
Zusammenfassung des Schlussberichts – SMS Coach

Projektverlauf

(...) 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 gelegentliches Rauchen ($p < .10$).

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.