



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
Main Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2016

Evaluation des Programms YouTurn

Dey, Michelle ; Haug, Severin

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-126069>

Published Research Report

Originally published at:

Dey, Michelle; Haug, Severin (2016). Evaluation des Programms YouTurn. Zürich: ISGF.



Evaluation des Programms *YouTurn*

Dr. Michelle Dey, PD Dr. Severin Haug
Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF)

ISGF-Bericht Nr. 364

Zürich, den 22. Januar 2016

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Hintergrund	4
2.	Ziele der Evaluation	5
3.	Methodik	6
3.1	Übersicht	6
3.2	Teilnahme am Programm	7
3.3	YouTurn-Teilnehmende	7
3.3.1	<i>Befragung auf YouTurn-Plattform</i>	7
3.3.2	<i>Teilnehmenden-Nachbefragung</i>	7
3.4	YouTurn-Nichtteilnehmende	8
3.4.1	<i>Onlinebefragung von Nichtteilnehmenden</i>	8
3.4.2	<i>Telefoninterview bei Nichtteilnehmenden</i>	8
3.5	Datenanalyse	9
4.	Ergebnisse	9
4.1	Teilnahme am Programm	9
4.2	YouTurn-Teilnehmende	10
4.2.1	<i>YouTurn-Teilnehmende vor Programmbeginn</i>	10
4.2.2	<i>Gründe für die Teilnahme und Erwartungen ans Programm</i>	11
4.2.3	<i>Erwartungen in Bezug auf den Rauchstopp</i>	13
4.2.4	<i>Unterstützung oder sozialer Druck durch Bekannte und Verwandte</i>	13
4.2.5	<i>Sponsoring durch Unternehmen</i>	15
4.2.6	<i>Rauchstopp-Hilfsmittel in Ergänzung zu YouTurn</i>	15
4.2.7	<i>Erfolgsquote</i>	15
4.2.8	<i>Erfolgreiche YouTurn-Teilnehmende</i>	19
4.2.8.1	<i>Elemente, die zu einer erfolgreichen YouTurn-Teilnahme beigetragen haben</i>	19
4.2.8.2	<i>Gefühle und Gedanken bei erfolgreicher Beendigung von YouTurn</i>	21
4.2.8.3	<i>Gefühle und Gedanken zum Erhalt von Geld von nichterfolgreichen Teilnehmenden</i> .	21
4.2.8.4	<i>Aufrechterhaltung des Rauchstopps nach Abschluss der YouTurn-Challenge</i>	21
4.2.9	<i>Nichterfolgreiche YouTurn-Teilnehmende</i>	22
4.2.10	<i>Verändertes Verhältnis zwischen Teilnehmenden</i>	24
4.2.11	<i>Glücks- und Geldspiele von YouTurn-Teilnehmenden</i>	24
4.2.12	<i>Bewertungen von YouTurn und Verbesserungsvorschläge</i>	25
4.2.12.1	<i>YouTurn-Informationsveranstaltung und Information auf der Plattform</i>	25
4.2.12.2	<i>Grundidee von YouTurn und positiv eingeschätzte YouTurn-Elemente</i>	25
4.2.12.3	<i>Einschätzung der Handhabung und Nutzung von YouTurn</i>	26
4.2.12.4	<i>Austausch auf der YouTurn-Plattform</i>	27
4.2.12.5	<i>Einladen von Bekannten und Verwandten</i>	28

4.2.12.6	Rauchtests	28
4.2.12.7	Anzahl Teilnehmender.....	28
4.2.12.8	Dauer der YouTurn Challenge, Anschlussprogramm bzw. zusätzliche Unterstützung..	29
4.3	YouTurn-Nichtteilnehmende	30
4.3.1	<i>Teilnahme an Onlinebefragung und telefonischem Interview.....</i>	30
4.3.2	<i>Beschreibung der Nichtteilnehmenden.....</i>	30
4.3.3	<i>Informieren über YouTurn und Gründe für die Nichtteilnahme.....</i>	33
4.3.4	<i>Bewertung verschiedener YouTurn-Elemente.....</i>	36
4.3.4.1	<i>Investieren von Geld: Hilfreich für den Rauchstopp?.....</i>	36
4.3.4.2	<i>Erfolgreich Teilnehmende erhalten Geld von nicht erfolgreich Teilnehmenden</i>	36
4.3.4.3	<i>Sponsoring durch Unternehmen</i>	37
4.3.5	<i>Beitrag von YouTurn zum Rauchstopp.....</i>	37
4.3.6	<i>Einschätzung andere Rauchstopphilfen im Vergleich zu YouTurn</i>	38
4.3.7	<i>Glücks- und Geldspiele von YouTurn-Nichtteilnehmenden</i>	38
5.	Diskussion	39
5.1	Wie viele und welche Personen nehmen am Programm teil?	39
5.2	Leistet YouTurn einen Beitrag zum Rauchstopp?.....	40
5.2.1	<i>Ergebnisse die für bzw. gegen einen Beitrag von YouTurn zum Rauchstopp sprechen</i>	40
5.2.2	<i>Mögliche Mechanismen, wie YouTurn zum Rauchstopp beigetragen hat.....</i>	41
5.3	Hat YouTurn negative Konsequenzen?.....	43
5.3.1	<i>Wird YouTurn eher von Glücksspielenden genutzt?</i>	43
5.3.2	<i>Hat eine nichterfolgreiche YouTurn-Teilnahme negative Auswirkungen?.....</i>	43
5.3.3	<i>Erleben erfolgreiche YouTurn-Teilnehmende negative Konsequenzen?.....</i>	44
5.3.4	<i>Verändert sich das Verhältnis zwischen den Teilnehmenden aufgrund von YouTurn?.....</i>	44
5.4	Wie müsste YouTurn bei einer Fortführung adaptiert werden?	44
5.4.1	<i>Verbesserung der langfristigen Wirkung von YouTurn</i>	44
5.4.2	<i>Verbesserung der YouTurn-Webseite</i>	45
5.4.3	<i>Verbesserung im Zusammenhang mit der Überprüfung des Rauchtests</i>	45
5.4.4	<i>Erhöhung der Teilnehmerzahl.....</i>	46
5.4.5	<i>Überdenken der Inklusionskriterien</i>	46
5.4.6	<i>Verbesserung im Zusammenhang mit der finanziellen Unterstützung durch andere</i>	46
6.	Empfehlungen	47
	Referenzen.....	48
	ANHANG	49

1. Hintergrund

Der vorliegende Bericht dient der Evaluation des Pilotprojekts *YouTurn*. Das Online-Programm (you-turn.com) wurde entwickelt, um den Rauchstopp bei Erwachsenen durch finanzielle Anreize zu unterstützen. YouTurn konnte unabhängig oder in Kombination mit bestimmten anderen bereits existierenden Rauchstoppmethoden oder -programmen (z.B. mit Rauchentwöhnungskursen) genutzt werden. Für die Teilnahme am Pilotprojekt YouTurn sollte die Person gemäss YouTurn-Internetplattform und/oder dem Projektbeschrieb...

- 1) ...mindestens 18 Jahre alt sein;
- 2) ...vor Programmbeginn regelmässig rauchen (während den letzten 12 Monaten im Durchschnitt mindestens 5 Zigaretten pro Tag);
- 3) ...die Absicht haben, mit dem Rauchen aufzuhören;

Ausschlusskriterien waren dagegen...

- 4) ...regelmässige Aufenthalte im Ausland während der YouTurn-Testphase (*es musste möglich sein, dass die Person die kurzfristig angekündigten biochemisch validierten Rauchtests absolvieren konnte; siehe weiter unten*);
- 5) ...regelmässige Passivrauchexposition während der YouTurn-Teilnahme (*da der biochemische Test in diesem Fall ebenfalls ein positives Resultat anzeigen würde – das heisst indizieren würde, dass die Person wieder raucht*)¹;
- 6) ...eine Schwangerschaft.

Die Rauchenden mussten für ihre Teilnahme Geld investieren (gemäss YouTurn-Pattform: zwischen 100.- und 5000.-). Bei erfolgreichem Rauchstopp erhielten sie diesen Betrag wieder ausbezahlt. Zusätzlich bestand die Möglichkeit, dass der ausbezahlte Geldbetrag über drei Mechanismen erhöht wurde:

1) *Über nichterfolgreiche YouTurn-Teilnehmende derselben Challenge*

Verschiedene Personen wurden jeweils einer YouTurn-Challenge zugeteilt. Wenn nun eine Person während der Teilnahme an YouTurn wieder mit dem Rauchen anfang, wurde sein/ihr investiertes Geld anteilmässig (d.h. je nach Höhe des jeweiligen Investments) an die erfolgreichen YouTurn-Teilnehmenden der entsprechenden Challenge verteilt.

2) *Über Investitionen durch Bekannte und Verwandte*

Bekannte und Verwandte konnten YouTurn-Teilnehmende finanziell beim Rauchstopp unterstützen. Das über das soziale Umfeld investierte Geld wurde den erfolgreichen YouTurn-Teilnehmenden nach Abschluss der Challenge ausbezahlt; zudem konnte durch solche Unterstützung der eigene Gewinnanteil erhöht werden. Bei nichterfolgreich Teilnehmenden wurde das von Bekannten und Verwandten investierte Geld ebenfalls an die erfolgreich Teilnehmenden der jeweiligen Challenge verteilt.

¹ Auf der YouTurn-Seite wird (nicht unter den Inklusionskriterien) zudem geschrieben, dass auch keine Nikotinersatzprodukte genutzt werden sollen während der YouTurn-Teilnahme, da diese auch zu einem positiven Rauchtestergebnis und somit zum Verlust des investierten Geldes führen würden, auch wenn die Person nicht raucht.

3) *Über Sponsoring des Unternehmens*

Unternehmen konnten ihre Mitarbeitenden, die YouTurn erfolgreich abgeschlossen haben (das heisst, die während der gesamten Dauer der jeweiligen YouTurn-Challenge nicht geraucht haben), ebenfalls finanziell unterstützen (nachfolgend als Sponsoring bezeichnet; siehe Kapitel 4.1 für mehr Details).

Ob eine Person tatsächlich während der Teilnahme an YouTurn nicht geraucht hat, wurde mit kurzfristig angekündigten Tests überprüft. Nachdem eine teilnehmende Person die Aufforderung erhalten hat, musste sie/er diesen biochemisch validierten Rauchttest innerhalb von 12-24 Stunden durchführen (z.B. in einer spezifischen Apotheke). Falls aufgrund dieses Tests festgestellt wurde, dass die Person geraucht hat, verlor sie/er das investierte Geld (inklusive dem Geld, das durch Bekannte und Verwandte investiert wurde)². Allerdings ist zu bemerken, dass die Teilnehmenden bei einem Rückfall nicht gleich die ganze Investition verloren haben, wenn sie den Rückfall sofort und unaufgefordert meldeten (also bevor sie eine Einladung zum Rauchttest erhalten haben). Maximal drei Rückfälle waren zulässig, bevor alles investierte Geld verloren ging.

Zusammenfassend sollen bei YouTurn positive (Möglichkeit, Geld zu gewinnen) und negative finanzielle Anreize (Möglichkeit, Geld zu verlieren) kombiniert werden, um die Person dazu zu motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören bzw. den Rauchstopp durchzuhalten. Bezüglich den negativen Anreizen haben Studienergebnisse aus der Verhaltensökonomie gezeigt, dass Individuen den Verlust von Geld oder Gütern als deutlich schmerzhafter wahrnehmen als den Gewinn desselben Geldbetrags oder Guts (Kahneman & Tversky, 1979). Gerade durch das selbst investierte Geld sollen Teilnehmende motiviert werden, mit dem Rauchen aufzuhören, um Verluste zu vermeiden.

2. Ziele der Evaluation

13 Personen haben an YouTurn teilgenommen (siehe Kapitel 4.1). Aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl musste die ursprünglich geplante Evaluation angepasst werden. Komplexere statistische Analysen traten in den Hintergrund und konnten teilweise aufgrund der kleinen Anzahl an Teilnehmenden nicht durchgeführt werden. Im Gegenzug dazu traten deskriptive sowie qualitative Analysen in den Vordergrund. Zudem wurde die Befragung von Personen, die nicht an YouTurn teilgenommen haben, ein zentraler Bestandteil der Evaluation. In der vorliegenden Evaluation werden folgende Aspekte thematisiert:

- Beschreibung der Rekrutierungsbemühungen und Teilnahme am Programm.
- Beschreibung der YouTurn-Teilnehmenden, insbesondere deren Erfahrungen mit und Einschätzungen von YouTurn. Es sollte den Fragen nachgegangen werden, ob YouTurn einen Beitrag zum Rauchstopp leisten kann, ob auch negative Konsequenzen im Zusammenhang mit YouTurn auftreten beziehungsweise welche Aspekte des Programms bei einer Fortführung verbessert werden müssten.
- Beschreibung der Nichtteilnehmenden, insbesondere hinsichtlich der Gründe, weshalb sie sich gegen eine Teilnahme an YouTurn entschieden haben.

² Die Teilnehmenden hatten prinzipiell die Möglichkeit, das Resultat des Tests in Frage zu stellen (z.B. im Fall, dass der Test ein positives Resultat angezeigt hat, obwohl die teilnehmende Person nicht geraucht hat). Faktisch wurde diese Möglichkeit allerdings nie in Anspruch genommen.

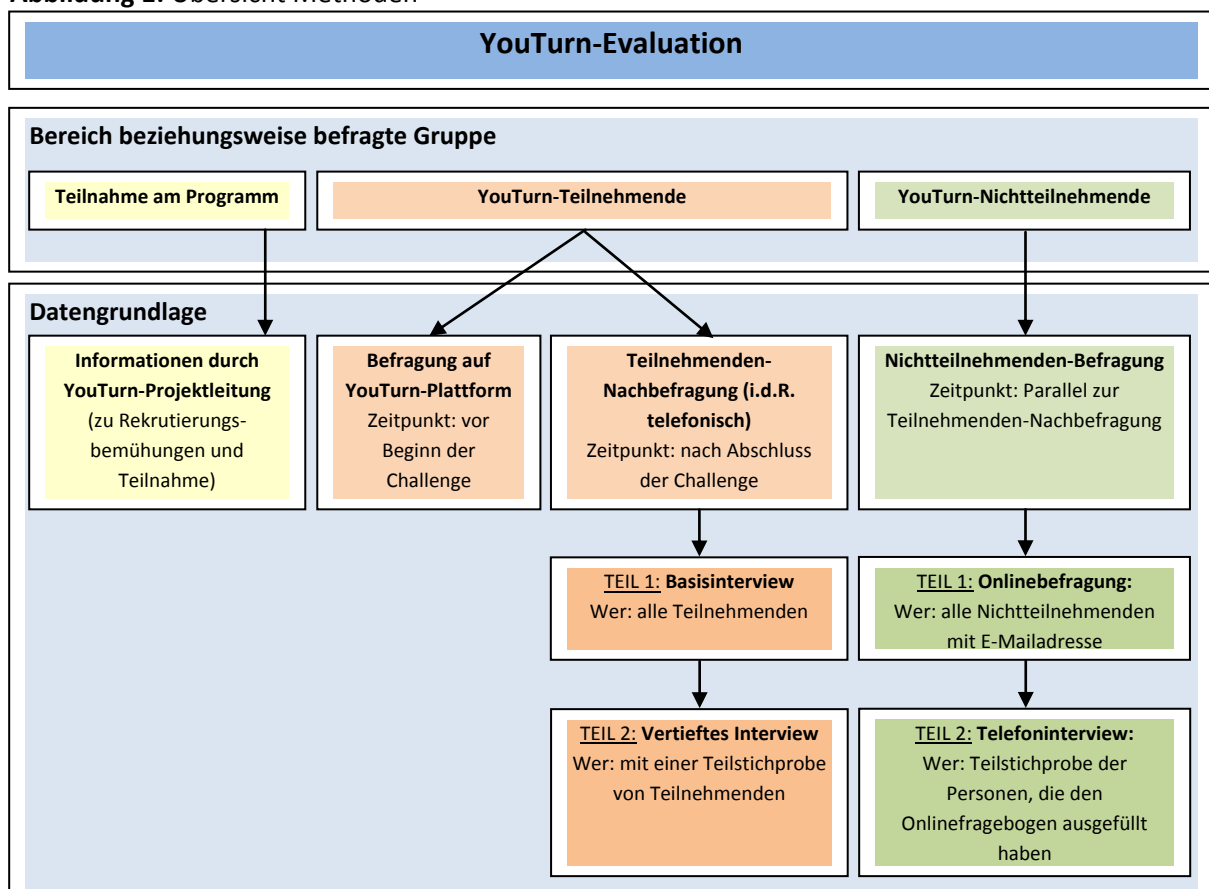
Es ist darauf hinzuweisen, dass die Evaluation nur eine Einschätzung des YouTurn-Programms zulässt, wie es während der Pilotphase durchgeführt wurde. Das heisst, die Einschätzungen beziehen sich auf die ungefähr drei Monate dauernden Challenges. Im YouTurn-Projektplan wurde beschrieben, dass diese Phase von drei Monaten um 12 Monate ausgeweitet werden sollte, falls die Evaluation aufzeigt, dass YouTurn eine erfolgsversprechende Methode sein könnte zur Unterstützung des Rauchstopps. Durch die Verlängerung des Programms wird – gemäss Projektantrag (siehe Punkt 8) – beabsichtigt, die Nachhaltigkeit des Rauchstopps sicherzustellen.

