werden Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, von jenen Interviewten genannt, die tatsächlich aufgehört haben. Im Interview 2 haben beide Personen mit Rauchen aufgehört. Beide nennen hierfür klar intrinsische Motive, der eine fand es ‚unnötig‘ zu Rauchen und äussert auch, dass es beim Aufhören auf die eigene Motivation ankomme. Die andere wollte keine derartigen Leistungseinbussen beim Sport in Kauf nehmen und hörte deshalb auf zu Rauchen.

Eine weitere Interviewte, die mit dem Rauchen aufhöre, nennt einen extrinsischen Grund, nämlich das Verheimlichen vor der Familie während eines gemeinsamen Urlaubs, und hielt den Rauchstopp danach aus intrinsischen Motiven aufrecht.

Der Wunsch nach Unterstützung taucht häufiger auf, teils als theoretische Überlegung wie im Interview 1 von Personen, die noch rauchen, teils als realer Erfahrungswert wie im Interview 3. Es gibt hier Parallelen zu Aussagen über ‚Gründe, mit dem Rauchen nicht aufzuhören‘ sowie zum Thema des ‚Gruppenzwangs‘. Unterstützung kann daher als wichtiger Förderfaktor eingestuft werden, gibt jedoch keinen Aufschluss über das tatsächlich dahinter liegende Motiv, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Interview 3 wird als Motiv genannt, keine Lust mehr zu haben und das Nikotin überflüssig zu finden. Es handelt sich auch dabei um ein intrinsisches Motiv.

3.6 Gründe, mit Rauchen nicht aufzuhören

Extrinsische Motive

Als Grund, mit dem Rauchen nicht aufzuhören, wird von einer Interviewten Stress genannt und die Sorge, durch das Aufhören noch mehr Stress zu haben (I4: 44). Durch alle Interviews hindurch werden das berufliche und private Umfeld als Grund genannt, nicht mit dem Rauchen aufzuhören. Werden die Aussagen differenziert betrachtet, so wird teilweise von Beeinflussung gesprochen, *...es beeinflusst einen extrem, ob der Kollegenkreis raucht, ob Eltern rauchen... (II: 45)* teilweise werden

Kollegenkreise benannt, innerhalb derer es schwer möglich sei, nicht zu rauchen. *I3: Es kommt auf die Kollegen an. Wenn man mit Kollegen unterwegs ist und die einen fast dazu zwingen, dass du rauchst, da kannst du das Nein nicht bringen, egal wie stark dein Wille ist. (I3: 283)* Dieses Statement wird ergänzt: *...Ich glaube das mit dem rauchen, das macht man, damit man sagen kann...ich bin angesagt oder so etwas. (I3: 291)*

Weiter spielen Kollegen und Freunde im Zusammenhang mit gemeinsamen Abendaktivitäten eine Rolle. Ein Interviewter bezieht sich dabei auf Wochenenden I2: *...am Wochenende...spielt auch der Alkohol noch eine Rolle (I2: 239)*. Im gleichen Interview wird dieser Mechanismus auch für Abendaktivitäten unter der Woche beschrieben. I2: *Wenn wir ein Feierabendbier nehmen oder so, dann nimmt man halt doch eine Zigi. (I2: 243)* Der Aspekt von Geselligkeit wird aufgegriffen. I2: *Alle sind am rauchen und du stehst einfach so dort. (I2: 187)*

I4: *Dann reden wir noch ein wenig, sie erzählen mir...so wurde es eine Zigi mehr und noch eine und noch eine, dann vielleicht noch ein Gespräch. (I4: 122)* In einer rauchenden Gemeinschaft kommt man nach Aussage einer Interviewten auch eher auf die Idee, eine zu rauchen. I1: *...dann lief Werbung und irgendjemand war eins am rauchen, dann schaute ich nur so zu und dachte: Oh mein Gott, ich möchte auch! (I1: 53)*

Ein anderer Aspekt wird mit der Aussage, es sich leisten zu können, aufgegriffen.

I3: *Ich kann es mir leisten. (I3: 454)* *Wenn man arbeitet, dann kann man es sich leisten. Dann kann man sogar pro Tag zwei Päckli rauchen, wenn es darauf ankommt. (I3: 456)*

Intrinsische Motive

Der Stellenwert von gesundheitlichen Folgen von Rauchen wird in drei Interviews thematisiert. Es wird im Zusammenhang mit dem Glauben an solche Folgen angesprochen I1: *...man sagt immer so: "Rauche nicht weil" und dann kommen so die typischen Sachen wie, wie es ist ungesund, es ist teuer, du stinkst und so. Aber es sind alles so Punkte...wenn man nicht daran glaubt... (I1: 37)* I4: *Ich persönlich kenne niemanden, der am Rauchen gestorben ist (I4: 460) ...es gibt so viele Dinge, wo du dran sterben kannst. An Zigaretten stirbst du mit 50, 60. (I4: 44)* Im gleichen Interview kommt auch zur Sprache, dass selbst dann nicht mit Rauchen aufgehört wird, wenn nahe Verwandte daran gestorben sind. I4: *Aber jetzt drei von meinen vier Grosseltern sind an Lungenkrebs gestorben. Aber auch das, es bringt mich nicht direkt dazu. (I4: 182)*

Es wird thematisiert, dass es nicht geht, aufzuhören, wenn man nicht daran glaubt. I1: *Man muss einfach selber in dieser Einstellung sein. Weil wenn ich, also, ich glaube im Moment nicht dran. Zurzeit sage ich einfach, ich kann es nicht, ich kann es nicht. Und wenn ich dann nachher sage, ich höre auf morgen, aber im Kopf sagt es mir das nicht...Und wenn der Kopf nicht dasselbe macht wie der Mund oder der Bauch oder was auch immer, dann klappt es einfach nicht zusammen. (I1: 114)*

In einem anderen Interview wird dieser Aspekt ebenfalls aufgegriffen. I2: *...man zieht das runter und dann merkt man ja nicht, dass es schädlich ist. Man denkt: Ja super, und jetzt, man sieht es wohl eben (erst in so 30 oder 40 Jahren)...das ist das Problem. Merkst gar nicht, dass es schädlich ist. Machtst dir auch keine Gedanken. (I2: 581)*

Als Grund, nicht aufzuhören mit dem Rauchen wird auch das Motiv genannt, keinen Grund zum Aufhören zu haben. I4: *...ich hatte nicht gross ein Problem mit mir selber, dass ich rauche. Und ich kam gar nicht auf die Idee, aufzuhören deswegen. (I4: 24)* In einem anderen Interview kommt dies mit der Aussage *...und ich fühlte mich eigentlich gut (I2: 577)* zur Sprache.

