



Formular Schlussbericht Forschungsprojekte

Zu den einzelnen Fragen in diesem Formular erhalten Sie weitere Erläuterungen, wenn Sie die Maus über das i-Symbol  bewegen, respektive wenn Sie die Ctrl-Taste gedrückt halten und dieses dann anklicken. Falls nötig können Sie die vorgegebenen Felder vergrössern oder kopieren, um weitere Informationen aufzuführen.

1. Allgemeine Angaben

Name des Projekts

Achtsamkeit und Tabakkonsum bei Gefangenen: eine randomisierte, kontrollierte Studie

Kontaktperson für Rückfragen

Helene Merkt

E-Mail

Helene.merkt@unibas.ch

Bitte beachten Sie

Dieser Bericht wird auf der TPF-Website publiziert. Bitte beschreiben Sie Ihre Resultate so kurz wie möglich und verwenden Sie dafür eine einfache, für nicht wissenschaftliche Leserinnen und Leser verständliche Sprache möglichst ohne Fachausdrücke. Der Bericht muss zwingend in einer Amtssprache verfasst sein (nicht Englisch).

2. Einschätzungen zum Projektverlauf

2.1 Einschätzung Projektergebnis

Wie beurteilen Sie generell den Verlauf und das Ergebnis des Projekts?

☐	☒	☐
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Bitte begründen Sie kurz Ihre Einschätzung.

Unser Forschungsprojekt zu Achtsamkeit und Tabakkonsum bei Gefangenen war in zwei Teile unterteilt. Der erste Teil, die sogenannten Vorstudie, hatte als Ziel die Umsetzbarkeit von MBSR-Kursen in Schweizer Gefängnissen zu überprüfen.

Der Verlauf der Vorstudie ist als gut zu beurteilen. Leider haben sich zu wenige Personen zur Teilnahme bereit erklärt, aus diesem Grund können wir die Studie nicht weiterführen.

2. Zusammenfassung

Dieses Forschungsprojekt hatte zum Ziel, die Wirksamkeit von Achtsamkeitskursen auf das Rauchverhalten von inhaftierten Personen zu überprüfen. Hierzu haben wir unsere Studie in zwei Teile unterteilt. Der erste Teil, die sogenannten Vorstudie, hatte als Ziel die Umsetzbarkeit von MBSR-Kursen in Schweizer Gefängnissen zu überprüfen. Nur wenn diese positiv beantwortet werden kann, sollte die Hauptstudie stattfinden. Im zweiten Teil, der Hauptstudie, sollte anschliessend überprüft werden ob MBSR-Kurse bei Gefangenen zu einer Reduktion des Tabakkonsums führen.

MBSR steht für *Mindfulness Based Stress Reduction*. MBSR ist eine Methode, die in den 1970er Jahren in den USA für Patienten mit Schmerzen entwickelt worden ist. Bei MBSR wird eine bestimmte „Lebenseinstellung“ oder „Achtsamkeitshaltung“ geübt, beispielsweise mit Meditation oder Atemübungen. Bisherige Forschung weist darauf hin, dass diese Achtsamkeitskurse den Tabakkonsum reduzieren können. In den Gefängnissen gibt es besonders viele Raucher, daher ist es wichtig in diesem Kontext Präventionsarbeit zu leisten. Aus diesem Grund wurden die Gefängnisinsassen als Zielgruppe ausgewählt.

Fünf Justizvollzugsanstalten haben an der Vorstudie teilgenommen. Mithilfe der Verantwortlichen für Sport und Freizeit der jeweiligen Institutionen wurden die GefängnisinsassInnen über das bevorstehende Forschungsprojekt informiert. Alle Interessenten wurden zu einer Informationsveranstaltung eingeladen, in welchen über die Intervention und über das Forschungsprojekt informiert wurde. Hier hatten die GefängnisinsassInnen die Möglichkeit, sich für die Kurs- und Studienteilnahme anzumelden. Leider haben sich bereits zu den Informationsveranstaltungen nicht genügend Personen angemeldet. Die Mindestteilnehmerzahl lag bei 80 Personen, in fünf Gefängnissen haben sich insgesamt 26 Personen für die Kurse angemeldet. Die Studie wurde daher aufgrund der zu geringen Teilnehmerzahl nicht weitergeführt.

