



Bulletin

Frühling 17

Innovation in der Tabakprävention: 1450 Romands sind mit diesem Programm via Facebook nach 6 Monaten Nichtraucher geworden

von Alexandre Dubuis und Roland Savioz

«J'arrête de fumer» ist ein innovatives und kostenloses Tabakentwöhnungsprogramm via das soziale Netzwerk Facebook. Alle angemeldeten Teilnehmenden hören am selben Tag gemeinsam mit dem Raucher auf. Ab diesem Datum erhalten sie via Facebook täglich mindestens einen Tipp. Zudem können sie eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen. Das Team von «J'arrête de fumer» vereint Fachpersonen aus drei Bereichen: soziale Netzwerke, Tabakentwöhnung und Medizin. Es unterhält einen Bereitschaftsdienst von 6 Uhr bis 23 Uhr an 7 Wochentagen während 6 Monaten, um die Teilnehmenden zu beraten und zu betreuen, ihnen zu helfen, Erfolg zu haben, und alle Fragen und Hilfesuchen individuell zu beantworten.

Das Programm wurde erstmals von September 2015 bis März 2016 im Wallis lanciert. In Anbetracht des Erfolges wurde es in einer zweiten Version von März bis September 2016 auf die Romandie ausgeweitet und 7008 Romands haben daran teilgenommen.

Ergebnisse des Programms «J'arrête de fumer» 2016

Die unter der Leitung einer Experten-Gruppe¹ durchgeführte und vom Tabakpräventionsfonds (TPF) finanzierte externe Evaluation zeigt, dass diese neue Entwöhnungsmethode für alle Bevölkerungsgruppen verwendbar und wirksam ist. Sie bringt Personen dazu, die bis zu diesem Zeitpunkt

¹ Folly L., Riedo G., Felder M., Falomir-Pichastor J.-M., & Desrichard O. Rapport de l'évaluation externe du programme «J'arrête de fumer» sur Facebook, November 2016. Zu präzisieren ist, dass diese Evaluation nicht nur die angemeldeten Teilnehmenden, sondern auch die Personen, die die Seite besuchen, berücksichtigt.



nicht die Absicht hatten, ein Rauchstopp-Programm zu machen, einen erfolgreichen Rauchstopp zu versuchen. Zu den wichtigsten ermittelten Erfolgsfaktoren gehören:

- Die Gemeinschaftsdynamik der Teilnehmenden (Zugehörigkeit zur Gemeinschaft, Beteiligung auf der Facebook-Seite des Programms, Erfahrungsaustausch)
- Die Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, und die Motivation
- Der emotionale Zustand zu Beginn und während des Programms
- Die Coping-Strategie

Am Ende des Programms hatte dieser neue Ansatz positive Auswirkungen auf 37,6% der Teilnehmenden: 13,5% haben mit dem Rauchen aufgehört, 19,6% setzen die Tabakentwöhnung fort und 4,5% haben ihren Tabakkonsum reduziert.

Das Programm «J'arrête de fumer», das sich als Ergänzung zu den bestehenden Angeboten versteht, ist also unter anderen Entwöhnungsmethoden sehr gut positioniert. Seine Erfolgsrate ist leicht höher als bei der Telefonberatung (10,7%) und der medizinischen Unterstützung ohne pharmakologische Hilfe (11,8%) und niedriger als bei der intensiven Betreuung mit Verwendung von Nikotin-

substituten (17,3%)². Bei diesem Vergleich sind jedoch die verschiedenen Evaluationsmethoden zu berücksichtigen. Denn die Wirkungsmessung des Programms «J'arrête de fumer» beruht auf einer Beobachtungsstudie ohne die Abstinenz bestätigende biologische Überprüfung; hingegen stützen sich die Tabakentwöhnungsraten der anderen Methoden auf Metaanalysen multipler klinischer Studien.

Was macht das Programm erfolgreich?

Zunächst der **Zugang**. Die Teilnehmenden nehmen am Programm teil, weil es leicht zugänglich, die Anmeldung unkompliziert und es jederzeit und überall verfügbar ist. So motivieren die Unentgeltlichkeit und die Verfügbarkeit des Programms auf den sozialen Netzwerken die Teilnehmenden mitzumachen, ohne dass sie notwendigerweise vorher Aufhörmethoden gesucht hatten.

