

Bericht über die externe Evaluation des Programms «J'ar- rête de fumer» auf Facebook

Im Auftrag des
Tabakpräventionsfonds

November 2016



Zusammenfassung

**Laura Folly¹, Gisana Riedo¹, Max Felder¹, Juan Manuel Falomir-Pichastor²,
& Olivier Desrichard³.**

¹ Behaviour Change Lab.



44, rue de Berne – 1201 Genève
www.bchangelab.com
contact@bchangelab.com

In Zusammenarbeit mit:

- ²Le Groupe de Recherche sur l'Influence Sociale (GRIS)
- ³Le Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (GREPS)

Präsentation des Programms «J'arrête de fumer»

Gegenstand dieser Evaluation ist das Rauchstopp-Programm «J'arrête de fumer» (Ich höre mit dem Rauchen auf). Das Programm basierte auf der Bildung von Gruppen von Personen, die sich das Rauchen abgewöhnen wollten, durch eigens dafür konzipierte Facebook-Seiten (eine pro Westschweizer Kanton). Auf diesen Seiten konnten sich Raucherinnen und Raucher zur Teilnahme am Programm anmelden. Hauptziel des Teams von «J'arrête de fumer» war, in der Westschweiz möglichst viele Raucherinnen und Raucher dazu zu bringen, an einem vorbestimmten Tag gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören. Das Programm sollte allen angemeldeten Personen die Gelegenheit zu einem Rauchstoppversuch in der Gruppe bieten, aber auch dank täglicher Beratung und Unterstützung während sechs Monaten auch Rückfälle verhindern.

Ziele der Evaluation

Die Evaluation des Programms «J'arrête de fumer» hatte zwei Hauptziele: den Erfolg des Programms zu evaluieren und die Erfolgsfaktoren für Tabakabstinenz zu identifizieren.

Der **Erfolg des Programms** wurde auf zwei Arten gemessen:

- anhand des Anteils an Teilnehmenden, die mithilfe des Programms einen Rauchstoppversuch unternommen haben;
- anhand des Anteils an Teilnehmenden, die während der Dauer des Programms nicht mehr geraucht haben (Tabakabstinenz).

Der Prozentsatz der Teilnehmenden, die ihren Tabakkonsum reduziert und so vom Programm profitiert haben, wurde ebenfalls erhoben.

Zur Klärung der Wirksamkeit des Programms versuchte die Evaluation, **die Erfolgs- und die Misserfolgskfaktoren** für Rauchstoppversuche zu bestimmen, das heisst die Mechanismen, auf die das Programm sich stützt, sowie deren Einfluss auf den Erfolg eines Rauchstoppversuchs. Dazu musste zwischen allgemeinen Rauchstoppprädictoren und spezifisch im Programm entwickelten Faktoren unterschieden werden. Die **allgemeinen Prädictoren** sind Faktoren, für die wissenschaftlich erwiesen ist, dass sie einen Einfluss auf den Erfolg eines Rauchstoppversuchs haben können. Auf diese hatte das Programm keinen Einfluss. Die **spezifischen Faktoren** sind dagegen die Mechanismen, auf die das Programm sich stützt, um einen Rauchstopp bei den Teilnehmenden zu bewirken und sie langfristig zu stabilisieren. Diese können sich sowohl auf den Inhalt als auch die Form beziehen.

Diese zwei Ziele erlaubten es, das typische Profil eines dank des Programms «J'arrête de fumer» erfolgreichen Rauchstopps zu beschreiben und die dahinterliegenden Mechanismen zu verstehen.

Umsetzung der Evaluation

Um eine Antwort auf die Hypothesen zu finden, die mittels einer theoretischen Analyse des Programms sowie einer Auswertung der Literatur zur Raucherentwöhnung aufgestellt worden waren, wurden gleichzeitig mit qualitativen und quantitativen Methoden Daten erhoben.

- Einer repräsentativen Stichprobe von Programmteilnehmenden (n = 1270) wurde zu drei verschiedenen Messzeitpunkten (zu Beginn des gemeinsamen Rauchstopps, nach 3 Monaten, nach 6 Monaten) ein Fragebogen geschickt. Damit konnte der Erfolg

des Programms im Sinne von Stoppversuchen und längerfristigen Rauchstopps evaluiert sowie der Einfluss der allgemeinen und der spezifischen Faktoren, die im Rahmen des Programms identifiziert wurden, bestimmt werden.