Unsere Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Umsetzbarkeit von Achtsamkeitskursen im Schweizer Straf- und Massnahmenvollzug teilweise gegeben ist. Das Interesse von Seiten der Gefängnisse und des MBSR-Verbandes war gross, diese befürworten die Umsetzung von Tabakpräventionsmassnahmen generell sowie MBSR-Kurse zur Reduktion von Tabakkonsum im speziellen. Ausserdem konnte das Kursformat erfolgreich auf die eingeschränkten Bedingungen der Gefängnisse angepasst werden. Jedoch war das Interesse von Seiten der Zielpopulation eingeschränkt. Unserer Ansicht nach liegen die Hauptgründe in der ineffizienten Informationsweitergabe und Organisation des Freizeit- und Sportprogramms. Weiterhin sind sprachliche Barrieren und Motivationsprobleme mögliche Einflussfaktoren.

Die Ergebnisse unserer Vorstudie weisen darauf hin, dass die Umsetzung von Achtsamkeitskursen in Gefängnissen möglich ist, insofern die angesprochenen Problempunkte verbessert werden können.

3. Projektresultate

3.1 Forschungsfragen

Unser Forschungsprojekt zu Achtsamkeit und Tabakkonsum bei Gefangenen war in zwei Teile unterteilt. Der erste Teil, die sogenannten Vorstudie, hatte als Ziel die Umsetzbarkeit von MBSR-Kursen in Schweizer Gefängnissen zu überprüfen. Nur wenn diese positiv beantwortet werden kann, sollte die Hauptstudie stattfinden. Im zweiten Teil, der Hauptstudie, sollte anschliessend überprüft werden ob MBSR-Kurse bei Gefangenen zu einer Reduktion des Tabakkonsums führen.

3.2 Vorgehen

In der Vorstudie wurde überprüft, ob ein konkretes Interesse von Seiten Gefängnisleitungen und Zielgruppe (Gefangene) für Tabakpräventionskurse dieser Art vorhanden ist und wie gross der Anteil der Gefangenen ist, welche ihren Tabakkonsum reduzieren möchten.

Fünf Justizvollzugsanstalten haben an der Vorstudie teilgenommen. Das Interesse von Seiten der Gefängnisleitung und den Verantwortlichen für Sport und Freizeit war sehr gross und dementsprechend gut die Zusammenarbeit. Weiterhin hat auch der MBSR-Verband sowie die einzelnen MBSR-Lehrpersonen grosses Interesse daran geäussert diese Art der Intervention in den Alltag des Straf- und Massnahmenvollzugs einzuführen.

Mithilfe der Verantwortlichen für Sport und Freizeit der jeweiligen Institutionen wurden die GefängnisinsassInnen über das bevorstehende Forschungsprojekt informiert. Alle Interessenten wurden zu einer Informationsveranstaltung eingeladen, in welchen über die Intervention und über das Forschungsprojekt informiert wurde. Hier hatten die GefängnisinsassInnen die Möglichkeit, sich für die Kurs- und Studienteilnahme anzumelden.

Leider haben sich bereits zu den Informationsveranstaltungen nicht genügend Personen angemeldet. Die Mindestteilnehmerzahl lag bei 80 Personen, in fünf Gefängnissen haben sich insgesamt 26 Personen für die Kurse angemeldet. Die Studie wurde daher aufgrund der zu geringen Teilnehmerzahl nicht weitergeführt.