Fazit

Die Antworten der Interviewten sind oftmals mehrschichtig und weisen Elemente intrinsischer und extrinsischer Motive auf. Beispielsweise die Bedeutung des Umfeldes ist als extrinsisches Motiv einzuschätzen, intrinsische Elemente könnten hierbei Anerkennung und Zugehörigkeit sein. Teils physisch im Sinne des Dabei-Seins, teils anerkennungstheoretisch, wie eine Person sagte, ‚angesagt zu sein‘. Das Umfeld wird in allen Interviews mit einbezogen, meist im Sinne von Peer-Group und Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit. - Aber auch Partnerschaft und Familie werden thematisiert – sowohl die eigene Familie als auch die des Partners.

Die Aussage, ‚man könne es sich leisten‘, kann im Umkehrschluss verstanden werden, dass der Interviewte aufhören würde, wenn er es sich nicht mehr finanziell leisten könnte. Möglicherweise gibt die Aussage auch einen Hinweis auf die Bedeutung, sich etwas leisten zu können.

Häufig werden Faktoren genannt, die auch grundsätzlich ‚Gründe zum Rauchen‘ darstellen. Daneben werden solche Faktoren genannt, die Gründe zum Aufhören wären, jedoch keine Wirkung haben, wie beispielsweise die gesundheitlichen Folgen. Hier scheint es eine relevante Rolle zu spielen, wie nachvollziehbar bzw. spürbar die gesundheitlichen Auswirkungen werden. Es werden ‚stellvertretende Erfahrungen‘, wie beispielsweise Lungenkrebs der Grosseltern, berichtet. Diese geben der interviewten Person nicht ausreichend Motiv zum Aufhören.

Vor dem Hintergrund des HAPA-Modells ist also davon auszugehen, dass bei den interviewten Personen mit diesen Aussagen eine geringe Risikowahrnehmung vorliegt und kaum von einem Stufenwechsel gar in die volitionale Phase ausgegangen werden kann.

Eine Rolle spielen auch die eigenen Gedanken. Im einen Fall einerseits, wann und wie überhaupt auf die Idee gekommen wird, jetzt rauchen zu wollen. Hier wird davon berichtet, durch andere animiert zu werden. Es kann von einem Prozess des Nachdenkens ausgegangen werden. Andererseits, dass die Idee, man könnte aufhören zu rauchen, manchen nicht präsent ist. Diese Aussage ist ebenfalls als geringe Risikowahrnehmung zu interpretieren.

3.7 Rauchstoppabsichten

Aus den Interviews geht hervor, dass die Jugendlichen einen Rauchstopp in ihrer Zukunft als möglich einschätzen und unter bestimmten Voraussetzungen auch beabsichtigen. Zwei Jugendlichen nach (ein Raucher und ein Rauchstopper) ist es nicht hilfreich, wenn sie ihre Rauchstoppabsichten darin verfolgen, durch stetiges Reduzieren der Anzahl an gerauchten Zigaretten einen vollständigen Rauchstopp zu erreichen. Sie nannten in den Interviews einen ‚Schnitt‘ als nötig, entweder mit einem gesetzten Datum oder einfach von heute auf morgen, dass man aufhören kann. *I4: Aber dann denke ich, dass ich, wenn ich aufhöre, will ich nicht einfach reduzieren sondern ich denke, da braucht es einen klaren Schnitt. () Ab heute: fertig. (I2: 176)* Diese Rauchstoppabsicht zu einem definierten Zeitpunkt, wurde von einem noch rauchenden Jugendlichen jedoch auch in Frage gestellt. Dem Jugendlichen nach, sind solche Ansagen oft nur leere Versprechungen. *I1: Und viele sagen sich: ab dem ersten Dezember, ab dem ersten Januar, rauche ich nicht mehr. Ab dann, wo es acht Franken kostet, rauche ich nicht mehr, blablabla. (I1: 29)*

Bei der Interviewfrage nach den Gründen, weshalb sie beabsichtigen mit dem Rauchen aufzuhören, antworteten zwei Jugendliche mit erwartbaren Konsequenzen. *I1: ich werde sicher nicht mein Leben lang rauchen, weil sonst kommt sicher irgendwann meine Lunge wieder hervor. (I1: 290)* Die zweite antwortende Jugendliche sieht ihre Absicht insbesondere darin bestärkt, dass das Rauchen verschiedene Nebenwirkungen mit sich bringen kann (I2: 51).

Zwei Jugendliche streben in erster Linie keinen direkten Rauchstopp an, sondern wollen in mehreren Schritten dem Rauchen entgegenwirken. Demnach könnten beispielsweise bestimmte Rituale unterbrochen werden. *I4: Ich habe sicher vor, so Sachen zu vermeiden,...so Dinge, die man eher unbewusst macht so am Bahnhof oder so. Oder wenn ich merke, dass ich schon zwei geraucht habe, dass ich - nur weil die Kollegen noch eine rauche ... und (ich dann nicht) eine dritte rauche. Dass ich solche Dinge eher vermeide. (I4: 174)* Eine Jugendliche die aufgehört hat zu rauchen berichtete im Interview, dass ein solches abgestuftes, bzw. reduzierendes Aufhören für sie erfolgreich war. *I2: Und so habe ich Stück für Stück aufgehört, immer ein wenig weniger und weniger. (I2: 51) ...Dann habe ich reduziert und, eben, dann, ich hatte gar keine Lust mehr. (I2: 275)* Diese Jugendliche und noch eine andere Interviewte nannten zudem eine der Absicht vorgelagerte Reflexion über das eigene Rauchverhalten. *I2: Und nachher habe ich mir das so überlegt: Wieso machst du das eigentlich? Das ist ja unnötig. (I2: 51)* Bei der zweiten Antwort äusserte ein Jugendlicher auch entsprechende

Reaktionen aus dem sozialen Umfeld. *I4: Als ich sagte, dass ich bei diesem Programm mitmache und so weiter und dass ich mir schon hin und wieder überlege, aufzuhören, da haben sie schon gesagt: He, das schaffst du eh nicht und so weiter. Sie haben schon angefangen, so mich ein wenig zu verarschen. (I4: 84)*

Fazit

Über alle Interviews gesehen, werden von verschiedenen Jugendlichen Rauchstoppabsichten geäußert. Dabei geht es entweder um vollständiges Aufhören oder auch um Teilschritte, bzw. bestimmtes Verhalten wie beispielsweise mit Zigaretten aus Gewohnheit aufzuhören. Dass dabei zwei Jugendliche auch explizit das Programm als Auslöser zur Reflexion über einen Rauchstopp nennen und weitere Jugendliche sich mit Rauchstoppabsichten beschäftigen, lässt annehmen, dass das Programm und dessen Inhalte bei der Zielgruppe Überlegungen zur Thematik anzuregen vermag. Die beschriebene, eher negative Reaktion aus dem sozialen Umfeld eines Jugendlichen hinsichtlich seiner Rauchstoppabsichten lässt die Annahme zu, dass solche Äusserungen es eher erschweren, die Absichten weiterhin verfolgen zu können.

