



## Schlussbericht für Tabakpräventionsprojekte und -programme

(bitte nicht handschriftlich ausfüllen)

<b>Projektname</b>	SMS-COACH: Individuelle Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen über das Mobiltelefon	
<b>Projektstart</b>	11/2010	
<b>Projektende</b>	02/2013	
<b>Beitragsempfängerin / Beitragsempfänger</b>	Name Strasse / Nr. PLZ / Ort	Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) Konradstrasse 32 8031 Zürich
<b>Kontaktperson</b>	Dr. Severin Haug	
<b>Verfügungsnummer</b>	10.007207	
<b>Verfügungssumme</b>	444.486 CHF	

Ort / Datum

Zürich, 10.07.2013

Unterschrift

## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **Teil A**

<b>1</b>	<b>Zusammenfassung des Schlussberichts.....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Beurteilung der Resultate .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Nachhaltigkeit und Valorisierung (Nutzung) .....</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Chancengleichheit .....</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Weitere Punkte .....</b>	<b>10</b>

# Teil A

---

## 1 Zusammenfassung des Schlussberichts

### Projektverlauf

Im Rahmen einer Vorstudie (Meilenstein 1) innerhalb von 10 Schulklassen an Zürcher Berufs- und Mittelschulen wurde zunächst überprüft, inwieweit Jugendliche bereit sind, an einem SMS-Programm zur Förderung des Rauchstopps teilzunehmen. Die Teilnahmebereitschaft innerhalb dieser Vorstudie lag bei 77% der rauchenden Jugendlichen welche ein Mobiltelefon besaßen und SMS nutzten (siehe Zwischenbericht Nr. 1 vom 13.01.2011).

Auf Grundlage der hohen Teilnahmebereitschaft wurde entschieden, das bereits vorhandene Programm SMS-COACH zur Förderung des Rauchstopps bei Erwachsenen für die Zielgruppe jugendlicher Raucherinnen und Raucher in der Schweiz zu modifizieren und dies inhaltlich zu erweitern (Meilenstein 2). Die modifizierte Programmversion generiert unter Verwendung von Daten einer internetgestützten Eingangsbefragung automatisiert SMS-Nachrichten, die über einen Zeitraum von drei Monaten an die Teilnehmenden versendet werden. Die SMS-Nachrichten berücksichtigen demografische Angaben, das individuelle Rauchverhalten sowie rauchspezifische Einstellungen auf Grundlage des Health Action Process Approach. Unter Berücksichtigung der Daten der Eingangsbefragung sowie einer wöchentlichen SMS-Befragung erhalten die Teilnehmenden wöchentlich zwei SMS-Feedbacknachrichten zur Förderung des Rauchstopps auf das Mobiltelefon. Jugendliche, die eine konkrete Absicht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, können zusätzlich ein SMS-Intensivprogramm zur Vorbereitung des Rauchstopps und zur Rückfallprophylaxe nutzen. Ein Prototyp des Programms wurde innerhalb von Fokusgruppen an Berufs- und Mittelschulen im Kanton Zürich getestet (siehe Zwischenbericht Nr. 2 vom 30.06.2011).

Schwerpunkt des 3. Meilensteins (siehe auch Zwischenbericht Nr. 3 vom 30.04.2012), bildete die Programm-/Studiendurchführung innerhalb von Schulklassen an beruflichen Schulen. Zur Rekrutierung von Schulen und Schulklassen kontaktierte die Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamts Zürich im August/September 2011 via E-Mail zunächst im Kanton Zürich alle Kontaktlehrpersonen für Suchtprävention an Berufsfachschulen (n=23). Diese wurden eingeladen, sich jeweils mit einigen Klassen an einer Studie zur Überprüfung eines SMS-Programms zur Förderung der Rauchabstinenz zu beteiligen. Überdies wurden durch die Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamts Zürich die Direktoren von Berufswahlschulen (n=11) im Kanton Zürich via E-Mail kontaktiert und zur Teilnahme am Projekt eingeladen. Nachdem die anvisierte Anzahl von 130 Schulklassen aufgrund dieser ersten Kontaktierungswelle noch nicht erreicht werden konnte, wurden durch das Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung weitere Berufsfachschulen in den Kantonen Basel Stadt (n=1), Aargau (n=15), Zug (n=3) und Schwyz (n=4) per E-Mail oder telefonisch kontaktiert und zur Projektteilnahme eingeladen. Im Zeitraum von Oktober 2011 bis Ende Mai 2012 konnte das Projekt an 16 Schulen im Kanton Zürich, an einer Schule im Kanton Basel Stadt und an 7 Schulen im Kanton Aargau durchgeführt werden.