3.3 Ergebnisse

Alle Punkte der Meilensteine 1 und 2 wurden erreicht:

- Justizvollzugsanstalten und MBSR-Lehrer wurden rekrutiert
- Stichprobenplan und Poweranalyse wurde bestimmt
- Fragebögen für alle Erhebungszeitpunkte wurden entworfen
- Bewilligung von der Ethikkommission wurde eingeholt
- Material für die objektiven Messungen wurden (Kohlenmonoxidmessgeräte) wurden angeschafft
- MBSR-Kurskonzept wurde gemeinsam mit dem MBSR-Verband ausgearbeitet
- Der Studien- und Kursablauf wurde mit den JVs geplant
- Informationsveranstaltungen und Vorerhebungen wurden durchgeführt

Die Überprüfung der Umsetzbarkeit liefert folgende Ergebnisse:

Das Interesse von Seiten der **Gefängnisse** und des **MBSR-Verbandes** war gross, diese befürworten die Umsetzung von Tabakpräventionsmassnahmen generell sowie MBSR-Kurse zur Reduktion von Tabakkonsum im speziellen. Das folgende Kursformat wurde spezifisch für den Gefängniskontext erarbeitet:

1. Wöchentliche Kurse während der Freizeit (die Kurszeit wurde von 2.5 Stunden auf 1.5 Stunden gekürzt)
2. Für das tägliche Üben des Erlernten hätten die Insassen Audio-CDs erhalten (MP3-Player waren nicht in allen Institutionen erlaubt)
3. Abschliessender Gesamttag (Achtsamkeitstag) wäre nicht möglich gewesen (nur am Wochenende möglich, jedoch nur eingeschränkt aufgrund von Einschlusszeiten und Ausgängen)

Das MBSR-Kursformat konnte daher erfolgreich auf den Gefängniskontext angepasst werden.

Das Interesse von Seiten der **Zielpopulation** war eingeschränkt. Unserer Ansicht nach liegen die Hauptgründe in der Informationsweitergabe und Organisation des Freizeit- und Sportprogramms:

1. Die Art der **Informationsweitergabe** in den Gefängnissen war sehr unterschiedlich. In der JVA Hindelbank konnte die Studie vor allen Insassinnen präsentiert werden. Dementsprechend hoch waren die Anmeldezahlen. Im Gegensatz dazu wurde in der JVA Bostadel sehr passiv informiert, d.h. es wurde ein Flyer in der Cafeteria ausgehängt auf welche sich interessierte Personen melden konnten. Die Informationsveranstaltung wurde in JVA Bostadel abgesagt da sich keine einzige Person darauf gemeldet hat. Daher ist es möglich, dass nicht alle potenziell interessierten Personen auf diese Art und Weise erreicht wurden.
2. **Organisation des Freizeit- und Sportprogramms:** In einigen Anstalten wird schon ein relativ grosses Freizeitangebot geboten, daher ist der MBSR-Kurs als einer unter vielen gefallen. In der JVA Hindelbank hingegen werden neben einem regulären Bewegungsprogramm ausschliesslich punktuell besondere Veranstaltungen, wie beispielsweise die MBSR-Kurse angeboten. Damit wird ein Überangebot vermieden, aber trotzdem ausreichend Abwechslung geboten. Diese Strategie hat zu 16 definitiven Anmeldungen geführt (von ca. 80 Frauen im Straf- und Massnahmenvollzug).
3. **Sprachliche Schwierigkeiten:** Der Ausländeranteil in den Schweizer Gefängnissen ist hoch, daher haben viele Personen kein Basisverständnis auf Deutsch und konnten damit an den Kursen nicht teilnehmen.
4. Möglicherweise ist die **Motivation** den Tabakkonsums zu reduzieren nicht vorhanden, was zu der geringen Interessentenzahl beigetragen hat.
5. Weiterhin wurden Gefängnisinsassen als schwer motivierbar für zusätzliche Freizeitveranstaltungen beschrieben. Da unser MBSR-Kurs für die Freizeit der Gefangenen geplant war (anstatt als Arbeitszeit), konnten wir eventuell weniger Personen für die Studie gewinnen.