3.8 Gründe zu rauchen

Bei den Interviews können unterschiedliche Antworten zu den Gründen identifiziert werden, weshalb die Jugendlichen rauchen. Die beschriebenen Gründe zu Rauchen wurden tendenziell unabhängig vom SMS-Coach-Programm angegeben und stellen eine breite Palette an möglichen Erklärungen dar. In allen Interviews wurde erwähnt, dass das soziale Umfeld in irgendeiner Form zum Rauchen führen kann. Einem Interviewten nach, waren die rauchenden Kollegen Grund zum Probieren und später zum regelmässigen Rauchen. *I3: Ja, hätte ich keine Kollegen die rauchen, hätte ich nicht angefangen. Es ist immer so, wenn man jung ist und mit Kollegen unterwegs ist und die rauchen, dann probiert man einmal einen Zug, irgendwann ist es eine ganze Zigi, irgendwann mehrere und irgendwann kaufst du ein Päckli und dann fängt es an. (I3: 163)* Das Rauchen wegen oder in der Gruppe kann nach Aussagen der Jugendlichen verschiedene Nebeneffekte mit sich bringen. So kann Rauchen auch mit erwünschten sozialen Kontakten verbunden werden. *I4: Also meistens schreiben sie mir ja auch: He, kommst du mit raus, eins rauchen? Dann reden wir noch ein wenig, sie erzählen mir. Und so wurde es eine Zigi mehr, ... und dann vielleicht noch ein Gespräch. (I4: 122)* Das Rauchen in der Gruppe kann einem Jugendlichen nach auch durch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit gefördert werden. *I3: Es ist mehr die Sache, dass wenn man raucht, dass man dabei ist. Ich meine 15, da ist es nicht, weil du einsichtig bist, da ist es mehr, weil du dazu gehören willst. (I3: 171)* Mit den für die Jugendlichen positiven, sozialen Komponenten, werden auch genussvolle Aspekte genannt. *II: Man sitzt oft noch, sitzt im Kaffee, im (), wo man sowieso rauchen kann, nimmt mal die Zigi raus und spricht miteinander und dann ist es das beste, wenn du einfach dazu rauchen kannst. (II: 166)* Hierbei wird beispielsweise das Rauchen am Feierabend oder nach dem Essen als besonders genussvoll beschrieben. *I3: wenn man den ganzen Tag so gegessen hat, und nach dem Essen eine raucht, dann ist es das beste Gefühl, dass es überhaupt gibt! (I3: 315)* Letztlich wird das Rauchen grundsätzlich als genussvolle Beschäftigung genannt. *I4: Ja, ich genieße es zu rauchen. (I4: 126)* oder *Also ich muss jetzt ehrlich sagen, ich finde es fein. (II: 208)* Hierzu ist jedoch auch die beobachtete Ambivalenz zu erwähnen, die in den Interviews genannte wurden. ...

Als ein weiterer Grund zu rauchen wurde die Gewohnheit genannt. Demnach können den Jugendlichen nach alltägliche Routinen zum Rauchen führen, bzw. kann es zu Irritationen kommen wenn die Zigarette fehlt. *I3: Da wartet man auf den Zug, zehn Minuten, Viertelstunde und was machst du da? Raucht eine, oder! (I3: 141)* oder *Es ist halt so ein Gefühl, etwas in der Hand zu haben. (I2: 601)*

Auch Stress wird von den Jugendlichen als möglichen Grund fürs Rauchen, bzw. als Grund wiederanzufangen deklariert. *I1: Ja. Es ist halt, also ich sage mir oft, () vor allem Anfänger sagen: Ja, ich habe Stress und darum rauche ich eine. (I1: 130)* oder *I3: Als ich wieder mit der Schule angefangen habe, mit dem Arbeiten, mit dem Training, irgendwann wird es dir einfach zu viel und dann denkst du an die Zeit, als du geraucht hast, als es einfacher war und irgendwann fängst du wieder an. (I3: 175)* Im Weiteren wurde als Grund fürs Rauchen auch Entspannung oder Spass angegeben. *I1: Und dann immer mal wieder zum Spass, immer so, komm, zünd doch eine an (I1: 65) und man lässt wirklich in dem Sinn den Rauch raus. Also dann raucht man eine und beruhigt sich. (I1: 166)* Einem Jugendlichen nach kann auch eine Konsumkombination zum Rauchen führen. *I2: Wenn ich Alkohol getrunken habe, habe ich viel mehr Lust als sonst. (I2: 91)* Weiter war einer Jugendlichen nach relevant, dass sie Zigaretten immer zur Verfügung hatte. *I1: weil ich sie mir die ganze Zeit von meinem Vater nehmen konnte. Weil er sie mir immer mitbrachte. (I1: 196)* Nur das zur Verfügung stehen von Zigaretten kann so nicht als alleiniger Grund verstanden werden, obschon es als förderlichen Faktoren einzuordnen ist.

Fazit

In der Analyse aller vier Gruppen-Interviews fällt auf, dass das soziale Umfeld als wichtiger Grund zum Rauchen angegeben wird. Dabei ist insbesondere interessant, dass die Jugendlichen diesbezüglich ambivalent argumentieren. Das heisst, dass sie die Beeinflussung durch die Gruppe (siehe auch 3.12) teilweise verneinen, weil sie sich selbst als den entscheidenden Faktor sehen. Jedoch erwähnen sie an mehreren Stellen in den Interviews, dass die Gruppe oder nahestehende Personen sie zum Rauchen bewegen würden. Demnach können Gruppen und andere Personen für einen angestrebten Rauchstopp als externe Barrieren fungieren, einerseits bezüglich des konkret erwünschten (Gesundheits-) Verhaltens und andererseits im Hinblick auf die Handlungsplanung und aufrechterhaltung im Sinne des HAPA-Modells. Dies stellt sich im Kapitel ‚Rauchstoppabsichten‘ in gleicher Weise dar, dem Umfeld kommt dort bzgl. externer Barrieren eine hohe Relevanz zu. Als weiteren wichtigen Grund zum Rauchen kann auch die Variable Stress verstanden werden. Der erlebten Druck in den Lebensbereichen Arbeit, Schule und Freizeit, scheint für Jugendliche immer wieder auch Grund zu sein, sich eine Zigarette anzuzünden und sich dadurch, zumindest kurzzeitig, zu entlasten.