Innerhalb der 178 Schulklassen, an denen das Programm durchgeführt wurde, waren insgesamt 2657 Lernende anwesend. Diese wurden im Rahmen des Schulunterrichts zur Teilnahme an einer Befragung zum Gesundheitsverhalten eingeladen. Die Befragung konnte bei 2638 (99.3%) der 2657 anwesenden Lernenden durchgeführt werden.

Zur Studienteilnahme eingeladen wurden alle Lernenden mit eigenem Mobiltelefon, die täglich Zigaretten rauchten oder mindestens 4 Zigaretten innerhalb der letzten 30 Tage und mindestens 1 Zigarette in der letzten Woche rauchten.

Alle Studienteilnehmenden wurden sechs Monate nach der Eingangsbefragung im Rahmen eines strukturierten, computergestützten Telefoninterviews durch geschulte Interviewerinnen nachbefragt (Meilenstein 4). Die Studienteilnehmenden wurden jeweils an verschiedenen Wochentagen und Uhrzeiten bis zu zehn Mal kontaktiert, sofern keine Verweigerung der Befragungsteilnahme durch die Zielperson erfolgte. Meilenstein 4 umfasste überdies die Auswertung der Ergebnisse zur Teilnahmebereitschaft, zur Wirksamkeit sowie zu möglichen Wirkfaktoren des Programms (s. wichtigste Ergebnisse).

Innerhalb des Meilensteins 5 erfolgte die Dissemination der Studienergebnisse (s. Nachhaltigkeit und Valorisierung).

### **Wichtigste Ergebnisse**

Von 2638 Lernenden in 178 Schulklassen, welche sich im Rahmen des Schulunterrichts an der Kurzbefragung zum Gesundheitsverhalten beteiligten (Teilnahmerate: 99.3%) erfüllten 1012 die Einschlusskriterien für die Programm- bzw. Studienteilnahme (eigenes Mobiltelefon, täglicher oder gelegentlicher Zigarettenkonsum). Von diesen waren 755 (74.6%) bereit am SMS-Programm bzw. der damit zusammenhängenden Studie teilzunehmen. Von den 372 Programmteilnehmenden der Interventionsgruppe nahmen 363 (97.6%) bis zum Ende an diesem Teil. Im Mittel wurden 6.5 (SD=3.6) der 11 SMS-Fragen, welche die Teilnehmenden im Verlauf des Programms erhielten beantwortet. Für die telefonische Nachbefragung konnten 559 (74.0%) der 755 Studienteilnehmenden erreicht werden.

Der Anteil an Personen, die bei der Nachbefragung angaben, innerhalb der letzten 7 Tage keinen einzigen Zug geraucht zu haben betrug in der Kontrollgruppe 9.6%, in der Interventionsgruppe 12.5% ( $p > .05$ ). Die Abstinenzrate über die letzten 4 Wochen betrug 5.5% in der Kontrollgruppe und 6.3% in der Interventionsgruppe ( $p > .05$ ). Die mittlere Anzahl täglich gerauchter Zigaretten bei der Nachbefragung lag bei den Teilnehmenden der Kontrollgruppe bei 10.0, bei Teilnehmenden der Interventionsgruppe bei 7.5 ( $p < .01$ ). Eine Analyse der Gesamtstichprobe ergab keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Studienbedingungen im Stadium der Verhaltensänderung und den Aufhörversuchen ( $p > .05$ ). Bei einer getrennten Analyse von anfangs täglich und gelegentlich Rauchenden ergaben sich weitere statistisch signifikante oder tendenzielle Unterschiede: Sowohl bei den anfangs täglich als auch den anfangs gelegentlich Rauchenden verringerte sich in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe der Zigarettenkonsum ( $p < .05$ ). Im Vergleich zur Kontrollgruppe war in der Interventionsgruppe unter den anfangs täglich Rauchenden bei der Nachbefragung ein tendenziell höherer Anteil nur noch gelegentlich rauchend ( $p < .10$ ). Bei den anfangs gelegentlich Rauchenden waren Teilnehmende der Interventionsgruppe tendenziell häufiger in weiter fortgeschrittenen Stadien der Verhaltensänderung ( $p < .10$ ) und unternahmen mehr Aufhörversuche ( $p < .05$ ).

