



1 Zusammenfassung des Schlussberichts - Optimierung und Implementierung des Programms SMS-COACH zur Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Wichtigste Ergebnisse

Innerhalb der 360 Schulklassen, in denen das Programm durchgeführt wurde, waren 5'694 Lernende anwesend und beteiligten sich an der Online-Befragung. 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. Von den 5'694 Teilnehmenden der Online-Befragung erfüllten 2'127 (37.4%) diese Einschlusskriterien. Von diesen waren 1'471 (69.2%) bereit, am Programm *MobileCoach Tabak* (vormals: SMS-COACH) und der damit zusammenhängenden Studie teilzunehmen. Die Teilnehmerquote von 69% ist im Vergleich zu anderen Rauchstopp-Interventionen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hoch, insbesondere wenn man bedenkt, dass 86% der Jugendlichen bei der Eingangsbeurteilung keine feste Absicht hatten, mit dem Rauchen aufzuhören. Vor diesem Hintergrund sind auch die Ergebnisse zur Nutzung des Programms erfreulich. So meldeten sich lediglich 2% während der Laufzeit vom Programm ab. Zwischen den beiden Programmvarianten (MCT vs. MCT+) ergaben sich keine Unterschiede in der Programmnutzung, wobei 98.2% vs. 97.5% bis zum Ende des dreimonatigen Programms angemeldet blieben, im Mittel 6.4 vs. 6.7 der 11 versendeten SMS-Fragen beantwortet wurden und 89.3% vs. 89.6% der Teilnehmenden angaben, sie hätten die SMS-Nachrichten gründlich gelesen. Somit ergab sich kein Hinweis, dass die zusätzlichen Interventionsbausteine der kombinierten Version die Programmakzeptanz oder -nutzung beeinflussten.

Allerdings zeigten sich über alle Teilnehmenden hinweg zwischen den beiden Programmvarianten keine unterschiedlichen Anteile Rauchabstinner bei der Nachbefragung und keine unterschiedliche Reduktion im Zigarettenkonsum. Der Anteil an Personen, die bei der Nachbefragung angab, innerhalb der letzten 7 Tage keinen einzigen Zug geraucht zu haben, betrug in der Gruppe MCT 13.9%, in der Gruppe MCT+ 15.0%. Die Abstinenzraten über die letzten 30 Tage betrugen 8.2% respektive 9.7%. Die mittlere Anzahl täglich gerauchter Zigaretten verringerte sich bei Teilnehmenden der Gruppe MCT von der Eingangs- zur Nachbefragung um 2.8, in der Gruppe MCT+ um 2.7. Bei den Moderatoranalysen zeigten allerdings Rauchende mit hohem Alkoholkonsum bessere Effekte der kombinierten Intervention hinsichtlich der Förderung der Rauchabstinenz und der Reduktion des Zigarettenkonsums. Verglichen mit der früheren Programmversion *SMS-COACH* waren beide Programmvarianten des *MobileCoach Tabak* wirksamer zur Erhöhung der Rate Rauchabstinner und zur Reduktion des Zigarettenkonsums.

Schlussfolgerungen und Ausblick

Der *MobileCoach Tabak* stellt eine effektive und kostengünstige Möglichkeit zur individuellen Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen dar. Da Akzeptanz, Nutzung und Durchführungsaufwand bei beiden Programmvarianten ähnlich sind, erscheint es sinnvoll, Rauchenden mit höherem oder riskantem Alkoholkonsum die integrierte Variante anzubieten. Aufgrund der Rekrutierung im Klassenverband und der Tatsache, dass Jugendliche teilweise erst im Laufe der Berufsausbildung mit dem regelmässigen Tabakkonsum beginnen oder bereits andere Substanzen konsumieren, erscheint eine Ergänzung dieses Interventionsansatzes auch für Nichtraucher sinnvoll, bei denen z.B. über die Stärkung von Lebenskompetenzen eine Verhinderung des Raucheinstiegs oder eine Reduktion im Konsum anderer Substanzen erzielt werden könnte.