3.9 Verantwortung zur Veränderung

Bei allen antwortenden Jugendlichen zur Frage, wer die eigentliche Verantwortung für eine Veränderung des Rauchverhaltens trägt, kristallisierte sich die eigene Person als entscheidender Faktor heraus. Ein Jugendlicher der aufgehört hat zu rauchen, äusserte sich zudem dahingehend, dass Unterstützung aus dem Umfeld dabei noch störend sein kann. *I2: beim Aufhören helfen mir die Kollegen nicht. Also im Gegenteil, das stresst mich viel mehr, wenn sie immer sagen: Rauch nicht! Weil ich will das wenn schon wegen mir machen und nicht wegen ihnen. (I2: 127)* Ein anderer jetzt nichtrauchender Jugendlicher erwähnte zusätzlich die für ihn wichtige Haltung, nur ‚ganze Sachen‘ zu machen. *I3: Es ist einfach, entweder man macht es oder man macht es nicht. Es gibt nicht ein Ja, jetzt würde ich eigentlich eine rauchen oder ich würde keine rauchen. Entweder man sagt Ja oder nicht. (I3: 149)* Ein Jugendlicher ergänzte diesbezüglich klar, ...*Jaa, also es muss jeder für sich selber entscheiden. (I2: 405)*

Auch unter den immer noch rauchenden Jugendlichen gehen alle Antworten in die Richtung der Selbstverantwortung, welche auch durch die Familie gefördert werden kann. *I4: Meine Familie ist superliberal, denen ist es egal. Also was heisst egal, sie sagen: Du musst es wissen, du bist 16 Jahre alt, also 18. (I4: 56)* In diesem Zusammenhang nannte ein anderer Raucher, dass er selbst der entscheidende Faktor sei und gerade deshalb auch Mühe hat aufzuhören. *I4: Ich denke auch, dass ich*

selber ... das grösste Hindernis bin... ich bin, beim Aufhören rauchen einfach extrem undiszipliniert.
(I4: 110)

Fazit

Die Antworten der Jugendlichen zeigen deutlich auf, dass alle einen grossen und meist den entscheidenden Anteil bei sich selbst sehen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Auch wenn die Jugendlichen verschiedene andere Einflussfaktoren benennen, scheint den Aussagen der Jugendlichen nach, die Verantwortung mit dem Rauchen aufzuhören oder eben nicht, bei ihnen selbst zu liegen. Das HAPA-Modell verweist diesbezüglich auf die wichtige Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung, die für die Zielsetzung des erwünschten Verhaltens relevant ist. Hinsichtlich des SMS-Coach-Programms scheinen demnach Inhalte, die auf Eigenverantwortung zielen, für die Jugendlichen hilfreich zu sein. Die Antwort eines Jugendlichen bezüglich der Bestätigung dieser Haltung durch das soziale Umfeld, könnte ein Hinweis sein, dass Jugendliche in der Gesellschaft vermehrt mit dieser Meinung konfrontiert werden.

3.10 Coping-Strategien und Alternativen

Als Coping-Strategien werden oftmals Ablenkungen genannt. Teils werden diese ganz allgemein formuliert. I3: *Es braucht eine Ablenkung.* (I3: 137) II: *...einfach irgendwie ablenken, irgendwie etwas anderes tun* (II: 238) Teils sind die Ablenkungsmöglichkeiten konkret beschrieben, wie von einer interviewten Person, die mit Rauchen aufhörte. I3: *...auf dem Iphone gespielt* (I3: 145) Weitere Strategien werden in Ersatzhandlungen gesehen. Auch diese sind teils allgemein gehalten, II: *Aber nichts tun, das geht nicht! Also man muss es durch irgendetwas ersetzen.* (II: 238) teils sehr konkret, wie beispielsweise *Elektronikzigaretten* (I3: 66), die eine rauchende Person bei einer anderen beobachtete. Oft wird das Kauen von etwas als Ersatzhandlung genannt, darunter *Chupa-Chups* (I4: 142), *Kaugummi* (II: 53), *Tic-Tac* (I4: 154), *Bonbons* (I4: 146) – alle Aussagen wurden von rauchenden Interviewten genannt. Aufschluss über erforderliche Ersatzhandlungen gibt auch eine Person, die möchte *...einfach etwas in der Hand halten* (I4: 154).

Eine andere Variante der Coping-Strategie berichtet ein rauchender Interviewter über eine Bekannte, die dafür gesorgt hat, über keine Zigaretten mehr zu verfügen, in dem sie ihr Geld bei ihrer Mutter abgibt und sich stets nur bestimmte Beträge geben lässt (II: 114).

Ein weiterer Ansatz zeigt sich darin, die gegebene Situation anders zu bewältigen. Meist werden Stress- oder Wutsituationen genannt, in denen es beispielsweise darum gehe *...einfach mal bis in den Bauch hinunter* (II: 130) zu atmen oder *die Wut rauslassen* (II: 167). Es wird thematisiert, dass man im Alltag eher nicht tief durchatmet, wenn man keine Zigarette verwendet. II: *...das könnte man ja auch machen ohne Zigi. Bloss, wer macht das schon?* (II: 130) Als Alternativen werden beispielsweise *Massagen* (II: 68) oder *Tee trinken* (II: 71) genannt, eine Interviewte, die mit Rauchen aufhörte, *rief andere an* (I2: 337). Eine Interviewte, die noch raucht, berichtet folgendes. II: *Oder im Tanzen oder so. Wenn ich dann mal genervt bin, dann weiss ich, ich würde nach hinten gehen, zum WC, einfach nach hinten und dort eine anzünden. Aber ich kann das nicht, also lasse ich irgend Musik laufen und tanze weiter.* (II: 238) Ein Interviewter, der noch raucht, bezieht sich auf seine Kindheit. II: *Wenn ich mich abregen musste, dann habe ich halt geweint.* (II: 220)

Fazit

Die meisten erwähnten Coping-Strategien werden auf Erfahrungen anderer bezogen (siehe auch Kapitel Stellvertretende Erfahrungen). Die Personen, die tatsächlich mit Rauchen aufhörten berichten sehr konkret davon, was sie getan haben. Die Informationen der Personen, die noch rauchen, können als Anregung verstanden werden, was ihnen helfen würde bzw. auch, was für sie hinter dem Rauchen steckt – zum Beispiel etwas in der Hand zu halten oder Stressbewältigung. Die Vielfältigkeit in den

Gründen zu Rauchen (siehe Kapitel 3.8) zeigt sich auch in der Vielfältigkeit der erforderlichen Alternativen.