### **Schlussfolgerungen und Ausblick**

Das Programm eröffnet eine effektive und kostengünstige Möglichkeit zur individuellen Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die computergestützte Intervention mit dem Kommunikationsmedium SMS war bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im schulischen Setting gut

implementierbar und erzielte hohe Teilnahmeraten. Wenngleich die Resultate zur Wirksamkeit des Programms keine statistisch signifikante Erhöhung der Rate Rauchabstinner in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisen konnten, zeigen die Daten, dass die Programmteilnahme in einem geringeren Zigarettenkonsum resultierte und auch zu positiven Veränderungen auf weiteren mit dem Rauchstopp assoziierten Variablen beitrug.

Eine differenzierte Evaluation von Wirkfaktoren erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit der Fachhochschule Nordwestschweiz und bildet die Grundlage von separaten Publikationen, die dem Bericht beigelegt und unter „Nachhaltigkeit und Valorisierung“ beschrieben sind.

Eine Dissemination und Implementierung des Programms durch kantonale Partnerinstitutionen sowie eine weitere Optimierung des Programms auf Grundlage (1) der innerhalb dieser Studie gewonnenen Erkenntnisse, (2) technologischer Fortschritte und (3) wissenschaftlicher Evidenz zu kombinierten Alkohol- und Tabakinterventionen erscheinen sinnvoll. Ein entsprechendes Gesuch zur Optimierung und Implementierung des Programms liegt dem Tabakpräventionsfonds bereits vor.

## 2 Beurteilung der Resultate

*Falls Ihr Projekt extern evaluiert wurde, legen Sie bitte den Evaluationsbericht bei.*

*Welches waren Ihre Detailziele und angezielten Ergebnisse (Meilensteine) und wie beurteilen Sie die Zielerreichung? Bitte füllen Sie die untenstehende Tabelle aus.*

Ziel (Detailziele / Meilensteine gemäss Gesuchseingabe Pt 4. / 4.1)	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht	Kommentar
Die Bereitschaft zur Teilnahme und die Erwartungen an ein SMS-Programm zur Förderung der Rauchabstinenz wurden innerhalb von 10 Schulklassen innerhalb einer Vorstudie überprüft. Die Teilnahmebereitschaft liegt bei mindestens 30% der rauchenden Jugendlichen, welche ein Mobiltelefon besitzen.	x			Die Teilnahmebereitschaft innerhalb dieser Vorstudie lag bei 77% der rauchenden Jugendlichen welche ein Mobiltelefon besaßen.
Es liegt ein für Schweizer Jugendliche im Alter von 16- bis 19 Jahren adaptiertes, niedrighschwelliges Programm zur Förderung der Rauchabstinenz via SMS vor. Das Programm läuft technisch stabil, die Online- und SMS-Fragen sowie die SMS-Feedbacks sind gut verständlich.	x			Die erweiterte Version des Programms SMS-COACH läuft technisch stabil und konnte von den Programmteilnehmenden gut bedient werden. Dies zeigten einerseits die Ergebnisse der Fokusgruppen vor Beginn der Hauptstudie (s. Zwischenbericht 2 vom 30.06.2011) als auch die Fokusgruppen mit Programmteilnehmenden, die im Rahmen der Wirkungsanalyse durch das Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit der FH Nordwestschweiz durchgeführt wurden (s. separater Bericht). Die Attraktivität des Programms zeigte sich überdies im hohen Anteil beantworteter SMS-Fragen und in der geringen Abbruchrate (s. auch Evaluationsbericht).
Das Programm wurde in 65 Schulklassen implementiert. Die Mehrzahl der Jugendlichen ist bereit am Programm	x			Jugendliche aus insgesamt 90 Schulklassen nahmen am Programm teil, während Jugendliche aus weiteren 88 Schulklassen die Kontrollgruppe bildeten. Von den 1012 Jugendlichen, welche die Ein-

