

# Das Tabakpräventionsprojekt *feelreal*

## Von der einmaligen Kurzintervention zum sechsteiligen Gruppenprogramm

---

Mia Nold<sup>1</sup>, Dirk Hanebuth<sup>2</sup>, Susanne Anliker<sup>3</sup>, Holger Schmid<sup>4</sup>

### Zusammenfassung

Das Tabakpräventionsprojekt „*feelreal*“ der Lungenliga beider Basel (LLBB) zielte auf Rauchstopp, Rauchreduktion und Nichteinstieg in den Tabakkonsum bei Mädchen und jungen Frauen zwischen 13 und 25 Jahren. Das Projekt mit Laufzeit von 2008-2011 wurde vom Tabakpräventionsfonds (TPF) des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) finanziert.

Dieser Artikel fokussiert eines der beiden Treatments des Projektes, die sogenannten *feelreal events*. *Feelreal events* wurden im Kontext grösserer Veranstaltungen angeboten. Am Stand der LLBB konnten Besucherinnen an einer softwarebasierten Aging-Prozedur teilnehmen, die den Alterungsprozess der Gesichtshaut bei Rauchen und Nichtrauchen im Vergleich bildlich darstellt. Basis des Agings war ein vor Ort gemachtes Gesichtsfoto der jeweiligen Teilnehmerin. Das Motiv „Schönheit und Attraktivität“ stand somit im Zentrum einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Tabak. Insgesamt konnten 1200 Teilnehmerinnen an 29 Veranstaltungen für die Aging-Prozedur gewonnen werden.

Die externe Evaluation des Schweizerischen Tropen- und Public Health Instituts (Hanebuth & Zemp-Stutz, 2012) stützt sich auf 1024 vollständige Datensätze und zeigte (i) eine grosse unmittelbare Betroffenheit der Teilnehmerinnen durch die Aging-Bilder und (ii) bedeutsame Quit- und Rauchreduktionsraten im Rahmen der freiwilligen Nachbefragung von 154 Teilnehmerinnen vier Monate nach dem *feelreal event*. Die gesammelten Erfahrungen sind Ausgangspunkt einer Weiterentwicklung des Angebots *feelreal* im Sinne eines zielgruppenspezifischen Programms mit Zwischenziel Rauchreduktion.

**Schlüsselwörter:** Jugendliche, Rauchverhalten, Intervention, Aging, Schönheit

<sup>1</sup> Projektleiterin *feelreal*, Lungenliga beider Basel

<sup>2</sup> Dr. phil., Swiss Tropical and Public Health Institute

<sup>3</sup> Lic. phil., Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit

<sup>4</sup> Prof. Dr., Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit

## Einleitung

### Hintergrund

Rauchen verursacht die meisten vermeidbaren Todesfälle in der Schweiz (Bundesamt für Statistik BFS, 2009). Die Schweiz ist vom Ziel, dass im Jahr 2012 der Anteil der Rauchenden in der Altersgruppe der 14- bis 19-Jährigen auf unter 20 % sinkt, noch weit entfernt. Laut den Autoren des Tabakmonitorings (Radtko et al., 2011) rauchten im Jahr 2010 24 % der 14- bis 19-Jährigen in der Schweiz. Davon rauchten bereits 13 % täglich und weitere 11 % bezeichneten sich als Gelegenheitsraucher. Bei jungen Frauen bestehen besondere Gesundheitsrisiken wie zum Beispiel:

- Erhöhtes Risiko für Brustkrebs: Frauen, die schon als Teenager geraucht haben, erkranken nach zwanzig Jahren häufiger an Brustkrebs als jene, die nie geraucht haben (Gram, et al., 2005)
- Erhöhtes Risiko durch hormonelle Verhütung: Eine Raucherin, die die Anti-Baby-Pille nimmt, unterliegt einem grösseren Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten als eine Nichtraucherin (Paulus et al., 2000) .
- Zusammenhang Rauchen und Schlankheitsideal: Der Wunsch, dem Schlankheitsideal zu entsprechen, begünstigt den Einstieg ins Rauchen und erschwert gleichzeitig den Ausstieg (Danielsson et al., 1999).

In der Schweiz gibt es verschiedene Tabakpräventionsangebote für Jugendliche, wobei *feelreal* das einzige mädchen- bzw. frauenspezifische Angebot darstellt. Die aktuellen Zahlen der Schülerbefragung (HBSC) zeigen, dass im Jahr 2010 verglichen mit 2006 der Anteil der 15-jährigen Raucherinnen und Raucher mindestens konstant bleibt, wenn nicht sogar ansteigt (Windlin et al., 2011). Damit bedarf es weiterer innovativer Programme, um rauchende Jugendliche für Tabakpräventionsprogramme zu gewinnen bzw. bei möglichst vielen den Einstieg zu verhindern.