- Sämtliche Posts des Teams von «J'arrête de fumer» auf den Facebook-Seiten sowie sämtliche Reaktionen darauf wurden gesammelt, ebenso die 67 210 Kommentare, die von der ersten veröffentlichten Nachricht bis zum Programmende nach sechs Monaten gepostet wurden. Der Vergleich der während der verschiedenen Programmphasen geposteten Kommentare und der Reaktionen auf Posts des Teams von «J'arrête de fumer» ermöglichte es, die Entwicklung der Aktivität auf der Facebook-Seite während der verschiedenen Programmphasen zu visualisieren.
- Ausserdem wurden 20 Leitfadeninterviews mit Teilnehmenden unterschiedlichen Profils durchgeführt. Damit konnte genau analysiert werden, wie das Programm vom Zielpublikum wahrgenommen wurde. Ebenfalls konnten so die verschiedenen Laufbahnen, Motivationen und Schwierigkeiten ohne Einschränkung durch vorgegebene Antwortmöglichkeiten erhoben werden.

Evaluation des Programmerfolgs

Rauchstoppversuche

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass **81 Prozent der Teilnehmenden**, die den ersten Fragebogen ausgefüllt haben, **effektiv einen Rauchstoppversuch mithilfe des Programms «J'arrête de fumer» unternommen haben**. Diese Zahl zeigt die Wirksamkeit des Programms: Es vermag, eine vorhandene Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, zu verstärken. Dies zeigt sich umso deutlicher, als von den 19 Prozent der Personen, die angaben, keinen Rauchstoppversuch mit dem Programm unternommen zu haben, 10 Prozent bereits vor Beginn des Programms mit dem Rauchen aufgehört hatten. Anhand von Informationen aus den Interviews kann vermutet werden, dass es sich bei einem Teil davon um Personen handelt, die durchaus durch das Programm zum Aufhören motiviert worden waren, die jedoch nicht mehr das Datum des gemeinsamen Rauchstopps abgewartet hatten, um das Rauchen aufzugeben.

Der Erfolg des Programms auf Ebene der Rauchstoppversuche liegt wahrscheinlich an seiner Niederschwelligkeit. Mehr als **80 Prozent der Teilnehmenden** gaben an, sich angemeldet zu haben, weil das Programm einfach zugänglich ist, kein kompliziertes Anmeldeverfahren umfasst und immer und überall verfügbar ist. In den Interviews haben ebenfalls zahlreiche Teilnehmende berichtet, sich für einen Versuch entschieden zu haben, als sie von der Existenz des Programms erfahren hatten, oder die Gelegenheit genutzt zu haben, eine vage Absicht in die Tat umzusetzen. In diesem Sinne hat **der niederschwellige Zugang zum Programm diese Personen motiviert**, sich anzumelden, ohne dass sie vorgängig zwingend auf der Suche nach einer Möglichkeit waren, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Tabakabstinenz

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass **mindestens 13,5 Prozent der Teilnehmenden während 6 Monaten nicht geraucht hatten**. Da der Anteil erfolgreicher Rauchstopps ohne

fremde Hilfe auf zwischen 2 und 5 Prozent geschätzt wird¹, kann davon ausgegangen werden, dass das Programm einen signifikanten Einfluss auf die Stabilisierung des Rauchstopps hatte.

Zudem kann das Programm auch als gewinnbringend für die Teilnehmenden beurteilt werden, die weiterhin versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören (19,6 %), sowie jene, die ihren Tabakkonsum reduziert haben (4,8 %). Verglichen mit der Gesamtheit der Teilnehmenden entspricht dies 1374 Personen, die trotz Rückschlägen noch immer versuchen, das Rauchen aufzugeben, und 315 Personen, die ihren Tabakkonsum reduziert haben.

