



Schlussbericht für Tabakpräventionsprojekte und -programme

(bitte nicht handschriftlich ausfüllen)

Projektname	YouTurn (you quit, you win)	
Projektstart	1.1.2013	
Projektende	31.3.2016	
Beitragsempfängerin / Beitragsempfänger	Name Strasse / Nr. PLZ / Ort	The Frieden GmbH Bühlstrasse 45C 8055 Zürich
Kontaktperson	Matthias Frieden	
Verfügungsnummer	13.008355	
Verfügungssumme	CHF 453'643.50 (beansprucht: CHF 437'261.41)	

Ort / Datum

Unterschrift

Zürich / 13. April 2016

INHALTSVERZEICHNIS

1	Zusammenfassung des Schlussberichts.....	2
2	Beurteilung der Resultate	3
3	Nachhaltigkeit und Valorisierung (Nutzung)	5
4	Chancengleichheit	5
5	Weitere Punkte	5

1 Zusammenfassung des Schlussberichts

YouTurn ist ein neues und innovatives Online-Pilotprogramm, das den nachhaltigen Rauchstopp unter anderem durch **finanzielle Anreize** sowie den Einbezug von Freunden und Familienmitgliedern unterstützt. Das Prinzip: Teilnehmende setzen eigenes Geld auf ihren Rauchstopp. Wer das Ziel erreicht, gewinnt (oder bekommt mindestens sein Geld zurück), wer es nicht schafft, verliert seinen Einsatz (siehe Teaser-Movie auf www.you-turn.com oder <http://youtu.be/SyyOMd-TumU>).

Um Personen abzuhalten, die nur den schnellen Gewinn suchen sowie zum Zwecke der Erfolgskontrolle, ist ein Test-Prozess integraler Bestandteil des Programmes: Mitmachen kann nur, wer regelmässig raucht; in Zusammenarbeit mit Apotheken wird zudem geprüft, ob die Teilnehmenden während der Programm-Dauer komplett rauchfrei sind.

Das Programm richtete sich während der Pilot-Phase zunächst an **Mitarbeitende von ausgewählten Unternehmen** sowie deren Angehörige und Bekannte. In Anschluss an die Pilotphase kann das Programm über das Setting Arbeit hinaus erweitert werden. Es richtet sich dann zusätzlich an alle Personen, die das Rauchen aufgeben wollen und ergänzende Unterstützung gegen die Rückfallgefahr suchen.

Insgesamt wurden zwischen **Ende März und Ende November 2015 drei YouTurn-Programme** (sogenannte „Challenges“) mit insgesamt 13 Teilnehmenden und einer Gesamtinvestition von CHF 9'393.- durchgeführt. Hinzu kamen erfolgsabhängige Gewinn-Prämien von beteiligten Unternehmen in Höhe von CHF 1'300.-. Gesamthaft standen also CHF 10'693.- zur Verteilung an die erfolgreichen Teilnehmenden zur Verfügung.

Von den insgesamt 13 Teilnehmenden waren bis zum Abschluss der jeweiligen Challenges 9 erfolgreich, was einer **Erfolgsquote von 69%** entspricht. Während in Challenge 1 sechs von sieben Teilnehmerinnen erfolgreich waren (85%), waren es in den Challenges 2 und 3 zwei bzw. eine von drei (67% bzw. 33%).

Aus Sicht der Projektinitianten gestaltete sich die **Rekrutierung** der Teilnehmenden via Unternehmen als schwieriger als erwartet. Während das initiale Feedback auf die Idee (und auf den gezeigten Teaser-Movie) in der überwiegenden Zahl der Fälle positiv oder sogar sehr positiv war, zeigten sich potenzielle Teilnehmende jeweils wesentlich zurückhaltender, wenn es darum ging tatsächlich teilzunehmen und damit eigenes Geld zu investieren. Gestützt auf den (externen) Evaluationsbericht liessen sich v.a. diejenigen Rauchenden zur Teilnahme motivieren, die bereits konkrete Aufhörpläne geschmiedet hatten.

Namentlich in diesen Fällen fiel das **Feedback** der erfolgreichen Teilnehmenden denn auch mehrheitlich positiv bis sehr positiv aus. Zahlreiche Personen betonten explizit, dass sie mit dem Programm sehr zufrieden waren, und dass sie das Risiko, Geld zu verlieren ein bis mehrere Male von einem Rückfall abgehalten habe.