### Das Projekt *feelreal*

Das Projekt *feelreal* wurde im Jahr 2005 unter dem Namen *smokeeffects* lanciert, ab 2009 unter dem Namen *feelreal* weitergeführt, mit einer formativen Evaluation stetig weiterentwickelt und per Ende 2011 abgeschlossen. Das Projekt richtete sich an Raucherinnen und Nichtraucherinnen zwischen 13 und 25 Jahren. Ein ausgeprägtes Merkmal der Zielgruppe stellt die Identitätsbildung als Entwicklungsaufgabe dar. Der Umgang mit dem eigenen Körper, die Entwicklung eines Normen- und Wertesystems, die Ablösung vom Elternhaus, der Einstieg in die Berufswelt und sexuelle Erfahrungen beschäftigen Jugendliche. Mädchen beschäftigen sich stärker als Knaben mit dem Thema Schönheit und Aussehen und die geltenden Schlankheitsideale stellen Orientierungspunkte dar. Knaben beschäftigen sich tendenziell mehr mit ihrem

Körper und widmen ihm viel Aufmerksamkeit, sei es vor dem Spiegel, auf dem Sportplatz oder in Vereinen. Knaben treiben oft Sport, um ihren Körper fit zu halten. Sie haben entsprechende Körpernormen übernommen und erfüllen sie auch meist (Waschbrett-Bauch, nicht zu viele Muskeln, nicht zu schwächlich, hübsch, aber kein Schönling usw.). Die Gesundheit gilt in dieser Altersphase als wichtig, aber „normal“, und es bestehen Erwartung und Druck, sich gesund zu präsentieren. Gesund und fit zu sein ist ein Muß für Knaben (Neubauer, 2003). Jugendliche Raucherinnen und Raucher haben somit auch andere Ausstiegsmotive als erwachsene Raucherinnen und Raucher: Aussehen, finanzielle Ausgaben, reduzierte Leistungsfähigkeit und gesellschaftlicher Druck können wichtige Motive von Jugendlichen darstellen, um mit dem Rauchen aufzuhören oder um das Rauchen zu reduzieren. Diesen Gegebenheiten gilt es Rechnung zu tragen und sie bedingen eine lebenswelt-nahe und zielgruppenfokussierte Ansprache.

## **Projektziele feelreal**

Die vorliegenden Projektziele beziehen sich auf die Hauptprojektphase von September 2008 bis Dezember 2011. Das Projekt *feelreal* wollte hauptsächlich verhindern, dass Mädchen und junge Frauen zur Zigarette greifen, und Raucherinnen beim Aufhören unterstützen.

### 1. Ziele

- 1.1 Während des Hauptprojekts finden *feelreal events* in der Region Basel und in verschiedenen Kantonen der Deutschschweiz statt
  - 1.1.1 Die Teilnehmerinnen werden erfolgreich angesprochen
  - 1.1.2 Die *feelreal events* erfüllen die Qualitätsstandards des Projekts
  - 1.1.3 Die *feelreal events* in der Region Basel informieren die Teilnehmerinnen zielgerichtet über das Angebot der *feelreal days*
- 1.2. Während des Hauptprojekts werden die neuen *feelreal days* in der Region Basel in Anschluss an die *feelreal events* angeboten
  - 1.2.1 Die *feelreal days* sind erfolgreich (wesentliche Kriterien: Erhalt des Nichtraucherstatus, Rauchreduktion oder Rauchstopp)
  - 1.2.2 Die Akquisition der Teilnehmerinnen erfolgt zielgruppenorientiert

### 2. Wirkung

*feelreal* motiviert junge Raucherinnen zur Reduktion ihres Tabakkonsums bzw. zum Rauchstopp und unterstützt junge Nichtraucherinnen in ihrer positiven Einstellung zum Nichtrauchen. Es sensibilisiert Frauen zwischen 13 und 25 Jahren für die Zusammenhänge von Rauchen und Schönheit und informiert sie über entsprechende Fakten.

Zur Erreichung der Projektziele wurden zwei Hauptmassnahmen, die *feelreal events* und *feelreal days*, entwickelt. Diese werden im Folgenden dargestellt.