3. Methodik

3.1 Übersicht

Wie in Kapitel 2 beschrieben, bestand die Evaluation von YouTurn aus drei übergeordneten Bereichen, die auch in Abbildung 1 dargestellt sind, nämlich in einer Beschreibung der 1) Teilnahme am Programm (inklusive Rekrutierungsbemühungen; gelb markiert); 2) YouTurn-Teilnehmenden (orange markiert); und 3) der Nichtteilnehmenden (grün markierter). Die Abbildung gibt auch Aufschluss darüber, was für Daten verwendet wurden für die Evaluation. Mehr Details dazu geben die Kapitel 3.2-3.4.

Abbildung 1: Übersicht Methoden



3.2 Teilnahme am Programm

Die Rekrutierungsbemühungen sowie die tatsächliche Teilnahme am Programm wurden in Rücksprache mit Matthias Frieden (Projektleiter von YouTurn) so detailliert wie möglich dargestellt. Es wurde beschrieben, wie viele Personen das Informationsschreiben erhalten und wie viele die YouTurn-Informationsveranstaltungen besucht haben.

3.3 YouTurn-Teilnehmende

3.3.1 Befragung auf YouTurn-Plattform

Auf der YouTurn-Plattform schätzten alle 13 Teilnehmenden vor Programmbeginn ihre Intention zum Rauchstopp ein. Zudem beantworteten sie 15 obligatorische Fragen (soziodemografische Fragen; Fragen zum Rauchverhalten sowie eine Frage zur Beteiligung an Glücks- und Geldspielen). Einige Teilnehmende beantworteten zusätzlich die fakultativen Fragen zu möglichen Folgen des Rauchstopps (z.B. „Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, werde ich ein starkes Verlangen nach Zigaretten haben“) und beantworteten eine Frage nach ihrer Motivation, an YouTurn teilzunehmen. Die Fragen, die auf der Plattform gestellt wurden, sind in Anhang 1 aufgeführt. Zudem wurden über die Onlineplattform Informationen dazu gesammelt, wie viel Geld von den Teilnehmenden investiert wurde, ob sie zusätzlich durch ihre Bekannten und Verwandten oder ihr Unternehmen finanziell unterstützt wurden und ob sie während ihrer Teilnahme an YouTurn nicht geraucht haben.

3.3.2 Teilnehmenden-Nachbefragung

Nach einer Vorankündigungsmail wurden die Programmteilnehmenden nach Abschluss von YouTurn für ein circa 30-40-minütiges Telefoninterview kontaktiert (Basistelefoninterview; siehe Anhang 2). Diese Interviews wurden zwischen dem 25. November und dem 16. Dezember 2015 durchgeführt. Aufgrund der Rekrutierungsschwierigkeiten für das YouTurn-Pilotprojekt und den sich damit ergebenden terminlichen Verzögerungen war es nicht möglich, die Nachbefragung immer nach einer bestimmten Zeit nach Abschluss der jeweiligen YouTurn-Challenge durchzuführen. Bei einigen Befragten erfolgte das Telefoninterview daher bereits ein paar Tage nach Abschluss der YouTurn-Challenge, wohingegen bei anderen bereits vier bis fünf Monate verstrichen waren.

Mit 11 der 13 Teilnehmenden konnte eine telefonische Nachbefragung durchgeführt werden, die anderen 2 Teilnehmenden beantworteten dieselben Fragen in einem schriftlichen Fragebogen. Somit konnten alle Teilnehmenden der Challenges nachbefragt werden. In der Nachbefragung sollten Teilnehmende das YouTurn-Programm und die YouTurn-Plattform bewerten und Verbesserungsvorschläge machen. Erfolgreich Teilnehmende, die während ihrer Teilnahme an YouTurn nicht geraucht haben, wurden nach Gründen für ihren erfolgreichen Rauchstopp gefragt. Nichterfolgreich Teilnehmende, die bereits während ihrer Teilnahme an YouTurn wieder mit dem Rauchen angefangen haben, wurden nach Gründen für ihren Rückfall gefragt. Zudem wurden alle Teilnehmenden nach ihrem aktuellen Rauchstatus gefragt. Personen, die zum Zeitpunkt der Nachbefragung rauchten, wurden gebeten, ihre Intention einzuschätzen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Mit einigen Teilnehmenden wurde im Anschluss an das Basisinterview ein weiterführendes und vertiefendes Telefoninterview (siehe Anhang 3) durchgeführt, in dem offene Fragen gestellt wurden. Ursprünglich war geplant, mindestens drei Personentypen zu befragen: 1) Personen die YouTurn erfolgreich abgeschlossen haben und bei der Nachbefragung noch immer abstinent waren; 2)

Personen die YouTurn erfolgreich abgeschlossen haben, bei der Nachbefragung allerdings wieder rauchten; und 3) Personen, die bereits während ihrer Teilnahme an YouTurn mit dem Rauchen begonnen haben. Von den insgesamt sieben vertieft befragten Personen waren fünf der ersten Gruppe zuzuordnen. Sie wurden unter anderem gefragt, wie sie den Rauchstopp auch nach YouTurn fortsetzen konnten und wie sie es empfunden haben, Geld von den nichterfolgreichen YouTurn-Teilnehmenden zu erhalten. Von der Gruppe 2 konnte niemand befragt werden. Die einzige Person, die YouTurn erfolgreich abgeschlossen hat, bei der Nachbefragung aber wieder rauchte, war bereits für die Basisbefragung kaum erreichbar und füllte den Fragebogen lediglich schriftlich aus (siehe weiter oben). Zwei vertieft befragte Personen waren der dritten Gruppe zuzuordnen. Bei diesen Personen sollte ergründet werden, welche Konsequenzen sich aus dem Rückfall während der Challenge ergeben haben.

3.4 YouTurn-Nichtteilnehmende

3.4.1 Onlinebefragung von Nichtteilnehmenden

Insgesamt lagen von 69 nicht am Programm YouTurn Teilnehmenden E-Mailadressen vor (über das HR des jeweiligen Unternehmens beziehungsweise da die Person selbst die E-Mailadresse angegeben hat). Diese Nichtteilnehmenden haben in der Regel an der Informationsveranstaltung zu YouTurn teilgenommen oder wurden anderweitig über das Projekt informiert. Vom ISGF wurden sie für die Evaluation per E-Mail gebeten, den Onlinefragebogen (programmiert auf LimeSurvey) auszufüllen. Erfasst wurden unter anderem soziodemografische Variablen und das Rauchverhalten. Der Hauptfokus dieser Nichtteilnehmendenbefragung lag allerdings auf den Gründen, weshalb sich die Person gegen eine Teilnahme an YouTurn entschieden hat (siehe Onlinefragebogen im Anhang 4). Die erste Einladung zur Onlinebefragung wurde am 23. November 2015 versendet. Der Mahnversand erfolgte am 02. Dezember 2015 und richtete sich an alle Personen, die den Fragebogen bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht ausgefüllt hatten. Für das Ausfüllen des Fragebogens erhielten die Personen 10.-, die ihnen entweder zugeschickt wurden oder die sie einer gemeinnützigen Organisation spenden konnten. Die Teilnahmerate wird detailliert in Kapitel 4.3.1 dargestellt.

3.4.2 Telefoninterview bei Nichtteilnehmenden

Sechs YouTurn-Nichtteilnehmende wurden nach dem Ausfüllen der Onlinebefragung zusätzlich noch telefonisch interviewt (siehe Anhang 5). Das Gespräch wurde mit Einverständnis der interviewten Person aufgezeichnet. Bei diesem Interview ging es darum, noch genauere Informationen dazu zu gewinnen, weshalb eine Person nicht an YouTurn teilgenommen hat. Zudem sollten verschiedene YouTurn-Elemente eingeschätzt werden, wie z.B. die Wirksamkeit von finanziellen Anreizen zur Unterstützung des Rauchstopps. Für dieses Interview sollten auch Personen erreicht werden, die sich bei YouTurn registriert³, sich dann aber gegen eine Teilnahme entschieden haben. Diese Personen konnten sich durch ihre Registrierung ein klareres Bild über die YouTurn-Plattform und das Programm insgesamt machen. Für die Teilnahme an dieser telefonischen Nachbefragung erhielten die Personen erneut 10.-.

³ Die *Registrierung* (entspricht einer Anmeldung) ist der erste von mehreren Schritten (inklusive dem Investieren von Geld), die durchlaufen werden müssen, bevor eine Person an YouTurn teilnehmen kann.

3.5 Datenanalyse

Die Daten der YouTurn-Plattform, des Basistelefoninterviews mit Teilnehmenden und die Onlinebefragung mit Nichtteilnehmenden wurden mit dem Statistikprogramm SPSS deskriptiv ausgewertet. Das vertiefte Telefoninterview mit Teilnehmenden sowie das Telefoninterview mit den Nichtteilnehmenden wurden als Ergänzung zu den quantitativen Auswertungen herangezogen und qualitativ ausgewertet.

4. Ergebnisse

4.1 Teilnahme am Programm

Es wurden unterschiedliche Unternehmen angeschrieben, bei denen das Pilotprojekt YouTurn vorgestellt werden sollte. Bei der HSG St. Gallen wurde YouTurn etwa 400 Studentinnen und Studenten zu Beginn einer Vorlesung präsentiert. Niemand hat aber an YouTurn teilgenommen. Andere Unternehmen wurden angefragt, zeigten sich aber nicht interessiert. Das heisst, YouTurn konnte in diesen Unternehmen nicht vorgestellt werden.

Tatsächlich rekrutiert wurden Programmteilnehmende über vier Unternehmen.⁴ Zudem wurden Bekannte der Projektinitianten zur Teilnahme an YouTurn motiviert. Insgesamt haben 13 Personen teilgenommen. Die genaue Teilnahmerate pro Unternehmen lässt sich aufgrund der Datenlage lediglich für Unternehmen 4 einschätzen, bei dem die Teilnahme an der Informationsveranstaltung für alle Rauchenden obligatorisch war. Von den 35 Rauchenden dieses Unternehmens hat eine Person an YouTurn teilgenommen (Teilnahmerate = knapp 3%). Bei den anderen Unternehmen kann die Teilnahmerate nicht berechnet werden, da nicht bekannt ist, wie viele Personen in dem jeweiligen Unternehmen regelmässig rauchen. Zudem ist eine Einschätzung der Teilnahmerate dadurch erschwert, dass vereinzelt Personen an der Informationsveranstaltung zu YouTurn teilgenommen haben, obwohl sie nicht regelmässig rauchten (z.B. weil sie sich für das Projekt interessiert haben). Dennoch scheint die Aussage zulässig, dass die Teilnahmerate insgesamt sehr tief war.

Die 13 Personen, die tatsächlich an YouTurn teilgenommen haben, wurden drei YouTurn-Challenges zugeteilt (siehe Tabelle 1). Die *Challenge 1* bestand aus insgesamt sieben Personen (2 Personen aus unterschiedlichen Unternehmen und fünf Bekannte der YouTurn-Initianten). Die *Challenges 2* und *3* bestanden aus je drei Personen aus den Unternehmen 2 und 3. Die Challenges waren unterschiedliche lange – *Challenge 1* dauerte 63 Tage, *Challenge 2* 92 Tage und *Challenge 3* 77 Tage. Tabelle 1 gibt auch Aufschluss über das Sponsoring der Unternehmen (das heisst wie viel Geld erfolgreiche YouTurn-Teilnehmende vom jeweiligen Unternehmen erhalten haben). Aufgrund der Rekrutierungsschwierigkeiten für das Pilotprojekt wurde auch eine Frau als YouTurn-Teilnehmerin zugelassen, die schwanger war.

⁴ Um die Anonymität der Personen zu gewährleisten, verzichten wir auf eine namentliche Nennung der jeweiligen Unternehmen.

Tabelle 1: Beschreibung von Teilnehmerate und Sponsoring

Nr.	des Unternehmens und Bekannte	Anzahl Personen, an die Info-E-Mail versendet wurde ¹	Anzahl Personen, die an Info-Event teilgenommen haben (bzw. teilnehmen wollten)	YouTurn-Teilnehmende	Zugeordnet zu YouTurn Challenge	Sponsoring durch Unternehmen
1		1100	33 (3 wollten teilnehmen, waren aber verhindert)	1	Challenge 1	30% des Einsatzes
2		400	9	3	Challenge 2	300.-/Person
3		300	9	3	Challenge 3	40% des Einsatzes, max. 400.-
4 ²		90	35	1	Challenge 1	100% des Einsatzes; max. 200.-
	Bekannte	-	-	5	Challenge 1	-
TOTAL		1890	88	13		

Bemerkungen : ¹ davon raucht nur ein Teil (genauer Anteil an Rauchenden ist nicht bekannt); ² Teilnahme an Informationsveranstaltung war für alle Raucherinnen/Raucher dieses Unternehmens obligatorisch

4.2 YouTurn-Teilnehmende

4.2.1 YouTurn-Teilnehmende vor Programmbeginn

Tabelle 2 gibt einen Überblick über die 13 Personen, die an YouTurn teilgenommen haben, wobei sich die Informationen auf den Zeitpunkt vor der YouTurn-Challenge beziehen. Die meisten Teilnehmenden waren im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung gut gebildet und mit hohem Einkommen. Die Teilnehmenden rauchten vor Programmbeginn zwischen 6 und 30 Zigaretten pro Tag und durchschnittlich 15.5 Zigaretten. Die meisten Teilnehmenden (10 von 13) hatten vor ihrer Teilnahme an YouTurn bereits mindestens einen ernsthaften Rauchstoppversuch unternommen. Vier dieser zehn Personen mit einem früheren Rauchstoppversuch konnten damals mindestens 12 Monate lang rauchfrei bleiben, wohingegen die anderen sechs Personen nach einer kürzeren Zeitspanne rückfällig wurden. Etwas mehr als die Hälfte der Personen, die in einer Beziehung waren, erwähnten, dass auch ihr Partner/ihre Partnerin raucht. Knapp ein Drittel der YouTurn-Teilnehmenden gab an, dass die meisten beziehungsweise alle ihre Kolleginnen/Kollegen, die ihnen wichtig waren, rauchten. Vor Beginn der YouTurn-Challenge gaben 10 von 13 Personen an, dass sie die feste Absicht haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

Verglichen zu Daten aus dem Suchtmonitoring Schweiz scheinen YouTurn-Teilnehmende im Mittel etwas mehr Zigaretten pro Tag geraucht zu haben (15.5 vs. 13.5 bei täglich Rauchenden im Jahr 2014; Gmel, Kuendig, Notari, & Gmel, 2014). Zudem erwähnten 76.9% der YouTurn-Teilnehmenden, bereits einen Rauchstoppversuch gemacht zu haben. Verglichen dazu gaben nur 24% der täglich Rauchenden im Suchtmonitoring 2013 an, dass sie einen Rauchstoppversuch unternommen haben. Allerdings wurde nur nach den letzten 12 Monate gefragt (Kuendig, Notari, & Gmel, 2014).