3.11 Selbstwirksamkeitserwartung

Miss-/Erfolgserfahrungen

In allen Interviews berichten die Interviewten von Erfahrungen mit Rauchstoppversuchen in der Vergangenheit. Zwei Personen berichten von positiven Erfahrungen. *I2: Und so habe ich Stück für Stück aufgehört, immer ein wenig weniger und weniger. (I2: 51) ...Klar, ich war schon stolz...weil ich eben so viele Versuche gemacht hatte. (I2: 561-569)* Die andere Interviewte konnte nur versteckt rauchen und ist nun erleichtert, nicht mehr zu rauchen. *I1: Und an einem Tag, wo ich nicht rauchte, da hatte ich schlussendlich...es ging ein anderer Stress weg...du schiebst es immer vor dich hin, aber irgendwann muss ich einfach sagen: So, jetzt setze ich mich hin...und dann ging es eine Woche und dann sagte ich mir, so jetzt ziehe ich das durch. Und es hat (betont) sehr viel genützt, dass ich den andern sagte, also dass ich es laut rausposaunte: Ich rauche nicht. (I1: 284)*

Mehrmals werden Misserfolge berichtet. *I4: ...also ich habe schon immer wieder versucht aufzuhören, schlussendlich habe ich es aber doch nicht geschafft. (I4: 28) Also mehr als zwei, drei Tage schaffe ich nicht. (I4: 110)*

Mit dem Verzicht auf eine Zigarette einerseits verbindet ein Interviewter das Gefühl *schlecht (I3: 63)*, ein anderer *langweilig (I3: 65)*. Eine Interviewte befürchtet, *kratzbürstig (I4: 44)* zu werden. Das Rauchen andererseits *ist dumm gesagt eine Befriedigung (I1: 168)*, *es beruhigt einen (I1: 170)*.

Eine Interviewte berichtet, sie konnte eine Situation mit Hilfe einer Zigarette bewältigen. *I1: Aber ich war wirklich nicht auf 180, sondern auf 327 ...ja, nachher ging ich wieder rein und konnte normal mit ihr reden. (I1: 150)*

Stellvertretende Erfahrung

Die Befragten sprechen in allen Interviews immer wieder von Erfahrungen anderer, oft im Sinne positiver Rauchstopperfahrungen *...der eine hat es wirklich von einem Tag auf den andern geschafft aufzuhören, der andere auch wegen der Freundin, also zweimal wegen der Freundin (I2: 177)* oder gelungener Coping-Strategien. *I4: Bonbons und alles mögliche. Aber er sagt, er sei jetzt einfach den ganzen Tag am Bonbon essen (I4: 146)* Es wird auch von anderen Personen gesprochen, die trotz gravierender Erfahrungen nicht aufhörten zu rauchen, wie beispielsweise *...ein Kollege von mir, sein Bruder hat geraucht und starb an Lungenkrebs. Und er raucht selber auch. (I3: 466)* Eine weitere Dimension stellvertretender Erfahrung spricht ein Interviewter an, der davon berichtet, dass bei ihm bei der Arbeit alle ausser einem rauchen. *Alle sind am rauchen und du stehst einfach so dort. (I2: 187)*

Verbale Verstärkung

Als verbale Verstärkung werden verschiedene Äusserungen der Interviewten eingeordnet, einerseits Aussagen anderer auf einen selbst bezogen, andererseits eigene Aussagen gegenüber anderen. Mehrmals berichten Interviewte davon, wie sie verbale Verstärkung erfahren haben. *I1: Trink einen Tee, entspann dich! (I1: 224) I2: So, nachher sie so: Nein...! (I2: 341) I3: Das kannst du auch schaffen! (I3: 398)* Es wird auch der Wunsch nach Unterstützung geäußert. *I4: Und vielleicht helfen mir dann ja die Kollegen und sagen, wenn ich komme und sage: Komm gehen wir eins rauchen, dass sie dann sagen: Nein, mit dir gehen wir keins rauchen. Oder dass sie mir dann auch sagen: Nein, ich gebe dir keine Zigi...Dass ich dann wirklich auch Unterstützung vom Umfeld bekomme (I4: 176)* In einem anderen Interview kommt dies mit einer gewünschten Frage zur Sprache. *I3: Brauchst du Unterstützung? Das ist wichtig. (I3: 522)* Ähnliches wird in einem anderen Interview berichtet. *I3: Aber wenn du Kollegen hast, die es noch gut finden, dass du aufhören willst, dann ist es einfach Nein*

zu sagen. (I3: 283) Hier berichtet eine andere Person, wie man sich gegenseitig stärken kann. I2: *Und mein bester Kollege hat mit mir aufgehört und dann war es schon ein bisschen einfacher.* (I2: 227) Im Gegenteil erfahren manche Interviewte negative verbale Verstärkung. I4: *da haben sie schon gesagt: He, das schaffst du eh nicht und so weiter. Sie haben schon angefangen, so mich ein wenig zu verarschen.* (I4: 84)

Allgemein wird gelegentlich davon berichtet, sich ins Gespräch einzubringen. I1: *Also ich habe dann zum Thema gemacht, wenn es so Fakten gab...dann - he, habt ihr gewusst? – dann hat man das gleich eingebracht.* (I1: 82)

Abschliessend soll noch aufgegriffen werden, dass auch eine Art verbaler Bitten thematisiert werden. I4: *Worauf sie sagte: Bitte mach es* (I4: 118) Eine Person thematisiert die Glaubwürdigkeit einer Bitte. I4: *Mein Grossvater hat mir mal gesagt, ich soll nicht rauchen. In dem Moment hat meine Tante zu ihm gesagt, er soll doch still sein, er rauche ja selber.* (I4: 68)

Physiologische und affektive Zustände

Die interviewten Personen sprechen vereinzelt auf die körperliche Komponente des Rauchens an. Einerseits geht es dabei um erwünschte Zustände, die durch das Rauchen erreicht werden können. I1: *...es ist dumm gesagt eine Befriedigung.* (I1: 168) *Es beruhigt einem...* (I1: 170) Andererseits handelt es sich um unerwünschte Zustände, die mit einem Rauchstopp verbunden werden. I4: *...zum Teil mit den Entzugserscheinungen...kann man sich sicher weniger gut konzentrieren am Anfang* (I4: 36) *...dann würde ich ziemlich kratzbürstig werden...und mit der Zeit wie ein Vulkan explodieren.* (I4: 44) Einmal wird auch ein Nikotinüberschuss (I3: 61), also ein unerwünschter Zustand auf Grund des Rauchens thematisiert.

Fazit

Vor dem Hintergrund des HAPA-Modells ist die Betrachtung der Aussagen im Bereich der Selbstwirksamkeitserwartung der Interviewten erwartungsgemäss. Es berichten Jugendliche von Erfolgserfahrungen und von positiver verbaler Verstärkung, die mit dem Rauchen aufgehört haben. Aussagen über stellvertretende Erfahrungen fallen bei diesen Jugendlichen keine. Auch physiologische und affektive Zustände werden von diesen nicht bzw. nur einmal mit verkehrtem Vorzeichen, nämlich von einem unerwünschten Zustand durch das Rauchen berichtet. Aussagen von Misserfolgserlebnissen, der Rückgriff auf stellvertretende Erfahrungen, der dringende Wunsch nach verbaler Verstärkung sowie Berichte über negative verbale Verstärkung sowie die Angst vor physiologischen und affektiven Zuständen werden häufig berichtet, und zwar durchgängig von Jugendlichen, die mit dem Rauchen nicht aufgehört haben.

