

Zusammenfassung des Schlussberichts – J'arrête de fumer (Romandie), Facebook

Projektlauf

«J'arrête de fumer» (Ich höre mit dem Rauchen auf) ist ein innovatives, kostenloses Rauchstopp-Programm, das über das soziale Netzwerk Facebook genutzt werden kann. Alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hören gemeinsam am selben Tag mit dem Rauchen auf. Ab diesem Zeitpunkt erhalten sie via Facebook mindestens einmal täglich einen guten Tipp. Möglich ist zudem auch eine personalisierte Betreuung. Das Team von «J'arrête de fumer» umfasst Fachleute aus drei Bereichen: soziale Netzwerke, Rauchstopp und Medizin. Es leistet während sechs Monaten an sieben Tagen pro Woche von 6 bis 23 Uhr einen Bereitschaftsdienst, um die Teilnehmenden zu coachen, ihnen zum Erfolg zu verhelfen und alle Fragen und Hilfeaufträge individuell zu beantworten.

Das Programm wurde zum ersten Mal von September 2015 bis März 2016 im Wallis durchgeführt. Aufgrund des grossen Erfolgs – 1030 Walliserinnen und Walliser hatten sich angemeldet – wurde es in einem zweiten Schritt auf die gesamte Westschweiz erweitert und dauerte diesmal von März bis September 2016. 7000 Westschweizerinnen und Westschweizer nahmen daran teil.

Ergebnisse des Programms «J'arrête de fumer» 2016

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass 81 Prozent der Teilnehmenden effektiv einen Rauchstoppversuch mithilfe dieses Programms unternommen haben. Die externe Evaluation, die das Behaviour Change Lab in Zusammenarbeit mit zwei Forschungsgruppen der Universität Genf durchführte, zeigt eine positive Wirkung auf das Tabakverhalten nach sechs Monaten:

- mindestens 13,5 Prozent mit völliger und anhaltender Abstinenz,
- mindestens 19,6 Prozent, die zwar noch rauchen, sich aber immer noch im Rauchstopp-Prozess befinden,
- mindestens 4,5 Prozent, die ihren Tabakkonsum reduziert haben.

Erfolgsfaktoren sind namentlich:

- Gemeinschaftsdynamik der Teilnehmenden: Anmeldung in der Gruppe, gegenseitige Unterstützung, Besuch und aktive Teilnahme auf den Facebook-Seiten (Teilen persönlicher Gefühle usw.).
- «Raucherkarriere»: Grad der Nikotinabhängigkeit (je stärker diese vor Programmbeginn ist, desto höher ist das Risiko eines Misserfolgs). Ausserdem erweist sich das Programm als wirksamer bei Personen, die vorher noch nie einen Rauchstoppversuch unternommen haben.
- Passivrauchexposition: Die Teilnehmenden haben bessere Erfolgsaussichten, wenn unter ihrem Dach keine Zigarette in ihrer Anwesenheit geraucht wird.
- Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören: Je ausgeprägter diese ist, desto grösser sind die Erfolgchancen.
- Gemütszustand: Ein positiver Gemütszustand vor Programmbeginn erhöht die Erfolgsquote der Teilnehmenden. Ein negativer Gemütszustand ist hingegen Prädiktor eines Misserfolgs.
- Eine Coping-Strategie, die darin besteht, bei unstillbarem Verlangen nach einer Zigarette die Facebook-Seite aufzurufen, ist ein Erfolgsfaktor (obwohl von den Teilnehmenden nur selten genutzt).
- Die wahrgenommenen Hindernisse beim Rauchstoppversuch – Gewichtszunahme, Schlafprobleme und Verdauungsstörungen – erhöhen die Erfolgchancen nach sechs Monaten.

Empfehlungen für eine Wiederholung des Projekts

Aufgrund der Ergebnisse der internen und externen Evaluation der Ausgabe 2016 konnten mehrere Empfehlungen zur Weiterentwicklung und Verbesserung des Programms formuliert werden:

- Verstärkte Vorbereitung mit mehr Informationen zum Rauchstopp-Prozess, Erarbeitung von Strategien zur Rückfallprävention und besserer Nutzung der Nikotinersatzprodukte, insbesondere für die abhängigen Rauchenden
- Intensivierung des Programms in den ersten 30 Tagen – das ist ein entscheidender Zeitraum für die Erfolgsquote – und entsprechende Information an die Teilnehmenden

- Einführung eines Alarmsystems für den Fall, dass die Teilnehmenden ein unstillbares Verlangen nach einer Zigarette verspüren
- Verstärkte Rolle der Peers, beispielsweise mittels Aufschaltung von Videos mit Erfahrungsberichten der Teilnehmenden oder mittels Rekrutierung von «opinion leaders», die Inhalte liefern
- Vermehrte Ermutigung der Teilnehmenden, sich regelmässig zu bewegen
- Planung eines Konzepts zur Weiterverweisung von schwierigen Fällen oder Personen mit bedeutenden oder multiplen medizinischen Problemen
- Verbesserung des Angebots für Schwangere und Wöchnerinnen, die nach der Geburt und/oder dem Abstillen fast immer wieder zur Zigarette greifen
- Stärkeres Gewicht auf die Vorbereitung der Teilnehmenden mittels Erstellung einer Gebrauchsanweisung für das Programm (z.B. Videoanleitung) und klarere Ankündigung des Rauchstopp-Datums
- Diversifizierung der Wettbewerbe und Preise, um die Teilnehmenden zu motivieren, die Facebook-Seite über die gesamte Programmdauer zu nutzen