In diesem Punkt ziehen die Projektinitianten denn auch ein **positives Fazit**: Sie hofften zeigen zu können, dass das Risiko Geld zu verlieren ein wichtiger Motivator für den Rauchstopp bzw. eine „Versicherung“ gegen einen Rückfall sein kann. Bei dieser Hypothese stützten sie sich auf Erkenntnisse aus der Verhaltensökonomie, bspw. auf das Phänomen der Verlustaversion. Dieses besagt im Kern, dass der potenzielle Verlust eines Geldbetrages von einer Person im Schnitt als doppelt so schmerzhaft empfunden wird, wie der „Nicht-Gewinn“ des gleichen Betrages; dies obwohl aus einer rational ökonomischen Sicht kein Unterschied zwischen diesen beiden Szenarien existiert.

Aus den erwähnten Rekrutierungsschwierigkeiten und den Erklärungen von „Nicht-Teilnehmenden“ (im Rahmen der externen Evaluation) empfehlen die Initianten, das Programm in Zukunft viel näher an den Zeitpunkt eines geplanten Rauchstopps heranzuführen: Wer nur latent einen Rauchstopp im Auge hat, lässt sich durch YouTurn nicht ausreichend zum effektiven Stopp motivieren. Wer hingegen den Entscheid zum Aufhören gefasst hat, nimmt nicht nur eher teil, sondern kann auch mit hoher Wahrscheinlichkeit den (finanziellen) Anreizmechanismus nutzen, den das YouTurn-Programm bietet.

Es wäre daher ideal, wenn die YouTurn-Plattform in Zukunft durch eine **Rauchstopp-Beratung** betrieben würde. Hier ist die Chance am höchsten, dass sich interessierte Teilnehmenden finden, die vom Angebot auch tatsächlich profitieren können.