## **feelreal events**

An den *feelreal events*, welche seit 2005 (Pilotprojekt *smokeeffects*) in der gesamten Deutschschweiz angeboten wurden, wurde den Mädchen und jungen Frauen mittels einer Aging-Software an Aufnahmen vom eigenen Gesicht vorgeführt, wie unterschiedlich der Hautalterungsprozess von Nichtraucherinnen und von Raucherinnen verläuft. Während der Hauptprojektphase wurden 34 *feelreal events* mit über 1200 Teilnehmerinnen umgesetzt. Diese Kurzintervention wurde in Schulen, Jugendhäusern und an Jugendevents angeboten und alle Teilnehmerinnen nahmen freiwillig daran teil.

## **feelreal days**

Die *feelreal days* wurden im Hauptprojekt als neues und ergänzendes Angebot zu den *feelreal events* entwickelt. An den *feelreal days* wurden Nichtraucherinnen und Raucherinnen auf eine spannende und interaktive Art zur Reflexion ihres gegenwärtigen Wohlbefindens und möglichen Suchtverhaltens animiert. Der Prozess der Rauchentwöhnung wurde angestossen und unterstützt. An diesen halbtägigen Workshops konnten sich Mädchen ab 13 Jahren einen Nachmittag lang mit Themen auseinandersetzen, die für sie wichtig waren: Aussehen, Freizeit, Geld, Gesundheit. Die Mädchen sollen an den *feelreal days* für ihre natürliche Schönheit und Ausstrahlung begeistert werden, ihr Selbstbewusstsein stärken und dabei erkennen, was diese Themen mit dem Rauchen zu tun haben. Nebst den Fachpersonen für Tabakprävention wurden weitere Expertinnen beigezogen, die sich mit verschiedenen Aspekten von Schönheit und Körpergefühl auskannten. In Gesprächsrunden gingen die Teilnehmerinnen ihren Verhaltensmustern auf den Grund und diskutierten mögliche Rauchstoppsstrategien. Insgesamt wurden 10 *feelreal days*, hauptsächlich in Jugendhäusern, umgesetzt. Alle 142 Teilnehmerinnen besuchten die *feelreal days* während ihrer Freizeit.

Im vorliegenden Artikel wird detailliert auf die *feelreal events* als sogenannte Kurzintervention eingegangen. Die *feelreal days* werden an dieser Stelle nicht genauer erörtert. Weitere Informationen zur Durchführung und Evaluation der *feelreal days* sind auf [www.feelreal.ch](http://www.feelreal.ch) zu finden.

## **feelreal events als Kurzintervention**

Im Folgenden werden für die *feelreal events* die Ansprache der Zielgruppe, das Setting, die Agingsoftware und deren fachliche Begleitung erläutert.

### **Kommunikation/Ansprache der Zielgruppe**

Die erfolgreiche Ansprache der Zielgruppe setzt deren persönliche und emotionale Betroffenheit voraus. Die jugendspezifischen Kommunikationsmassnahmen fokussierten auch hier die Aspekte Schönheit und Aussehen in Zusammenhang mit Rauchen. Diese konsequente Zielgruppenorientierung zog

sich in Bildsprache, Wording und Aufgreifen der Bedürfnisse der Jugendlichen durch das gesamte Projekt. So hiess der Projektslogan: *feelreal - die letzte Zigarette schmeckt am Besten*.

Weitere Jugendthemen wie Umgang mit Druck, Selbstbestimmung und Wahrnehmung der eigenen Gefühle wurden ebenfalls berücksichtigt und prägten die Ansprache der Jugendliche durch Teaserkampagnen mit Statements wie: „Mein Freund hat Mundgeruch - Auf *feelreal.ch* habe ich gelesen, woher das kommt.“, „Wie krieg ich eine schöne Haut? - Auf *feelreal.ch* habe ich das Rezept gefunden“.

Alle Kommunikationsmassnahmen wurden unter Miteinbezug der Zielgruppe entwickelt und überprüft.

## **Rahmenbedingungen**

Das Projekt *feelreal* intervenierte im Setting Schule und Freizeit. Dadurch wurde die von der WHO eingeführte Strategie der Gesundheitsförderung in Settings verfolgt: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“ (WHO, 1999). Alle Mädchen und jungen Frauen haben freiwillig an den *feelreal events* teilgenommen. Die Intervention dauerte pro Teilnehmerin durchschnittlich 10 Minuten.

## **Aging-Software**

Die Fotos der Mädchen wurden mit der kanadischen Morphing-Software APRIL ([www.aprilage.com](http://www.aprilage.com)) bearbeitet. Die Software basiert auf wissenschaftlich-medizinischen Erkenntnissen und wurde nach Vorschlägen Jugendlicher entwickelt (Hysert et al., 2003). Die Auswirkungen des Rauchens auf die Schönheit wurden durch die Anwendung der Software drastisch verdeutlicht.

