

ZÜRI
RAUCH F R E I

Fit to Quit. Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche

Forschungsergebnisse und Erfahrungen

3. Dezember 2009

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention

Dr. Ute Herrmann

Willkommen

Welcome

Grüezi

Bonjour

Buon giorno

Allegra

- Ausgangslage und Fragestellung (3)
- Zum Projekt (2)
- Rauchstopp-Angebote im Projekt, insbesondere „Aufhören nach Mass“ - Kurs für Jugendliche (5)
- Forschungsdesign und Stichprobe (3)
- Deskriptive Auswertung (5)
- Bedürfnisse Jugendliche & bedingende Faktoren (2)
- Fazit und Ausblick (2)

Rauchen & Rauchstopp bei Jugendlichen

- 23% der 14- bis 19-jährigen rauchen regelmässig.
(Tabakmonitoring 2008/09)

Anzahl täglich rauchender Lehrlinge mit 23% unverändert hoch.

- 22% der rauchenden Jugendlichen wollen innerhalb des nächsten ½ Jahres aufhören. (Tabakmonitoring 2007/08). 31% haben im letzten Jahr ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Jugendliche denken durchaus ans Aufhören.

Ihre Ausstiegsversuche führen nicht so oft zum Erfolg.

- Ca. 2 % dieser Gruppe hören auf.

Geringe Zahl SpontanaussteigerInnen.

- Rauchende Jugendliche können ihre Aufhörchancen erheblich steigern, wenn sie an einem Rauchstopp-(Gruppen-)Programm teilnehmen.
- Begrenzte Interesse von jugendlichen RaucherInnen für Rauchstopp-Hilfen.
- **Ist das Interesse beeinflussbar?**

- Jugendliche haben eine *andere* Lebenssituation, *andere* Motive des Rauchens und *andere* Aufhörgründe.
 - Jugendliche aufsuchen, wo sie sind
 - Hohe Eigenaktivität TeilnehmerInnen
 - Spielerische Elemente und Spasselemente
 - Anreize (Gutschein)
 - Schweigepflicht
 - ...

Zum Projekt: Ziele

- Ein therapeutisches Rauchstopp-Programm für Jugendliche ist entwickelt und erprobt.
- Die Bedürfnisse der Zielgruppe an einen Rauchstopp-Kurs sind erfragt.
- Sind Bekanntheit, Akzeptanz und Nutzung beeinflussbar? Wenn ja, wie?

- Projektleitung Züri Rauchfrei/Zürich in Kooperation mit IFT-Nord/Kiel
- Verbindliche Zusammenarbeit mit Fachstellen in drei Kantonen (ZH, BE, SG)
- Mai 2007 – Januar 2009
- Schuljahr 2007/08
- Implementierung der Angebote: Februar – Juni 2008
- Unterstützt durch den Tabakpräventionsfonds (TPF)

- Rauchstopp-Broschüre „Genug vom blauen Dunst. Eine kleine Aufhörhilfe“ *mit Rauchstopp-Wettbewerb.*
- Internetbasiertes Rauchstopp-Programm www.feelok.ch *mit Rauchstopp-Wettbewerb.*
- Therapeutisches Programm „Aufhören nach Mass“: Einzel, FeundInnen oder Gruppe.

Rauchstopp-Wettbewerb

- In den letzten vier Wochen mindestens einmal geraucht.
 - 14. März -14. April 2008 nicht rauchen.
 - Götti/Gotte freiwillig (Gewinn: 50.- Fr.)
 - Gewinne: 15 mal 200.- Fr.
- 42 Jugendliche haben sich angemeldet, davon 36 RaucherInnen. 8 Preise wurden vergeben, 6 für Götti/Gotte.