Dann die **Zahl** – gleichzeitige Mobilisierung von 7000 Romands. Fast alle Teilnehmenden (91%) haben versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Dieser Wert zeigt, dass das Programm ein sehr hohes Potenzial hat, die Absicht, nicht mehr zu rauchen, zu verstärken. Das Programm «J'arrête de fumer» richtet sich daher an ein breites Publikum und hat eine ähnliche Wirkung in allen Bevölkerungsgruppen. Die Evaluation hat ergeben, dass die soziodemografischen Faktoren wie Geschlecht, Alter, Zivilstand, Bildungsgrad, Einkommen, Kanton keine Erfolgspredictoren sind. Die durch

² Basierend auf Cornuz J, Jacot Sadowski I, Humair JP. Conseil médical aux fumeurs et fumeuses. Document de référence pour les médecins. VIVRE SANS TABAC, Programme national d'arrêt du tabagisme, Bern 2015 (Ch. 4 et 5).

In dieser Nummer

• **Innovation in der Tabakprävention**

• **Rauchstoppwettbewerb 2017**

• **23. SRNT-Tagung vom 8. bis 11. März 2017 in Florenz**

AT-Tagung 2017

mit Clinical Update von Frei von Tabak

Die AT-Tagung 2017 findet am 2. November in Bern statt. Wie bereits im letzten Jahr ist das Clinical Update von Frei von Tabak in die Tagung integriert. Eine Veranstaltung am Nachmittag wird ausschliesslich der Tabakentwöhnung gewidmet sein. Das genaue Programm der AT-Tagung 2017 liegt im Sommer vor, die aktuellen Informationen werden auf www.at-schweiz.ch unter Aktuell > Kurse und Veranstaltungen aufgeschaltet. Tagungsort ist das Hotel Bern in Bern.

das Programm entstehende **Gemeinschaftsdynamik** ist einer der Schlüsselaspekte des Erfolgs. Sie wird durch mehrere Indikatoren, die den Tabakabstinenzserfolg nach 6 Monaten prognostizieren, deutlich.

So ist die Tatsache, sich anzumelden, um mit anderen Teilnehmenden die Tabakentwöhnung zu versuchen, für den Erfolg förderlich. Das gilt auch für die Beteiligung, den Austausch der eigenen Erfahrungen und die Beschreibung der emotionalen und körperlichen Verfassung auf der Facebook-Seite des Programms. Desgleichen er-

Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung von Seite 1

höht die regelmässige Konsultation der Seite während des gesamten Programms die Erfolgschancen. Die Öffentlichkeit und das wahrgenommene Engagement gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern sind ebenfalls ein Erfolgsfaktor. Ganz allgemein hat das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft ebenso wie die Identität als Ex-Rauchende eine positive Auswirkung auf den Erfolg.

Kosten und Zahlen

10746 Romands haben die 6 kantonalen Facebook-Seiten abonniert, 7008 Teilnehmende haben sich für das Entwöhnungsprogramm angemeldet. Es lässt sich folgern, dass 1450 Pers. nach 6 Monaten Nicht-raucher sind (13,5% von 10746). Die Kosten einer vollständigen Tabakent-

wöhnung werden auf etwa 550 Franken geschätzt.

Fazit

Das Programm «J'arrête de fumer» bietet eine innovative Tabakentwöhnungsmethode, die viele Rauchende erreichen kann, an. Das Programm wirkt sich bei 37,6% der Rauchenden positiv aus und führt bei 13,5% von ihnen zu einer vollständigen Tabakentwöhnung. Es ermöglicht, die Rauchstoppversuche zu erhöhen und positive Veränderungen herbeizuführen. Das mehreren Kantonen gemeinsame Programm hat zur Stärkung der interkantonalen Kompetenzen und zur Maximierung des Potenzials der Präventionsangebote beigetragen. Mit Entwöhnungskosten von 550 Franken ist das Kosten-Nutzen-Verhältnis sehr

gut. Zusätzlich zur Entwöhnungskampagne generierte das Programm über 100 Artikel und Reportagen in den Medien. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Viralität der Tabakpräventionsbotschaften der Teilnehmenden, der sozialen Netzwerke und

der Presse zugleich zur Zugänglichkeit und zur Normalisierung der Tabakentwöhnung beitragen. Das Programm soll dieses Jahr in der Romandie fortgesetzt werden und ein Pilotprojekt könnte 2018 in der Deutschschweiz durchgeführt werden.