## **Fachliche Begleitung**

Die Zeit, die die Software für die Fotobearbeitung brauchte, wurde für das Gespräch mit der Teilnehmerin genutzt. Fachpersonen aus der Tabakprävention waren dafür verantwortlich. Der Gesprächsleitfaden orientierte sich an den Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung (Miller & Rollnick, 2004) und beinhaltete den Beratungsalgorithmus „5 R's“ nach Anil Batra (Batra, 2011).

1. Bezug herstellen (Relevance): Anknüpfung an Merkmale wie Alter, Geschlecht etc., um die persönliche Bedeutung zum Thema Tabak aufzugreifen.
2. Risiken benennen (Risks): Die Schilderung der Risiken sollte auf die Situation der Raucherin abgestimmt werden.
3. Vorteile des Rauchstopps verdeutlichen (Rewards): Hier gilt es die Vorteile mit den höchsten emotionalen Bedeutsamkeiten zu betonen.

4. Hindernisse und Schwierigkeiten ansprechen (Roadblocks): Gerade die Ängste einer Gewichtszunahme oder ein mögliches Scheitern sollten hier angesprochen werden.
5. Wiederholen (Repetition): Eine Repetition ist in diesem Setting schwierig, da die Teilnehmerinnen oft nur einmalig an einem *feelreal event* dabei sind.

Die Anwendung der „5 R's“ wurde jeweils an die Situation der Mädchen und jungen Frauen angepasst, ob es eine Raucherin oder Nichtraucherin war, aber auch wie interessiert und wie empfänglich die Teilnehmerin für die Informationen war.

## Evaluationskonzept und Evaluation

Das Projekt *feelreal* wurde kontinuierlich durch das Swiss Tropical und Public Health Institute (Swiss TPH) evaluiert. Alle Projektteilnehmerinnen füllten vor und nach der Kurzintervention einen Fragebogen aus. Für die Befragung vier Monate nach der Kurzintervention war eine schriftliche Zustimmung mit Angabe einer Kontaktmöglichkeit notwendig; 154 Teilnehmerinnen erklärten sich dazu bereit.

Das Projekt *feelreal* ist ein sogenannter explorativer und damit lebensnaher Ansatz, das heisst grundsätzlich offen gegenüber Anforderungen, Schwierigkeiten und Ergebnissen, die in der Planungsphase nicht absehbar waren, im „Feld“ während der Projektdurchführung aber auftraten. Genau das ist eine Stärke dieses offenen Ansatzes: die Möglichkeit, im Verlauf des Projektes kontinuierlich Verbesserungen einfließen zu lassen und damit zu lernen. Das Evaluationskonzept des Swiss TPH umfasste neben einer Ergebnisevaluation anhand vordefinierter Kriterien auch eine Rückmeldung zu möglichen Verbesserungen. Das Evaluationskonzept selbst wurde ebenfalls deutlich verbessert, insbesondere aus Erfahrungen mit dem Vorgängerprojekt „*smokeeffects*“ (Weiss et al., 2010).

## Projektergebnisse

Die Intervention (das Treatment) bei den *feelreal events* war die oben beschriebene Aging-Prozedur anhand einer Aufnahme des Gesichts der Teilnehmerinnen. Voraussetzung für eine Wirkung des Treatments ist hier die grundsätzliche Akzeptanz durch die Teilnehmerinnen. Sollten die Aging-Bilder als wenig realistisch eingeschätzt werden, ist mit geringen oder keinen Wirkungen zu rechnen. Erwartungsgemäss wurden die Aging-Bilder von 84 % der 1021 befragten Teilnehmerinnen (ca. 32 % Raucherinnen) zum Zeitpunkt des events als realistisch eingestuft, 93 % fanden es erschreckend, 87 % hat es zum Nachdenken gebracht. Interessant hierbei ist, dass Alter und Rauchstatus (Raucherin/Nichtraucherin) der Teilnehmerinnen keinen Einfluss auf die Bildbewertung hatte, was die Eignung von Aging-Bildern bei 13- bis 25-Jährigen empirisch belegt. Weiter gaben nur 8 % der Raucherinnen an, durch das Bild weder zur Rauchreduktion noch zum

Rauchstopp motiviert zu sein. 85 % der Nichtraucherinnen gaben an, das Aging-Bild motiviere sie zusätzlich, nicht mit dem Rauchen anzufangen. Zum Zeitpunkt der Nachbefragung nach vier Monaten sind die Einschätzungen auf vergleichbarem Niveau, was die kurzfristige Wirkung der Aging-Bilder empirisch belegt. Bezüglich Eignung von Aging-Bildern bei der Zielgruppe hinsichtlich Akzeptanz und Wirkung auf die Motivation, das Rauchverhalten zu ändern, kann folglich ein positives Fazit gezogen werden.