<p>teilzunehmen. Die Teilnehmenden bewerten das Programm positiv. Mindestens 50% der proaktiv rekrutierten, jugendlichen Raucherinnen und Raucher die ein Mobiltelefon besitzen und SMS nutzen, nehmen am Programm teil (Minimalziel: 30%). Die Jugendlichen beantworten den überwiegenden Anteil (mindestens 50%) der wöchentlich versendeten SMS-Fragen (Minimalziel: 30%).</p>			<p>schlusskriterien für die Programm- bzw. Studienteilnahme erfüllten, waren 755 (74.6%) bereit am SMS-Programm bzw. der damit zusammenhängenden Studie teilzunehmen. Von den 372 Programtteilnehmenden der Interventionsgruppe nahmen 363 (97.6%) bis zum Ende an diesem Teil. Im Mittel wurden 6.5 (SD=3.6) der 11 SMS-Fragen, welche die Teilnehmenden im Verlauf des Programms erhielten beantwortet.</p>
<p>Die Wirksamkeit des Programms SMS-COACH wurde in einer kontrollierten Studie überprüft. Die 7-Tages-Punktprävalenz-Rauchabstinenzrate unter Rauchenden welche ein Mobiltelefon besitzen und SMS nutzen, ist bei der Nachbefragung nach 6 Monaten in den Interventionsklassen statistisch signifikant höher als in den Kontrollklassen. Minimalziel: die Intention zur Rauchabstinenz ist höher und die Nikotinabhängigkeit geringer als in den Kontrollklassen.</p>		<p>x</p>	<p>s. Ergebnisse und Evaluationsbericht</p> <p>Die 7-Tages-Rauchabstinenzrate betrug in der Kontrollgruppe 9.6%, in der Interventionsgruppe 12.5%. Der Unterschied war allerdings nicht statistisch signifikant.</p> <p>Sowohl bei den anfangs täglich als auch den anfangs gelegentlich Rauchenden verringerte sich in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe der Zigarettenkonsum (<math>p &lt; .05</math>). Im Vergleich zur Kontrollgruppe war in der Interventionsgruppe unter den anfangs täglich Rauchenden bei der Nachbefragung ein tendenziell höherer Anteil nur noch gelegentlich rauchend (<math>p &lt; .10</math>). Bei den anfangs gelegentlich Rauchenden waren Teilnehmende der Interventionsgruppe tendenziell häufiger in weiter fortgeschrittenen Stadien der Verhaltensänderung (<math>p &lt; .10</math>) und unternahmen mehr Aufhörversuche (<math>p &lt; .05</math>).</p>
<p>Es erfolgte eine differenzierte Evaluation von Wirkfaktoren innerhalb einer Zusatzstudie, die vom Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit der Fachhochschule Nordwestschweiz (Prof. Dr. Holger Schmid) durchgeführt wurde. Es wurden folgende Fragestellungen beantwortet: (1) Welche Jugendlichen können für das SMS-Programm erreicht werden? (2) Was sind fördernde und hemmende Personen- und Schulmerkmale für die Programtteilnahme? (3) Welche Jugendlichen profitieren vom Programm SMS-COACH, d.h. sind bei der Nachbefragung rauchabstinent? (4) Welche Wirkfaktoren sind für das Erreichen von Rauchabstinenz bei der Nachbefragung bedeutsam.</p>	<p>x</p>		<p>Durch das Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit der Fachhochschule Nordwestschweiz und das ISGF erfolgten Analysen von Wirkfaktoren, welche Grundlage eines separaten Berichts sowie von weiteren vier wissenschaftlichen Publikationen bildeten.</p> <p>(1) Süsstrunk, S. &amp; C. Rösch (2013). Bericht zur Auswertung des Präventionsprojekts SMS-Coach – Qualitativer Teil „Fokusgruppen“. Olten, Fachhochschule Nordwestschweiz: Hochschule für Soziale Arbeit.</p> <p>(2) Schmid, H. et al. (in preparation). Predictors of Participation in a Text Messaging based Smoking Cessation Intervention for Adolescents and Young Adults: A Multilevel Analysis.</p> <p>(3) Haug, S., M. Schaub, et al. (in Druck). Differentielle Wirksamkeit eines Short Message Service (SMS)-basierten Programms zur Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen. Psychiatrische Praxis.</p> <p>(4) Haug, S., M. Schaub, Schmid, H. (submitted). Mechanisms of adolescent smoking cessation and smoking reduction. Nicotine and Tobacco Research.</p> <p>(5) Haug, S., M. Schaub, et al. (eingereicht). Barrieren und Ressourcen für einen Rauchstopp bei</p>

