

Zusammenfassung Schlussbericht

Die Inhalte des Moduls Tabak & Nikotin wurden auf weitere Tabak- und Nikotinprodukte wie (Einweg-)E-Zigaretten, Wasserpfeifen, Snus, Nikotinbeutel und Tabakerhitzer erweitert, um die Palette dieser Produkte der aktuellen Marktlage anzupassen. Innerhalb der Module wurden Subthemen wie Dual-Use, Passivrauch, Körpergewicht, sportliche Leistungen, Aussehen und Sexualität, Umwelt erweitert und für die aktuell herrschenden gesetzlichen Bestimmungen sensibilisiert.

Die Texte wurden unter Berücksichtigung der Chancengleichheit in «einfacher Sprache» umgeschrieben und Fachbegriffe verständlicher umschrieben. Auf Schachtelsätze wurde weitgehend verzichtet.

Die Zielgruppe wurde aktiv in die Überarbeitung der Modulinhalte einbezogen, eine Fokusgruppe hat das Programm vor dem Programmstart durchlaufen und Feedback zum Inhalt gegeben, das bei der Finalisierung aufgenommen wurde.

Das Erklärvideo wurde neu erstellt. Die als Avatare dargestellten Personen wurden durch reale Personen der Zielgruppe ersetzt.

Die Zeitbeschränkung auf 8 Wochen zur Modulbearbeitung und die Begrenzung auf 2 Module wurde abgeschafft. Alle Module können nacheinander in individueller Zeit durchgearbeitet werden.

Die Detailauswertung (im Anhang) geht auf die Nutzung des Moduls Tabak über die vergangenen Projektjahre ein. Wir interpretieren diese wie folgt:

- Das Interesse am Modul «Tabak & Nikotin» liegt über mehrere Projektjahre hinweg bei rund 23–26 % der Teilnehmenden konstant. Auch nach Einführung eines zusätzlichen Moduls («Bewegung») im Schuljahr 2024/25 bleibt die korrigierte Priorität bei rund 26 %.
- Die konstant hohe Priorisierung zeigt, dass das Thema weiterhin als relevant wahrgenommen wird. Nach Korrektur für die erhöhte Anzahl verfügbarer Module im Schuljahr 2024/25 bleibt die relative Nachfrage stabil im Bereich der Vorjahre (bei rund 26 %). Dies ist auch im Kontext einer stetig wachsenden Zahl digitaler Konkurrenzangebote zu sehen, gegenüber denen sich ready4life weiterhin behaupten konnte.
- Durch die vorgenommenen Änderungen konnte sich das Modul Tabak als das von der Zielgruppe am Dritthäufigsten genutzte Modul etablieren. Diese Teilnehmenden werden nebst den herkömmlichen Tabakprodukten seither auch zu den Risiken der neuen Tabak- und Nikotinprodukte sensibilisiert.
- Parallel zur Überarbeitung des Moduls zeigt sich eine leichte Veränderung im Risikoprofil der Teilnehmenden. Der Anstieg der Jugendlichen ohne Tabak- bzw. Nikotinkonsum in den letzten 30 Tagen ist gestiegen (+3.4 Prozentpunkte) und der gelegentliche Konsum ist zurückgegangen (–3.1 Prozentpunkte). Dies deutet auf ein insgesamt günstigeres Risikoverhalten der Teilnehmenden hin. Ob dieser Effekt ausschliesslich die Folge von ready4life (mit einführender Tabakpräventionslektion bei der Präsentation des Projektes) ist und/oder auf weitere Präventionsmassnahmen im Umfeld zurückzuführen ist, kann nicht abschliessend beurteilt werden.
- Die Adhärenz beim Modul Tabak konnte durch die Einführung des überarbeiteten Moduls im Schuljahr 2024/25 gegenüber Schuljahr 2023/24 um 7.8 % gesteigert

werden (Zahlen basieren auf Abschluss-quote des ersten Blocks, siehe Bericht Abb 11).

- Zur Programmadhärenz ist weiter zu sagen, dass die Inhalte zeitlich gestaffelt freigeschaltet werden. Der Abschluss des vierten Hauptblocks ist frühestens nach rund zwölf Tagen möglich, wodurch wie-derholte Interaktionen mit dem Modul über mehrere Tage hinweg vorgesehen sind. Die Intervention ist somit nicht als einmalige Informationsvermittlung, sondern als längerfristige digitale Verhaltensbegleitung konzipiert.
- Wie bei vielen digitalen Präventionsprogrammen nimmt die Beteiligung über die einzelnen Themen-blöcke hinweg ab. Dennoch interagieren die Teilnehmenden über mehrere aufeinanderfolgende Inhalte mit dem Modul, sodass die Intervention als schrittweiser Prozess funktioniert. Auch wenn die vollständige Abschlussquote vergleichsweise gering ist – ein Muster, das für Präventions-Apps typisch ist – stellen bereits der Modulstart sowie die Bearbeitung der ersten Inhalte wichtige Schritte im Veränderungsprozess dar.
- Konzeptionell orientieren sich die Inhalte am transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung (Stages of Change). Dieses Modell geht davon aus, dass Verhaltensänderungen über mehrere Stadien hinweg erfolgen (z.B. Vorüberlegung, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Stabilisierung). Frühe Interaktionen mit den Modulinhalten können daher dazu beitragen, Teilnehmende aus frühen Stadien der Verhaltensänderung in Richtung konkreter Veränderungsabsichten zu bewegen. Auch Teilnahmen an einzelnen Modulinhalten sind vor diesem Hintergrund als relevante Präventionswirkung zu betrachten.