Die zentrale Fragestellung der Rauchreduktion oder des Rauchstopps nach den *feelreal events* kann anhand der 154 nachbefragten Teilnehmerinnen beantwortet werden. Von den 58 Teilnehmerinnen, die zum Zeitpunkt des *feelreal events* rauchten und nach vier Monaten Angaben zum Rauchstatus machten, haben N=10 aufgehört zu rauchen, N=15 geben an, weniger zu rauchen.

## Fazit Projekt *feelreal*

Mit dem Projekt *feelreal* wurde gezeigt, dass die Zielgruppe in hohem Masse erreicht werden konnte und bei den teilnehmenden Raucherinnen die Motivation zum Rauchstopp bzw. zur Rauchreduktion erhöht wurde. Die *feelreal events* bewährten sich als Kick-Off-Veranstaltungen, um die Auseinandersetzung mit dem Thema Tabak bei Jugendlichen anzustossen.

Die Evaluation des Projekts *feelreal* (Hanebuth & Zemp-Stutz, 2012) ergab, dass in schwierigen Situationen (z. B. Stress) ohne das Rauchen auszukommen und beim Zusammensein mit Anderen (z.B. an Partys) nicht zu rauchen zwei Bereiche sind, die für Rauchstoppinterventionen bei jugendlichen Frauen besonders schwierig sind (S. 4). Der psychosoziale Stress und die soziale Funktion des Rauchens erschweren einen Rauchstopp. Die Ausrichtung auf Rauchreduktion als Zwischenschritt zum Rauchstopp wurde durch die externe Evaluation des Swiss TPH empfohlen (S. 9).

Die gelungene Projektumsetzung *feelreal* und die Evaluationsergebnisse zeigten, dass nach Ende der *feelreal events* und *feelreal days* über 50 % aller rauchenden Projektteilnehmerinnen motiviert waren, ihren Tabakkonsum zu reduzieren oder mit dem Rauchen aufzuhören (S. 16, 32). Dies wird als Potential gedeutet, um im Freizeitsetting ein konkretes und für die Jugendlichen freiwilliges Angebot zu etablieren. Bis zum heutigen Zeitpunkt gibt es im Freizeitbereich der Schweiz kein fundiertes Angebot, das Jugendliche beim Konsumausstieg unterstützt.

Für Jugendliche bringt das Rauchen viel mehr positive Verstärkung und steht in keinem Verhältnis dazu, was ihnen der eigentliche Rauchstopp bieten kann. Jugendliche rauchen, um mehr Spass an einer Party zu erleben (60 %), einfach aus Lust (49 %), weil sie nervös oder schlechter Laune sind (50 %; Mädchen: 63.4 % und Knaben: 36.6 %), weil sie es nicht schaffen aufzuhören (29 %), um einfacher Anschluss zu finden (17 %) bzw. um sich einer gleichaltrigen Gruppe zugehörig zu fühlen (6.8 %) (Schmid et al., 2008).

In einer Studie von Leatherdale & McDonald (2005) wurde die Einstellung von jugendlichen Raucherinnen und Raucher zu verschiedenen Rauchstopp-Methoden untersucht. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Mehrheit der jugendlichen Raucherinnen und Raucher für keines dieser klassischen Ausstiegsangebote zu gewinnen sind. Die zwei Ansätze, die bei den Jugendlichen ankamen, waren aus eigener Kraft mit Rauchen aufzuhören und den Rat von Gleichaltrigen zu befolgen. Die Studie legt nahe, dass die klassischen Rauchstopp-Programme an die Lebenswelten der Jugendlichen angepasst werden oder dass neue Programme, welche sich wesentlich an den Bedürfnissen der Jugendlichen orientieren, entwickelt werden müssten.