---

### 3 Nachhaltigkeit und Valorisierung (Nutzung)

#### Nachhaltigkeit der erzielten Präventionseffekte

Bei der Interpretation der Programmeffekte sind (1) der kurze Nachbefragungszeitraum von 3 Monaten nach Programmende bzw. 6 Monaten nach Programmbeginn und (2) das kontrollierte Studiendesign zu berücksichtigen.

(1) Die Interventionseffekte von Kurzinterventionen, die sich an Rauchende unabhängig von deren Aufhörabsicht richten, verstärken sich üblicherweise innerhalb der ersten 2 Jahre nach Interventionsende und sind meist erst zu späteren Nachbefragungszeitpunkten statistisch nachweisbar (s. auch Evaluationsbericht). Vor diesem Hintergrund ist auch bei dieser primär motivierenden Intervention mit einer weiteren Steigerung der erzielten Effekte über einen längeren Zeitraum zu rechnen. Die Intervention zeigte insbesondere einen deutlichen Effekt auf den Zigarettenkonsum. Das Ausmass des Zigarettenkonsums bzw. der Grad der Nikotinabhängigkeit konnte in einer Vielzahl von Studien sowohl bei Jugendlichen als auch Erwachsenen als bedeutender Prädiktor für den Rauchstopp belegt werden. So ist ein geringerer Zigarettenkonsum mit einer geringeren Abhängigkeit und einer höheren Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen selbstinitiierten oder begleiteten Rauchstopp assoziiert.

(2) Der SMS-COACH ist im deutschsprachigen Raum bislang das einzige Programm zur Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, das in einer kontrollierten Studie hinsichtlich dessen Wirksamkeit überprüft wurde. Aufgrund dessen, dass auch in der Kontrollgruppe eine ausführliche Befragung der Lernenden zum Thema Rauchen und zum eigenen Rauchverhalten durchgeführt wurde, ist davon auszugehen, dass die Teilnahme an der Studie und der Befragung auch bei Personen der Kontrollgruppe einen Effekt auf deren Rauchverhalten bzw. deren rauchspezifische Einstellungen hatte. Die 7-Tages-Punktprävalenzrate von ca. 10% in der Kontrollgruppe, welche deutlich über der zu erwartenden Rate Rauchabstinenter nach 6 Monaten liegt, deutet darauf hin, dass die Interventionseffekte innerhalb des kontrollierten Designs sehr konservativ geschätzt wurden und daher auch nicht mit den üblicherweise berichteten Ergebnissen aus Prä-Post-Studien verglichen werden können.

#### Nachhaltigkeit der gewonnenen Erkenntnisse

Im Rahmen des Projekts wurde erstmals die Wirksamkeit einer SMS-basierten Intervention zur Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen und erstmals die Wirksamkeit einer SMS-Intervention bei Rauchenden unabhängig von deren Aufhörmotivation in einer randomisiert-kontrollierten Studie überprüft. Insofern leistet die Studie einen wesentlichen Beitrag zum wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn auf nationaler und internationaler Ebene. Das Projekt konnte aber auch wichtige Erkenntnisse zur Optimierung zukünftiger tabakspezifischer Präventionsaktivitäten in der Zielgruppe Jugendlicher und junger Erwachsener gewinnen.