Kurs I: Rahmenbedingungen

- 15- bis 20-jährige
- 4 - 9 TeilnehmerInnen
- Geschlechtsunspezifisch
- Setting Schule, teilweise während Unterricht
- Kursmanual & Teilnehmermappe
- 6 Treffen à 60 - 90 Minuten in 6 Wochen, 2 SMS, Nachbetreuung (2 Telefonanrufe)
- Methode: Kognitiv-verhaltenstherapeutische Inhalte *jugendspezifisch* umgesetzt

Kurs II: Inhalte, Ziel und zeitliche Struktur

30-90 Min. pro Treffen, 4-6 + 3 Wochen Nachbetreuung

1. Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none">• Kennen lernen, Infos zum Kurs, Erfahrungen mit Rauchen• TN kommen zum nächsten Treffen
2. Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none">• Rauchprotokoll und Verhaltenskette, Ambivalenz und Motivation• TN erkennen Nutzen und Nachteile des Rauchens und steigern ihr Bewusstsein gegenüber dem eigenen Rauchverhalten (inkl. Abh.)
3. Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none">• Umgang mit Reissen, Alternativstrategien für Kopf, Hände + Mund• TN kennen ihre Risikosituationen und Bewältigungsstrategien
4. Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none">• Ängste, Vorbereitung auf den 1. rauchfreien Tag• TN führen den Rauchstopp durch und verfügen über konkrete Handlungsstrategien
zwischen 3. oder 4. Treffen: Rauchstopp, 2 SMS	
5. Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen mit Rauchstopp, Umgang mit Rückfall und Gefühlen• Stärkung von positiven Abstinenzenerlebnissen und Teilerfolgen
6. Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none">• NichtraucherIn sein und bleiben, Bilanzierung• Stärkung der Nichtraucheridentität und des Selbstwertes
Nachbetreuung	nach 1 und 3 Woche(n), telefonische Folgekontakte

Kurs III: Interne Evaluation

- 6 Kurs
- 27 Teilnehmende
- Merkmale Teilnehmende
 - 1:3 (männlich/weiblich), 13-21 Jahre, MW 16.4 Jahre
 - mindestens 3, meistens 10-20 Zigaretten
- Das Angebot kommt gut an
 - Wie gefällt dir der Kurs insgesamt? 7.4
 - Wie zufrieden mit der Kursleitung? 9.3
- Insgesamt 10 Kurse: 46 TN