Die meisten Rückfälle scheint es gleich nach Beginn des Programms gegeben zu haben, denn nur 39,1 Prozent der Teilnehmenden, die einen Rauchstoppversuch unternommen hatten, hielten die ersten zwei Wochen nach dem Tag des gemeinsamen Rauchstopps durch. Demgegenüber nimmt die Erfolgsrate zwischen drei und sechs Monaten nach Programmbeginn relativ wenig ab. Dies zeigt: Die ersten Wochen der Raucherentwöhnung im Rahmen des Programms «J'arrête de fumer» sind entscheidend.

Evaluation der Erfolgsfaktoren

Das Programm «J'arrête de fumer» funktioniert bei allen Bevölkerungsgruppen gleich: Die Evaluation hat keinen Einfluss von soziodemografischen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Zivilstand, Bildungsniveau, Einkommen oder Kanton, auf den Erfolg feststellen können. Die Wirksamkeit ist auch nicht abhängig von der Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, und der Verwendung von Nikotinersatzprodukten während des Rauchstoppversuchs. Das Programm ist also für ein breites und vielseitiges Zielpublikum geeignet.

Die folgende Liste umfasst die wichtigsten Faktoren, deren Einfluss auf den Erfolg in Form einer Stabilisierung des Rauchstopps nach sechs Programmmonaten festgestellt wurde.

Allgemeine Faktoren

Raucherkarriere	Im Programm wurde kein Einfluss des vergangenen Tabakkonsums oder des Einstiegalters festgestellt. Hingegen hat die Nikotinabhängigkeit einen Einfluss auf den Erfolg: Je stärker diese vor Beginn des Programms ist, desto höher sind die Chancen eines Misserfolgs. Frühere Rauchstoppversuche sind ein Prädiktor für einen Misserfolg während des Programms: Pro zusätzlichem Rauchstoppversuch sinken die Erfolgschancen. Dieses Ergebnis suggeriert, dass das Programm am wirksamsten für Personen, die gut mit Veränderungen umgehen können.
Exposition	Die simple Tatsache, bei der Arbeit oder zu Hause in mit Personen zusammen zu sein, die Raucher sind, beeinflusst die erfolgreiche Stabilisierung des Rauchstopps nicht. Hingegen verringert jede Zigarette, die in Anwesenheit des Teilnehmers unter seinem Dach geraucht wird , seine Chancen, den Rauchstopp über sechs Monate durchzuhalten.

¹ Hughes, J. R., Keely, J., & Naud, S. (2004). Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*, 99(1), 29–38.

Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören Die Intensität der anfänglichen Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, ist ein **starker Prädiktor** des Erfolgs nach sechs Monaten: Je stärker die Absicht, desto grösser die Erfolgchancen. Prädiktoren einer starken Absicht sind eine positive Einstellung gegenüber dem Rauchstopp, eine als Rauchstopp-unterstützend wahrgenommene gesellschaftliche Norm und eine starke Selbstwirksamkeitserwartung (die Erwartung einer Person, selbst mit dem Rauchen aufzuhören zu können).

Gemütszustand Ein positiver Gemütszustand zu Beginn des Programms begünstigt einen Erfolg nach sechs Monaten. Dagegen ist ein **negativer Gemütszustand** vor und bei Programmbeginn **Prädiktor eines Misserfolgs**. Der Grad der inneren Unruhe der Teilnehmenden zu Programmbeginn ist ein Prädiktor des Misserfolgs: Je stärker diese ist, desto unwahrscheinlicher ist ein Erfolg nach sechs Monaten.

Spezifische Faktoren

Wahrnehmung des Programms Wenn auch die Tatsache, dass das Programm als «sehr einfach zugänglich» wahrgenommen wird, der Grund für den Erfolg nach Anzahl Rauchstoppversuche zu sein scheint, ist sie kein Prädiktor des Erfolgs nach sechs Monaten. Ebenfalls hat die Wahrnehmung der Teilnehmenden, dass sich das Programm von der klassischen Prävention unterscheidet und einen lockeren Ton pflegt, keinen Einfluss auf die Stabilisierung des Rauchstopps. Diese Resultate legen nahe, dass die Zugänglichkeit des Programms und seine Positionierung zwar zu einem Rauchstoppversuch motivieren, es jedoch andere Faktoren sind, die den Versuch in einen Erfolg verwandeln.