2 Beurteilung der Resultate

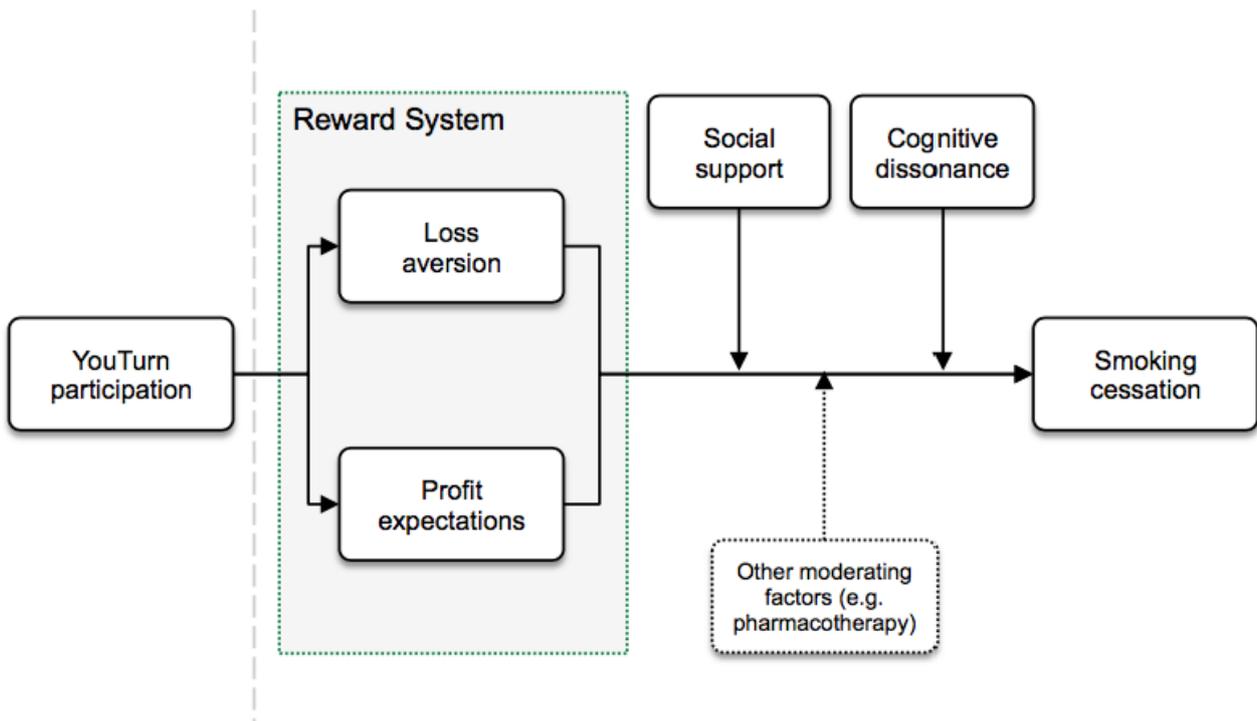
Ziel (Detailziele / Meilensteine gemäss Gesuchseingabe Pt 4. / 4.1)	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht	Kommentar
<u>Detailziel 1.1:</u> Via Kooperationspartner (Unternehmen) rekrutiert YouTurn insgesamt rund 100 regelmässig Rauchende, die erklären, am Programm teilnehmen zu wollen.		x		Insgesamt nahmen zwar 100 Personen an Info-Events teil oder zeigten sich an einer Teilnahme grundsätzlich interessiert. Konkretes Interesse an einer Teilnahme bekundeten schliesslich ca. 50 Personen.
<u>Detailziel 1.2:</u> Mindestens 30% derjenigen, die sich bei YouTurn registrieren und die Einschlusskriterien für eine Programmteilnahme erfüllen, nehmen auch am Programm teil, d.h. investieren Geld in ihren Rauchstopp. Innerhalb weniger Wochen nach der Registrierung starten diese Rauchenden das Rauchstopp-Programm, indem sie eigenes Geld investieren.	x			Gesamthaft haben sich 25 Personen auf der YouTurn-Plattform registriert. 13 von ihnen (54%) haben tatsächlich teilgenommen.
<u>Detailziel 1.3:</u> Die Programmteilnehmenden können im Durchschnitt mindestens 3 Freunde & Familienangehörige motivieren, sie zu unterstützen.			x	Nur drei der Teilnehmer haben Freunde oder Familienangehörige eingeladen; tatsächlich unterstützt wurden deren zwei.
<u>Detailziel 1.4:</u> Mindestens 75% der Teilnehmenden besuchen via den YouTurn-Kanal bestehende Informations- und Beratungs-Angebote (bspw. Rauchstopplinie, Stop-tabac.ch, AT Schweiz, etc.).			x	Gemäss den Antworten auf die Frage, ob neben YouTurn auch andere Hilfsmittel in Anspruch genommen wurden, antworteten die meisten Personen mit „nein“ (10/13, 77%).
<u>Detailziel 2.1:</u> Bei mindestens 30% der Programmteilnehmenden erhöht sich durch das Investment des Geldes und der daraus resultierenden kognitiven Dissonanz im Vergleich zum Zeitpunkt der Registrierung für das Programm die Intention zur Rauchabstinenz.		n/a		Dieser Punkt kann mangels direkter Messung nicht direkt beantwortet werden. Der Evaluationsbericht hält hierzu aber fest: <i>„Zur Erklärung wie YouTurn zum Rauchstopp beigetragen hat, kann beispielsweise die Theorie der kognitiven Dissonanz herangezogen werden. (...). Beispielsweise kann es sein, dass Personen auch gewisse negative Konsequenzen erwartet haben im Zusammenhang mit dem Rauchstopp – etwa, dass sie ein starkes Verlangen nach Zigaretten haben beziehungsweise an Gewicht zunehmen werden. Es ist möglich dass die Intention zum Rauchstopp und einige erwartete negativen Konsequenzen des Rauchstopps eine kognitive Dissonanz erzeugt haben, die aber reduziert werden konnte, indem sich die Person primär auf positive Aspekte der Rauchentwöhnung konzentrierte (z.B. sich fit und gesund fühlen). Dieser Fokus leistete möglicherweise einen Beitrag zur tatsächlichen Rauchentwöhnung.“</i>
<u>Detailziel 2.2:</u> Die mittlere Selbstwirksamkeit und Intention zur Rauchabstinenz haben sich zwischen dem Programmbeginn und der Nachbefragung nach 6 Monaten jeweils statistisch signifikant erhöht.		n/a		Aufgrund der geringen Anzahl Teilnehmender kann dieser Punkt nicht direkt beantwortet werden. Was sich aber sagen lässt: <ul style="list-style-type: none"> • Von jenen 10 Teilnehmenden, die zu Beginn der Registrierung angaben, „die feste Absicht“ zu haben aufzuhören, waren zum Zeitpunkt der Nachbefragung deren 7 rauchfrei (70%) • Bei jenen drei, die angaben, über einen Rauchstopp nur „nachzudenken“, war bei der Nachbefragung lediglich eine Person rauchfrei (33%) Gemäss der externen Evaluation wirkt sich