## Ausblick

Zwischen Januar und Mai 2012 wurde das Nachfolgeprojekt *feelreal plus* durch die Lungenliga beider Basel entwickelt. Mit dem Projekt *feelreal plus* erweitert die LLBB ihr Angebot um ein innovatives Gruppenprogramm für jugendliche Raucherinnen und Raucher mit dem primären Ziel der Reduktion des Rauchens. Die Lungenliga beider Basel kam zur Entscheidung, das bisherige Alleinstellungsmerkmal vom Projekt *feelreal*, nämlich der Fokus auf der Zielgruppe junger Frauen, zu verlassen. Dies zu Gunsten eines jugendrelevanten Angebots für rauchende Jugendliche. Während der Umsetzung des Projekts *feelreal* wurde trotz aufwendiger Rekrutierungsmassnahmen der angestrebte Anteil Raucherinnen von 75 % mit insgesamt 54 Raucherinnen (44 %) für die *feelreal days* nicht erreicht (Hanebuth & Zemp-Stutz, 2012, S. 5). Die Lungenliga beider Basel ist der Meinung, dass es zukünftig effizienter ist, im Freizeitbereich Mädchen und Jungen gemeinsam zu rekrutieren. Bestandteile der *feelreal events* und der *feelreal days* werden an die jeweiligen Bedürfnisse und Belange von jungen Männern und jungen Frauen angepasst und weitergeführt.

*feelreal plus* orientiert sich an einem Gruppenprogramm „free your mind“ (FYM) vom Forum Prävention in Bozen, Südtirol (Hainz & Ladurner, 2009). Das vorhandene Curriculum wird überarbeitet und an Schweizer Verhältnisse angepasst. Die Anwendung der Aging-Software wird ins Nachfolgeprojekt integriert, jedoch nicht mehr als eigenständiges Projektelement, sondern als erprobtes Projektrekrutierungs-Tool.

Das FYM-Gruppenprogramm wurde vom Forum Prävention in Bozen, Südtirol, entwickelt, umgesetzt und evaluiert. Es besteht aus 6 Treffen à je 90 Minuten und ist für 8-10 Teilnehmende im Alter zwischen 15 bis 20 Jahren konzipiert. Das FYM-Programm fokussiert auf eine Rauchreduktion, bei der die Teilnehmenden das Ziel des Ausmasses der Reduktion selbst definieren. Die aus anderen Gruppenprogrammen bekannte Abstinenzorientierung wird somit durch den Ansatz der Reduktion ersetzt. Ebenfalls bedient sich das Gruppenprogramm der Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung (Miller & Rollnick, 2004).

*feelreal plus* orientiert sich an diesem bereits gut funktionierenden Projekt und fügt dieses mit Elementen aus dem Projekt *feelreal* (Aging-Software,



zielgruppenfokussierte Kommunikationsmassnahmen) zusammen. Es gibt zwei Hauptgründe, warum Jugendliche über den Weg der Rauchreduktion besser erreicht werden können als mit klassischen Rauchstopp-Programmen: die mit einer Rauchreduktion verbundenen Erfolgserfahrungen (1) und der Faktor „Lust“ am Rauchen (2), welcher gerade für das jugendliche Alter kennzeichnend ist.

Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass Versuche, das Rauchen zu reduzieren, die Wahrscheinlichkeit zum Rauchstopp erhöhen kann (Beard et al., 2011a, 2011b). Ein abrupter Rauchstopp ist in vielen Fällen mit Erfahrungen des Scheiterns verbunden. Hier bietet sich die Chance, dass die Reduktion des Rauchens als weniger hoch gestecktes Ziel zu Erfolgserfahrungen führt und damit zu einer stabilen und internalen Erfolgsattribution. Diese kann ihrerseits wiederum dazu führen, dass die Motivation, ein höher gestecktes Ziel zu verfolgen, gesetzt wird (Fagerstrom, 1999; Mezulis et al., 2004). Nach der sozialen Lerntheorie von Bandura (siehe auch Lippke & Renneberg, 2006, S. 44) sind eigene Erfolgserfahrungen die wichtigsten Quellen für eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Ziele sollten demzufolge nicht zu hoch gesteckt und Erfolge erfahrbar gemacht werden.

Die Lust am Rauchen ist ein Faktor, der gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen vermehrt berücksichtigt werden sollte. In der gross angelegten, englischen Smoking Toolkit Study (West & Brown, 2012) berichtet die Hälfte der Befragten, dass sie gerne rauchen. Die Machbarkeit einer Massnahme zur Reduktion des Rauchens bei Jugendlichen wurde anhand des Programms „LifeSign for Teens“ geprüft und die Ergebnisse sprechen für den Einsatz von einer Massnahme zur Reduktion des Rauchens bei dieser Zielgruppe (Riley et al., 2002).