Gemeinschaftsdynamik Die gemeinschaftliche Dynamik, die das Programm erzeugt, ist einer der Schlüsselaspekte seines Erfolgs und wird von mehreren Prädiktoren, die eine erfolgreiche Tabakabstinenz nach sechs Monaten voraussagen, gestützt. So begünstigt die Tatsache, sich anzumelden, um gemeinsam mit anderen einen Rauchstoppversuch zu wagen, den Erfolg. Das gilt auch für das **Mitmachen** und das **Teilen persönlicher Gefühle** auf den Facebook-Seiten des Programms. Gleichzeitig erhöht der **regelmässige Besuch** der Facebook-Seiten während der Laufzeit des Programms die Erfolgchancen. Die wahrgenommene **Verpflichtung gegenüber dem Programm**, insbesondere der öffentliche Aspekt und die gefühlte Verpflichtung gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern, ist ein weiterer Erfolgsfaktor. Allgemein haben das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit sowie auch die Identität als Ex-Raucher oder Ex-Raucherin einen positiven Effekt auf den Erfolg. Schliesslich ist auch die **soziale Unterstützung durch Peers** innerhalb des Programms ein Prädiktor des Erfolgs nach sechs Monaten. Dagegen hatten weder die soziale Unterstützung durch die Teammitglieder von «J'arrête de fumer» noch die Wahrnehmung des Nutzens und der Zweckmässigkeit der für die Kommunikation mit den Teilnehmenden verwendeten Materialien einen Einfluss auf den Erfolg. Es sieht demnach so aus, dass die Betreuung im Rahmen des Programms – obwohl diese von den Teilnehmenden sehr positiv

bewertet wird – weniger wichtig ist und mehr als «Vorwand» für den Austausch und die Diskussion dient.

Coping-Strategien

Die generelle Verwendung von Coping-Strategien zur Vermeidung eines Rückfalls ist ein Faktor für den Erfolg nach sechs Monaten. Die Strategie, die von den Programmentwicklern hervorgehoben wird, nämlich die Facebook-Seite von «J'arrête de fumer» aufzurufen, sobald man Lust nach einer Zigarette verspürt, hat sich ebenfalls als wirksam erwiesen, obwohl von den Teilnehmenden nur selten angewendet.

Wahrgenommene Barrieren beim Stoppsversuch

Barrieren beim Rauchstopp – Gewichtszunahme, Schlafprobleme, Verdauungsprobleme – erweisen sich erstaunlicherweise als Erfolgsfaktoren, das heisst, ihr Vorhandensein erhöht die Chancen eines Erfolgs nach 6 Monaten. Aus Motivationssicht ist es möglich, dass diese Barrieren aufgrund der Ratschläge, die im Programm erteilt wurden, als überwindbar angeschaut wurden und ihr Auftauchen die Teilnehmenden deshalb in ihrer Tabakabstinenz bestärkt hat, anstatt entmutigend zu wirken und einen Rückfall auszulösen.

Aktivität auf den Facebook-Seiten des Programms

Die Aktivität auf den Facebook-Seiten konzentrierte sich stark auf die Rekrutierungs- und die Vorbereitungsphase. 47 Prozent aller Kommentare auf den Facebook-Seiten der verschiedenen Kantone wurden während der ersten zwei Monate vor dem gemeinsamen Rauchstopppdatum gepostet (*Rekrutierung + Vorbereitung*). Die Beteiligung, die sich an der Anzahl geposteter Kommentare zeigt, nimmt anschliessend stark ab.

Die **beliebtesten Posts** sind generell auf allen sechs kantonalen Facebook-Seiten in jeder Programmphase dieselben. Vor dem Rauchstopppdatum sind die beliebtesten Posts jene, die **motivieren** und Raucherinnen und Raucher zur **Anmeldung zum Programm und zum Rauchentwöhnungsversuch animieren**. Betrachtet man nur die nach dem Rauchstopppdatum publizierten Nachrichten, wurden diese trotz der weit weniger hohen Anzahl an Reaktionen, die sie auslösten, mehrheitlich während des ersten Programmmonats gepostet und hatten mehrheitlich einen motivierenden Inhalt.