Tabelle 2: Beschreibung der Teilnehmenden vor Programmbeginn

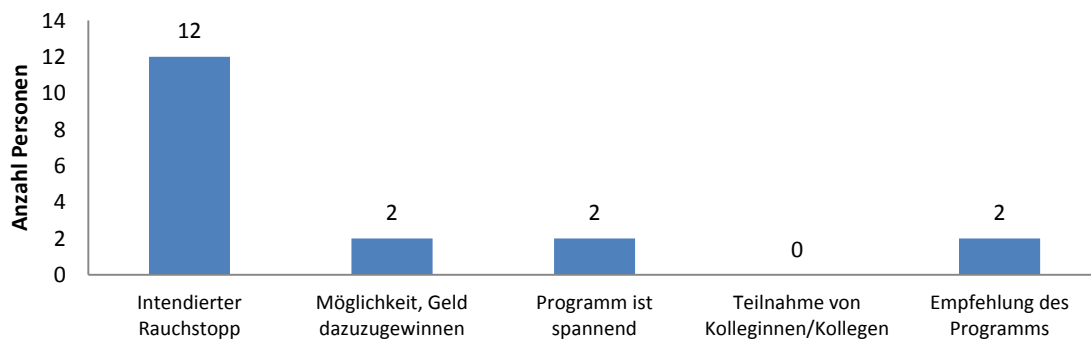
	Total (n=13)
Geschlecht	
Männlich: n (%)	7 (53.8)
Weiblich: n (%)	6 (46.2)
Alter: Durchschnitt (SD); Range	38.4 (8.9), 27-58
Ausbildungsniveau (<i>höchste abgeschlossene Ausbildung</i>) ¹	
Tief (höchstens obligatorische Schule): n (%)	0
Mittel (z.B. Berufslehre, Maturität, Lehrerseminar): n (%)	5 (38.5)
Hoch (z.B. Fachhochschule, Universität, Hochschule): n (%)	8 (61.5)
Einkommen (<i>verglichen mit anderen Familien in der Schweiz</i>)	
Unter dem Durchschnitt: n (%)	0
Durchschnitt: n (%)	3 (23.1)
Über dem Durchschnitt: n (%)	10 (76.9)
Mittlere Anzahl gerauchter Zigaretten/Tag (SD); Range	15.5 (6.8), 6-30
Mittlere Anzahl Jahre als Raucher(in) (SD); Range	18 (9.5); 5-40
Zeit bis zum Rauchen der erste Zigarette nach dem Aufstehen	
Innerhalb von 5 Minuten: n (%)	2 (15.4)
Innerhalb einer halben Stunde: n (%)	3 (23.1)
Innerhalb einer Stunde: n (%)	5 (38.5)
Nach mehr als einer Stunde: n (%)	3 (23.1)
Ernsthafte Rauchstoppversuche	
Keinen: n (%)	3 (23.1)
Einen : n (%)	3 (23.1)
Mehr als einen: n (%)	7 (53.8)
Dauer des längsten Rauchstoppversuchs: rauchfreie Zeit	
< 7 Tagen: n (%)	1 (10)
1 Woche-6 Monate: n (%)	3 (30)
6-12 Monate: n (%)	2 (20)
> 12 Monate: n (%)	4 (40)
Rauchstatus Partner(in)	
Partner(in) raucht: n (%)	6 (46.2)
Partner(in) raucht nicht: n (%)	5 (38.5)
Kein(e) Partner(in): n (%)	2 (15.4)
Anteil wichtiger Kolleginnen/Kollegen, die rauchen	
Keine/wenige: n (%)	4 (30.8)
Einige: n (%)	5 (38.5)
Die meisten/alle: n (%)	4 (30.8)
Intention zum Rauchstopp	
Keine Absicht mit dem Rauchen aufzuhören: n (%)	0
Über den Rauchstopp nachdenken: n (%)	3 (23.1)
Feste Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören: n (%)	10 (76.9)

Bemerkungen: Die Daten stammen von der YouTurn-Plattform; SD=Standardabweichung; ¹eingeteilt nach den „International Standard Classification of Education“ (ISCED)-Richtlinien

4.2.2 Gründe für die Teilnahme und Erwartungen ans Programm

Auf der YouTurn-Plattform wurden die Teilnehmenden vor dem Start der Challenge nach den Gründen gefragt, weshalb sie bei YouTurn mitmachen. Da diese Frage auf der YouTurn-Plattform nicht von allen Teilnehmenden beantwortet wurde (vier Personen machten keine Angaben dazu), wurde diese Frage nochmals im Telefoninterview (Basisinterview) aufgegriffen. In Abbildung 2 wird ersichtlich, dass die Antwortoption „Ich möchte mit dem Rauchen aufhören“ besonders oft gewählt wurde.

Abbildung 2: Gründe für die Teilnahme an YouTurn



Bemerkung: Mehrfachnennungen waren möglich

Neben den vorgegebenen Antwortoptionen, die in Abbildung 2 aufgeführt sind, erwähnten sieben Teilnehmende in der Nachbefragung ihre Gesundheit als relevanten Grund für die YouTurn-Teilnahme beziehungsweise für die Entscheidung mit dem Rauchen aufzuhören. Zudem waren die hohen Zigarettenpreise für zwei Personen ein Grund für den Rauchstopp.

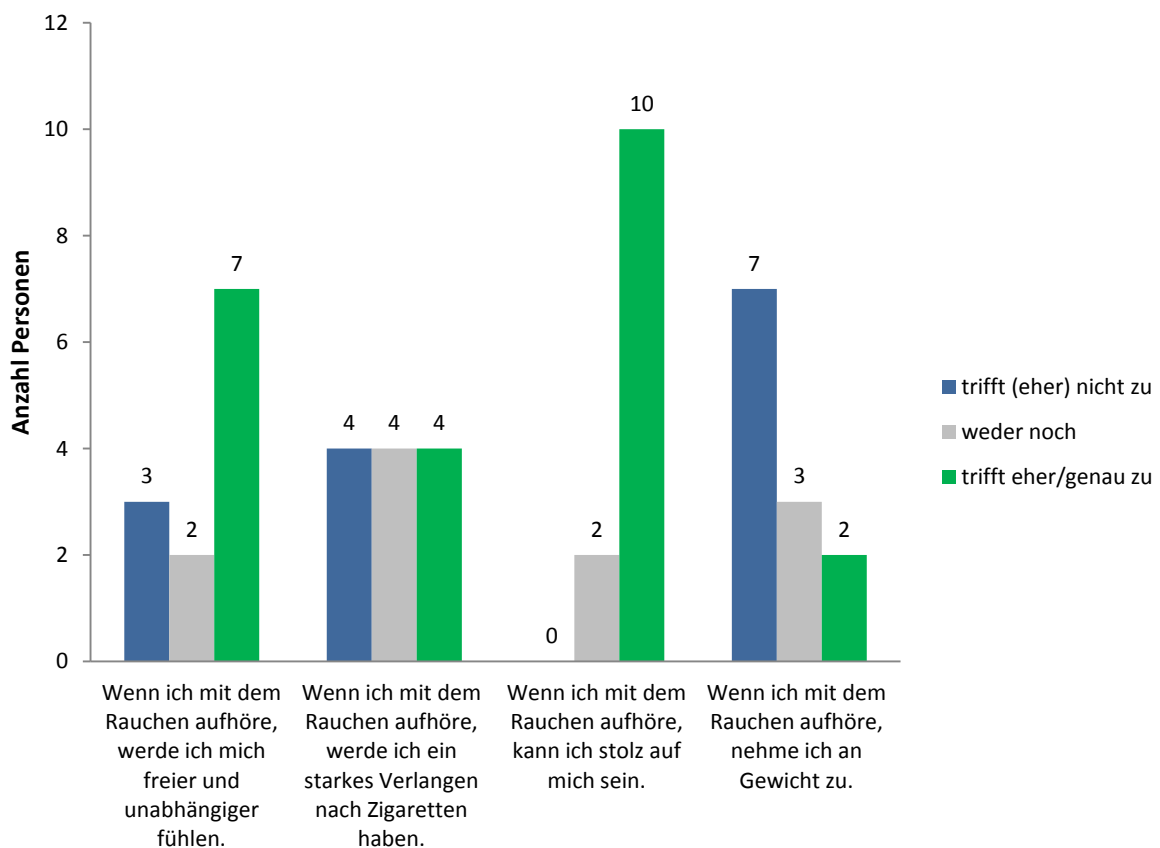
Im vertieften Telefoninterview schilderten die Personen, wie es zu ihrer Teilnahme an YouTurn kam. Einzelne Personen wiesen darauf hin, dass sie direkt durch die YouTurn-Entwickler angesprochen wurden, wohingegen die Mehrheit über Informationsplakate, -schreiben und -veranstaltungen im Unternehmen auf YouTurn aufmerksam wurden. Wiederholt wurde betont, dass YouTurn genau zum richtigen Zeitpunkt vorgestellt wurde – das heisst als die Person die Entscheidung getroffen hat, mit dem Rauchen aufzuhören beziehungsweise sich wenigstens Gedanken zum Rauchstopp machte. Dies beschreibt etwa folgende Aussage: *„Eben das war wirklich Zufall, dass dieses Programm gerade dazu gekommen ist, weil ich eh gerade mit dem Rauchen aufhören wollte.“*

Die Erwartungen an die Wirksamkeit von YouTurn waren sehr unterschiedlich. Bei einigen Personen schien sich sofort eine positive Erwartungshaltung einzustellen, nachdem sie über das Programm informiert worden sind, was etwa folgendes Zitat veranschaulicht: *„... Für mich war klar, dass es funktionieren wird, zumindest so lange wie das Programm laufen wird, weil man mich monetär sehr beeinflussen kann...“*. Bei anderen war zunächst keine entsprechend positive Erwartungshaltung vorhanden, schien sich aber zumindest bei einigen durch den tatsächlichen Programmbeginn einzustellen. Ein Teilnehmer beschrieb etwa, dass er sich, nachdem er über YouTurn informiert worden ist, zwar für eine Teilnahme entschieden hat, aber zunächst weder eine positive noch negative Erwartung zur Wirksamkeit dieses Programms hatte. Als dann die Challenge tatsächlich startete und er Geld investieren musste, wurde der Entscheid zur Teilnahme und damit auch zum Rauchstopp, definitiver und bewusster. Das Investieren von Geld und die verbindlich gesetzten Termine machten es dann, gemäss Aussagen dieses Teilnehmers, möglich, den Rauchstopp durchzuziehen. Eine andere Teilnehmerin beschreibt hingegen lediglich die tiefen Erwartungen, die sie gegenüber YouTurn gehabt hat. Diese Teilnehmerin fing während YouTurn wieder mit dem Rauchen an. Weil die telefonische Befragung *retrospektiv* nach den Erwartungen vor Programmbeginn gefragt hat, kann es sein, dass die Einschätzung der anfänglichen Erwartungshaltung negativ verzerrt war.

4.2.3 Erwartungen in Bezug auf den Rauchstopp

Auf der YouTurn-Plattform wurden die Teilnehmenden nach ihren Erwartungen im Zusammenhang mit dem geplanten Rauchstopp gefragt. Sie sollten vor Beginn der Challenge angeben, in welchem Ausmass die folgenden Aussagen für sie zutreffen: „Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, 1) werde ich mich freier und unabhängiger fühlen; 2) werde ich ein starkes Verlangen nach Zigaretten haben; 3) kann ich stolz auf mich sein; 4) nehme ich an Gewicht zu. Diese Aussagen wurden von 12 der 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingeschätzt. Die Antworten sind in den Abbildung 3 ersichtlich. Besonders auffällig ist die grosse Zustimmung bezüglich der Aussage, dass mit dem Rauchstopp ein Gefühl des Stolzes verbunden ist.

Abbildung 3: Erwartungen in Bezug auf den Rauchstopp



4.2.4 Unterstützung oder sozialer Druck durch Bekannte und Verwandte

Wie weiter oben beschrieben, hatten Teilnehmende die Möglichkeit, über YouTurn Bekannte und Verwandte einzuladen, um den Rauchstopp finanziell oder auch nur moralisch zu unterstützen. Diese Möglichkeit wurde von drei Personen wahrgenommen, die über diesen Kanal insgesamt 0, 50 oder 60 Franken erhalten haben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden im Basistelefoninterview gefragt, weshalb sie keine oder nur wenige Bekannte und Verwandte angefragt haben für eine finanzielle Unterstützung bei YouTurn. Zwei Personen gaben an, dass sie einige Bekannte und Verwandte eingeladen haben. Die anderen 11 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben die in Tabelle 3 aufgeführten Gründe an.

Tabelle 3: Gründe, weshalb keine/nur wenige Bekannte/Verwandte gebeten wurden, den Rauchstopp der Teilnehmenden finanziell zu unterstützen

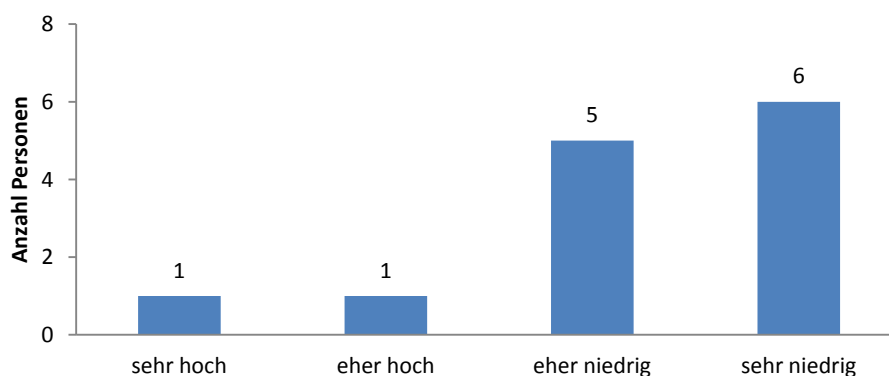
	Total (n=11) ¹
Es kam mir komisch vor, meine Bekannten/Verwandten um Geld zu fragen; ich wollte sie nicht meiner Anfrage belästigen.	n=4
Ich habe es vergessen / ich hatte keine Zeit.	n=3
Ich hatte keine Lust.	n=1
Ich wollte das Programm erst einmal kennenlernen.	n=1
Ich wollte meine Bekannten/Verwandten nicht über meine Teilnahme an YouTurn bzw. über meinen (erneuten) Rauchstoppversuch informieren.	n=1
Aufgrund von technischen Gründen (Server des Unternehmens hat es nicht erlaubt, Einladungen zu versenden).	n=1

Bemerkung: ¹Zwei Personen gaben an, dass sie Bekannte/Verwandte eingeladen haben; daher sind nur Antworten von den restlichen 11 Personen aufgeführt.

Wenn auch die meisten Teilnehmenden keine finanzielle Unterstützung durch Bekannte und Verwandte erhielten, wurde im weiterführenden Interview generell beschrieben, dass das soziale Umfeld den Rauchstopp unterstützt hat. Diese Unterstützung schien sich aber vor allem in einer positiven Einstellung des sozialen Umfelds zum Rauchstopp der Teilnehmenden auszuzeichnen. Demgemäss sagte ein Teilnehmer: „... ich glaube in meinem sozialen Umfeld wissen alle, dass es [das Rauchen] *nicht gut ist und es [den Rauchstopp] würden alle unterstützen.*“. Wie der Tabelle 2 zu entnehmen ist, hatten viele Teilnehmenden auch Partnerinnen und Partner sowie Kolleginnen und Kollegen, die rauchen. Personen aus dem engen Umfeld, die nicht rauchen, wurden mehrfach als Motivator erwähnt für den Rauchstopp. Eine Teilnehmerin erzählte, dass ihr Freund sie im Rauchstopp unterstützt hat, indem er gleichzeitig auch mit dem Rauchen aufgehört hat. Andere hatten im engen sozialen Umfeld Leute, die immer noch rauchten. Das wurde aber nicht unbedingt als Problem oder Risikofaktor für einen Rückfall gewertet, was durch folgende Zitate veranschaulicht wird: „Ja, aber es spielt eigentlich nicht so eine Rolle für mich [wer im Umfeld raucht]. *Es ist wirklich mehr wer raucht, wenn ich betrunken bin (lacht).*“ ...oder: „Klar, ich habe schon auch Kollegen, die rauchen. Und bei denen, ja, gab es so eine Gruppenbildung, ja, Diskussionsrunden, aber... ich vermisse es eigentlich nicht mehr (lacht)...“.

Zusammengefasst wurde also generell ein unterstützendes soziales Umfeld beschrieben, das – wie in Abbildung 4 dargestellt – kaum Druck auf die Teilnehmenden ausübte, hinsichtlich der Beibehaltung der Rauchabstinenz.

Abbildung 4: Sozialer Druck durch Bekannte und Verwandte zur Beibehaltung der Rauchabstinenz



4.2.5 Sponsoring durch Unternehmen

Wie weiter oben beschrieben, unterstützten die Unternehmen YouTurn-Teilnehmende finanziell, wenn diese während der YouTurn-Challenge nicht geraucht haben. Das Sponsoring war bei den Unternehmen unterschiedlich geregelt: 30% des Einsatzes; 300.- pro Person; 40% des Einsatzes (maximal 400.-); 100% des Einsatzes (maximal 200.-). Lediglich zwei (25%) der acht Personen, denen Sponsoring durch das Unternehmen zustand, gaben an, dass sie ohne finanzielle Unterstützung der Firma nicht an YouTurn teilgenommen hätten.

Ein Teilnehmer erwähnte das Sponsoring auch im vertieften Interview. Er schätzte die Grosszügigkeit der Firma, betonte aber auch, dass es nicht Aufgabe des Unternehmens sein kann, sehr viel Geld in den Rauchstopp der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu investieren. Für ihn persönlich war es dann auch vor allem das selbst investierte Geld, das ihn dazu motiviert hat, den Rauchstopp durchzuziehen.