				zudem eine nichterfolgreiche Teilnahme weder negativ aus auf die Intention, mit dem Rauchen aufzuhören, noch auf die Selbstwirksamkeit.
<u>Detailziel 3.1:</u> Die biochemisch validierte Rauchabstinenz unter den Programmteilnehmenden liegt nach dem Ende der 3-monatigen Abstinenzphase bei mindestens 50%.	x			Von 13 Teilnehmenden waren am Ende der jeweiligen Challenges 9 Personen rauchfrei (69%)
<u>Detailziel 3.2:</u> Zum Zeitpunkt der Nachbefragung, d.h. 6 Monate nach dem Rauchstopdatum haben mindestens 30% der Programmteilnehmenden innerhalb der letzten 30 Tage nicht geraucht.	x			In wenigen Fällen hat die Befragung früher als sechs Monate nach dem Rauchstopp stattgefunden (nach ca. vier Monaten), daher gibt es hier eine gewisse Unsicherheit. Doch selbst im ungünstigsten Fall lässt sich mit Sicherheit sagen, dass nach sechs Monaten maximal 6 von 13 Personen wieder geraucht haben. 7 Personen oder 54% waren also rauchfrei.
<u>Detailziel 3.3:</u> Die mittlere Tabakabhängigkeit hat sich zwischen dem Programmbeginn und der Nachbefragung nach 6 Monaten statistisch signifikant verringert.		n/a		Aufgrund der geringen Anzahl Teilnehmer kann dieser Punkt nicht direkt beantwortet werden. Gemäss der externen Evaluation haben die meisten Personen, die weiterhin oder wieder rauchen, die Intention, mit dem Rauchen wieder aufzuhören.

Hinweis: Die externe Evaluation fokussierte aufgrund der geringen Teilnehmerzahl nicht auf die einzelnen Detailziele, sondern nahm eine generelle Sicht auf die Effektivität des Projektes ein.

Bezug zum Wirkungsmodell

Mehr als die Hälfte derjenigen, die sich selber auf der YouTurn-Plattform registriert hatten, nahmen anschliessend auch tatsächlich am Programm teil (13 von 25). Das zeigt, dass möglicherweise mit der Anmeldung zum bzw. der Auseinandersetzung mit dem Programm eine kognitive Dissonanz erzeugt wurde, die die Teilnehmenden anschliessend abzubauen trachteten. Die hohe Erfolgsquote sowie das zumeist (sehr) positive Feedback der erfolgreichen Teilnehmenden zeigt zudem, dass das Risiko Geld zu verlieren, viele Teilnehmenden tatsächlich vor Rückfällen geschützt hat (Loss aversion; siehe Abbildung unten).



Da das YouTurn-Projekt einen explorativen Charakter hat, erscheint es wenig sinnvoll, die Gesamtkosten auf den einzelnen Rauchstopp herunter zu brechen. Ziel war schliesslich nicht, mit dem eingesetzten Geld

möglichst viele Rauchende rauchfrei zu machen, sondern aufzuzeigen, dass finanzielle Anreize, kombiniert mit sozialer Unterstützung und einer modernen Webapplikation, als komplementäres Angebot für bestimmte Gruppen von Rauchenden effektiv sein können, um den Rauchausstieg zu unterstützen.

Nachdem die YouTurn-Plattform nun gebaut ist, kann sie künftig mit vergleichsweise geringem Aufwand betrieben werden – vorausgesetzt, zur Rekrutierung von Teilnehmenden finden sich geeignetere Ansätze als der im Projekt verfolgte Weg über Unternehmen.

3 Nachhaltigkeit und Valorisierung (Nutzung)

Die Schwierigkeiten bei der Rekrutierung von Teilnehmenden macht die Weiterführung des Projektes zur Herausforderung. Zu prüfen wäre, ob ein Modell mit deutlich tieferen Einsätzen seitens der Teilnehmer mehr Rauchende zur Teilnahme bewegt. Für die Validierung der Rauchfreiheit könnte in einem solchen Modell auf biochemische Tests verzichtet werden, was nicht nur die Kosten senken, sondern den Prozess sowohl für die Betreiber der Plattform wie für Teilnehmende vereinfachen würde. Für diesen Fall könnte die Rekrutierung insbesondere auch über Social Media Netzwerke erfolgen – mit entsprechend grossem Multiplikationspotenzial.