Die **Inhaltsanalyse** der 67'210 während der verschiedenen Programmphasen geposteten Kommentare zeigt in erster Linie das Vorhandensein von **sozialer Unterstützung, Ermutigungen und eines Zusammengehörigkeitsgefühls**. Die Probleme der **Gewichtszunahme und der Reizbarkeit** werden häufiger erwähnt als andere Probleme, wenn sie auch insgesamt, gemessen an der Gesamtzahl geposteter Kommentare, selten erwähnt werden. Konsistent mit der Entwicklung der Symptome bei der Rauchentwöhnung verschwinden die Erwähnungen von Reizbarkeit bei T3 und T6, während Posts bezüglich Gewichtszunahmen präsent bleiben. Zu guter Letzt zeigt die Analyse, dass **Rückfälle** oder ein «Einknicken» wenig erwähnt werden, im Vergleich zur Anzahl Teilnehmenden, die mit ihrem Rauchstoppsversuch nicht erfolgreich waren.

Empfehlungen

Im Allgemeinen kommt die Evaluation des Programms «J'arrête de fumer» zum Schluss, dass **eine Wiederholung des Programms zweckdienlich wäre**, insbesondere weil das Programm es schafft, Raucherinnen und Raucher zu einem Stoppversuch zu motivieren. Eine Wiederholung dürfte zu einer mindestens ebenso hohen Erfolgsrate wie der hier beobachteten führen. Einige Empfehlungen zur Verbesserung der Wirksamkeit können dennoch abgegeben werden. Diese könnten auch für potenzielle andere Präventionsprogramme, die mit Online-Gemeinschaften arbeiten, gültig sein.

- | | |
|--|---|
| Auf die Rekrutierung von Teilnehmenden fokussieren | Die Phase der Rekrutierung von Teilnehmenden ist zentral und weist grosses Potenzial auf, die Anzahl Personen, die tatsächlich mit dem Rauchen aufhören, zu erhöhen. Das Programm verbindet einen niederschweligen Zugang mit der Möglichkeit, die meisten Teilnehmenden zu einem Rauchstoppversuch zu motivieren, und einer Wirksamkeit, die unabhängig vom soziodemographischen Profil oder vom Profil des Tabakkonsums ist. Je mehr das Programm also Raucherinnen und Raucher in der Phase vor dem Rauchstopp mobilisieren kann, desto grösser wird seine Wirkung sein – unabhängig von der Erfolgsrate. |
| Sich auf die ersten Wochen des Programms konzentrieren | Die ersten Wochen des Programms sind entscheidend, weil in dieser Zeit die meisten Rückfälle passieren und die grösste Aktivität auf den Facebook-Seiten registriert wird. Hingegen zeigt die beharrliche langfristige Betreuung durch das Team wenig Einfluss. Die Kräfte sind deshalb am besten auf die ersten «Schlüsselwochen» zu konzentrieren, auf die Gefahr hin, die Programmdauer zu verkürzen. |
| Die Entstehung eines Zusammengehörigkeitsgefühl fördern | Die Wichtigkeit der Faktoren in Zusammenhang mit der gemeinschaftlichen Dimension des Programms legt nahe, dass darin eine der Stärken der Verwendung eines sozialen Netzwerks wie Facebook besteht, die maximal ausgenutzt werden sollte. Der Gruppeneffekt scheint auf drei Arten im Programm zu wirken: durch die Schaffung eines starken Unterstützungsnetzwerkes unter Personen, die «im gleichen Boot» sind, durch die Beteiligung an einer Art kollektiver Herausforderung und durch die Aufwertung der Wandlung vom Raucher zum Ex-Raucher. |
| Die Motivation der Teilnehmenden erhöhen | Das Programm «J'arrête de fumer» ist so gestaltet, dass alle Typen von Raucherinnen und Rauchern die Gelegenheit erhalten, einen Rauchstopp zu versuchen und rauchfrei zu bleiben. Dieser Aspekt der Niederschwelligkeit hat dennoch Grenzen, weil sich gezeigt hat, dass die Intensität der Motivation zum Aufhören, die anhand der Absicht gemessen werden kann, eine der wichtigsten Erfolgsprädiktoren ist. Mittelmässig motivierte Personen zu rekrutieren, kann sich einerseits als nutzlos erweisen und diese Personen andererseits mit einer Misserfolgserfahrung konfrontieren. Um diesen Nachteil zu beheben, könnte während der Rekrutierungs- und Vorbereitungsphase Motivationsarbeit geleistet werden. Dabei ginge es darum, die Absicht zu stärken, indem an der Einstellung, der subjektiven Norm und/oder der Selbstwirksamkeitserwartung gearbeitet wird. |

