

Zusammenfassung des Evaluationsberichts – Rauchstoppwettbewerb 2016

Am Rauchstoppwettbewerb 2016 beteiligten sich 1576 Personen. Teilnehmen konnten alle Personen, die regelmässig Zigaretten oder andere Tabakwaren konsumieren und in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnen oder arbeiten und sich bereit erklärten, vom 4. Juni bis 4. Juli 2016 nicht zu rauchen, d.h. eine mindestens einmonatige Rauchpause einzuschalten.

Im Februar 2017 – 7 Monate nach Abschluss des Wettbewerbs – befragte das LINK Institut im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention telefonisch einen repräsentativen Querschnitt von 501 aufhörbereiten Wettbewerbs-Teilnehmenden, um zu erfahren, wie viele von ihnen den Rauchstopp geschafft bzw. wie sich die Rauchgewohnheiten verändert haben und wie das Aufhörangebot beurteilt wird.

Die Gesamtbilanz ist – wie schon in den Vorjahren – positiv:

- 73 Prozent der Wettbewerbs-Teilnehmenden ist es gelungen, zwischen Mai 2016 und Februar 2017 während mindestens 4 Wochen nicht zu rauchen, 27% haben das Ziel nicht erreicht. Eine Erfolgsrate von fast drei Vierteln für eine 4-wöchige Rauchpause ist bemerkenswert. Der Wettbewerb hat somit als exzellenter Auslöser für einen Rauchstopp fungiert.
- Von den Wettbewerbsteilnehmenden im Juni 2016 rauchten 42% im Februar 2017 nicht mehr. Von den 58% Rauchenden waren 27% die Rauchpause nicht gelungen. 31% rauchten, obwohl ihnen die Rauchpause gelungen war. Eine Abstinenzrate von 42% nach einer Periode von etwas mehr als 6 Monaten ist ein ausserordentlicher Erfolg.
- Rund die Hälfte der Wettbewerbs-Teilnehmenden (49%) berichtete im Februar 2017, sie seien 2016 bei ihrem Rauchstoppversuch von Dritten unterstützt worden. Vor allem Angehörige und Freunde haben diese Funktion (33%), aber auch Gesundheitsfachleute (10%) und Drittpersonen (10%).
- Zwei Drittel der Wettbewerbs-Teilnehmenden vom Juni 2016 haben mindestens eines der abgefragten Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung beansprucht. Am häufigsten nikotinhaltige Präparate wie Pflaster, Kaugummi oder Tabletten (22%). Champix wurde nur von 4% der Befragten und Zyban kaum noch gebraucht. Addiert man jedoch den Gebrauch von den verschiedenen Online-Applikationen als Hilfsmittel, so sind sie es, die am meisten Zuspruch haben.
- Zur Erfolgsbilanz des Rauchstopp-Wettbewerbs zählen nicht nur jene 42 Prozent, die nicht mehr rauchen, sondern auch jene, die ihren täglichen Zigarettenkonsum reduziert haben. Die Reduktion ist zum Teil erheblich.
- Von Juni 2016 bis Februar 2017 haben 72% der Wettbewerbsteilnehmenden, einen oder mehrere Rauchstoppversuche mit mindestens eintägigem Rauchunterbruch realisiert. Dabei befanden sich besonders Teilnehmende, die 10 und weniger Zigaretten im Tag rauchten. 36% waren beim letzten Aufhörversuch während mindestens 4 Wochen rauchfrei, bevor sie wieder zur Zigarette griffen. 61% gaben den Rauchstopp aber bereits nach spätestens 3 Wochen auf.
- 36% der 501 Befragten Personen gaben an, alles oder fast alles bzw. das meiste des zugestellten Informationsmaterials gelesen zu haben. Die Nutzung der Informationsmaterialien unterscheidet sich deutlich nach der Sprachregion: In der französischen Schweiz werden diese Informationen gründlicher gelesen als in der deutschen Schweiz. Auch Frauen lesen sie vollständiger als die Männer. Die über 45-Jährigen nehmen diese Informationen viel vollständiger wahr als bis 25-Jährigen.
- 69% der Teilnehmenden am Rauchstopp-Wettbewerb 2016, welche die Informationen gelesen haben, beurteilten das ihnen zugestellte Informationsmaterial (Newsletter usw.) als „sehr nützlich“ oder „eher nützlich“. Der Newsletter bewährt sich offenbar.
- 37% aller Wettbewerbsteilnehmenden haben die Informationen und Kommentare auf der Facebook-Seite beachtet.
- Annähernd die Hälfte (48%) der Teilnehmenden gibt an, sie hätten den Rauchstopp-Wettbewerb als Anlass genommen, andere Personen zu einem Rauchstopp zu bewegen.

- Von den 241 Personen, die versucht haben, andere zu einem Rauchstoppversuch oder einer Rauchpause zu bewegen, haben 24% eine Person, 28% zwei Personen und sogar 46% drei und mehr Personen zu einem Rauchstoppversuch animiert.
- Die Animation von Dritten hatte auch Erfolg: 40% sind bei der Animierung andere Personen zum Rauchstopp oder einer Rauchpause bei einer, 11% bei zwei und 7% bei drei und mehr Personen erfolgreich gewesen, d.h. es ist gelungen diese Personen zu einem Rauchstopp oder einer Rauchpause zu bewegen. Der Erfolg des Wettbewerbes misst sich somit auch an seiner Ausstrahlung und diese ist gross..
- Mehr als die Hälfte der Befragten meint, für sie wären die Geldpreise nicht oder kaum ausschlaggebend für die Teilnahme am Wettbewerb gewesen, während für gut 40% diese Preise mehr oder weniger bestimmend für die Teilnahme waren.

Fazit: Der Rauchstoppwettbewerb hat sich einmal mehr bewährt. Mit relativ einfachen Mitteln nach 6 Monaten eine Abstinenzrate von 42% zu erreichen, spricht für den Erfolg. Der Wettbewerb hat somit als exzellenter Auslöser für einen Rauchstopp fungiert. Die vorliegende Evaluation zeigt zudem: die Ausstrahlung des Wettbewerbes ist gross. Denn den Teilnehmenden gelingt es in erheblichem Masse, Drittpersonen zu einer Rauchpause zu bewegen.