4.2.6 Rauchstopp-Hilfsmittel in Ergänzung zu YouTurn

Gemäss den Antworten auf die Frage, ob neben YouTurn auch andere Hilfsmittel in Anspruch genommen wurden, antworteten die meisten Personen mit „nein“ (10/13, 77%). Zwei Personen gaben an, parallel zu YouTurn auch noch einen Kurs der Lungenliga besucht zu haben. Eine weitere Teilnehmerin sagte, dass sie neben YouTurn Nikotinersatzprodukte in Anspruch genommen hat. Wie in Kapitel 1 beschrieben, war es gemäss den Rahmenbedingungen von YouTurn nicht zulässig, Nikotinersatzprodukte zu konsumieren, da dies zu einem positiven Resultat des biochemischen Tests geführt hätte. Für diese Teilnehmerin wurde aber eine Sonderregelung erlassen. Auf der YouTurn-Plattform schrieb sie Herrn Frieden folgende Nachricht: *„...Es ist so, dass ich über 20 Jahre mehr als 2 Päckchen Zigaretten geraucht habe und letzte Woche deswegen doch starke Entzugserscheinungen gehabt habe. Meine Ärztin meinte nun, wenn es so weiter geht, dass ich dann besser Nikotinkaugummis kauen soll anstatt rückfällig zu werden. Hier ist jedoch jetzt mein Problem mit diesem Projekt und den Kotinin-Tests, die ja dann dies anzeigen würden. Wenn es jetzt wirklich soweit käme und ich diese Kaugummis brauche, würde meine Ärztin mir dies bestätigen. Könnte ich dann mit dieser Bestätigung ohne Verluste aus dem Projekt aussteigen? Weil ich möchte natürlich nicht meinen Einsatz verlieren...“*. Bei dieser Teilnehmerin wurde dann entschieden, den Rauchstatus nicht über den typischerweise eingesetzten biochemischen Test zu überprüfen, sondern sich auf die Ehrlichkeit der Teilnehmerin, soziale Kontrolle im Unternehmen sowie eine Bestätigung durch deren Ärztin abzustützen. Eine andere Person erwähnte während des Interviews, dass sie vor Beginn der YouTurn-Challenge Nikotinkaugummis zu sich genommen hat, diese dann aber, während der Teilnahme absetzte, weil dies durch die Rahmenbedingungen von YouTurn entsprechend vorgegeben wurde.

4.2.7 Erfolgsquote

In Tabelle 4 ist der Rauchstatus der Teilnehmenden während der YouTurn-Challenge und bei der Nachbefragung aufgeführt. Zudem sind zusätzliche Variablen aufgeführt, die mit dem Rauchstatus in Zusammenhang stehen könnten.

Es ist ersichtlich, dass neun von 13 Personen (69%) während ihrer Teilnahme an YouTurn den Rauchstopp erfolgreich durchgezogen haben. Bei der Nachbefragung gab eine der erfolgreichen YouTurn-Teilnehmenden an, wieder täglich zu rauchen. Die anderen acht Personen sagten, dass sie weiterhin nicht rauchen. Wie allerdings in Kapitel 4.2.8.4 beschrieben, haben ein paar davon nach Abschluss von YouTurn ein bis mehrmals eine Zigarette geraucht. Zudem erwähnte eine

Nichtteilnehmerin während des Telefoninterviews, dass in ihrer Firma (Unternehmen 3) wieder alle drei Personen, die an YouTurn teilgenommen haben, rauchten. Auf Nachfrage bestätigte dann auch die erfolgreiche Teilnehmerin, dass sie wieder gelegentlich raucht. Von den Personen, die bereits während ihrer Teilnahme an YouTurn rückfällig wurden, gaben während des Interviews alle Personen an, dass sie aktuell täglich rauchten.

Da nur 13 Personen an YouTurn teilgenommen haben, war es nicht möglich, komplexe Analysen zu machen, um zu überprüfen, inwieweit bestimmte Teilnehmenden-Charakteristika mit einer erfolgreichen Teilnahme an YouTurn zusammenhängen. Explorative Analysen weisen jedoch darauf hin, dass erfolgreich an YouTurn-Teilnehmende eher angegeben haben, einen beziehungsweise mehrere Rauchstoppversuche vor ihrer Teilnahme an YouTurn unternommen zu haben. Zudem waren erfolgreich an YouTurn-Teilnehmende in früheren Rauchstoppversuchen länger rauchfrei. Auch scheinen erfolgreich an YouTurn-Teilnehmende etwas mehr Geld investiert zu haben als Personen, die während der YouTurn-Challenge rückfällig geworden sind. Alle genannten Zusammenhänge sind jedoch nicht statistisch signifikant. Die Resultate weisen aber in die beschriebene Richtung.

Bei der Nachbefragung wurden alle Personen, die aktuell rauchten, nach ihrer Intention gefragt, mit dem Rauchen aufzuhören. Die vier Personen die bereits während ihrer Teilnahme an YouTurn mit dem Rauchen angefangen haben, gaben bei der Nachbefragung an, mindestens über einen Rauchstopp nachzudenken beziehungsweise sogar die feste Absicht zu haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Der einzige Teilnehmer, der die YouTurn-Challenge erfolgreich abgeschlossen hat, später aber wieder mit dem Rauchen angefangen hat, gab bei der Nachbefragung an, dass er aktuell nicht mit dem Rauchen aufhören wolle.

Tabelle 4: Erfolgsquote bei den YouTurn-Teilnehmenden

Altersgruppe	Geschlecht	Schulbildung (gemäss ISCED-Code)	finanzielle Situation	Durchschnittliche Anzahl Zigaretten/Tag (vor YouTurn)	Intention mit dem Rauchen aufzuhören (zu Programmbeginn)	Anzahl ernsthafter Raucher / längste rauchfreie Zeit (vor YouTurn)	Rauchstatus Partner (vor YouTurn)	Anzahl an wichtigen Kollegen, die rauchen	Selbst-investiertes Geld	Durch Bekannte/Freunde investiertes Geld	Sponsoring (bei erfolgreichem Abschluss von YouTurn)	Rauchfrei während YouTurn	Rauchstatus bei Nachbefragung	Aktuelle Intention, mit dem Rauchen aufzuhören (bei Personen, die wieder rauchen)
zwischen 30-39	weiblich	mittel	genau Durchschnitt	6	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	mehr als einmal / bis zu 7 Tage	raucht	die meisten	200	0	200	ja	raucht nicht	
zwischen 40-49	männlich	hoch	über dem Durchschnitt	30	Ich rauche, aber denke darüber nach aufzuhören	keine / -	raucht	keine/wenige	1051	0	0	ja	raucht nicht	
zwischen 40-49	männlich	hoch	über dem Durchschnitt	13	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	einmal / 12 Monate und länger	raucht	keine/wenige	1501	50	0	ja	raucht nicht	
jünger als 30	männlich	hoch	genau Durchschnitt	20	Ich rauche, aber denke darüber nach aufzuhören	mehr als einmal / 1 Woche – 6 Monate	kein(e) Partner (in)	die meisten	510	0	0	ja	raucht täglich	Ich rauche und habe nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören
zwischen 30-39	weiblich	hoch	über dem Durchschnitt	15	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	einmal / 6-12 Monate	raucht	keine/wenige	1451	0	0	ja	raucht nicht	
40 oder älter	männlich	mittel	über dem Durchschnitt	20	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	mehr als einmal / 12 Monate und länger	raucht nicht	einige	1000	0	300	ja	raucht nicht	
40 oder älter	weiblich	hoch	über dem Durchschnitt	10	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	einmal / 12 Monate und länger	raucht nicht	einige	500	0	200	ja	raucht nicht ¹	
zwischen 30-39	weiblich	hoch	über dem Durchschnitt	15	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	mehr als einmal / 6-12 Monate	raucht nicht	einige	500	0	300	ja	raucht nicht	

Altersgruppe	Geschlecht	Schulbildung (gemäss ISCED-Code)	finanzielle Situation	Durchschnittliche Anzahl Zigaretten/Tag (vor YouTurn)	Intention mit dem Rauchen aufzuhören (zu Programmbeginn)	Anzahl ernsthafter Raucher / längste rauchfreie Zeit (vor YouTurn)	Rauchstatus Partner (vor YouTurn)	Anzahl an wichtigen Kollegen, die rauchen	Selbst-investiertes Geld	Durch Bekannte/Freunde investiertes Geld	Sponsoring (bei erfolgreichem Abschluss von YouTurn)	Rauchfrei während YouTurn	Rauchstatus bei Nachbefragung	Aktuelle Intention, mit dem Rauchen aufzuhören (bei Personen, die wieder rauchen)
40 oder älter	männlich	mittel	über dem Durchschnitt	10	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	mehr als einmal / 12 Monate und länger	raucht nicht	einige	500	0	300	ja	raucht nicht	
jünger als 30	weiblich	mittel	genau Durchschnitt	6	Ich rauche, aber denke darüber nach aufzuhören	keine / -	raucht	keine/wenige	60	60	0	nein	raucht täglich	Ich rauche, aber ich denke darüber nach aufzuhören
zwischen 30-39	männlich	hoch	über dem Durchschnitt	15	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	mehr als einmal / 1 Woche-6 Monate	raucht	die meisten	510	0	204	nein	raucht täglich	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören
zwischen 30-39	weiblich	mittel	über dem Durchschnitt	22	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	mehr als einmal / 1 Woche-6 Monate	raucht nicht	einige	750	0	300	nein	raucht täglich	Ich rauche, aber ich denke darüber nach aufzuhören
zwischen 30-39	männlich	hoch	über dem Durchschnitt	20	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören	keine / -	kein(e) Partner (in)	die meisten	300	0	300	nein	raucht täglich	Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören

Bemerkung: ¹Kurze Zeit nach der Nachbefragung hat diese Person dann aber wieder gelegentlich geraucht.

4.2.8 Erfolgreiche YouTurn-Teilnehmende

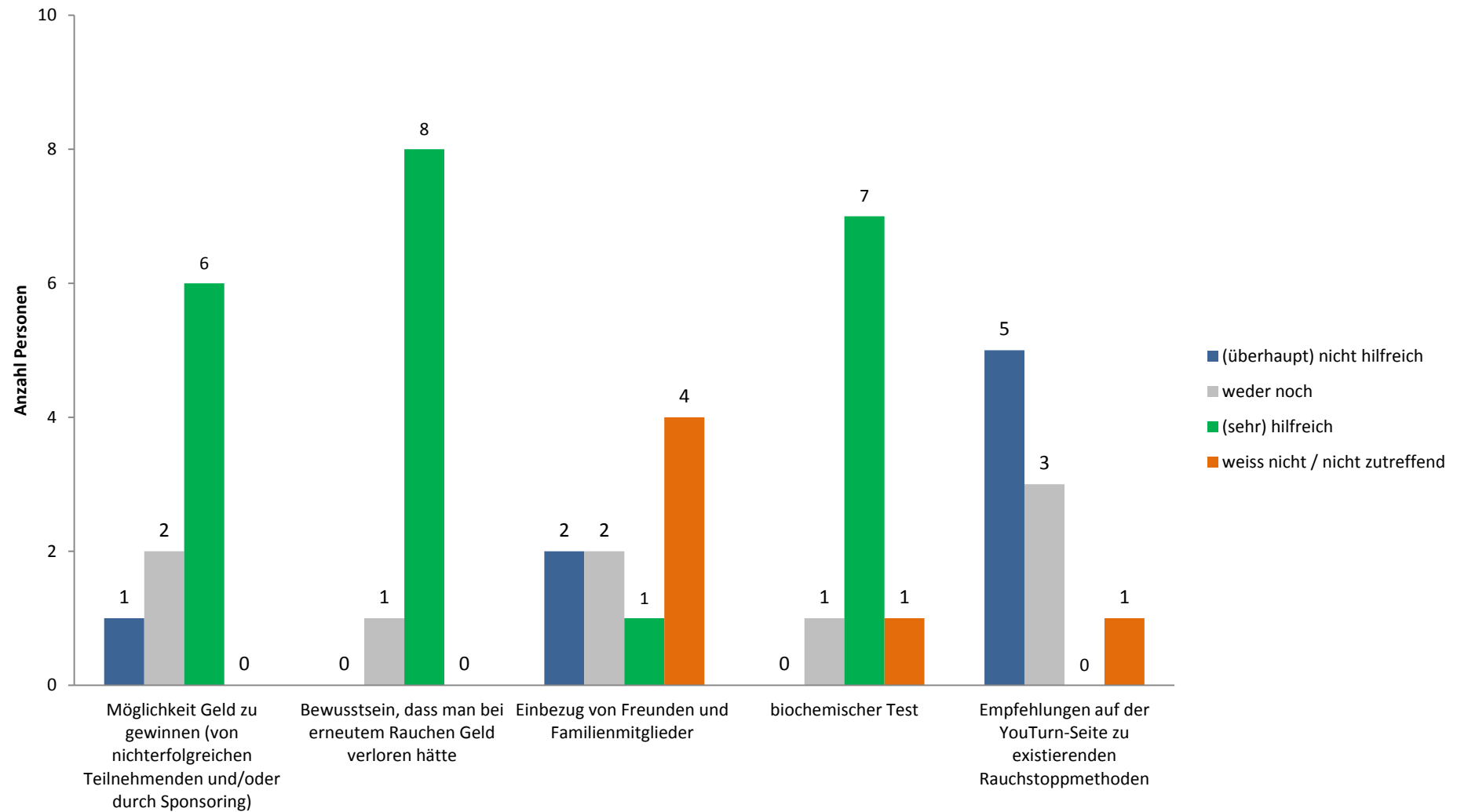
4.2.8.1 Elemente, die zu einer erfolgreichen YouTurn-Teilnahme beigetragen haben

Bestimmte Fragen der Nachbefragung wurden nur den erfolgreich Teilnehmenden gestellt. Wie in Kapitel 4.2.7 erwähnt, haben 9 der 13 Teilnehmenden während der YouTurn-Challenge nicht geraucht. Erfolgreiche YouTurn-Teilnehmende wurden gefragt, ob YouTurn dazu beigetragen hat, dass sie nicht mehr rauchten. Sieben der neun Personen (77.8%) bejahten diese Frage. Wiederholt wurde das finanzielle Investment beziehungsweise der Ehrgeiz, das investierte Geld nicht verlieren zu wollen, als besonders hilfreich eingestuft. Des Weiteren schienen die zu durchlaufenden YouTurn-Schritte⁵ im Allgemeinen und die vorgegebenen Termine (z.B. fixer Stoptag) im Spezifischen relevant gewesen zu sein. Von je einer Person wurde auch der biochemische Test beziehungsweise der Druck zum Rauchstopp (vor allem durch den Arbeitgeber) als Grund für den Rauchstopp genannt. Neben diesen konkreten YouTurn-Elementen gaben erfolgreich Teilnehmende wiederholt an, dass der eigene Wille und die Eigenmotivation, die teilweise durch YouTurn verstärkt worden sind, relevant waren. Einige Personen nannten auch nicht YouTurn-spezifische Gründe für ihren Rauchstopp, wie etwa der störende Zigarettengeruch, der Rauchstopp des Partners beziehungsweise die eigene Schwangerschaft.

Neben den oben aufgeführten offenen Fragen schätzten die erfolgreich Teilnehmenden in geschlossenen Fragen ein, wie hilfreich spezifische YouTurn-Elemente zur Unterstützung des Rauchstopps waren. Die Antworten dazu sind in Abbildung 5 dargestellt. Es wird ersichtlich, dass vor allem das Bewusstsein, dass Geld verloren gegangen wäre beim erneuten Rauchen, hilfreich war zur Unterstützung des Rauchstopps. Ebenso, wenn auch in geringerem Ausmass, hat sich der biochemische Test bei vielen als (sehr) hilfreich erwiesen. Die Möglichkeit, Geld zu erhalten wurde von sechs der neun erfolgreichen Teilnehmenden als (sehr) hilfreich eingestuft. Weniger hilfreich schienen der Einbezug von Freunden und Familienmitgliedern und die Empfehlungen auf der YouTurn-Seite zu sein.

⁵ Bei YouTurn mussten acht Schritte durchlaufen werden: 1) Registrierung; 2) Profil ausfüllen; 3) Geld investieren; 4) Bekannte und Verwandte einladen; 5) Eintritts-Test zur Sicherstellung, dass Person auch tatsächlich raucht; 6) Rauchstopptag festlegen; 7) Rauchstopp erreichen; 8) (nicht)erfolgreicher Abschluss der YouTurn-Challenge.

Abbildung 5: Einschätzung, wie hilfreich bestimmte YouTurn-Elemente für den Rauchstopp waren



4.2.8.2 *Gefühle und Gedanken bei erfolgreicher Beendigung von YouTurn*

Bereits auf der YouTurn-Plattform gaben 10 von 13 Personen an, dass sie Stolz empfinden würden, wenn sie mit dem Rauchen aufhören könnten. Dieses Gefühl von Stolz, wie auch Freude, wurde dann auch von vier Teilnehmenden im vertieften Interview beschrieben im Zusammenhang mit der erfolgreichen YouTurn-Teilnahme. Eine Teilnehmerin sagte aber auch, dass sie den erfolgreichen Abschluss von YouTurn nicht wirklich als Erfolg wertet, da sie es schon früher einmal geschafft hat, 10 Monate rauchfrei zu sein. Erfolgsgefühle würden sich erst einstellen, wenn sie den Rauchstopp längerfristig durchziehen könne.