Im Folgenden werden die wichtigsten resultierenden Erkenntnisse, die ausführlich im Evaluationsbericht und den wissenschaftlichen Publikationen beschrieben sind, festgehalten:

1. Es ist möglich, Programme zur Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen auch innerhalb von kontrollierten Studien hinsichtlich deren Wirksamkeit zu überprüfen.
2. Über Berufsfachschulen lässt sich eine Bevölkerungsgruppe mit einem hohen Anteil an Rauchenden auf ökonomische Art erreichen.
3. Tabakrauchen und problematischer Alkoholkonsum sind bei Lernenden an Berufsfachschulen eng miteinander assoziiert. So betrug der Anteil der Lernenden mit problematischem Alkoholkonsum unter den Rauchenden 81%, während dieser Anteil bei den Nichtrauchenden bei 49% lag.
4. Eine mobiltelefonbasierte Intervention mit dem Kommunikationsmedium SMS ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im schulischen Setting gut implementierbar.
5. Die Teilnahmebereitschaft Jugendlicher und junger Erwachsener an einer individualisierten, SMS-basierten Intervention ist im Vergleich zu traditionellen Ansätzen zur Förderung des Rauchausstiegs (z.B. persönliche Beratung, Gruppensitzungen) höher.
6. Sowohl bei täglich als auch gelegentlich Rauchenden resultiert das Programm SMS-COACH in einem geringeren Zigarettenkonsum.
7. Männliches Geschlecht, ein geringer Zigarettenkonsum sowie ein geringer Alkoholkonsum bei der Eingangsbefragung waren mit Rauchabstinenz bei der Nachbefragung assoziiert und scheinen einen bedeutsamen Einfluss auf das Erreichen von Rauchabstinenz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu haben.
8. Neben bekannten Einflussfaktoren wie z.B. Ergebniserwartungen (bessere Fitness, mehr Geld zur Verfügung, Angst vor Krankheit) und sozialer Unterstützung (v.a. durch Freunde) scheint allgemeiner Stress ein bedeutsamer Einflussfaktor auf das Erreichen von Rauchabstinenz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
9. Insbesondere die Strategie „Ablenkung vom Rauchen durch eine andere Aktivität“ scheint bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen erfolgreich zur Reduktion des Zigarettenkonsums.

### **Multiplikation des Projekts**

Während der Durchführung des Programms und der Disseminationsaktivitäten haben sich im Austausch mit anderen Personen, die auf kantonaler oder nationaler Ebene im Bereich der Tabakprävention tätig sind, verschiedene Möglichkeiten zur Multiplikation des Programms in der aktuellen oder in modifizierter Form gezeigt.

So haben neben der am bisherigen Projekt beteiligten Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamts Zürich, weitere Institutionen, die auf kantonaler Ebene für die Koordination und Durchführung von schulischen Interventions- und Präventionsprogrammen zuständig sind, Interesse an der Durchführung des SMS-COACH bekundet. Dies sind u.a. die Stiftung Berner Gesundheit, die Lungenliga beider Basel, die Lungenliga Luzern-Zug sowie Züri Rauchfrei.

Auf Grundlage der positiven Ergebnisse zur Machbarkeit, Teilnahmebereitschaft und Wirksamkeit zur Reduktion des Zigarettenkonsums sowie des hohen Interesses kantonaler Institutionen, soll das Programm in den kommenden 3 Jahren weiter optimiert und durch regionale Partnerinstitutionen implementiert werden.

Ein entsprechendes Gesuch zur Optimierung und Implementierung des Programms liegt dem Tabakpräventionsfonds bereits vor.

Längerfristig scheint im schulischen Setting auch eine Kombination des SMS-COACH mit den Programmen „Rauchfreie Lehre“ oder „Experiment Nichtrauchen“ möglich, welche primär darauf zielen, den Raucheinstieg zu verhindern, aber bislang kein systematisches, niedrighwelliges Angebot für täglich oder gelegentlich Rauchende beinhalten. Auch eine Kombination mit vorhandenen Internetprogrammen zur Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (z.B. feelok, emox, feelreal, nuitgrave, ciao), insbesondere zur wiederholten und längerfristigen Unterstützung des Rauchausstiegs über das SMS-Programm wäre möglich und sinnvoll, zumal die bislang in der Schweiz vorhandenen Programme keine systematische, längerfristige Unterstützung beim Rauchausstieg oder eine wiederholte Kontaktierung anbieten.

