

www.rauchstopp.net

Entwicklung und erste Ergebnisse
eines internetbasierten Programms zur
Prävention des Rauchens bei Kindern
und Jugendlichen

Dr. J. René Thyrian
Institut für Epidemiologie und Sozialmedizin
Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald

<http://www.medizin.uni-greifswald.de/epidem/forschung/intervention/earlintt07.html>

- Gefördert durch das Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern
- durchgeführt mit Hilfe von z.Zt. 12 Schulen aus Vorpommern und den MitarbeiterInnen:
 - Dipl.-Psych. Deniz Tagmat
 - Dipl.-Psych. Judith Wolff
 - Dipl.-Päd. Matthias Lippke

Zielsetzung

Wir möchten eine Präventionsmaßnahme entwickeln und evaluieren, die:

- Proaktiv – einen Großteil der Bevölkerung erreicht
- Spezifisch für das Rauchen
- Die kognitive Auseinandersetzung jedes Schülers ermöglicht
- Jeden Schüler individuell anspricht
- Ein adäquates Medium nutzt
- Theoretisch basiert ist
- Alters-, geschlechts- und bildungsspezifisch anwendbar ist
- Raucher , Gelegenheits- und Nichtraucher erreicht
- Keine hohen Kosten verursacht

Expertensysteme

- Hohe Attraktivität für junge Menschen
- Hohe Erreichbarkeit
- Interaktivität
- Kostengünstig
- Speicherung der Daten für späteren Kontakt
- Voraussetzung: empirische Wissensbasis
 - Im Erwachsenenbereich bereits erfolgreich angewendet
 - Internationale Forschungsergebnisse: uneinheitlich

Cave!

Grundsätzlich ist Prävention als umfassendes Maßnahmenbündel am effektivsten. Deshalb ist dies nur ein Baustein in der Prävention des Rauchens.

Aktueller Stand (30.11.2005)

- 34 Schulen in der Region, 28 kontaktiert, 22 wollen teilnehmen
- Teilnehmer (Schüler): n=1937
- Alter: 14,3 Jahre (SD 2,7)
- 49,7 % Jungen
- Klassen: 7 (n=300), 8 (n=427), 9 (n=499), 10 (n=569)
- Schulformen: Gymnasium (46%), Regionalschulen
- 25,6% tägliche Raucher
- 13,3% Gelegenheitsraucher
- 24,3% Nie-raucher
- Bekannten Zusammenhänge (Alter, Geschlecht, Schulform) werden bestätigt



rauch-stopp

Raucher. Das ist noch nicht einmal die Hälfte!
Du selbst rauchst schon seit mehr als 3 Jahren
regelmäßig. Das ist schon sehr lange.
Während dieser Zeit hast Du nicht versucht, mit
dem Rauchen aufzuhören.
Pro Tag rauchst Du mehr als eine halbe Schachtel.
Das ist für einen Jungen in Deinem Alter
erschreckend viel.
Aus all Deinen Angaben ergibt sich insgesamt, dass
Du leicht nikotinabhängig bist.
Du planst auch bereits, ernsthaft mit dem Rauchen
aufzuhören. Das ist toll! Gratulation zur
richtigen Entscheidung! Dieses Programm kann Dir
helfen, Deinen Entschluss auch in die Tat
umzusetzen. Du kannst so viel dadurch gewinnen!
Aufzuhören ist einfacher, als Du vielleicht
denkst. Und dann wärst Du auch wieder einer von
den vielen coolen Nichtrauchern in Deinem Alter.

Progress indicator: 10 empty square boxes, with the first one filled.

Fortschritt

weiter →

rauch-stopp

Du kannst ihn nach rechts und nach links verschieben.

Rauchen erleichtert den Einstieg

überhaupt nicht wichtig

wichtig

weiter

Fortschritt

The advertisement features a central diagram of a person standing on a horizontal path. The path is divided into two sections: a red section on the left labeled 'überhaupt nicht wichtig' (not important at all) and a green section on the right labeled 'wichtig' (important). A yellow callout box above the person says 'Du kannst ihn nach rechts und nach links verschieben.' (You can move it to the right and to the left). To the right of the person, a vertical dashed line is labeled 'Fortschritt' (Progress) and has a red bar below it. Further right, a large orange arrow points to the right, labeled 'weiter' (further). The background is a gradient from orange to red.



Rauchen erleichtert den

überhaupt nicht wichtig

**Jetzt bist Du dran!
Regler schieben ;-)**



Fortschritt



Wenn man raucht wird man nicht so schnell fett.

Das ist für MEINE Entscheidung zu rauchen bzw. nicht zu rauchen ...

überhaupt nicht wichtig  sehr wichtig




Fortschritt



- sprechen
- ein heißes Bad nehmen
- ein Stresstraining oder einen Entspannungskurs besuchen



Oft hast Du in bestimmten Gewohnheitssituationen das Bedürfnis zu rauchen. Statt aus Gewohnheit zur Zigarette zu greifen, könntest Du z.B. Folgendes machen:

- Sport treiben
- Musik hören
- an etwas anderes als die gewohnte Zigarette denken (z.B. daran, was man noch für den Tag geplant hat)



Du kannst Dir hier etwas aussuchen oder Dir etwas anderes überlegen, was zu Dir passt. Hauptsache, es lenkt Dich von der Zigarette ab, und Du schaffst es, die Routine zu durchbrechen.

Rauchen ist mit vielen gesundheitlichen Risiken verbunden. Sehr viele dieser Gefahren siehst Du auch bereits für Dich. Da Du rauchst, bist Du mit hoher Sicherheit auch persönlich von Ihnen betroffen. Dieses Risiko hast Du für Dich vollkommen richtig eingeschätzt. Dein Wissen über die gesundheitlichen Gefahren steht allerdings im Widerspruch zu Deinem Rauchverhalten. Gibt Dir das nicht zu denken? Du kannst folgende Links nutzen, um Dich über das Thema Rauchen zu informieren.

- Alles über Rauchen <http://www.feelok.de> und <http://www.rauch-frei.info/cms/>



Technischer Ablauf

Anmeldung

Anamnese-/ Rauchdaten

Feedback

Vor- und Nachteile des Rauchens

Feedback

Hilfen und Barrieren zum Rauchstopp

Feedback

Situative Versuchung

Feedback

Risikowahrnehmung

Feedback

Gesamtfeedback

Ergebnisse (n=1750)

- 91% - Instruktion gut verstanden
- 55% - Instruktion zu lang
- 90% - Bedienung einfach
- 67% - Konnte persönliche Einschätzung gut ausdrücken
- 27% - Farben zu eintönig
- 85% - Rückmeldung altersgerecht
- 87% - Rückmeldung mädchengerecht (84% jungengerecht)
- 57% - Rückmeldungen zu lang
- 59% - Rückmeldungen haben mich persönlich angesprochen
- 72% - Inhalt des Programms interessant
- 42% - Habe Neues erfahren
- 45% - Ablauf des Programms war mir zu langweilig
- 82% - Hat mich bestärkt Nichtraucher zu bleiben
- 48% - Hat mich angeregt mein Rauchen zu überdenken
- 83% - Hat mir insgesamt gut gefallen
- Offene Fragen

Aussichten

1. Optimierung anhand der Evaluationsergebnisse (z.B. Länge...)
2. Randomisiert-kontrollierte Studie zur Abschätzung der Wirksamkeit
3. Zur Verfügung stellen als evidenz-basiertes Hilfsmittel in der Prävention