4.2.8.3 *Gefühle und Gedanken zum Erhalt von Geld von nichterfolgreichen Teilnehmenden*

Wie in Tabelle 4 aufgeführt wurde, wurde insgesamt ein Betrag von 1680 Franken an erfolgreiche Teilnehmende verteilt (ohne Sponsoring von insgesamt 1100 Franken). Dieser Betrag stammte von vier nichterfolgreich Teilnehmenden, wobei diese 120.- (60.- wurden selbst investiert und 60.- durch eine bekannte Person gespendet), 300.-, 510.- beziehungsweise 750.- verloren haben. Im Interview beschrieben erfolgreich Teilnehmende ihre Gefühle und Gedanken bezüglich des Erhalts von Geld von den nichterfolgreichen Teilnehmenden. Sechs der neun erfolgreichen Teilnehmenden erwähnten positive Gefühle (z.B. Stolz und Freude) oder erwähnten, dass dies ein positiver Zusatzgewinn gewesen sein. Zwei Personen äusserten weder positive noch negative Gefühle beim Entgegennehmen des Geldes, da es sich nur um wenig Geld gehandelt hat. Eine Teilnehmerin beschrieb negative Gefühle in diesem Zusammenhang. In ihrem Unternehmen nahmen noch zwei weitere Personen an YouTurn teil. Eine Frau wurde aufgrund eines Schicksalsschlags rückfällig. Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht klar, dass auch der dritte Teilnehmer dieses Unternehmens rückfällig werden würde. Die YouTurn-Projektleitung überliess es den Teilnehmenden dieser Challenge zu entscheiden, ob die nichterfolgreiche Teilnehmerin das eingesetzte Geld verlieren soll oder nicht. Die einzige erfolgreiche Teilnehmerin sprach sich mit der rückfällig gewordenen Frau ab und sagte ihr, dass sie das Geld behalten könne. Erst später erfuhr diese dann aber, dass auch der andere Teilnehmer rückfällig geworden ist. Auch bei ihm erfolgte der Rückfall im Rahmen eines Schicksalsschlags (siehe weiter unten). Die erfolgreiche Teilnehmerin sagte dann, dass sie nicht einfach das Geld einer Person ablehnen und von einer anderen Person annehmen könne. Schlussendlich entschied sich die erfolgreiche Teilnehmerin, das Geld von beiden nichterfolgreichen Teilnehmenden anzunehmen, beschrieb aber negative Gefühle in diesem Zusammenhang: *„...das war ein bisschen ein komisches Gefühl jetzt, das Geld entgegen zu nehmen. Und die Möglichkeit dann am Schluss, also quasi die Wahl dann zu haben, ob man das Geld dann wirklich nimmt oder nicht oder ob man es nimmt und dann zurückgibt oder so – das muss nicht sein...“*.

4.2.8.4 *Aufrechterhaltung des Rauchstopps nach Abschluss der YouTurn-Challenge*

Personen, die auch nach der YouTurn Challenge weiterhin nicht geraucht haben, wurden im vertieften Interview gefragt, wie sie ihren Rauchstopp erfolgreich durchziehen konnten, obwohl der Wettbewerb der YouTurn-Challenge beendet war und damit auch kein Risiko mehr bestand, Geld zu verlieren. Wiederholt wurde dafür die hohe Motivation zum Rauchstopp verantwortlich gemacht. Es wurde betont, dass wenn man es schon geschafft hat, so lange nicht zu rauchen (das heisst während der gesamten Dauer der YouTurn-Challenge) man auch weiterhin alles daran setzen sollte, nicht wieder mit dem Rauchen zu beginnen. Diese Argumentation wurde auch deshalb angewendet, da gewisse Personen besonders die ersten Wochen der Rauchentwöhnung als schwierig empfunden

haben, etwa wegen der körperlichen und psychischen Abhängigkeit, die es zu überwinden gilt. Ein Rückfall würde demnach bedeuten, dass man diese schwierige Anfangsphase erneut durchmachen müsste. So sagt eine Teilnehmerin: *„Ja, man muss sich halt wirklich überlegen, wenn man jetzt wieder einmal anfängt, dann muss man dieses Spiel wieder einmal durchziehen. Und auf das habe ich einfach keine Lust mehr. Also immer wieder aufzuhören. Es ist doch jedes Mal wieder ein Kampf und wenn man es schon einmal soweit geschafft hat, dann wäre es blöd, wieder anzufangen.“*. Einige der Personen, die allerdings im Basisinterview angegeben haben, nicht mehr zu rauchen, erwähnten im vertieften Interview, dass sie nach Abschluss von YouTurn eine oder ein paar Zigaretten geraucht haben. Dennoch nahmen sich diese Personen zum Zeitpunkt der Nachbefragung als Nichtraucher wahr. Dies lag wahrscheinlich daran, dass sie weiterhin die Absicht hatten, nicht mehr zu rauchen beziehungsweise ihre Identität als Nichtraucher weiter verfestigen wollten. Dies veranschaulicht etwa folgendes Zitat: *„Ach – wie habe ich das geschafft [mit dem Rauchen aufzuhören]? Irgendwann habe ich mal wieder eine probiert und ja dann gefunden ‚nein, doch nicht.‘ (lacht). Mir ist ja auch bewusst, dass wenn ich einzelne Zigaretten da wieder rauche, dass ich dann wieder in den Strudel reinkomme. Die Erfahrung habe ich ja schon mehrmals machen können. Und darum ist eigentlich der Drang jetzt gar nicht mehr da. Also es ist schon einmal... hin und wieder, ja, juckt es einen, aber, ja, aber diese Anfälle sind eigentlich relativ schnell vorbei. Also ja, wenn man sich ein bisschen zusammennimmt, ein, zwei Minuten durchhält ist das ok... Wenn jemand raucht, dann stört mich das irgendwie gar nicht. Also irgendwie den Geruch – ja, ich rieche es noch gerne – aber das macht mich... ich rauche dann nicht unbedingt dann. Irgendwie sind dann andere Einflüsse, die mich dann anmachen, eine zu rauchen oder eine zu wollen. Aber – ich kann es gar nicht recht sagen. Das ist eigentlich unkontrollierbar. Hin und wieder hat man so Lüste, ...“*.

4.2.9 Nichterfolgreiche YouTurn-Teilnehmende

Sowohl während des Basisinterviews, als auch während des vertiefenden Interviews wurden die vier nichterfolgreichen Teilnehmenden nach den Gründen für ihren Rückfall gefragt. Von einem Teilnehmer liegt keine Antwort zu dieser Frage vor, eine Teilnehmerin gab an, dass sie gar nicht motiviert gewesen sei, mit dem Rauchen aufzuhören. Die beiden anderen Teilnehmenden beschrieben ihre Geschichte als Raucher(in) sowie ihren Rückfall während YouTurn detaillierter:

Eine Teilnehmerin hat etwa mit 17 Jahren mit dem Rauchen begonnen, weil es cool war und um dazu zugehören. Mit dem Rauchen aufhören wollte sie vor allem deshalb, weil Rauchen ungesund ist. Bei den zwei letzten Rauchstoppversuchen vor ihrer Teilnahme an YouTurn hat sie mit dem Medikament Champix aufzuhören versucht. Das erste Mal konnte sie damit ein halbes Jahr aufhören, dann ist etwas passiert (es lag ein extremer Stressfaktor vor) und sie ist rückfällig geworden. Das zweite Mal hat die Rauchentwöhnung überhaupt nicht funktioniert – nach etwa zwei bis drei Tagen kam es bereits zum Rückfall, was gemäss der Teilnehmerin am mangelnden Willen zum Rauchstopp gelegen hat. Die Teilnahme an YouTurn war gemäss dieser Teilnehmerin Zufall, da das Programm zu dem Zeitpunkt vorgestellt wurde, als sie sich sowieso entschieden hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Rückfällig wurde sie während der Challenge aufgrund von zwei Schicksalsschlägen (Krankheit von zwei nahestehenden Personen). In diesem Moment war ihr der Rückfall egal. Das Bedürfnis nach einer Zigarette wurde also durch diese Schicksalsschläge zu gross, so dass das langfristige Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, um die eigene Gesundheit nicht zu schädigen, in den Hintergrund trat. Die Teilnehmerin rauchte also möglicherweise erneut, um Stress abzubauen.

Ein anderer Teilnehmer, der rückfällig wurde, beschrieb, dass er mit circa 26 Jahren mit dem Rauchen begonnen hat. Grund war, dass damals klar wurde, dass er seinen Mannschaftssport aufgrund von Knieproblemen nicht weiter fortsetzen konnte. Der Zigarettenkonsum hat deshalb zugenommen. Auch bei ihm war die Gesundheit ausschlaggebender Faktor dafür, dass er mit dem Rauchen aufhören wollte. Dieser Mann hatte vor der Teilnahme an YouTurn auch bereits mehrere Rauchstoppversuche hinter sich, bei denen er immer ungefähr vier bis fünf Wochen rauchfrei war. Rückfällig wurde er dann oftmals in Gesellschaft von Rauchenden, teilweise auch im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol. An YouTurn teilgenommen hat er, da ihn das Plakat in der Firma angesprochen hat. Der Rückfall während der Challenge beschrieb der Teilnehmer wie folgt: Eine Verwandte von ihm ist gestorben. In sehr kurzer Zeit musste er seine Sachen packen und mit seinem Vater eine sehr weite Strecke in nur wenig zur Verfügung stehender Zeit im Auto zurücklegen, um an den Ort zu gelangen, in welchem die Verwandte verstorben ist. Auf der Fahrt griff er dann irgendwann zur Zigarette, um nicht am Steuer einzuschlafen (sein Vater schlief auf dem Beifahrersitz). Es sei also weniger der Schicksalsschlag gewesen, der für den Rückfall verantwortlich gewesen war, sondern vielmehr die Notwendigkeit, wach zu bleiben. Eine mögliche Interpretation dieser Situation besteht darin, dass die unmittelbare Unversehrtheit des Teilnehmers und seines Vaters in den Vordergrund trat – das heisst das Rauchen half dem Teilnehmer, wach zu bleiben und keinen Autounfall zu verursachen. Das langfristige Ziel des Teilnehmers, die eigene Gesundheit durch den Rauchstopp nicht länger zu gefährden, trat in dieser Situation in den Hintergrund. Der Teilnehmer beschrieb negative Gefühle im Zusammenhang mit dem Rückfall: *„Mit mir selbst habe ich gehadert. Also, gegenüber YouTurn: das war mir eigentlich, wenn ich ehrlich bin, relativ egal. Weil, es geht ja um mich und das hat mich schon genarrt. Ich dachte einfach, das ist einfach Scheisse, dass ich jetzt wieder angefangen habe, ...“* Interessanterweise wurde von diesem Teilnehmer der Schicksalsschlag (Tod der Verwandten) bei der Kommunikation mit den anderen YouTurn-Teilnehmenden als Grund für den Rückfall in den Vordergrund gestellt: *„...habe bereits mit Hr. Frieden darüber gesprochen, dass ich ein wenig rückfällig wurde aufgrund von verschiedenen, für mich, relativ tragischen Ereignissen (darf nicht als Ausrede verwendet werden) in den letzten zwei Wochen. Bis dahin absolut rauchfrei und die Sucht ist weg. Von dem her ist mein persönlicher Erfolg erreicht und ich freue mich darüber.“* Die negativen Gefühle, die mit dem Rückfall verbunden waren, konnten möglicherweise durch diese Darstellung (Rückfall aufgrund von Schicksalsschlag; Teilnahme an YouTurn war trotz Rückfall erfolgreich) reduziert werden. Es ist denkbar, dass dieser Teilnehmer auch intendiert hat, nach dem Rückfall gleich wieder rauchfrei zu werden. Die Aussage, dass er bis zum Rückfall komplett rauchfrei war, könnte auch als Beleg seiner Selbstwirksamkeit interpretiert werden – das heisst, seine Zuversicht, dass er den Rauchstopp tatsächlich schaffen konnte, wurde bestätigt. Bei der Nachbefragung stellte sich allerdings heraus, dass dieser Teilnehmer wieder täglich rauchte.

Die nichterfolgreichen YouTurn-Teilnehmenden wurden auch gefragt, wie sich der Geldverlust ausgewirkt hat. Antworten lagen von drei Teilnehmenden vor. Eine Teilnehmerin erwähnte, dass der finanzielle Verlust bei einem grossen Betrag schon weh tut – 200 Franken wären ihr egal gewesen, sie hat aber deutlich mehr investiert (750 Franken). Gleichzeitig betont sie aber auch, dass ihr der Geldverlust im Moment egal ist und es wichtigere Dinge gäbe – möglicherweise meinte sie hier die erwähnten Schicksalsschläge. Ein Teilnehmer gab an, dass ihn der finanzielle Verlust (er hat 510 Franken investiert) schon geschmerzt und gestört hat, dass er aber als ehemaliger Spitzensportler mit Niederlagen und Verlusten umgehen kann. Eine weitere Teilnehmerin störte der finanzielle Verlust nicht, was auch daran gelegen haben mag, dass sie weniger als 100 Franken investiert hat.

Wie in Tabelle 4 dargestellt wurde, gaben alle nichterfolgreichen Teilnehmenden an, dass sie zumindest über einen erneuten Rauchstoppversuch nachdenken beziehungsweise die feste Intention haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Demgemäss betont auch ein Teilnehmer, dass sich der Geldverlust nicht negativ auf seine Motivation ausgewirkt habe, mit dem Rauchen aufzuhören, sondern dass er sich sofort gefragt hat, ob er nochmals eine Chance bekomme (wahrscheinlich meinte er hier die Chance, an einer neuen YouTurn-Challenge teilzunehmen). Die nichterfolgreichen Teilnehmenden gaben auch an, dass sich ihre Zuversicht für einen zukünftigen Rauchstoppversuch nicht geändert hat aufgrund ihres Rückfalls beziehungsweise aufgrund des Verlusts des investierten Geldes.

4.2.10 Verändertes Verhältnis zwischen Teilnehmenden

Sowohl erfolgreiche wie auch nichterfolgreiche Teilnehmende wurden im weiterführenden Interview gefragt, ob sich das Verhältnis zu den anderen Personen in ihrer Challenge verändert hat seit YouTurn. In einer der drei Challenges kannten sich die meisten Personen nicht. Das heisst, es bestand keine Beziehung zu den anderen Teilnehmenden, die sich aufgrund der Challenge hätte verändern können. Personen, die in einer der beiden anderen Challenges teilgenommen haben, gaben grösstenteils keine negativen Veränderungen im Verhältnis zu anderen Teilnehmenden an. Teilweise lag das möglicherweise auch daran, dass sich die Personen nicht gut kannten. Durch die YouTurn-Challenge sind auch positive Veränderungen in der Beziehung zwischen den teilnehmenden Personen denkbar. So sagte ein nichterfolgreicher Teilnehmer etwa folgendes: *„...Und mit der anderen Person würde ich sagen eher im positiven [positive Veränderungen in der Beziehung zu einer anderen Teilnehmerin], weil wir uns dann noch mehr ausgetauscht haben und [wir] sind uns ein bisschen näher gekommen so als Arbeitskollegen. Und von dem her – wenn sich etwas verändert hätte, dann positiv, nicht negativ“*. Selbst die Teilnehmerin, die Gewissensbisse erlebte, da sie Geld von den nichterfolgreichen Teilnehmenden erhielt, gab keine negativen Veränderungen in den Beziehungen zu den anderen an. Obwohl in der Regel keine negativen Veränderungen in den Beziehungen zu anderen Teilnehmenden beschrieben wurden, kann diese Möglichkeit nicht ausgeschlossen werden. So beschreibt etwa ein erfolgreicher Teilnehmer aus einer anderen Challenge, dass negative Gefühle wie Neid bei nichterfolgreichen Teilnehmenden durchaus auftreten können: *„...man hat sich mehr über das Thema unterhalten. Die, die immer noch nicht rauchen, die tragen immer noch etwas Stolz mit sich herum, man unterhält sich auch und man sieht das auch. Und die anderen, die es nicht geschafft haben, die gucken auch so ein bisschen – ah wie sagt man – so ein bisschen neidisch.“*

4.2.11 Glücks- und Geldspiele von YouTurn-Teilnehmenden

Da YouTurn gewisse Ähnlichkeiten mit Geldglücksspielen aufweist (Höhe des Gewinns u.a. vom Zufall abhängig, Geldeinsatz) könnte vermutet werden, dass das Programm möglicherweise besonders von Leuten genutzt wird, die eine Neigung zu Geldglücksspielen haben. Daher wurden die Teilnehmenden gefragt, wie viel Geld sie in den letzten 12 Monaten durchschnittlich für Glücks- und Geldspiele ausgegeben haben. Sechs Personen gaben an, dass sie nicht an Glücks- oder Geldspielen teilgenommen haben, während die anderen durchschnittlich pro Monat zwischen CHF 1.- und 50.- (n=3), zwischen CHF 101.- und 200.- (n=1), zwischen CHF 201.- und 500.- (n=2) beziehungsweise mehr als CHF 1000.- (n=1) für Glücks- und Geldspiele aufgewendet haben. YouTurn wurde also nicht nur von Personen genutzt, die auch sonst Geld in Glücks- und Geldspiele investieren. Allerdings wird

in Kapitel 4.3.7 aufgezeigt, dass YouTurn-Teilnehmende tendenziell mehr Geld in Glücks- und Geldspiele investierten verglichen mit Personen, die nicht an YouTurn teilgenommen haben.

Wie der Tabelle 5 zu entnehmen ist, bestand bei den YouTurn-Teilnehmenden kein Zusammenhang zwischen dem durchschnittlichen Betrag, der pro Monat für Glücks- und Geldspiele aufgewendet wird und dem bei YouTurn investierten Geld. So gab es Personen, die nicht in Geld- und Glücksspiele involviert waren, aber bei YouTurn dennoch relativ viel Geld investiert haben (z.B. 1451.- beziehungsweise 1501.-). Im Gegenzug dazu hatte die Person, die mehr als 1000.- pro Monat für Geld- und Glücksspiele aufwendete bei YouTurn „nur“ 510.- investiert.