13 Schulen (Prä- und Postmessung)

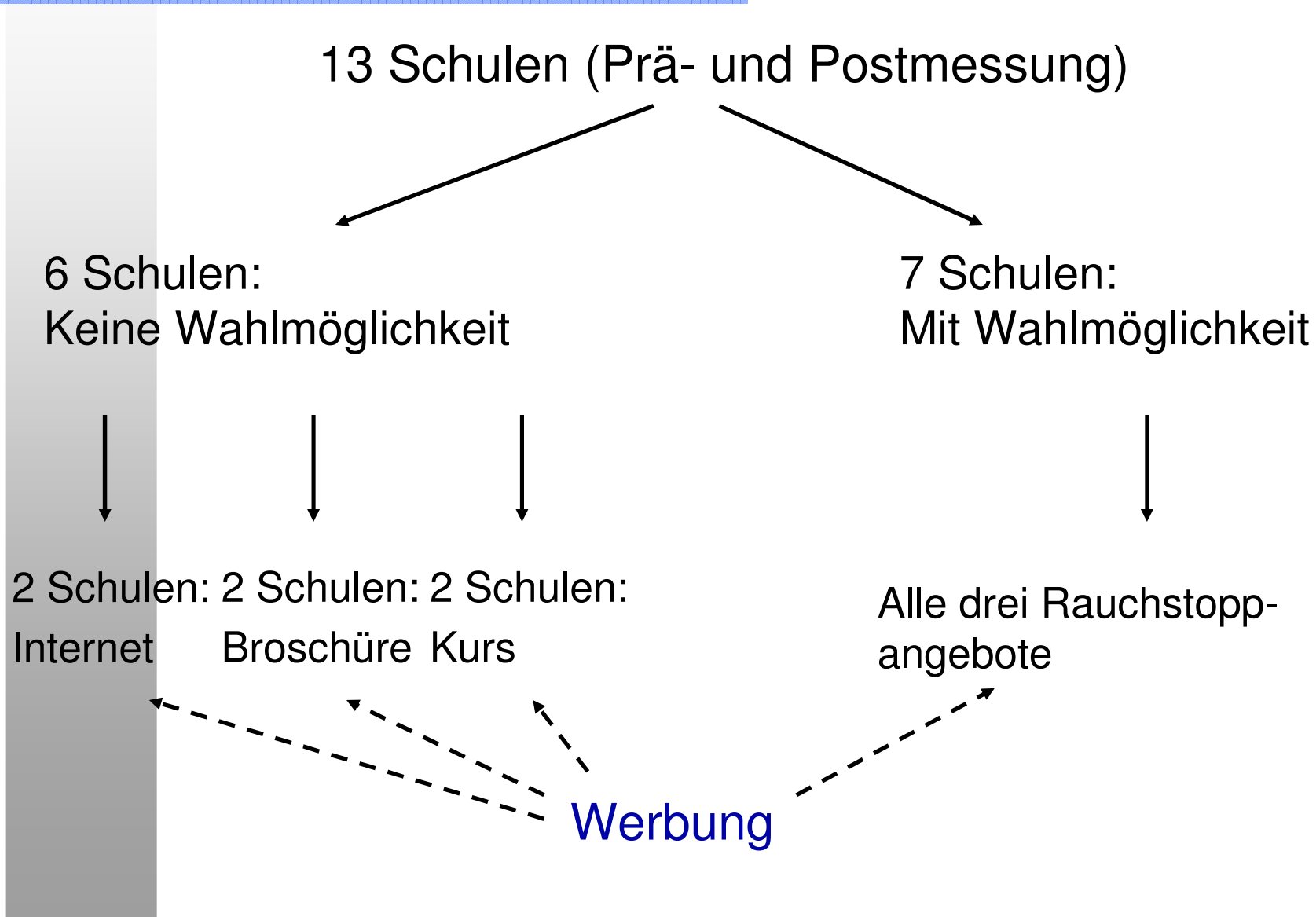
6 Schulen:
Keine Wahlmöglichkeit

7 Schulen:
Mit Wahlmöglichkeit

2 Schulen: Internet
2 Schulen: Broschüre
2 Schulen: Kurs

Alle drei Rauchstopp-
angebote

Werbung



Beschreibung der Stichprobe

Schulen:

- 8 Sekundar-, 3 Berufs- und 2 Mittelschulen
- 8. - 12. Klassen
- Schulgrösse: N = 90 - 1.150 (66 - 578)

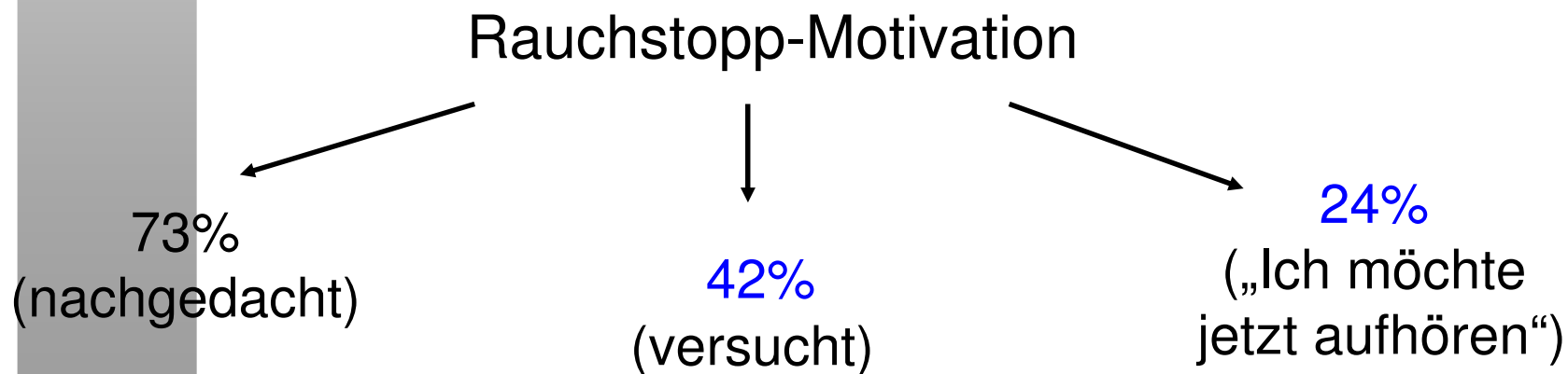
SchülerInnen:

- Nov 2007 (t1): N = 2.959
- Juni 2008 (t2): N = 2.759
- t1 → t2: N = 2.573
- 59% weiblich
- 13 - 21 Jahre (M=15,8 Jahre)
- 83% Schweizer Staatsangehörigkeit

Rauchverhalten der SchülerInnen (t1)

Lebenszeitprävalenz: 59% [mind. 1 paar Züge]
18% [mehr als 100 Zigaretten]

Aktuelles Rauchen: 27% [gesamt]
10% [seltener als 1x /Woche]
4% [mind. 1x /Woche]
13% [täglich]



Erreichung der SchülerInnen

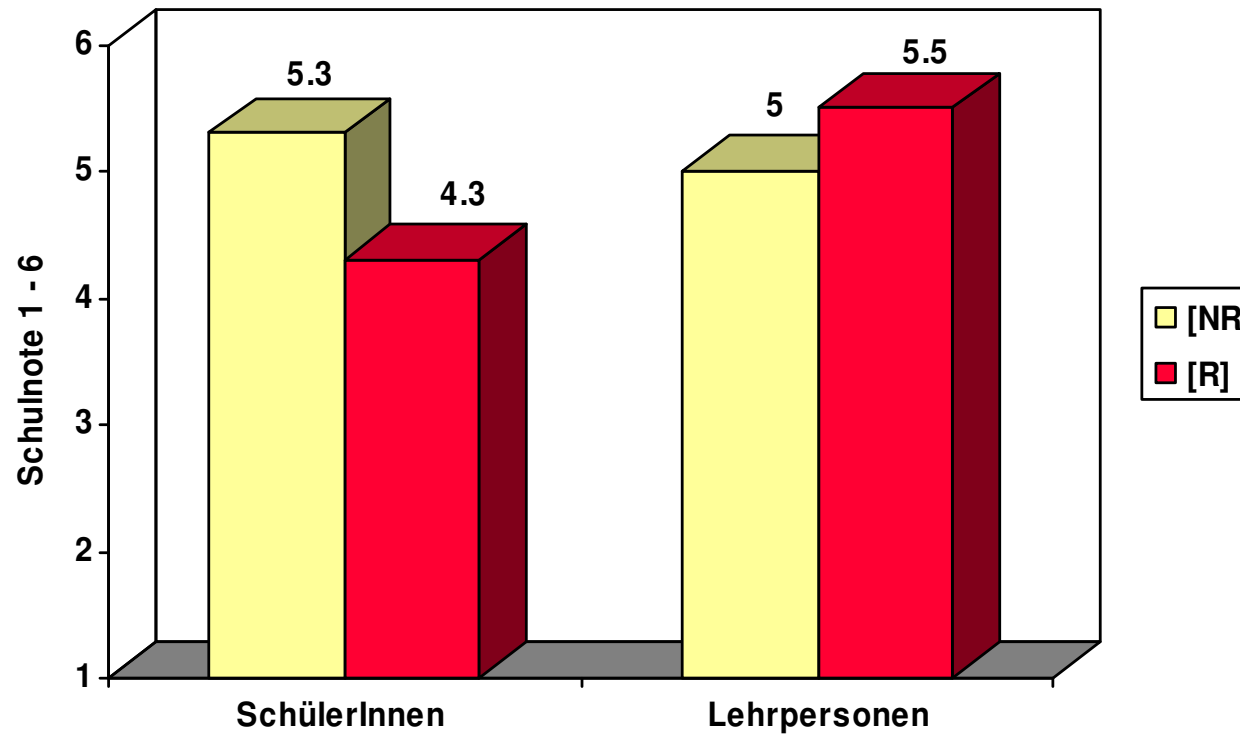
	Prozent NR	Prozent R
Mitbekommen, dass Rauchstopp-hilfe(n) an der Schule angeboten wurden?	55%	65%