Es stellt sich die Frage, ob die mit einem Rauchstopp assoziierten negativen Zustände nochmals in zwei Kategorien unterteilt werden können, nämlich einmal solche, die unmittelbar im Sinne einer Entzugserscheinung auftreten, wie beispielsweise die befürchtete Konzentrationsschwierigkeit. Zum Zweiten solche negativen Zustände, die unabhängig des Rauchens existieren, deren Aushalten jedoch durch das Rauchen – Rauchen hier als Coping-Strategie bzgl. des Stressors – erträglicher wird, wie zum Beispiel beim Rauchen als Beruhigung.

Problematisch für die Bildung einer Intention in Richtung Rauchabstinenz ist vor dem Hintergrund des HAPA-Modells einzuschätzen, wenn nicht nur Misserfolg beim Aufhören, sondern vielmehr Erfolg im Sinne guter Gefühle durch das Rauchen berichtet werden.

Im Kontext mit positiver sowie mit negativer verbaler Verstärkung ist an dieser Stelle nochmals auf die berichtete Rolle der sozialen Gruppe hinzuweisen.

3.12 Gruppenzwang

Das Thema Gruppenzwang zeigt sich in mehreren Facetten. Zum einen als Einstieg zum Rauchen I2: *Das habe ich mir am Anfang auch gesagt: Nur eine, ich probiere ja nur. Und dann ging es halt so weiter. (I2:127)* Zum anderen auch als eine Art Aufrechterhaltungsfaktor *...wenn man im Kollegenkreis in einer Bar ist und jemand fragt: Hat jemand Lust, eins rauchen zu gehen? Ja, easy, ich komme mit, ja easy, ich komme auch mit, ah du gehst auch, also geh ich auch mit. (II: 184)*, bei dem das Gemeinschaftsgefühl I1: *...es entsteht ein Gemeinschaftsgefühl... (II: 178)* eine Rolle spielt. Wenn der Entschluss, nicht mehr zu rauchen, jedoch definitiv ist, so zeigt sich der Einfluss einer Gruppe als bewältigbar I2: *Die haben auch schon gesagt: (Personenname) rauchst du mal wieder eine? Ich so: Nein. (I2: 63)* Insgesamt stellt sich das Thema Gruppenzwang auch ambivalent dar. Ein Interviewter berichtet einerseits, Gruppenzwang sei kein Thema I4: *...das würde es bei mir nie geben... (I4: 48)*, andererseits bestätigt er die Existenz eines Gruppenphänomens I4: *Aber passiv ist es schon da, wenn halt alle Kollegen rauchen, dann gehst du manchmal halt auch eins rauchen. (I4: 56)* Eine Person sagt ganz klar: I2: *...wenn jetzt gar niemand mehr rauchen würde...würde ich sehr wahrscheinlich auch nicht rauchen. (I2: 325)*

Fazit

Die Gruppe als Ort der Gemeinschaft spielt bei allen Interviewten eine besondere Rolle, die zu vermehrtem Konsum führen kann. Dass dies von den Jugendlichen nicht immer als ein Phänomen des Gruppenzwangs verstanden sein will, verweist an dieser Stelle auf eine Verlinkung zu dem Thema Selbstverantwortung und ist in Zusammenhang mit den, von den Jugendlichen angegebenen, Gründen zum Rauchen zu betrachten.

3.13 Stress

Stress wird von allen Interviewten zum Thema gemacht. Stress wird genannt in Bezug auf Gründe zum Rauchen I1: *also, ich sage mir oft, (...) Ja, ich habe Stress und darum rauche in eine. (II: 130)* Die Stressquellen sind ganz unterschiedlicher Natur, es werden Schule und Arbeit genannt, aber auch zwischenmenschliche Schwierigkeiten I2: *...da hätte es (beinahe eine Schlägerei gegeben), da bin ich einfach aus dem Sportunterricht raus, hab mir in der Garderobe eine Zigarette geholt... (I2: 146)* Stress wird als Auslöser zum Rauchen gesehen, gleichzeitig wird Rauchen als Stressabbau verstanden I2: *...Weil sonst hätte ich die anderen geklopft (geohrfeigt). (I2: 146)* I4: *Wenn ich am Arbeiten bin, dann ist es auch Genuss, aber gleichzeitig Stressabbau. (I4: 134)* Stress wird auch als Grund genannt, mit dem Rauchen erst gar nicht aufzuhören und mit der Sorge darum begründet, dass der Stress dann grösser würde I4: *Also ich meine, wenn ich jetzt aufhören würde zu rauchen, dann würde ich ziemlich kratzbürstig werden und es gäbe noch mehr Stress und es würde sich so summieren und mit der Zeit wie ein Vulkan explodieren. (I4: 44)* I1: *Mit dem Rauchen ging quasi ein Stress weg und ein anderer kam hinzu. II: 284)*

Fazit

Stress wird von den Interviewten als Grund und als Auslöser zum Rauchen beschrieben. Er wird als wichtiges Element für die eigene Stabilität genannt. Rauchen wird als Coping-Strategie gegen diesen Stress verstanden. Die Crux, dass dies letztendlich wohl nicht aufgehen kann, wird von mindestens einer Interviewten erkannt und benannt.

4 Konsequenzen für das Programm

Mit Blick auf die Ausgangsfragestellungen und vor dem Hintergrund des HAPA-Modells können für das Programm SMS-Coach: *Individuelle Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen über das Mobiltelefon* folgende Schlussfolgerungen gezogen werden.

Das **Medium SMS** beizubehalten zeigt sich als empfehlenswert, die Jugendlichen bestätigen die Vorannahmen hierzu und stehen skeptisch gegenüber anderen Medien, die sie nicht unmittelbar bei sich tragen oder die zu zeitintensiv sind.

Die **Motivation**, am Programm teilzunehmen, orientiert sich bei einigen Jugendlichen im Sinne des HAPA-Modells an der eigenen Risikowahrnehmung und an der Ergebniserwartung. Manche Jugendlichen beschreiben ein eher noch diffuses Interesse, dem sie aber nachgehen. Daneben gibt es extrinsische Motivatoren, zum Beispiel die Aussage, die Teilnahme sei obligatorisch.

Häufig berichten die Interviewten davon, sich selbst als entscheidend und in der **Verantwortung** zu sehen. Im Bereich der **verbalen Verstärkung** spiegelt sich das in der entstandenen Aktivität mancher Jugendlicher, die sich entweder gegenseitig und positiv verbal verstärken oder sich solche verbale Verstärkung suchen. Bezogen auf das Programm zeigt sich bei manchen Jugendlichen eine solche verbale Verstärkeraktivität, sie berichten davon, die Inhalte des SMS-Coach-Programms mit anderen geteilt zu haben. Im Gegenteil ist von Einbussen in der **Selbstwirksamkeitserwartung** bei jenen Interviewten auszugehen, die von negativer verbaler Verstärkung berichten. Mögliche Angebote durch das Programm SMS-Coach können hier in dem Bereich gesehen werden, in dem Interpretations- oder Umgangsmöglichkeiten mit verschiedenen Erfahrungen wie negativer Verstärkung oder Misserfolg thematisiert werden.