Allerdings ist es denkbar, dass Personen, die eine Affinität zu Glücks- und Geldspielen haben, sich auch bei YouTurn eher monetär beeinflussen lassen, zumindest während der Dauer der Challenge. Der Teilnehmer, der durchschnittlich 1000.- oder mehr pro Monat in Glücks- und Geldspiele investierte, konnte beispielsweise während der YouTurn-Challenge rauchfrei bleiben, rauchte nach erfolgreichem Abschluss allerdings wieder täglich.

Tabelle 5: Investitionen in Glücks-/Geldspiele und bei YouTurn für die 13 Teilnehmenden

Durchschnittlich investiertes Geld für Glücks-/Geldspiele pro Monat	Bei YouTurn investiertes Geld
Keine Glücks-/Geldspiele	60.-
Keine Glücks-/Geldspiele	300.-
Keine Glücks-/Geldspiele	500.-
Keine Glücks-/Geldspiele	500.-
Keine Glücks-/Geldspiele	1451.-
Keine Glücks-/Geldspiele	1501.-
CHF 1.- bis 50.-	200.-
CHF 1.- bis 50.-	1000.-
CHF 1.- bis 50.-	1051.-
CHF 101.- bis 200.-	500.-
CHF 201.- bis 500.-	510.-
CHF 201.- bis 500.-	750.-
CHF 1000.- und mehr	510.-

4.2.12 Bewertungen von YouTurn und Verbesserungsvorschläge

4.2.12.1 YouTurn-Informationsveranstaltung und Information auf der Plattform

Bezüglich der Informationsveranstaltung wurden mehrheitlich keine Verbesserungsvorschläge angebracht, was dafür spricht, dass die meisten Personen die Information erhalten haben, die sie sich wünschten. Eine Person, die selbst nicht an der Informationsveranstaltung war, erzählte während des Interviews, dass Kollegen gesagt haben, dass die Informationsveranstaltung viele Fragen aufgeworfen hat. Eine weitere Person wünschte sich die Informationsveranstaltung in einer anderen Sprache.

4.2.12.2 Grundidee von YouTurn und positiv eingeschätzte YouTurn-Elemente

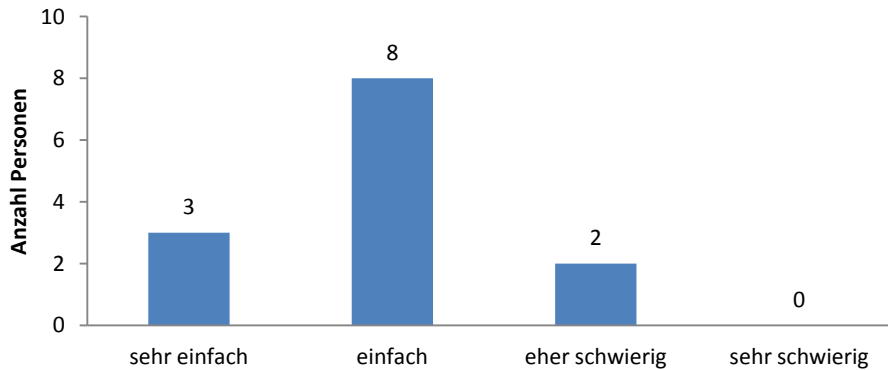
Alle 13 Teilnehmenden wurden gefragt, ob es etwas gab, was ihnen besonders gefallen hat an YouTurn. Besonders häufig wurde hier die Grundidee erwähnt, das heisst, den Rauchstopp mit finanziellen Anreizen zu unterstützen. Einige Personen spezifizierten noch genauer, was ihnen

besonderes an YouTurn gefallen hat, wie z.B. die externe Kontrolle durch vorgegebene Termine und kurzfristig angekündigte biochemische Tests.

4.2.12.3 Einschätzung der Handhabung und Nutzung von YouTurn

In Abbildung 6 wird aufgezeigt, dass die Handhabung und Nutzung von YouTurn von den meisten Teilnehmenden als (sehr) einfach empfunden wurde.

Abbildung 6: Einfachheit der Handhabung und Nutzung von YouTurn



Trotz der Einfachheit der Nutzung der YouTurn-Plattform, kritisierten Personen vereinzelt technische Elemente von YouTurn, was in Tabelle 6 zusammenfassend dargestellt wird.

Tabelle 6: Zu verbessernde technische Elemente von YouTurn

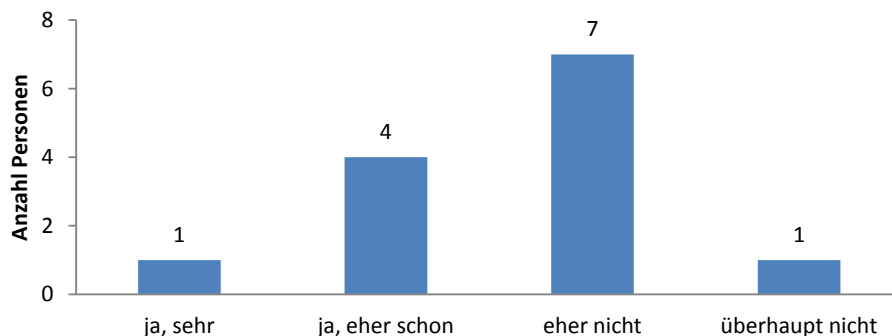
Thema	Kritik und Verbesserungsvorschlag
Smartphone ¹ (n=2)	YouTurn kann nicht auf dem Smartphone verwendet werden -> <i>YouTurn-App sollte entwickelt werden</i>
YouTurn-Nachrichten (n=3)	<ul style="list-style-type: none"> - zu klein geschrieben - Nachrichtenverlauf muss besser dargestellt werden - Absender bei YouTurn-Nachrichten ist unbekannt - Nachricht konnte nicht direkt gelesen und beantwortet werden - E-Mail-Link hat nicht funktioniert - Technische Probleme beim Verfassen von Mitteilungen auf der YouTurn-Plattform (Text ist immer wieder verschwunden)
Usability (n=1)	z.B. musste man für das Login runterscrollen
Webdesign (n=1)	Das Webdesign motiviert nicht für eine aktive Nutzung der Seite (siehe auch Kapitel 4.2.12.4)
Kalkulator ² (n=1)	Ist zu unübersichtlich und sollte vereinfacht werden, so dass nur die Informationen gezeigt werden, die für die teilnehmende Person relevant sind. <i>Dieser Kritikpunkt wurde von einer Person erwähnt und eine andere Person hob gerade diesen Kalkulator als besonders gutes Element von YouTurn hervor.</i>
Investieren von Geld (n=1)	<ul style="list-style-type: none"> - Wäre über Paypal oder Kreditkarte einfach gewesen. - Vorschlag, dass man das Geld, das man jeden Monat gespart hat aufgrund des Rauchstopps, ebenfalls noch investieren kann.

*Bemerkungen:*¹ Bei der Challenge 1 war YouTurn noch nicht responsive für Smartphones. Für die Challenges 2 und 3 wurde dies verbessert. Allerdings stammte die in der Tabelle aufgeführte Kritik auch von einer Person, die der Challenge 3 zugeordnet war (die andere Person, die diesen Aspekt kritisiert hat, stammte von der Challenge 1).

² Mit Kalkulator ist eine graphische Darstellung auf der YouTurn-Seite gemeint, bei der die Person selbst simulieren kann, wie viel Geld sie erwarten kann in Abhängigkeit ihres eigenen Investments, Unterstützung durch Freunde usw. (siehe: <https://you-turn.com/kalkulator>).

Diese in Tabelle 6 aufgeführten Mängel mögen bei einzelnen Personen dazu geführt haben, dass sie angegeben haben, dass die Nutzung von YouTurn „eher nicht“ Spass gemacht hat (siehe Abbildung 7). Zu dieser negativen Einschätzung hat möglicherweise auch die geringe Anzahl an Teilnehmenden pro Challenge beigetragen (siehe auch Kapitel 4.2.12.1) sowie der Austausch auf der Plattform, der noch hätte verbessert werden können (siehe Kapitel 4.2.12.4). Insgesamt ist zu bemerken, dass die Teilnehmenden insgesamt – trotz wiederholter Aufforderung durch die Projektleitung – die YouTurn-Plattform nur sehr selten genutzt haben.

Abbildung 7: Spass gehabt an Nutzung von YouTurn



4.2.12.4 Austausch auf der YouTurn-Plattform

Auf die Frage, weshalb sich die Teilnehmenden gar nicht oder kaum auf der YouTurn-Plattform ausgetauscht haben, gaben die meisten Personen an (n=7), dass sie sich auf andere Art und Weise, z.B. mündlich, mit anderen Teilnehmenden ausgetauscht haben. Andere Gründe für den geringen Austausch auf der YouTurn-Plattform können wie folgt zusammengefasst werden 1) kein Bedürfnis für den Austausch mit anderen (n=2); 2) Sprachprobleme (n=2); und 3) Nichtkennen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer (n=1).

Ein Teilnehmer beschrieb etwas detaillierter, weshalb er nicht oft über die YouTurn-Plattform kommuniziert hat: *“The platform does not give the impression of a competition. You are not aware about other people’s progress and the other people’s tests are not shared..., the test is not posted online to the rest of the challengers ...platform doesn’t look like a platform of sharing ... a little bit techy not like FB, G+.... no integration with big social network to simplify sharing....”*

Dieser Teilnehmer gibt dann auch Vorschläge dazu, wie die Plattform und die Kommunikation zwischen den Teilnehmenden attraktiver gestaltet werden könnte:

- Die Resultate des biochemischen Tests, der zeigt, ob jemand geraucht hat, sollten auf der Plattform gepostet werden (Datum, Ort und Bild des Tests). Dies sei deshalb wichtig, da Transparenz ein Hauptmerkmal eines Wettbewerbs ist, wie er bei YouTurn stattfindet. Der Teilnehmer schlägt auch vor, dass die Möglichkeit gegeben werden sollte, die Resultate des biochemischen Tests auf Social Media zu teilen, wenn die Person dies will.
- Die biochemischen Testresultate sollten pro Gruppe in Echtzeit auf der YouTurn-Plattform gepostet werden.
- Es sollte zudem eine Übersicht zu den biochemischen Tests für die gesamte Gruppe geben, z.B. Anzahl an Tests, die bereits pro Person durchgeführt worden sind.
- Es sollte die Möglichkeit bestehen, dass eine teilnehmende Person einer anderen derselben Challenge eine Aufforderung zum biochemischen Test erteilt.

- Es sollte möglich sein, eine Einladung über die YouTurn-Plattform ans soziale Netzwerk zu senden (Facebook, Google +, Mail, usw.).

Mehr Transparenz wurde auch von einer anderen Person gefordert, die gesagt hat, dass ein Kollege schon früher rückfällig geworden sei, ohne dass sie dies bemerkt habe. Andere teilnehmende Personen gaben an, dass sich die Teilnehmenden auch persönlich treffen sollten (was auch dann besonders wichtig sein kann, wenn sich die jeweiligen Personen einer Challenge nicht kennen) beziehungsweise dass mehr Kontakt mit Menschen hergestellt werden sollte. Zudem sollte die Motivation dadurch gesteigert werden, in dem wichtige Meilensteine mitgeteilt werden, damit man sich weniger alleine fühlt.

4.2.12.5 *Einladen von Bekannten und Verwandten*

Wie in Kapitel 4.2.4 aufgeführt, haben 10 teilnehmende Personen keine Bekannten und Verwandte eingeladen, damit diese den Rauchstopp finanziell unterstützen. Gründe für das Nichteinladen von Bekannten und Verwandten wurden auch im genannten Kapitel aufgeführt. Die Teilnehmenden wurden dann aber auch noch danach gefragt, ob es hinsichtlich des Einbezugs von Bekannten und Freunden Verbesserungsvorschläge gäbe. Folgende Vorschläge wurden gemacht:

- Bekannte/Verwandte sollten über Facebook oder über einen postalisch versendeten Brief eingeladen werden können.
- Jede teilnehmende Person sollte zehn Namen von Freunden angeben, die rauchen. YouTurn selbst sollte dann ein Mail an diese Freunde schreiben und sie zur Unterstützung auffordern.
- Es könnte ein Pate bestimmt werden, der einen motiviert.

4.2.12.6 *Rauchtests*

Die meisten Personen beurteilten den biochemischen Test positiv oder erwähnten keine Verbesserungsvorschläge in diesem Zusammenhang. Drei Personen gaben an, dass der Test häufiger hätte durchgeführt werden müssen, da ansonsten der Eindruck erweckt wird, dass der Test gar nie stattfindet. Eine Person gab an, dass mehr Apotheken hätten einbezogen werden müssen, wahrscheinlich damit mehr Möglichkeiten bestanden hätten, den biochemischen Test an einem von der Person gewählten Ort durchzuführen.

4.2.12.7 *Anzahl Teilnehmender*

Wie in Kapitel 4.1 erwähnt, bestanden zwei Challenges aus je drei Personen, eine weitere Challenge aus sieben Personen. Die Teilnehmenden wurden im Basisinterview gefragt, ob die jeweilige Challenge besser gewesen wäre, wenn mehr Personen teilgenommen hätten. Vier der 13 Personen (31%) beantworteten diese Frage mit nein und zwar ausschliesslich jene, die der Challenge mit sieben Personen zugeordnet waren. Die neun Personen, die angegeben haben, dass sie sich eine grössere Gruppe gewünscht hätten, wurden nach der optimalen Gruppengrösse für eine YouTurn-Challenge gefragt. Durchschnittlich wurden 13 Personen (Standardabweichung=4.7) als optimale Gruppengrösse erachtet. Gründe, weshalb eine grössere Anzahl Teilnehmender die Challenge verbessert hätte, sind in Tabelle 7 aufgeführt.

Tabelle 7: Gründe für eine höhere Anzahl Teilnehmender pro Challenge

Gründe	Anzahl Personen
Die Challenge wäre spannender/interessanter gewesen – z.B. zu sehen, wer es schafft und wer nicht bzw. weil die Challenge weniger statisch gewesen wäre, sondern sich tatsächlich, wie es bei einem Spiel auch sein sollte, etwas verändert hätte.	4
Die Chance, Geld zu gewinnen, wäre grösser gewesen.	2
Der Austausch mit anderen Personen wäre besser gewesen (inkl. dem Austausch im Rahmen des Wettbewerbs mit anderen).	2
Der gemeinsame Wille wäre stärker gewesen, um mit dem Rauchen aufzuhören.	1

Bemerkung: Neun Personen, die sich mehr Teilnehmende in ihrer Challenge gewünscht haben, beantworteten diese Frage.

4.2.12.8 Dauer der YouTurn Challenge, Anschlussprogramm bzw. zusätzliche Unterstützung

An verschiedenen Stellen wurde betont, dass die YouTurn-Challenge zu kurz war und dass sich eine längere Dauer positiv auf den Rauchstopp auswirken könnte. Ein Teilnehmer brachte in diesem Zusammenhang etwa den folgenden Verbesserungsvorschlag an: *„Give the possibility to members to start another new challenge right after the end of the going one and the possibility to change the investment in the new challenge. Money incentive is a strong motivator to quit smoking but the period of the challenge can be short for some members to continue on the road of non-smokers and maybe there is a high chance of turning back to the smokers road.“*

Eine andere Teilnehmerin geht davon aus, dass sich eine längere YouTurn-Challenge von einem halben bis zu einem Jahr positiv ausgewirkt hätte auf das effektive Durchziehen des Rauchstopps (diese Teilnehmerin gab im Interview an, ab und zu nach Abschluss der Challenge eine Zigarette geraucht zu haben).