Bedingung „Internet“
Von feelok gehört: 29%
(t1: 8%)

Bedingung „Broschüre“
Von Broschüre gehört: 30%
(t1: 11%)

Bedingung „Kurs“
Vom Kurs gehört: 14%

Einstellung gegenüber Rauchstopp-Hilfen



„Wie findest Du/finden Sie es, dass Deine/Ihre Schule RaucherInnen helfen will aufzuhören?“ (Note 1-6)

Gründe für die Ablehnung von Hilfe

Weil ich das genauso gut alleine schaffe	95%
Weil ich mir dann blöd vorkomme	31%
Weil mir die Hilfen nicht gefallen	32%
Weil mir das nichts bringt	67%
Weil ich einfach keine Hilfe will	78%

Konkret gefragt: „Möchtest du beim Rauchstopp Hilfe von Fachleuten?“ [R]

Wissen über Rauchstopp-Hilfen

- „Kennst du irgendeine Rauchstopp-Hilfe?“
t1: 17% (R: 24%)
t2: 30% (R: 41%)
- Am häufigsten genannte Rauchstopp-Hilfe:
Nikotinersatzpräparate

Bereitschaft & Nutzung der Angebote

	Gesamt [R]	Aufhörer 6M
Irgendeines der Angebote jemals verwendet	37%	43%

Bedingung „Internet“
feelok besucht: 20% [R]
Nutzungsbereitschaft: 23%

Bedingung „Broschüre“
Broschüre durchgeblättert/
gelesen: 21% [R]
Nutzungsbereitschaft: 33%

Bedingung „Kurs“
Zum Kurs angemeldet: 3%
N=25 [R] (5 Kurse)
Nutzungsbereitschaft: 16%

Halterate 78%

Bedürfnisse der Jugendlichen an einen Rauchstopp-Kurs

- Während der Schulzeit
- Mit Jugendlichen, die ich kenne
- Nicht von älteren SchülerInnen oder Lehrpersonen geleitet.
- Gewünschte Themen

Reissen: Umgang mit starkem Verlangen

Was kann ich tun, wenn ich mit rauchenden
FreundInnen zusammen bin?

Welche SchülerInnen nutzten den Kurs häufiger?

- Von Schulen mit Rauchverbot
- Körperlich aktiv
- Hohe subjektive Abhängigkeit
- Direkte Ansprache durch Lehrperson

- Verhaltensbasierte Rauchstopphilfen für Jugendliche sind in der Schweiz im Prinzip unbekannt.
- Primäre Zielgruppe: Etwa 1/4 der RaucherInnen.
- Mit hohem Werbeaufwand zu erreichen: Etwa 2/3 der RaucherInnen.
- Die Schule bietet einen geeigneten Rahmen für die Implementierung von Rauchstopp-Hilfen.
- Der Rauchstopp-Kurs „Aufhören nach Mass“ ist durchführbar und wird von der gewonnenen Zielgruppe positiv angenommen.

- Vielfältige Werbung steigerte die Nutzungsrate nicht.
- Es gibt Möglichkeiten die Nutzung von Rauchstopp-Hilfen zu steigern, insbesondere durch Wissenssteigerung und gezielte, persönliche Ansprache.
- Mehr Forschung zu Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche

Folgeprojekt mit Schweizer Schulen 8.-12. D-Klassen:

- **Jeder rauchende Jugendliche in der Schweiz hat Zugang zu *effektiven* Rauchstopp-Hilfen und wird unterstützt, mit dem Rauchen aufzuhören.**
- Machbarkeit: Implementierung des Kurses
- Wirksamkeit dieses therapeutischen Programms
- Kosten - Nutzen

Dr. Ute Herrmann, herrmann@zurismokefree.ch

Danke für Ihre Aufmerksamkeit! Thank you Merci Grazie Angraztg