### **Ergebnisdissemination**

Die Projektergebnisse sollen in den nächsten Wochen und Monaten den unmittelbar am Projekt beteiligten sowie einem weiteren an der Thematik interessierten Publikum zugänglich gemacht werden. Dazu sind folgende Massnahmen geplant:

- Es erfolgen weitere Publikationen in nationalen und internationalen wissenschaftlichen Zeitschriften.
- Es erfolgen weitere Vorträge zum Projekt auf nationalen und internationalen Tagungen und Meetings.
- Nationale Akteure im Bereich der Prävention sowie Lehrpersonen an Berufs- und Mittelschulen werden über die Projektergebnisse in entsprechenden Newslettern informiert (z.B. getNews, Newsletter des Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen)
- Die Rektoren der am Projekt beteiligten Berufsfachschulen und deren Kontaktlehrpersonen für Suchtprävention werden durch die Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamts Zürich und das ISGF über die zentralen Projektergebnisse schriftlich informiert.
- Vertreter der beteiligten Berufsfachschulen, die Mitglieder der Expertengruppe und nationale Akteure im Bereich der Tabakprävention werden zu einer Abschlussveranstaltung zum Projekt am 11. November ans ISGF eingeladen. Innerhalb dieser erfolgt eine Präsentation und Diskussion der Projektergebnisse sowie ein Ausblick auf das weitere Vorgehen.

### Bisherige Publikationen in wissenschaftlichen Zeitschriften

Haug, S., Schaub, M.P., Paz, R. Schmid, H. (in Begutachtung). Barrieren und Ressourcen für einen Rauchstopp bei Jugendlichen. Sucht - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis.

Haug, S., Schaub, M.P., Schmid, H. (under review). Mechanisms of adolescent smoking cessation and reduction. Nicotine and Tobacco Research.

Haug, S., Schaub, M.P., Venzin, V. Meyer, C. & John, U. (in Druck). Differentielle Wirksamkeit eines Short Message Service (SMS)-basierten Programms zur Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen. Psychiatrische Praxis.

- Haug, S., Schaub, M.P., Venzin, V., Meyer, C. & John, U. (in press) Efficacy of a text messaging (SMS)-based smoking cessation intervention for young people: a cluster randomised controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. DOI: 10.2196/jmir.2636
- Haug, S., Schaub, M., Salis Gross, C., John, U. & Meyer, C. (2013). Predictors of hazardous drinking, tobacco smoking and physical inactivity in vocational school students. *BMC Public Health*, 13, 475.
- Haug, S., Meyer, C., Dymalski, A., Lippke, S. & John, U. (2012). Efficacy of a text messaging (SMS) based smoking cessation intervention for adolescents and young adults: Study protocol of a cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 12: 51.
- Haug, S., Venzin, V. & Meyer, C. (2012). Förderung des Rauchstopps an Berufsfachschulen via SMS. *SuchtMagazin*, 38(3/4), 38-42.

#### Publikationen in wissenschaftlichen Zeitschriften, derzeit noch in Bearbeitung

- Schmid, H. et al. (in preparation). Predictors of Participation in a Text Messaging based Smoking Cessation Intervention for Adolescents and Young Adults: A Multilevel Analysis.
- Haug, S. et al. (in preparation). Stability of intention to stop cigarette smoking and cigarette consumption in young people.