Durch das Angebot der Rauchreduktion ermöglicht *feelreal plus* den Jugendlichen einen Einstieg in den Prozess zum rauchfreien Leben. Somit bietet die LLBB zukünftig ein Gruppenprogramm mit 6 Treffen an, das an die aus den *feelreal events* entwickelten erfolgreichen Rekrutierungsevents (mit Aging-Software) anschliesst und welches die jugendlichen Raucherinnen und Raucher in ihrer Absicht, das Rauchen reduzieren zu wollen, unterstützen wird.

Das Projekt *feelreal plus* wurde zur Prüfung der Finanzierung dem Tabakpräventionsfonds des Bundesamts für Gesundheit vorgelegt. Der Entscheid wird im Herbst 2012 erwartet.

## Literatur

---

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Pearson | Prentice-Hall.

Batra, A. (2011). Therapie der Tabakabhängigkeit. *Deutsches Ärzteblatt*, 108(38), 555-564.

Beard, E., McNeill, A., Aveyard, P., Fidler, J., Michie, S., & West, R. (2011a). Association between use of nicotine replacement therapy for harm reduction and smoking cessation: a prospective study of English smokers. *Tob Control*.

Beard, E., McNeill, A., Aveyard, P., Fidler, J., Michie, S., & West, R. (2011b). Use of nicotine replacement therapy for smoking reduction and during enforced temporary abstinence: a national survey of English smokers. *Addiction*, 106(1), 197-204.

- Bundesamt für Statistik (BFS). (2009). *Tabakbedingte Todesfälle in der Schweiz - Schätzung für die Jahre 1995 bis 2007*. Neuchâtel: Eidgenössisches Departement des Innern EDI.
- Danielsson, T., Rossner, S., & Westin, A. (1999). Open randomised trial of intermittent very low energy diet together with nicotine gum for stopping smoking in women who gained weight in previous attempts to quit. *BMJ*, *319*(7208), 490-493; discussion 494.
- Fagerstrom, K. O. (1999). Interventions for treatment-resistant smokers. *Nicotine Tob Res*, *1 Suppl 2*, S201-205; discussion S207-210.
- Gram, I. T., Braaten, T., Terry, P. D., Sasco, A. J., Adami, H. O., Lund, E., et al. (2005). Breast cancer risk among women who start smoking as teenagers. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, *14*(1), 61-66.
- Hainz, W., & Ladurner, C. (2009). *Free Your Mind - Abschlussbericht FYM-Gruppenprogramm*. Bozen: Ressort für Familie, Gesundheit und Sozialwesen.
- Hanebuth, D., & Zemp-Stutz, E. (2012). *Abschlussbericht des Schweizerischen Tropen- und Public Health Institut zum Projekt feelreal der Lungenliga beider Basel zu Handen des Tabakpräventionsfonds*. Basel: Swiss Tropical and Public Health Institute.
- Hysert, P. E., Mirand, A. L., Giovino, G. A., Cummings, K. M., & Kuo, C. L. (2003). «At Face Value»: age progression software provides personalised demonstration of the effects of smoking on appearance. *Tob Control*, *12*(2), 238.
- Leatherdale, S. T., & McDonald, P. W. (2005). What smoking cessation approaches will young smokers use? *Addict Behav*, *30*(8), 1614-1618.
- Lippke, S., & Renneberg, B. (2006). Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Eds.), *Gesundheitspsychologie* (pp. 35-60). Heidelberg: Springer.
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., Hyde, J. S., & Hankin, B. L. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychol Bull*, *130*(5), 711-747.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2004). *Motivierende Gesprächsführung*: Lambertus.
- Neubauer, G. (2003). Wie geht's den Jungs? - Jungengesundheit und Aspekte einer jugenbezogenen Gesundheitsförderung. *der mann*, *1*(1), 24-28.
- Paulus, D., Saint-Remy, A., & Jeanjean, M. (2000). Oral contraception and cardiovascular risk factors during adolescence. *Contraception*, *62*(3), 113-116.
- Radtke, T., Keller, R., Krebs, H., & Hornung, R. (2011). *Der Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in den Jahren 2001 bis 2009/10. Tabakmonitoring – Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum*. Zürich: Psychologisches Institut der Universität Zürich, Sozial- und Gesundheitspsychologie.
- Riley, W., Jerome, A., Behar, A., & Zack, S. (2002). Feasibility of computerized scheduled gradual reduction for adolescent smoking cessation. *Subst Use Misuse*, *37*(2), 255-263.
- Schmid, H., Delgrande Jordan, M., Kuntsche, E. N., Kuendig, H., & Annaheim, B. (2008). *Der Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz*. Lausanne: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (sfa/ispa).
- Weiss, C., Hanebuth, D., Coda, P., Dratva, J., Heintz, M., & Stutz, E. Z. (2010). Aging images as a motivational trigger for smoking cessation in young women. *Int J Environ Res Public Health*, *7*(9), 3499-3512.
- West, R., & Brown, J. (2012). The Smoking Toolkit Study: a brief summary. *Version 1*, 6. Retrieved from <http://www.smokinginengland.info/>
- WHO (1999). *Gesundheit 21. Eine Einführung zum Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die Europäische Region der WHO*. Kopenhagen: WHO, Regionalbüro für Europa.
- Windlin, B., Kuntsche, E., & Delgrande Jordan, M. (2011). *Konsum psychoaktiver Substanzen Jugendlicher in der Schweiz – Zeitliche Entwicklungen und aktueller Stand. Resultate der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)*. Lausanne: Sucht Info Schweiz.