3.4 Diskussion

Das Interesse von Seiten der **Gefängnisse** und des **MBSR-Verbandes** war gross, diese befürworteten die Umsetzung von Tabakpräventionsmassnahmen generell sowie MBSR-Kurse zur Reduktion von Tabakkonsum im speziellen. Das MBSR-Kursformat konnte daher erfolgreich auf den Gefängniskontext angepasst werden.

Das Interesse der **Zielpopulation** war nicht ausreichend. Dies könnte gefördert werden über die Verbesserung der Informationsweitergabe und sowie die effizientere Organisation des Freizeit- und Sportprogramms (beispielsweise nach dem Modell der JVA Hindelbank). Um den sprachlichen Herausforderungen zu begegnen könnten die Kurse nacheinander in den verschiedenen Landessprachen sowie auf Englisch angeboten werden. Um die Motivation an einer Teilnahme weiter zu erhöhen könnten die Kurse in der Arbeitszeit der Gefangenen angeboten werden. Jedoch sind wir der Meinung, dass mit einer guten Informationspolitik sowie einer effizienten Organisation des Freizeitprogramms die Mehrheit der intrinsisch motivierten Personen erreicht werden kann.

Die Ergebnisse unserer Vorstudie weisen darauf hin, dass die Umsetzung von Achtsamkeitskursen in Gefängnissen möglich ist, insofern die Problempunkte angesprochen werden können. Da wir weiterhin grosses Potenzial dieser Methode in der Tabakprävention sehen, empfehlen wir die Umsetzung eines ähnlichen Studiendesigns in der Allgemeinbevölkerung. Bisher gibt es wenige Studien welche die Wirksamkeit von Achtsamkeitskursen auf den Tabakkonsum

untersucht haben, diese weisen jedoch auf positive Effekte hin. Weiterhin wurden von den uns bekannten Studien fünf in den USA und ausschliesslich eine in Deutschland durchgeführt. Es gibt daher im europäischen Raum kaum Forschungsaktivität spezifisch zu diesem Thema.

Unser Forschungsteam weist durch die Vorbereitung des Ethikantrags und der Vorstudie eine hohe Expertise zu diesem Thema auf. Wir würden uns daher wünschen, die MBSR-Kurse mit Fokus auf Reduktion des Tabakkonsums ausserhalb von Gefängnissen durchführen zu können. Gerne arbeiten wir ein Gesuch aus, falls von Ihrer Seite Interesse für die Weiterführung der Studie in der Allgemeinbevölkerung besteht.

3.5 Transfer in die Praxis und Zusammenarbeit

Wir haben eng mit den Gefängnissen und dem MBSR-Verband zusammengearbeitet. Die möglichen Gründe am mangelnden Interesse von Seiten der GefängnisinsassInnen wurden gemeinsam erarbeitet und anschliessend wurden alle beteiligten Personen über die Ergebnisse informiert.

3.6 Publikationen

Das Forschungsprojekt wurde nach der Vorstudie nicht weitergeführt, aus diesem Grund wurden keine Artikel publiziert.

4. Anhänge

- ☐ Detaillierte Schlussabrechnung
- ☐ Formular «Schlussabrechnung» (Vorlage TPF)
- ☐ Bericht über die verbleibenden Meilensteine (TPF-Formular)

5. Weitere Bemerkungen

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Forschungsprojekt und Ihre Unterstützung.

Bitte schicken Sie dieses Formular per E-Mail an info@tpf.admin.ch oder direkt an die für Ihr Projekt zuständige Person beim Tabakpräventionsfonds.

Erläuterungen zu den einzelnen Feldern

Einschätzung Projektergebnis

Bitte beurteilen Sie mittels der Ampeln, wie das Projekt verlaufen ist.