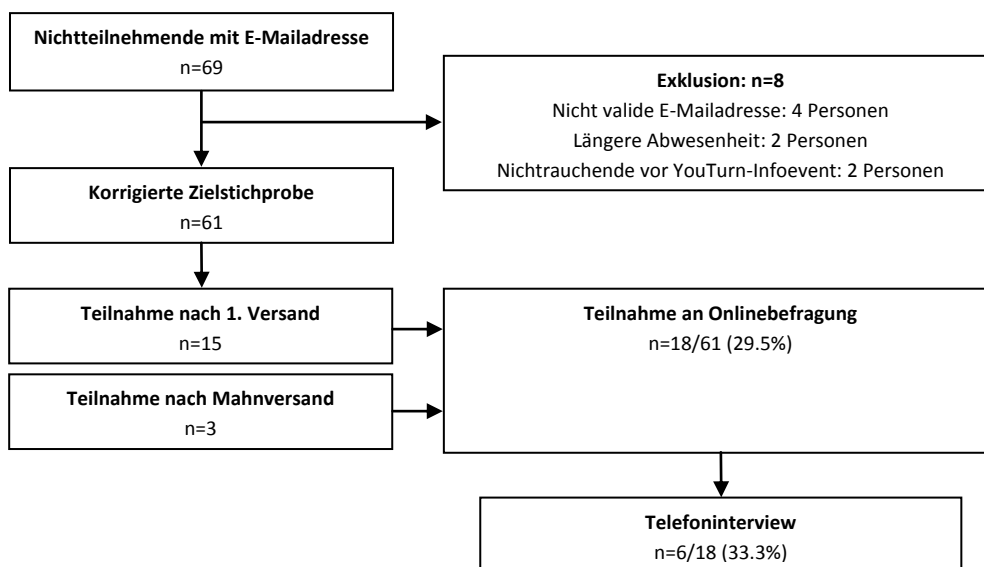
Neben einer weiteren YouTurn-Challenge oder einer Verlängerung des Programms schlug eine teilnehmende Person auch vor, dass ein anderes Programm auf YouTurn folgen sollte, damit bestimmte Themen aufgegriffen werden könnten, z.B. körperliche Veränderungen in Zusammenhang mit dem Rauchstopp. Andere Teilnehmende postulierten, dass YouTurn schon während der Challenge ergänzt werden sollte, z.B. in Form einer persönlichen psychologischen Unterstützung. Eine nichterfolgreiche Teilnehmerin erwähnt ebenso, dass YouTurn nicht ausreichend ist zur Rauchentwöhnung, so wie es im Pilotprojekt ablief: *„Nein, ich würde nicht mehr mitmachen. Und zwar – nur damit man das auch notieren kann – es ist extrem stressig, finde ich. Eben weil man Geld investiert. Man denkt immer nur ans Geld, Geld, Geld und ja, vielleicht hilft es auch. Ich weiss es nicht. Aber ich finde irgendwie den Lösungsansatz mit Geld aufzuhören finde ich nicht den richtigen Weg. Deshalb würde ich es in Zukunft nicht mehr machen. Bei mir war das wirklich so, weil ich sowieso mit dem Rauchen aufhören wollte, habe ich gedacht, ich kann eh gleich mitmachen, dann kann ich noch etwas verdienen, aber sonst finde ich den Anreiz des Geldes – also ich jetzt persönlich – meiner Meinung nach nicht der richtige... Aber eben, das ist natürlich individuell und das ist meine persönliche Meinung.“* ... *„Eben, wenn man das noch so ausbauen würde mit Motivationen, Meilensteine dann wäre es glaub ich noch besser. Aber ... Hier hast du Geld und man hört eigentlich nichts mehr, wenn man selbst nichts macht.“* ... *„so etwas Alleingelassen zu werden ist etwas der Nachteil dieses Programms. Das könnte man sicher noch verbessern für die Zukunft, falls man es weiter macht.“* ... *„Vielleicht gibt es ja auch Leute, die gar nicht Geld investieren wollen aber zusammen mit der Gruppe etwas erreichen wollen und dieser Zusammenhalt hilft ihnen. Dass man das vielleicht in Zukunft eventuell so machen könnte. Sie verdienen zwar nichts aber sie sind im Team, so zu sagen.“*

4.3 YouTurn-Nichtteilnehmende

4.3.1 Teilnahme an Onlinebefragung und telefonischem Interview

Aufschluss über die Teilnahme gibt Abbildung 8. Von den ursprünglich 69 für die Onlinebefragung Kontaktierten mussten acht ausgeschlossen werden, z.B. weil die E-Mailadressen nicht mehr gültig waren oder die Person aufgrund längerer Abwesenheiten nicht erreicht werden konnte. Die Zielstichprobe reduzierte sich daher auf 61 Personen. Davon haben insgesamt 15 Personen den Fragebogen nach dem ersten Versand ausgefüllt, 3 weitere Personen nach dem Mahnversand, welcher nach etwas mehr als einer Woche nach dem ersten E-Mail versendet wurde. Sechs Personen nahmen im Anschluss an die Onlinebefragung noch an einem vertiefenden telefonischen Interview teil.

Abbildung 8: Teilnahme an Onlinebefragung und Telefoninterview bei YouTurn-Nichtteilnehmenden



4.3.2 Beschreibung der Nichtteilnehmenden

In Tabelle 8 werden die soziodemografischen Variablen sowie das Rauchverhalten der 18 Personen dargestellt, die an der Onlinebefragung teilgenommen haben. Zudem wird ein Vergleich angestellt zwischen den Personen, die nicht an YouTurn teilgenommen haben vs. Personen, die teilgenommen haben. Bei keiner der dargestellten Variablen konnte ein signifikanter Gruppenunterschied festgestellt werden. Teilweise lag dies möglicherweise an der kleinen Gruppengröße. So scheinen YouTurn-Teilnehmende im Vergleich zu Nichtteilnehmenden häufiger den mittleren Altersgruppen anzugehören (31-40jährige beziehungsweise 41-50jährige), wohingegen sie seltener der jüngsten (21-30jährige) beziehungsweise ältesten (51-60jährige) zuzuordnen waren.

YouTurn-Teilnehmende waren vor Programmbeginn möglicherweise auch etwas stärker nikotinabhängig als Nichtteilnehmende. So rauchten Teilnehmende im Mittel etwas mehr Zigaretten pro Tag und gaben häufiger an, bereits innerhalb von 5 Minuten nach dem Aufstehen eine Zigarette zu rauchen. Möglicherweise hat gerade diese höhere Nikotinabhängigkeit dazu geführt, dass die

Personen auch motiviert waren, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen und an YouTurn teilzunehmen. Demgemäss gaben zehn von 13 Teilnehmenden vor Programmbeginn an, dass sie die festen Absichten haben mit dem Rauchen aufzuhören (siehe Tabelle 2). Im Gegensatz dazu, gaben fünf der 18 Nichtteilnehmenden an, dass sie sich aufgrund mangelnder Motivation zum Rauchstopp gegen YouTurn entschieden haben (siehe Abbildung 10).

Bezüglich des momentanen Rauchstatus zum Zeitpunkt der (Nach)befragung (das heisst bei den Teilnehmenden nach Abschluss der Challenge) fällt zudem auf, dass etwas mehr Personen, die an YouTurn teilgenommen haben, rauchfrei waren (61.5% vs. 44.4%), was wiederum an deren höheren Motivation zum Rauchstopp gelegen haben mag.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zum Zeitpunkt der (Nach)befragung rauchten, wurden auch gefragt, ob sie intendieren, mit dem Rauchen aufzuhören. Bezüglich dieser Variable konnte ebenfalls keine signifikanten Gruppenunterschiede festgestellt werden.

Tabelle 8: Beschreibung der YouTurn-Nichtteilnehmenden und Vergleich mit Teilnehmenden

	Total Nicht- teilnehmende (n=18)	Total Teilnehmende (n=13)	p-Wert ¹
Soziodemografische Charakteristika von Nichtteilnehmenden (Antworten aus Nichtteilnehmenden-Befragung) und Teilnehmenden (Antworten von der YouTurn-Plattform)			
Geschlecht			
Männlich: n (%)	10 (55.6)	7 (53.8)	.925
Weiblich: n (%)	8 (44.4)	6 (46.2)	
Alter			
21-30jährig: n (%)	6 (33.3)	3 (23.1)	.173
31-40jährig: n (%)	5 (27.8)	6 (46.2)	
41-50jährig: n (%)	1 (5.6)	3 (23.1)	
51-60jährig: n (%)	6 (33.3)	1 (7.7)	
Ausbildungsniveau (höchste abgeschlossene Ausbildung)²			
Tief (höchstens obligatorische Schule): n (%)	0	0	.524
Mittel (z.B. Berufslehre, Maturität, Lehrerseminar): n (%)	9 (50)	5 (38.5)	
Hoch (z.B. Fachhochschule, Universität, Hochschule): n (%)	9 (50)	8 (61.5)	
Einkommen (verglichen mit anderen Familien in der Schweiz)			
Unter dem Durchschnitt: n (%)	2 (11.1)	0	.443
Durchschnitt: n (%)	3 (16.7)	3 (23.1)	
Über dem Durchschnitt: n (%)	13 (72.2)	10 (76.9)	
Rauchverhalten von Nichtteilnehmenden (Antworten aus Nichtteilnehmenden-Befragung; bei aktuell Nichtrauchenden beziehen sich die Aussagen auf ihr früheres Rauchverhalten) und von Teilnehmenden (Antworten von der YouTurn-Plattform vor Beginn der Challenge)			
Mittlere Anzahl gerauchter Zigaretten/Tag (SD); Range	12.5 (7.4); 2-30	15.5 (6.8), 6-30	.253
Mittlere Anzahl Jahre als Raucher(in) (SD); Range	17.5 (11.6); 4-42	18 (9.5); 5-40	.896
Zeit bis zum Rauchen der ersten Zigarette nach dem Aufstehen			
Innerhalb von 5 Minuten: n (%)	1 (5.6)	2 (15.4)	.257
Innerhalb einer halben Stunde: n (%)	2 (22.2)	3 (23.1)	
Innerhalb einer Stunde: n (%)	3 (16.7)	5 (38.5)	
Innerhalb mehr als einer Stunde: n (%)	10 (55.6)	3 (23.1)	
Ernsthafte Rauchstopppersuche			
Keine: n (%)	2 (20)	3 (23.1)	.930
Einmal: n (%)	3 (30)	3 (23.1)	
Mehr als einmal: n (%)	5 (50)	7 (53.8)	
Anteil wichtiger Kolleginnen/Kollegen, die rauchen			
Keine/wenige: n (%)	4 (22.2)	4 (30.8)	.795
Einige: n (%)	9 (50)	5 (38.5)	
Die meisten/alle: n (%)	5 (27.8)	4 (30.8)	
Rauchverhalten von Nichtteilnehmenden zum Zeitpunkt der (Nach)Befragung (Antworten aus Nichtteilnehmenden-Befragung bzw. Teilnehmenden-Nachbefragung)			
Rauchstatus			
Tägliches Rauchen	10 (55.6)	5 (33.5)	.347
Gelegentliches Rauchen	0	0	
Nichtraucher(in)	8 (44.4)	8 (61.5)	
Intention zum Rauchstopp³			
Keine Absicht mit dem Rauchen aufzuhören: n (%)	0	1 (20)	.325
Über Rauchstopp nachdenken: n (%)	6 (60)	2 (40)	
Feste Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören: n (%)	4 (40)	2 (40)	

Bemerkungen: SD= Standardabweichung

¹ Bei kategorialen Variablen (z.B. Geschlecht) wurden χ^2 -Tests berechnet, bei kontinuierlichen Variablen (z.B. Anzahl gerauchter Zigaretten) t-Tests. p-Werte $\leq .5$ weisen darauf hin, dass sich Nichtteilnehmende und Teilnehmende unterscheiden.

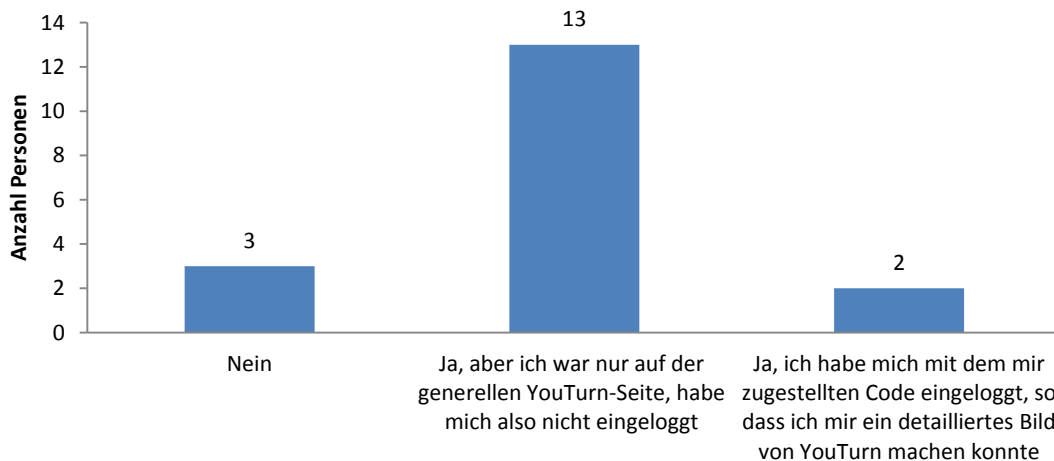
² eingeteilt nach den „International Standard Classification of Education“ (ISCED)-Richtlinien.

³ Diese Frage wurde Personen gestellt, die zum Zeitpunkt der (Nach)befragung rauchten.

4.3.3 Informieren über YouTurn und Gründe für die Nichtteilnahme

In der Onlineumfrage gaben die meisten Personen an, dass sie sich die YouTurn-Seite angeschaut haben, ohne sich allerdings einzuloggen. D.h. sie konnten sich nicht mit allen Funktionen von YouTurn vertraut machen; siehe Abbildung 9. Zwei Personen haben sich mit dem zugesendeten Code auf der YouTurn-Seite eingeloggt (dadurch waren mehr Funktionen der Plattform zugänglich). Drei Personen, die den Onlinefragebogen ausgefüllt haben, haben die YouTurn-Seite nicht angeschaut.

Abbildung 9: Haben Sie sich die YouTurn-Plattform einmal angeschaut (Nichtteilnehmende, n=18)?



In der Onlineumfrage wurden die Nichtteilnehmenden gefragt, weshalb sie nicht an YouTurn teilgenommen haben. Von den vorgegebenen Gründen, wählten die meisten Personen (11/18, 61%) folgendes: „*Ich habe mich für eine andere Methode entschieden, die mich beim Rauchstopp unterstützen sollte.*“ (siehe Abbildung 10). Fünf Personen gaben an, dass sie nicht an YouTurn teilgenommen haben, weil sie nicht ausreichend motiviert gewesen waren, mit dem Rauchen aufzuhören oder weil sie glaubten, das Programm wäre nicht hilfreich zur Unterstützung des Rauchstopps, da eine Einstellungsänderung und nicht das Investieren von Geld ausschlaggebend sei für den Rauchstopp und weil YouTurn nicht zur langfristigen Aufrechterhaltung des Rauchstopps beitrage. Ein Beleg für Letzteres sah eine Nichtteilnehmerin darin, dass in ihrem Unternehmen wieder alle drei Personen rauchten, die an YouTurn teilgenommen haben, inklusive der Teilnehmerin, die YouTurn erfolgreich abgeschlossen hat und bei der Nachbefragung durch das ISGF angegeben hat, nicht zu rauchen (dass diese Teilnehmerin erneut rauchte, wurde auf Nachfrage von ihr selbst bestätigt).

Neben oben genannten Gründen war auch ungünstiges Timing häufig verantwortlich für die Nichtteilnahme. Dazu gehörte etwa, dass der Programmstart von YouTurn nicht unmittelbar nach der Informationsveranstaltung erfolgte, sondern in einem Fall erst nach einer relativ langen Wartezeit, in der das Interesse sowie die Motivation zum Rauchstopp nicht mehr vorhanden war. Schlechtes Timing bedeutete in anderen Fällen auch, dass der Programmstart auf eine stressige und damit ungünstige Phase gefallen wäre beziehungsweise eine Teilnahme an YouTurn nicht möglich war aufgrund einer längeren ferienbedingten Abwesenheit.