Bei den ‚Gründen, mit Rauchen aufzuhören‘ zeichnet sich deutlich ab, dass intrinsische Motive erfolgsversprechender sind, ebenso wie ein Zusammenkommen extrinsischer und intrinsischer Motive. Bei den Themen ‚Gründe, mit Rauchen nicht aufzuhören‘, ‚Gründe, mit Rauchen aufzuhören‘ und ‚Gründe zu Rauchen‘ ebenso wie im Kontext mit Rauchstoppabsichten wird **Soziale Unterstützung** stets thematisiert und in der Auswertung auch nochmals unter dem Aspekt und im Kapitel ‚Gruppenzwang‘ aufgegriffen. Am deutlichsten zeichnet sich der Stellenwert der Gruppe bei den ‚Gründen, mit Rauchen nicht aufzuhören‘ ab. Es ist jedoch nicht als Grund zu verstehen sondern – vor dem Hintergrund des HAPA-Modells – als externe Barriere zu interpretieren, die teilweise mit dem deutlichen Wunsch nach sozialer Unterstützung, als Ressource, einhergeht. Darüber hinaus kommt der Gruppe im Rahmen ihres Einflusses zur Selbstwirksamkeitserwartung in der Motivationsphase eine grosse Bedeutung zu. Die soziale Gruppe beeinflusst bereits die Bildung von Rauchstoppabsichten, wie beispielsweise ein Jugendlicher von negativen Reaktionen auf seine Rauchstoppabsichten berichtet. Ebenso in der Motivationsphase spielt die soziale Gruppe über stellvertretende Erfahrungen eine grosse Rolle, es ist naheliegend, dass diese von den Jugendlichen sehr unterschiedlich, teils positiv, teils negativ, erlebt werden.

Als **Barrieren** oder als **Ressourcen** zeigt sich die Gruppe in der aktionalen Phase.

Da es sich bei sozialen Bedürfnissen um sehr starke und handlungsleitende Bedürfnisse zu handeln scheint, kann es eine Überlegung sein, auf welche Weise im Rahmen des Programms SMS-Coach Angebote zur Erfüllung der Bedürfnisse nach Anerkennung und Zugehörigkeit (siehe Kapitel 3.6) gestellt werden können. Daneben kann es um ansprechende Alternativen zur klassischen Abend- und Freizeitgestaltung, die eng mit Alkohol und Zigaretten konnotiert ist, gehen.

Für das Angebot von Alternativen zeigt sich die Vielfältigkeit der ‚Gründe zu Rauchen‘ als relevant. Die in diesem Kapitel erhobene Vielfältigkeit der Gründe kann eine Auswirkung auf die individuelle

Passgenauigkeit der im Programm angebotenen, **alternativen Handlungsmöglichkeiten** haben. Als eine Konsequenz könnte die Bandbreite an Angeboten ausgeweitet werden. Eine andere, aufwändigere Konsequenz könnte sein, die Jugendlichen vorweg anhand ihrer Motive zu ‚screenen‘ und so passgenauere Angebote je Gruppe anbieten zu können.

Werden die **Gründe zu Rauchen**, nicht (mehr) zu Rauchen oder weiter zu Rauchen nochmals näher betrachtet, kann es sich für die Programm-Optimierung als hilfreich erweisen, dies auch vor der Denkfolie von Annäherungs- und Vermeidungszielen (vgl. Grawe 2004) vorzunehmen. Es erstaunt beispielsweise, dass bei einem Jugendlichen der Tod durch Lungenkrebs von mehreren rauchenden Grosseltern ohne Wirkung im Sinne eines Annäherungsziels (z.B. aufhören, zu Rauchen) anlässlich deutlicher Risikowahrnehmung (gesundheitsschädigend, tödlich) bleibt. Dies wirft vor dem Hintergrund des HAPA-Modells die Frage nach Ergebnis- und Selbstwirksamkeitserwartung sowie eben diese nach den Vermeidungszielen auf. Erste Anhaltspunkte hierzu liefert die vielfach angesprochene Rolle von Stress, den es für die Jugendlichen zu bewältigen gilt. Immer wieder werden Insuffizienzängste geäussert beim Gedanken daran, in Stresssituationen nicht zu rauchen. Dies spiegelt sich ausserdem unter dem Aspekt und im Kapitel physiologische und affektive Zustände. Ein weiterer Anhaltspunkt kann in den durchgängigen Aussagen über die Bedeutung der Gruppe gesehen werden.

Es könnte geprüft werden, inwieweit das Programm SMS-Coach zusätzlich Input und passgenaue Handlungsalternativen zu den Themen **Stressbewältigung** und **Gruppenzugehörigkeit** anbieten kann. Beispielsweise könnten Denkprozesse angeregt werden oder gezielt angeregt werden, sich Menschen zu suchen, die einen unterstützen. Denkbar wäre auch, begleitend eine alternative Gruppenaktivität anzubieten, mit den Zielen der Vermittlung von Anerkennung, Zugehörigkeit sowie positiver verbaler Verstärkung. Möglicherweise gibt es hier Anregungen aus Forschungen zu Peer-basierten Interventionen.

Bezüglich des methodischen Vorgehens ist zu erwähnen, dass sich mehrere Jugendliche über die **Vermeidung von Redundanzen** einig sind, da diese demotivieren. Grösstenteils werden diese in der Automatisierung der SMS begründet gesehen, individuellere, zielgenauere SMS sind hier erwünscht. Es wird auch davon gesprochen, dass zwischen den SMS keine zu grossen Abstände liegen sollten. Uneinig sind sich die Jugendlichen bezüglich der verwendeten **Bilder**. So wünschen sich manche mehr Schockwirkung, andere gehen davon aus, dass diese ohnehin ohne Wirkung bleiben. Es kann die Überlegung angestellt werden, ob dies weniger mit dem Bild zu tun hat als mit der Frage der Verarbeitung dieser. Vor dieser Überlegung kann bedacht werden, ob es hilfreich wäre, die Botschaft der Bilder in andere Formate (z.B. Sprache, Denkspiele o.ä.) zu übersetzen oder an einen weiteren Aufnahmekanal (z.B. Sehen plus Hören) zu koppeln. Ein Jugendlicher schlägt eine ‚interessante Idee‘ vor, nämlich Bilder mit negativen und mit positiven Informationen zu koppeln (siehe Kapitel 3.4). Es wird als wünschenswert thematisiert, wären sie aufgefordert, selbst zu denken anstelle Multiple-Choice zu beantworten. Mit Blick auf den Übergang im HAPA-Modell in die aktionale Phase kann es als hilfreich erachtet werden, im SMS-Coach noch mehr Inhalte anzubieten, die **(Denk-)Aktivität** erfordern.