Die Initianten haben sich bereits während der Projektphase mit den relevanten Akteuren im Bereich Rauchstopp vernetzt und ausgetauscht. Die Resultate und Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt wurden zudem nach Abschluss des Projektes im grösseren (z.B. AT Schweiz Tagung) und kleineren Rahmen präsentiert und diskutiert. Einzelne dieser Diskussionen sind noch im Gange. Zudem sind sowohl Schluss- wie auch Evaluationsbericht öffentlich zugänglich, und die Initianten geben jederzeit gerne Auskunft zu spezifischen Punkten.

4 Chancengleichheit

Das YouTurn-Programm ist hinsichtlich Geschlecht, soziale Schicht und ethnische Zugehörigkeit neutral. Da aber ein gewisser finanzieller Spielraum vorausgesetzt wird (die eigene monetäre Investition ist ein Kernelement des Programmes), muss mit einer gewissen natürlichen Begrenzung gerechnet werden: wer keine Ersparnisse hat und Ende Monat keine finanziellen Mittel mehr, der/die wird schwerlich Geld aufbringen können, im Rahmen von YouTurn Geld zu investieren, auch wenn diese Investition nach erfolgreichem Rauchstopp wieder vollumfänglich zurückbezahlt wird bzw. sogar ein Gewinn resultiert.

Wir haben versucht, diesem Umstand Rechnung zu tragen, indem wir das ursprünglich vorgesehene Minimal-Investment deutlich nach unten korrigiert bzw. ganz aufgehoben haben. Diese Anpassung ermöglichte einzelnen Teilnehmenden, auch mit geringeren Beträgen am YouTurn-Programm teilzunehmen. Allerdings war mindestens in einem Fall der investierte Betrag so tief, dass die beabsichtigte Anreizwirkung vermutlich zu gering ausfiel – die entsprechende Teilnehmerin war denn auch nicht erfolgreich in ihrem Rauchstoppvorhaben.

Aus unserer Sicht hätten weitergehende Massnahmen hier keine wesentlichen Verbesserungen gebracht.

5 Weitere Punkte

Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden konnte potenziell von einer Gewinn-Prämie ihres Arbeitgebers profitieren. Die Höhe dieser Prämie war entweder ein fixer Betrag oder abhängig von der Höhe des eigenen Investments; ihre Auszahlung hing alleine vom Erfolg im Rahmen der Challenges ab und nicht vom Abschneiden der anderen Teilnehmenden. Das bedeutete ein Gewinn selbst für den Fall, dass alle Teilnehmenden einer Challenge erfolgreich wären und demzufolge keinen Gewinn aus dem Verlust anderer Teilnehmer erzielen könnten (sondern alle lediglich ihren Einsatz zurückbekämen).

Laut der externen Evaluation waren diese Beiträge der Unternehmen für den Teilnahmeentscheid in den allermeisten Fällen nicht ausschlaggebend. Bei manchen Nichtteilnehmenden führte die Involvierung des jeweiligen Arbeitgebers gar zu Irritationen; möglicherweise hätten sich ohne diese enge Anbindung an Unternehmen daher noch weitere Teilnehmende finden lassen.

Trotz der Schwierigkeiten bei der Rekrutierung fühlen wir uns in unserer zentralen Hypothese bestätigt, dass finanzielle Anreize für gewisse Gruppen von Rauchenden einen wertvollen Betrag zum Rauchstopp – insbesondere als „Versicherung“ gegen spontane Rückfälle – leisten können. Dies zeigt nicht nur die hohe Erfolgsquote im Rahmen des Projektes, sondern auch das positive bis sehr positive Feedback aus dem Kreis der erfolgreichen Teilnehmenden.

Damit dieses Potenzial auch effizient genutzt werden kann, erachten wir es aber als unerlässlich, dass das Projekt von einer Organisation getragen wird, die in der Rauchstoppberatung tätig ist, und so konkret aufhörwilligen Rauchenden eine Teilnahme ermöglichen könnte. Damit könnte namentlich jenen Rauchenden ein Angebot gemacht werden, die sich von existierenden Rauchstopp-Methoden nicht angesprochen fühlen oder auf der Suche nach einem mehr spielerischen und/oder Online-Angebot sind. Dies gilt umso mehr, als sich YouTurn gut mit anderen Ansätzen kombinieren lässt.