

Zusammenfassung Schlussbericht «Stopgether»

Stopgether ist ein nationales Rauchstopp-Programm, das Raucherinnen und Rauchern die Gelegenheit bietet, in einem begrenzten Zeitraum von einem Monat gemeinsam das Rauchen aufzugeben. Die Lungenligen Bern und Tessin sowie Gesundheitsförderung Wallis haben als Projektträger die Raucherinnen und Raucher dazu aufgerufen, einer geschlossenen Facebook-Gruppe beizutreten (je eine in Deutsch, Französisch und Italienisch). Dort konnten die Teilnehmenden mehrere auf dem gegenwärtigen wissenschaftlichen Kenntnisstand beruhende Angebote und Tipps zur Vorbereitung und Unterstützung beim Rauchstopp nutzen. Die Gruppendynamik ermöglichte ihnen zudem, sich gegenseitig zu unterstützen.

Personen haben sich im November 2019 dem Programm angeschlossen. Einen Monat nach dessen Lancierung gaben 23 Prozent der Teilnehmenden an, seit Programmbeginn nicht mehr zu rauchen. Von denjenigen, die nicht bei Programmbeginn aufgehört haben, versuchten 69 Prozent noch, das Rauchen aufzugeben, und 16 Prozent hatten ihren Tabakkonsum reduziert.

Die Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmenden zeigt, dass Facebook-Gruppen für die Gemeinschaftsdynamik und die gegenseitige Unterstützung zweckmässig sind. Dieser Ansatz für den Rauchstopp ist ein Kollektivangebot zur Ergänzung der bereits bestehenden individuellen Hilfen.

Das Ergebnis der Kampagne 2019 blieb unter den Erwartungen, insbesondere bezüglich der Anzahl Teilnehmender (10 000 Teilnehmende erwartet). Die Kampagne war insbesondere mit folgenden Herausforderungen konfrontiert:

- Die Partner vor Ort erhielten die Informationen zum Projekt verspätet. Die Informationen waren zudem nicht immer angemessen: Das Programm wurde eher als Kommunikationskampagne denn als digitales Rauchstopp-Programm mit mehreren Etappen (Vorbereitung, Rauchstopp, Konsolidierung) präsentiert.
- In Bezug auf die Synergien mit bestehenden Rauchstopp-Angeboten war die App Stop-tabak.ch nicht rechtzeitig verfügbar, und die telefonische Rauchstopplinie verzeichnete in diesem Zeitraum keine Anrufspitze.

Trotz dieser Herausforderungen konnten zahlreiche Erkenntnisse gewonnen und Lehren für eine allfällige Fortsetzung des Projekts gezogen werden. Unter anderem gehören dazu:

- Frühzeitiger Einbezug der Partner in die landesweite Umsetzung
- Identifizierung des Zielpublikums und/oder Anpassung der Botschaften zur vermehrten Personalisierung
- Explizite Kommunikation des Rauchstopp-Datums und klarere Erläuterung der drei Phasen (Vorbereitung, Rauchstopp und Konsolidierung) für alle Teilnehmenden (mit mehr Gewicht auf den drei Vorbereitungswochen, die bei diesem Ansatz wichtig sind)
- Optimierte Nutzung der sozialen Netzwerke je nach ihrer Entwicklung sowie Prüfung weiterer Kommunikationskanäle.