#### Bisherige Vorträge und Präsentationen zum Projekt

- Haug, S., Dickson, M. Förderung der Rauchabstinenz an Berufsschulen via SMS: Resultate einer cluster-randomisierten kontrollierten Studie. *Swiss Public Health Conference 2013*. Zürich, 15.08.2013.
- Haug, S., Schmid, H. & Bayer-Oglesby, L. Text Messaging to support smoking cessation in young people: A cluster randomised controlled trial. *27th Annual Conference of the European Health Psychology Society*, Bordeaux, July, 16-20 2013.
- Haug, S. Efficacy of text messaging (SMS) based smoking cessation intervention for young people: A cluster randomised controlled trial. *16th Conference of the European Association of Substance Abuse Research*, Aeschi, 10. Mai 2013.
- Haug, S. Förderung der Rauchabstinenz mit Hilfe neuer Kommunikationsmedien (Internet, SMS). *Monatliche Weiterbildung des Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel*, Basel, 18. März 2013.
- Haug, S. Erste Ergebnisse des SMS-Programms zur Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen. *Tagung der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention*, Bern, 29. November 2012.
- Haug, S., Schmid, H., Meyer, C. & John, U. Prädiktoren der Teilnahmebereitschaft am SMS-COACH – einem SMS-basierten Programm zur Förderung motivationaler und volitionaler Prozesse zur Erlangung von Rauchabstinenz. *48. Kongress der deutschen Gesellschaft für Psychologie*, Bielefeld, 27. September 2012.
- Haug, S. Förderung der Rauchabstinenz bei Jugendlichen via SMS. *Präventionstag Fachverband Sucht*, Bern, 06. September 2012.

Haug, S. Individualisierte Förderung der Rauchabstinenz bei Jugendlichen via SMS. 2. Nationale Tabakpräventionskonferenz, Bern, 10. November 2011.

Haug, S. Förderung der Rauchabstinenz bei Jugendlichen via SMS. Swiss Public Health Conference, Basel, 25. September 2011.

---

## 4 Chancengleichheit

*Haben Sie spezifische Massnahmen zur Förderung der Chancengleichheit unternommen (Gender, soziale Schicht und ethnische Zugehörigkeit)? Ja / Nein?*

*Wenn ja, welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?*

*Wenn nein, hätten dank solcher Massnahmen Ihrer Meinung nach bessere Ergebnisse erzielt werden können?*

Das Projekt zielte explizit auf die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit, insbesondere betreffend der gesundheitlichen Benachteiligung und der höheren Rauchprävalenz bei Personen geringerer Bildung. Um auch Personen mit geringerer und mittlerer Bildung zu adressieren, wurde das Projekt bei Lernenden an Berufsfachschulen durchgeführt.

Die Intervention im Rahmen des SMS-Programms besteht im Wesentlichen aus kurzen, pointiert formulierten SMS-Nachrichten teilweise mit integrierten Web-Links. Diese Information kann von Jugendlichen und jungen Erwachsenen weitestgehend unabhängig von der Bildung und auch unabhängig von einem allfälligen Migrationshintergrund verstanden und kognitiv verarbeitet werden. Die SMS-Fragen des SMS-COACH wurden von 100% der Personen ohne Migrationshintergrund als verständlich bewertet, die SMS-Feedbacks von 97.4%. Unter Personen mit einem Migrationshintergrund waren dies 98.5% bzw. 96.9%.

Der Besitz und die Nutzung von Internet und Mobiltelefonen sind in der Altersgruppe von 16- bis 25 Jahren weitestgehend unabhängig von der Bildung, vom Geschlecht und vom Migrationshintergrund. Bei der Online-Befragung und im Rahmen des Programms SMS-COACH werden jeweils geschlechtsspezifische Rollenvorbilder verwendet. Innerhalb der SMS-Feedbacknachrichten werden geschlechts- und altersspezifische Normen, z.B. bei den Rauchprävalenzen berücksichtigt. Die SMS-Feedbacks enthalten überdies geschlechtsspezifische Inhalte z.B. zu den erhöhten Risiken des Rauchens bei gleichzeitiger oraler Kontrazeption oder zur Bedeutung und Veränderung des Körpergewichts bei einem Rauchstopp. Bei der Evaluation erfolgten differentielle Auswertungen zur Akzeptanz und Wirksamkeit, u.a. nach dem Geschlecht, dem Bildungs- und Migrationshintergrund (s. auch Publikation: „Differentielle Wirksamkeit eines Short Message Service (SMS)-basierten Programms zur Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen“ für die Zeitschrift „Psychiatrische Praxis“).

---

## 5 Weitere Punkte

Keine