- Grün = Alles wie geplant
- Orange = Gewisse Abweichungen oder Schwierigkeiten
- Rot = Grössere Abweichungen oder Schwierigkeiten

Bitte begründen Sie im entsprechenden Feld kurz, wie Sie auf diese Einschätzung kommen.

Zusammenfassung

Beschreiben Sie bitte auf max. einer Seite die Ausgangslage, Ihre Hypothese(n), die gemachten Erfahrungen, die wichtigsten Ergebnisse und die wichtigste(n) Schlussfolgerung(en) Ihrer Forschung. Legen Sie dabei ein spezielles Augenmerk auf die praktische Umsetzung im Bereich der Tabakprävention in der Schweiz.

Die Zusammenfassung wird in die anderen Amtssprachen übersetzt. Sie muss so geschrieben sein, dass auch aussenstehende Personen ohne vertieftes Forschungswissen Ihr Projekt und die Schlussfolgerungen verstehen können

Forschungsfragen

Bitte wiederholen Sie nochmals kurz, welche Forschungsfragen Sie bearbeitet haben. Geben Sie auch an, falls diese sich im Verlauf des Projekts verändert haben oder ergänzt wurden.

Vorgehen

Bitte beschreiben Sie das konkrete Vorgehen. Wie haben Sie Ihre Hypothese(n) getestet oder Ihre Daten erhoben? Wer waren die Forschungsteilnehmenden und wie wurden sie in den Forschungsplan einbezogen? Welche (Erhebungs-)Tools haben Sie verwendet?

Ergebnisse

Welches sind die wichtigsten Ergebnisse Ihrer Forschung? Zeigen Sie diese wenn möglich in schriftlicher Form oder mittels allgemein verständlicher Grafiken und Tabellen auf.

Diskussion

Diskutieren Sie die Resultate Ihrer Forschungsarbeit und die Schlussfolgerungen, die Sie daraus ziehen. Inwiefern können sie der Tabakpräventionspraxis in der Schweiz von Nutzen sein? Was haben Sie Neues beigetragen oder welchen neuen Aspekt einer bereits früher angegangenen Fragestellung haben Sie beleuchtet? Wie können Ihre Ergebnisse von den Akteuren der Tabakprävention genutzt werden, um ihre Arbeit zu verbessern? Wie können Wissenschaft, Politik, Medien Ihre Resultate nutzen um ihre Arbeit zu verbessern oder anzupassen, oder um sich selber oder ihr Umfeld zu informieren?

Transfer in die Praxis und Zusammenarbeit

Welche Massnahmen zur Weiterverbreitung der Erkenntnisse haben Sie ergriffen? Wie ist der Transfer in die Praxis gelungen und was ist daraus in Zukunft zu erwarten? Mit welchen Akteuren inner- und ausserhalb der Tabakprävention haben Sie dazu zusammengearbeitet?

Publikationen

Bitte listen Sie die Publikationen im Zusammenhang mit Ihrem Projekt auf. Sind noch weitere Publikationen vorgesehen? Erwähnen Sie die Art (z.B. wissenschaftlicher Artikel, Bericht) und den Status (z.B. in Vorbereitung, publiziert) der Publikation. Sind die Publikationen frei zugänglich, verlinken Sie sie bitte hier oder senden Sie uns ein PDF zur Publikation auf unserer Webseite. Bitte beachten Sie: Der TPF bevorzugt die Publikation in frei zugänglichen Zeitschriften (open access). Von diesem Grundsatz kann nur dann abgewichen werden, wenn Sie im Gesuch begründet haben, warum eine solche, frei zugängliche Publikation für Ihr Projekt nicht möglich oder sinnvoll ist.

Anhänge

Führen Sie hier bitte alle Anhänge auf, die Sie dem Bericht beilegen. Dabei kann es sich z.B. um Evaluationsberichte, Publikationen oder andere, weiterführende Dokumente handeln.