## Korrespondenzadresse

---

Korrespondenzadresse:  
Mia Nold  
Projektleiterin feelreal  
Lungenliga beider Basel  
Kanonengasse 33  
CH-4410 Liestal  
mia.nold@llbb.ch

### **Projet de prévention du tabagisme «feelreal» De l'intervention ponctuelle au programme de groupe en six volets**

Mia Nold, Dirk Hanebuth, Susanne Anliker, Holger Schmid

#### **Resumé**

---

Le projet de prévention du tabagisme «feelreal» de la Ligue pulmonaire des deux Bâle (LLBB) visait l'arrêt, la diminution et le maintien de l'abstinence initiale de la consommation de tabac chez les jeunes filles et jeunes femmes de 13 à 25 ans. Le projet, conduit de 2008 à 2011, a été subventionné par le fonds de prévention du tabagisme (FPT) de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Cet article se concentre sur l'un des deux traitements du projet, à savoir les «feelreal events», présentés dans le contexte de manifestations d'importance. Au stand de la LLBB, les visiteuses pouvaient prendre part à un processus de vieillissement virtuel, réalisé par un logiciel qui compare visuellement le vieillissement de la peau du visage avec ou sans consommation de tabac, en se basant sur une photo du visage de la participante prise sur place. Les explications personnalisées sur le thème du tabac sont ainsi centrées sur l'aspect «beauté et attractivité». 1200 participantes au total ont suivi cette procédure de vieillissement, au cours de 29 manifestations.

L'évaluation externe de l'Institut tropical et de santé publique suisse (Hanebuth & Zemp-Stutz, 2012) se basant sur 1024 jeux complets de données a montré (i) un trouble évident des participantes au vu des images de vieillissement et (ii) des taux importants d'abandon et de diminution de la consommation de tabac, mis en évidence par une enquête effectuée auprès de 154 participantes 4 mois après le «feelreal event». Les expériences réunies forment le point de départ d'un développement ultérieur de l'offre «feelreal» dans le sens d'un programme spécifiquement axé sur des groupes cibles, avec pour but intermédiaire la diminution de la consommation de tabac.

### **The smoking prevention project “feelreal” From a one-off brief intervention to a six-part group program**

Mia Nold, Dirk Hanebuth, Susanne Anliker, Holger Schmid

#### **Summary**

---

The smoking prevention project “feelreal” of the Lungenliga beider Basel (LLBB; “Lung League of Basel-City and Basel-Country”) aimed to help girls and young women aged between 13 and 25 years to stop smoking, reduce their smoking or not take up smoking in the first place. The project, which ran from 2008 to 2011, was funded by the Tobacco Prevention Fund (TPF) of the Swiss Federal Office of Public Health (FOPH).

This article focuses on one of the two actions that formed part of the project, the so-called “feelreal events” that were held as part of larger public events. Based on digital photographs taken on the spot, aging software was used to show young female visitors to the LLBB stall at these events how the skin of their face would age if they did or did not smoke. In this way, the theme of “beauty and attractiveness” was made the focus of a personal confrontation with the topic of smoking. A total of 1200 visitors at 29 events accepted the invitation to see images of how their face might age.

The Swiss Tropical and Public Health Institute performed an external evaluation of the data from the feelreal events based on 1024 complete data sets (Hanebuth & Zemp-Stutz, 2012). This showed that a high proportion of participants perceived the aging images as shocking, while voluntary follow-up questioning of 154 participants four months after the “feelreal event” showed a significant rate of smoking cessation or reduction. The experience obtained in this way provides a starting point for a further development of the “feelreal” intervention into a target-group-specific program with the intermediate goal of smoking reduction.