Rauchstoppwettbewerb 2017

Die Anmeldung für den Rauchstoppwettbewerb 2017 ist offen. Gesundheitsfachleute und Gesundheitsorganisationen wurden in der ganzen Schweiz mit Wettbewerbskarten und Plakaten bedient. Beim Rauchstoppwettbewerb mitmachen können alle Raucherinnen und Raucher aus der Schweiz und Liechtenstein, die sich verpflichten, während dem Monat Juni nicht zu rauchen. Zu gewinnen sind einmal 5000 Franken und zehnmal 500 Franken in bar. Mehr Informationen dazu unter www.rauchstopp.ch. Die Wettbewerbskarten liegen in 8 Sprachen vor. Sie können auf www.rauchstopp.ch im online Shop oder telefonisch bestellt werden: **031 599 10 20**.

Bericht zur SRNT-Konferenz 2017 in Florenz vom 8. – 11. März 2017



Die Society for Research on Nicotine and Tobacco SRNT bringt Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus über 45 Ländern zusammen, die sich Untersuchungen zu Nikotin und Tabak widmen – sei es in der Grundlagenforschung, der klinischen Forschung, in der öffentlichen Gesundheit oder der Politik. Entsprechend vielfältig waren die

Symposien an der 23. SRNT-Konferenz in Florenz. Für die AT Schweiz nahm Silvia Büchler teil.

Das dominierende Thema war auch in diesem Jahr die E-Zigarette. Jede Tabakfirma ist mittlerweile in dieses Business eingestiegen. Allein deshalb wird die E-Zigarette von vielen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern abgelehnt. Auch zeigen neue Studien

zu Schädlichkeit und Konsumverhalten, dass Vorbehalte durchaus angebracht sind.

Daneben gibt es aber auch eine wachsende Zahl Forscherinnen und Forscher, die die E-Zigarette als Chance sehen. Unter ihnen Kenneth E. Warner, Professor für Public Health an der Universität Michigan. Der Gesundheitsökonom rechnete vor, wie viele Lebensjahre gewonnen würden, wenn die E-Zigarette konsequent alle herkömmlichen Zigaretten ersetzen würde. Sein Referat zeigte: Das Potenzial für Schadensbegrenzung ist enorm. Eine solche Versachlichung würde wohl auch der Diskussion in der Schweiz guttun.

Mehrfache Abhängigkeit

Ein weiteres Thema war der Umgang mit Raucherinnen und Rauchern, die neben Tabak auch andere Suchtmittel konsumieren. Die Zahl der Raucherinnen und Raucher nimmt in den USA und in Europa kontinuier-

lich ab. Länder wie Neuseeland und Finnland fassen mittel- bis langfristig gar eine rauchfreie Gesellschaft ins Auge. In dieser würden weniger als 5 Prozent der Bevölkerung rauchen. Bei einer tiefen Raucherrate geht der Tabakkonsum öfter einher mit dem Konsum anderer Suchtmittel wie Alkohol oder Cannabis. Tabakkonsum ist dann häufig die Folge psychischer Belastungen und Erkrankungen. In Zukunft wird es deshalb schwieriger, Konsumentinnen und Konsumenten durch die herkömmlichen Kampagnen und Beratungen zu erreichen. Die Rauchstoppberatung sollte diesen Umständen künftig Rechnung tragen. Besonders der Cannabiskonsum deckt sich fast immer mit dem Rauchen. Wird heute primär die Nikotinabhängigkeit angegangen, müssen in Zukunft vermehrt auch andere Substanzen mit einbezogen werden, so der Befund einer Forschergruppe.

NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM

Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

Das Programm wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.