

Just be smokefree

Das Online-Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene
Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

Programminformationen

Ziel

Rauchentwöhnung
Reduzierung des Rauchens

Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren

Methode

Es werden nach Anmeldung auf www.justbesmokefree.de detaillierte Selbsthilfematerialien angeboten, die auf kognitiv-behavioralen Ansätzen der Verhaltensänderung beruhen. Die Methode soll unterschiedliche Stadien der Veränderungsbereitschaft berücksichtigen (nach dem transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung):

Motivation noch Unentschlossener (Testung)
mögliches Zwischenziel: Reduktion des Konsums
Selbsthilfe-Ansatz für Entschlossene
Ansprache auf individueller Ebene (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Internet, andere Medien) und auf Gruppenebene möglich, soziale Unterstützung wenn gewünscht (Patin bzw. Pate, Team)
Telefon-Helpline
Quit-and-Win-Element

Dazu erfolgt die Bereitstellung von zielgruppengerecht aufgearbeiteten Informationen, von Selbsttests und weiteren unterstützenden Materialien. Individuelle Unterstützung wird per Email angeboten.

Material / Instrumente

Anmeldung auf www.justbesmokefree.de. Dort werden die verschiedenen Materialien bereitgestellt: Informationen zu den Themen

Wirkung von Nikotin
Wirkung weiterer Inhaltsstoffe von Tabak
(Nikotin)Abhängigkeit und Sucht
Wechselwirkungen (z.B. mit der Pille als Verhütungsmethode)
Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche
Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens (auch Passivrauchen)

Selbsttests zur individuellen Einschätzung

des Rauchverhaltens
des Abhängigkeitsstatus
der Bereitschaft zur Entwöhnung

unterstützende Materialien zu den Themen

Entzugserscheinungen
Gewichtszunahme

tatsächlicher Rauchstopp

Aufrechterhalten des veränderten Verhaltens (allgemein und in besonderen Situationen z.B. Parties)

Umgang mit Rückfällen

Individuelle Beratung/Unterstützung ist per Email möglich.

Programmbeschreibung

Anfragen an just.be@ift-nord.de

Über die Website von "Just.be.smokefree" ist nur nach individueller Anmeldung der Zugang zu den bereitgestellten Materialien möglich. Die Anmeldung sollte aber nur im Rahmen der Rauchentwöhnung stattfinden.

Ansprechpartner

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung IFT-Nord

Dr. Barbara Isensee

Harmsstr. 2, 24105 Kiel

Tel.: 0431-5702970

E-Mail: just.be@ift-nord.de, isensee@ift-nord.de

Evaluation

Hanwinkel, R., Wiborg, G. (2006). Initial evaluation of a real-world self-helping smoking cessation programme for adolescents and young adults. *Addictive Behaviors*, 31, 1939-1945.

Wiborg, G., Hanewinkel, R., Isensee, B., Horn, W.R. (2004). Entwicklung, Implementation und Evaluation eines Programms zur Entwöhnung vom Rauchen für Jugendliche und junge erwachsene Raucher. *Gesundheitswesen*, 66, 433-438.

Das Programm wurde am 29.03.2017 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 19.01.2024 geändert.

Umsetzung und Evaluation

Evaluation

veröffentlicht

Evaluationsmethode und Ergebnisse

Wiborg et al. 2004 und Hanewinkel & Wiborg 2006:

Es wurden zwei schriftliche Nachbefragungen von Personen durchgeführt, die sich im Zeitraum März 2002 bis Februar 2003 für das Programm angemeldet hatten, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Nachbefragung März 2003:

1265 Personen wurden kontaktiert. Es beteiligten sich 408 der aufhörwilligen Rauchenden. Davon gaben 188 (46%) an, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, 75% seit mindestens einem Monat, 35% seit mindestens sechs Monaten. Weitere 103 Personen berichteten einen reduzierten Zigarettenkonsum.

Nachbefragung März 2004:

Die 408 Teilnehmenden der vorherigen Befragung wurden kontaktiert. Es beteiligten sich 262 Personen. Davon gaben 107 an, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, bei einem mittleren Zeitraum des Nichtrauchens von fast einem Jahr. Die weiteren 155 Teilnehmenden berichteten einen reduzierten Zigarettenkonsum.

Zu beachten ist, dass es sich bei den erhobenen Daten um Selbstangaben handelt.

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsergebnisse

positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

0 Sterne, keine Beweiskraft

Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

individuell unterschiedlich

erforderliche Kooperationspartner

Einsatz z.B. im Schulsetting, in der Pädiatrie oder im Betrieb möglich

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Erfahrungen mit dem Programm

Programm probiert in

Bundesweit

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

Die Initiative

Das Programm wurde qualitätsgeprüft durch gesundheitsziele.de

Suchzugänge

Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)
Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen

Risikofaktoren

Familie

zustimmende Haltung der Eltern zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

Kinder / Jugendliche

zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche

Soziale Kompetenzen

Programmtyp

indiziert

Institutionen

Jugendliche

Geschlecht

beide

Alter der Zielgruppe

≥18
12
13
14
15
16
17
18