Verschiedene Plattformen nutzen, um ein grösseres Publikum zu erreichen	Das angestrebte Ziel hinsichtlich der Bevölkerung wurde erfüllt. Dennoch erreichte das Programm kaum Personen unter 25 Jahren. Die Wahl des sozialen Netzwerks hat zu diesem Umstand sicher beigetragen. Junge Menschen sind immer weniger auf Facebook präsent, sondern nutzen vermehrt Plattformen wie Instagram, Twitter, Snapchat oder Youtube. Sie haben deshalb möglicherweise nicht von dem Programm erfahren. Dieses funktionierte aber auch bei den Jungen, die mitgemacht haben. Eine Ausweitung auf andere Netzwerke könnte das potenzielle Zielpublikum erweitern, die Gemeinschaft vergrössern und mehr Junge zu einem Rauchstoppversuch ermutigen. Das Kosten-Nutzen-Verhältnis einer Erweiterung auf verschiedene Plattformen wäre vor der Umsetzung zu prüfen.
Schwierige Fälle weiterverweisen	Das Programm scheint in erster Linie wirksam für Personen zu sein, die offen sind für Veränderungen. Hingegen hat es wenig Einfluss auf Personen, die bereits mehrere Stoppversuche hinter sich haben. Effektiver, als zu versuchen, schwierige Fälle mit der Betreuung im Rahmen des Programms zu behandeln, wäre es, sie ergänzend an Spezialisten zu verweisen, die sie individuell betreuen können.

Fazit

Die Daten aus der externen Evaluation zeigen, dass das Programm «J'arrête de fumer» 81 Prozent der Teilnehmenden ermöglichte, einen Rauchstoppversuch zu unternehmen, und davon mindestens 13,5 Prozent während der folgenden sechs Monate rauchfrei geblieben sind. Sie zeigen ausserdem den Einfluss verschiedener Faktoren auf einen erfolgreichen Rauchstopp, wie etwa die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, die soziale Unterstützung durch Peers, die Verwendung von Coping-Strategien, die Raucherkarriere oder die Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Insgesamt zeigen die Resultate den Nutzen von Online-Gemeinschaften, die das gemeinsame Ziel der Tabakabstinenz anstreben. In diesen fühlen sich die Mitglieder involviert und unterstützen sich gegenseitig. Die sozialen Netzwerke weisen demnach ein hohes Potenzial auf für gemeinschaftliche Programme zur Risikoprävention und Gesundheitsförderung. Sie erweisen sich als interessanter Ansatz für andere Präventionsthemen, für die gegenseitige Hilfe und Unterstützung durch Peers ein grosser Vorteil sein könnte, weil sie eine massive Mobilisierung zu relativ tiefen Kosten ermöglichen.

Nichtsdestotrotz sollte eine Wiederholung dieser Intervention oder deren Ausweitung auf andere Themenbereiche nicht ohne eine vertiefte Reflexion über die praktische Bedeutung der verschiedenen Ergebnisse der vorliegenden externen Evaluation erfolgen. Die Evaluation zeigt zahlreiche Möglichkeiten auf, namentlich dank dem Fokus auf Erfolgs- und Misserfolgskriterien sowie auf Faktoren, die keinen Einfluss auf die Wirksamkeit des evaluierten Programms haben. Vorgängig sollten die psychosozialen Mechanismen, die bei Verhaltensänderungen wirken, gründlich studiert werden, um die Beobachtungen und die Schlussfolgerungen der vorliegenden Evaluation möglichst sinnvoll berücksichtigen und umsetzen zu können. Dadurch könnte die Wirksamkeit einer künftigen Wiederholung des Programms maximiert werden.