Abschliessend ist noch aufzugreifen, dass das Programm SMS-Coach Personen in allen **Phasen des HAPA-Modells** ansprechen soll. Manche Interviewte betonen, dass sie auf Grund der Informationen in den SMS erstmals das eigene Rauchverhalten überdacht haben, hierbei ist von der ersten Phase auszugehen. Teilweise berichten die Jugendlichen auch, unabhängig des SMS-Coach-Programms daran zu sein, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie äussern sich dankbar über verschiedene Erinnerungselemente in den SMS. Vor dem HAPA-Modell ist dies im Sinne der **Kontrolle des Willensprozesses** zu verstehen.

5 Quellenverzeichnis

- Grawe, Klaus (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- John U, Meyer C, Ulbricht S, et al. Leistungen, mediiierende Faktoren und Outcomes der Prävention tabakrauch- oder alkoholbezogener Erkrankungen. Gesundheitsförderung und Prävention 2008;3:7-11
- John U, Meyer, C., Schumann, A., Ulbricht, S., Freyer, J., Hapke, U., Rumpf, H.J., Bischof, G., Grotheus, J., Thyrian, J.R. Supporting the intention to change health risk behaviors. Journal of Public Health 2006;14:377-383
- Lamnek, S (2005). Gruppendiskussion. Theorie und Praxis. Weinheim: Beltz.
- Leatherdale ST, McDonald PW. What smoking cessation approaches will young smokers use? Addictive behaviors 2005;30:1614-1618
- Leatherdale ST, McDonald PW. Youth smokers' beliefs about different cessation approaches: are we providing cessation interventions they never intend to use? Cancer Causes Control 2007;18:783-791
- Morgenstern M, Herrmann U, Hanewinkel R. Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche: Welche Faktoren beeinflussen Bekanntheit, Akzeptanz und Nutzung? Schlussbericht zum Forschungsprojekt. In. Kiel: Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung; 2009
- Renneberg Babette/Hammelstein Philipp (2006). Gesundheitspsychologie. Heidelberg: Springer Verlag
- Schwarzer, Ralf (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. 3. Aufl. Aufl. Göttingen: Hogrefe.
- Strübing, Jörg (2008). Grounded Theory : zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung des Verfahrens der empirisch begründeten Theoriebildung. Wiesbaden: VS Verlag.

6 Anhang

6.1. Leitfaden

Leitfaden Gruppendiskussion SMS-Coach

Für Gruppen mit Jugendlichen, die aufgehört haben (RauchStat 3)

Ihr habt angegeben, dass ihr nach SMS-Coach-Programm nicht mehr raucht. Heute möchten wir mit euch darüber reden, was die Gründe dafür sind und was ihr zum Programm zu sagen habt.

Einstieg: Vorstellungsrunde, inkl. Erklärung zur Motivation, selber am Programm mitzumachen (4-5 Min):

1. Welche Programm-Inhalte waren für euch besonders nützlich?

Kommt euch das Programm oder Inhalte (z.B. in den SMS) im Alltag manchmal in den Sinn?

Wenn ja wo, in welchen Situationen?

Welche Inhalte?

Was hat euch beim Programm am meisten dabei geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Gab es bestimmte SMS-Inhalte, die für euch den Ausschlag gemacht haben?

2. Welche weiteren Faktoren haben dazu beigetragen, dass ihr heute nicht mehr raucht?

Bzw. Gab es noch andere Faktoren, die euch beeinflusst haben mit dem Rauchen auf zuhören?

Würdet ihr sagen, dass es an euch persönlich liegt, dass ihr es geschafft habt? Was hat das ausgemacht? (persönliche Faktoren?)

Wenn ja, welche sind für dich entscheidend, besonders wichtig, haben eine grosse Beeinflussung?

Wie fühlt es sich an, nicht mehr zu rauchen? Stolz, Wohlbefinden, Zufrieden?

Hat es auch etwas mit dem Umfeld oder den Umständen zu tun? (Soziale Faktoren?)

Spielt die Arbeit, die Schule, die Familie eine Rolle?

Kann die Familie beim Aufhören helfen? Oder war es wegen der Familie eher schwierig?

Kann es auch etwas mit Freunden zu tun haben? (soziale netzwerke?)

Können einen Freunde beim Aufhören helfen? Oder war es wegen Kollegen eher schwierig?

Habt ihr euren Freunden vom SMS-Coach erzählt? Was?

Haben eure Freunde zum Programm etwas gesagt? Was?

Habt ihr während dem Programm versucht eure rauchenden Freunde dazu ermuntert auch mit dem Rauchen aufzuhören?

„Denkt an dem Moment, in dem ihr wirklich mit dem Rauchen aufgehört habt“

Wie würdet ihr den Moment charakterisieren?

Was war in dem Moment am wichtigsten?

Habt ihr den Moment/das Aufhören vorbereitet und geplant?

Wenn ja, wie?

3. Habt ihr seit dem Aufhören bis jetzt wiedermal eine Zigarette geraucht?

Oder wart ihr kurz davor? Wenn ja, wie habt ihr dann reagiert, bzw. es geschafft, doch nicht anzufangen?

4. Welche Inhalte sind verbesserungswürdig?

Gab es im Programm oder bei den SMS-Inhalten etwas, das ihr überhaupt nicht gut oder sinnvoll/förderlich fandet?

Welche Medien/Informationskanäle/Programme eignen sich eurer Meinung nach, um Jugendliche zum Thema Rauchen anzusprechen?

6.2. Kategoriensystem

Code-Filter: All (Atlas.ti)

- Coping Strategie/Alternative
- Gruppenzwang
- Gründe aufzuhören Ex. Andere
- Gründe aufzuhören Ex. Beziehung
- Gründe aufzuhören Ex. Familie
- Gründe aufzuhören Intrinsisch
- Gründe nicht aufzuhören Ex. Andere
- Gründe nicht aufzuhören Ex. Beziehung
- Gründe nicht aufzuhören Ex. Familie
- Gründe nicht aufzuhören Intrinsisch
- Gründe zu Rauchen
- Identifikation mit Programm
- Miss-/Erfolgserfahrungen
- Physiologische und affektive Zustände
- Programm Motivation Contra
- Programm Motivation Pro
- Programm Wirkung
- Programmoptimierung
- Rauchstoppabsichten
- Stellvertretende Erfahrung
- Stress
- Verantwortung zur Veränderung
- Verbale Verstärkung
- Zuschreibung Fremd- und Selbst- (wahrnehmung)