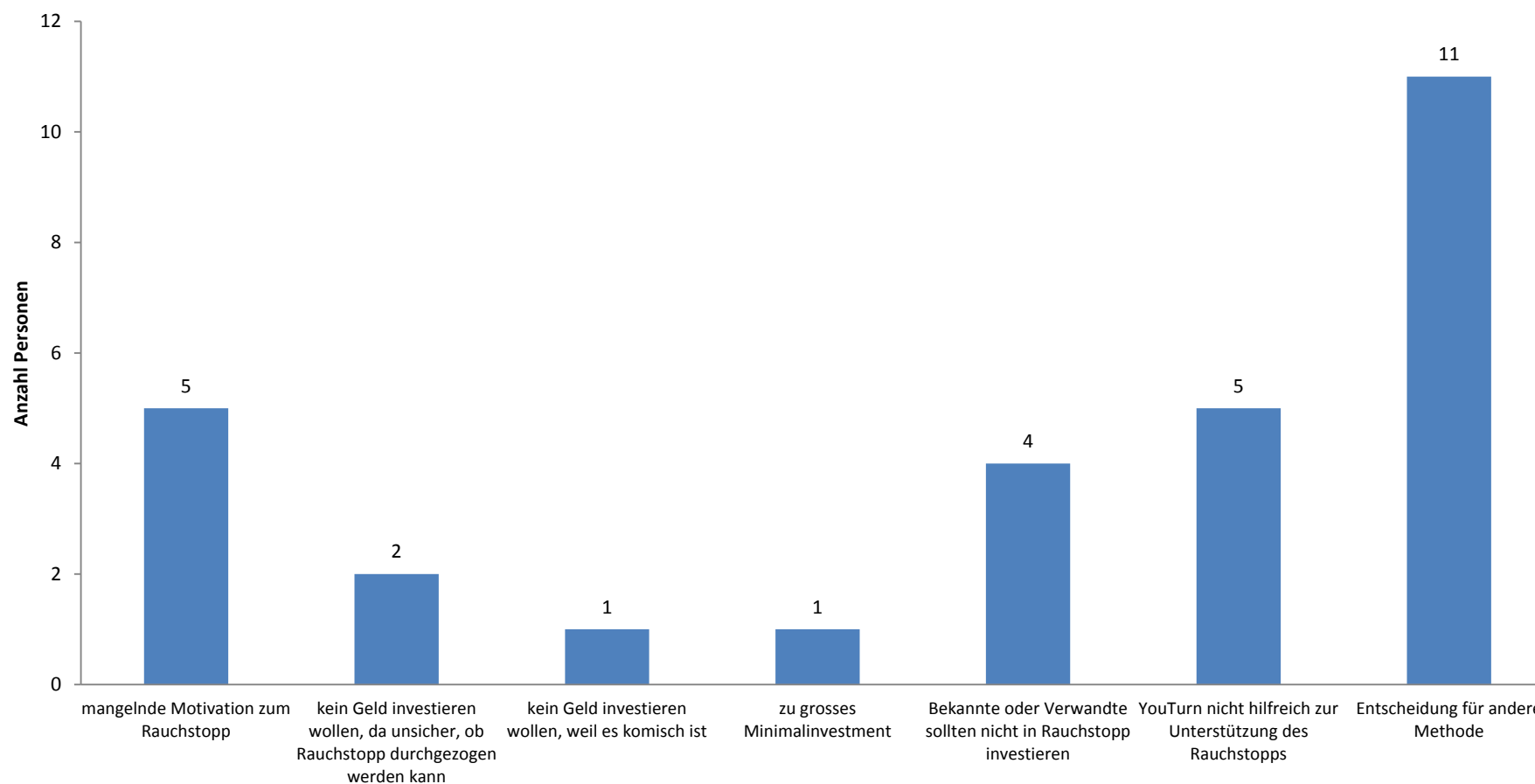
Andere Rahmenbedingungen neben dem Timing waren auch bei einigen Personen der Grund dafür, dass sie nicht teilgenommen haben: z.B. rauchten sie weniger als fünf Zigaretten pro Tag oder sie wollten – begleitend zu ihrer Teilnahme an YouTurn – auf e-Zigaretten mit Nikotin umsteigen, was

jedoch nicht zulässig war oder sie wollten nicht, dass andere Personen (Bekannte, Verwandte, das Unternehmen) Geld investieren in den Rauchstopp. Weiter gab eine Person an, dass der maximale Betrag, der investiert werden konnte und damit der zu erwartende Gewinn, zu tief waren.

Die Frage, ob die Person an YouTurn teilgenommen hätte, falls mehr Freundinnen oder Freunde beziehungsweise Kolleginnen oder Kollegen teilgenommen hätten, wurde von einer nichtteilnehmenden Person bejaht.

Im Telefoninterview sollte zusätzlich ergründet werden, weshalb sich gewisse Personen bei YouTurn registriert haben und sich ein umfassendes Bild über das Programm hätten machen können und sich dann dennoch gegen eine Teilnahme entschieden haben. Ein Nichtteilnehmer erwähnte diesbezüglich, dass er sich mehr aus Interesse die YouTurn-Seite einmal genauer angeschaut hat. Es sei aber für ihn schon vorher klar gewesen, dass er nicht an YouTurn teilnehmen werde, unter anderem deshalb, weil er gewisse Elemente des Programms negativ eingeschätzt hat. Zudem kann es auch sein, dass sich die Personen, trotz Registrierung auf der YouTurn-Seite, kein umfassendes Bild gemacht haben über das Programm. So erinnerte sich beispielsweise eine Nichtteilnehmerin nicht mehr, dass sie sich auf der YouTurn-Plattform registriert hat, sondern nur, dass sie sich die Seite angeschaut hat.

Abbildung 10: Gründe für Nichtteilnahme an YouTurn (Nichtteilnehmende, n=18, geschlossene Frage, Mehrfachantworten möglich)



Bemerkung zu „Entscheidung für andere Methode“: Wie aus anderen Fragen des Basisinterviews hervorgeht, haben die meisten Personen (66.7%), die im letzten Jahr einen Rauchstoppversuch unternommen haben, keine Hilfsmittel genutzt (d.h. keine Nikotinersatzprodukte, Kurse, etc.), 16.7% nutzten Nikotinersatzprodukte und je 8.3% stiegen auf e-Zigaretten um oder besuchten einen Rauchstopp-Kurs. Diese Rauchstopp-Hilfsmittel schienen zum Rauchstopp beziehungsweise zu einer Reduktion der Anzahl gerauchten Zigaretten beizutragen.

4.3.4 Bewertung verschiedener YouTurn-Elemente

4.3.4.1 Investieren von Geld: Hilfreich für den Rauchstopp?

Im Telefoninterview sollten die Nichtteilnehmenden zentrale Elemente von YouTurn bewerten. Wie in Kapitel 4.3.3 beschrieben, beurteilten einige Personen das Investieren von Geld als nicht hilfreiche Methode zur Unterstützung des Rauchstopps. Andere Befragte gaben allerdings auch an, dass es durchaus sein kann, dass das Investieren von Geld den Rauchstopp unterstützen kann. Eine Nichtteilnehmerin spezifizierte, dass sie die Wirksamkeit bei Männern, die sich eher vom Spielen mit Geld angezogen fühlten, höher einschätzt als bei Frauen. Ein anderer Teilnehmer betonte, dass das Investieren von Geld durchaus hilfreich sein kann, allerdings nur dann, wenn der investierte Betrag ausreichend hoch ist.

4.3.4.2 Erfolgreich Teilnehmende erhalten Geld von nicht erfolgreich Teilnehmenden

Im Rahmen des Telefoninterviews wurde den Nichtteilnehmenden auch folgende Frage gestellt: *„Bei YouTurn nehmen jeweils verschiedene Personen aus demselben Unternehmen teil. Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer spielen dann eigentlich gegeneinander. Das heisst, wenn eine teilnehmende Person anfängt zu rauchen, dann erhalten die anderen teilnehmenden Personen das von ihm/ihr investierte Geld. Wie schätzen Sie diese Situation ein (das heisst, dass die Gewinner Geld der Verlierer erhalten)?“* Einige nichtteilnehmende Personen erwähnten, dass dies ein zusätzlicher Anreiz zum Rauchstopp darstellt. Das heisst, man will besser abschneiden als andere und gibt sich mehr Mühe, da es etwas zu gewinnen gibt. Zudem seien die Spielregeln bereits zu Beginn der Challenge klar festgelegt. Weiter sagte eine Nichtteilnehmerin, dass eine Person bereits verloren hat, wenn sie wieder mit dem Rauchen begonnen hat, unabhängig davon, ob sie nun noch Geld verliert oder nicht. Ein anderer Nichtteilnehmer empfand aber gerade diesen Geldverlust als problematisch, da dieser noch zusätzlich zum Rückfall ertragen werden muss. Ein Gewinner sei jemand der einfach aus eigenem Wille, nicht aber durch finanzielle Anreize, mit dem Rauchen aufhören kann. Zwei Frauen erwähnten, dass es bei einem grossen Unternehmen nicht unbedingt so sei, dass sich die Leute kennen. Das heisst, es besteht kein Konfliktpotential wenn erfolgreich Teilnehmende Geld von den nichterfolgreichen Personen erhalten. Wenn sich allerdings die Leute tatsächlich kennen, kann diese Situation völlig andere Auswirkungen haben. Eine Nichtteilnehmerin sagte beispielsweise, dass es problematisch sein könnte, wenn sich die Leute einer Challenge kennen, aber nur in einer Geschäftsbeziehung zueinander stehen und sich nicht auch noch privat gut verstehen. Bei den nicht Erfolgreichen könnten etwa Gefühle von Neid oder Wut aufkommen. Eine Frau gab auch an, dass die Situation tatsächlich Konflikte verursachen kann. Sie habe dies selbst in ihrem Unternehmen beobachtet. Dort waren zwei der drei YouTurn-Teilnehmenden nicht erfolgreich und haben das selbst investierte Geld verloren. Die einzige erfolgreiche YouTurn-Teilnehmerin raucht aber inzwischen wieder. Gemäss der interviewten Nichtteilnehmerin fielen dann schon Sprüche wie *„die hat es jetzt nur wegen dem Geld für ein paar Monate durchgezogen und jetzt raucht sie wieder“*. Die Nichtteilnehmerin betont, dass der Konflikt gar nicht bewusst ablaufen muss. Solche Sprüche zeigen dann aber möglicherweise schon auf, dass ein erneutes Rauchen nach erfolgreichem Abschluss von YouTurn von nicht erfolgreich Teilnehmenden durchaus als Provokation aufgefasst werden kann. Eine Nichtteilnehmerin schlug vor, dass man das Geld von nicht erfolgreich Teilnehmenden allenfalls der Krebshilfe spenden könnte. Dadurch könnten das Konfliktpotential und negative Gefühle von Nichterfolgreichen gegenüber den erfolgreich teilnehmenden Personen umgangen werden.

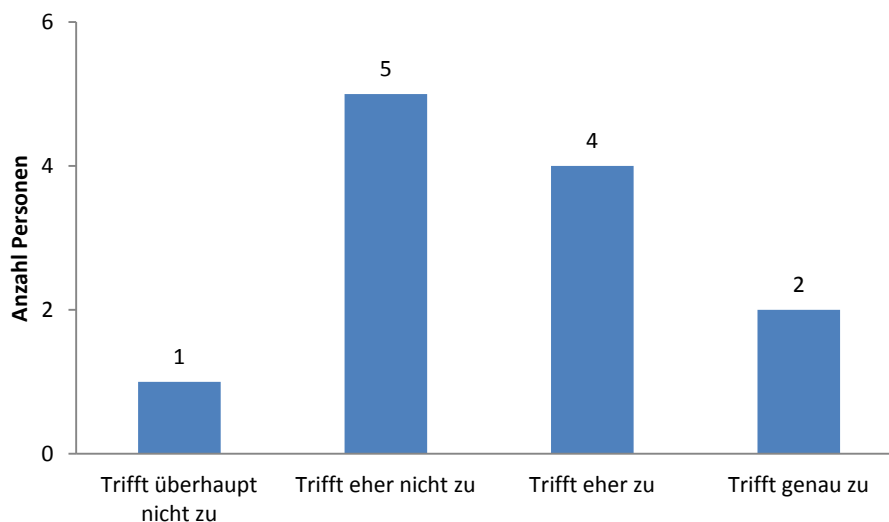
4.3.4.3 Sponsoring durch Unternehmen

Einige nicht am Programm teilnehmende Personen schätzten das Sponsoring durch das Unternehmen durchwegs positiv ein, im Sinne eines zusätzlichen Anreizes, nicht zu rauchen. Andere Personen meinten, dass das Sponsoring für sie persönlich den Anreiz zur Teilnahme an YouTurn nicht gesteigert hätte, dieses Sponsoring aber möglicherweise für andere Personen attraktiv sein könnte. Eine Nichtteilnehmerin führte noch genauer aus, von was es abhängen könnte, ob nun eine Person es positiv einschätzt, dass sie vom Unternehmen noch zusätzlich Geld für den Rauchstopp bekommt oder aber eher findet, dass dies ein Eingriff von der Firma in die Privatsphäre der Person ist. Die Firmenmentalität spiele hierbei eine Rolle. Wenn ein Unternehmen beispielsweise viel für die Gesundheit der Mitarbeitenden macht und unterschiedlichste Angebote in diesem Bereich zur Verfügung stellt, dann wird vielleicht weniger häufig ein Eingriff in die Privatsphäre wahrgenommen. Bei anderen Firmen kann diese Wahrnehmung dahingegen dominanter sein. Allerdings beschrieb eine weitere Person, die in einem Unternehmen tätig ist, das sich mit vielen Projekten für die Gesundheit der Mitarbeitenden einsetzt, dass das Sponsoring des Rauchstopps dennoch problematisch ist, da unklar ist, was für persönliche Daten gesammelt werden und was damit gemacht wird. Eine Person erwähnte zudem, dass wenn man die Rauchenden in einer Firma finanziell unterstützt, damit sie ihren Rauchstopp durchziehen können, auch den Nichtrauchenden etwas anbieten müsste.

4.3.5 Beitrag von YouTurn zum Rauchstopp

Den 12 Personen, die angegeben haben, im letzten Jahr einen Rauchstoppversuch unternommen zu haben, wurde im Basisinterview die folgende Frage gestellt: *"Sie wurden über YouTurn informiert und haben sich im Anschluss daran allenfalls über Ihr Rauchen Gedanken gemacht oder sich darüber im Gespräch ausgetauscht. Hat YouTurn in dem Sinne dazu beigetragen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollten (auch wenn Sie nicht am Programm teilgenommen haben)?"* Die Antworten auf diese Frage sind in Abbildung 11 ersichtlich. Bei sechs Personen schien die YouTurn-Informationsveranstaltung oder sich daran anschliessende Gespräche zum Rauchstopp beigetragen zu haben.

Abbildung 11: Haben die YouTurn-Informationsveranstaltung oder anschliessende Gespräche zum Rauchstopp bei YouTurn-Nichtteilnehmenden beigetragen?



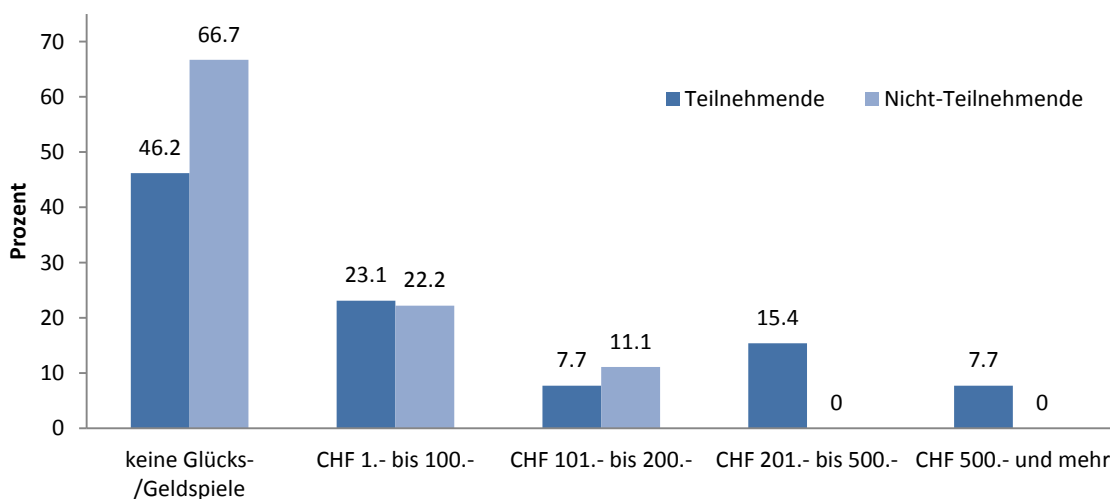
4.3.6 *Einschätzung andere Rauchstopphilfen im Vergleich zu YouTurn*

Während des Telefoninterviews wurden die Nichtteilnehmenden gefragt, wie sie YouTurn im Vergleich zu anderen Rauchstopphilfen einschätzen, z.B. hinsichtlich deren Wirksamkeit. Diese Einschätzungen waren sehr unterschiedlich. Wiederholt wurde die Aussage gemacht, dass eine Person die feste Entscheidung treffen muss, mit dem Rauchen aufzuhören, die Einstellung gegenüber dem Rauchen ändern muss oder dass der Wille zum Rauchstopp da sein muss. Da jeder wisse, dass rauchen ungesund ist, wären dann auch keine spezifischen Rauchstopphilfen mehr nötig, sondern die Person könne es selbst schaffen. Einige Nichtteilnehmende haben (zu Beginn) von Rauchstopp(s) teilweise Nikotinersatzprodukte verwendet und gaben an, dass diese hilfreich sein können, z.B. bei körperlichen Entzugserscheinungen. Andere schätzen diese Produkte aber, im Vergleich zu YouTurn, negativer ein. Eine Nichtteilnehmerin sagt, dass es – unabhängig von der Hilfe, die man für den Rauchstopp in Anspruch nimmt – generell wichtig wäre, dass man eine Beratungs- und Begleitperson hat, die einen versteht und unterstützt. Das kann eine medizinische Fachperson sein, aber auch eine Person aus dem privaten Umfeld. Diese Komponente sei auch etwas, das bei YouTurn fehle. Hierbei ist zu bemerken, dass YouTurn explizit auf entsprechende bereits bestehende Angebote verweist (siehe: <https://you-turn.com/tipps-2>).

4.3.7 *Glücks- und Geldspiele von YouTurn-Nichtteilnehmenden*

Wie die YouTurn-Teilnehmenden wurden auch die Nichtteilnehmenden gefragt, wie viel Geld sie in den letzten 12 Monaten durchschnittlich pro Monat für Geldglücksspiele ausgegeben haben. Auch wenn die kleine Anzahl an befragten Personen keine definitive Aussage zulässt, so scheint es, dass YouTurn-Nichtteilnehmende im Vergleich zu Teilnehmenden weniger häufig an Geldglücksspielen teilnehmen und falls doch eher niedrigere Beträge setzten (Abbildung 12). Dieser Unterschied zwischen Teilnehmenden und Nichtteilnehmenden scheint sich auch im sogenannten Mann-Whitney-U-Test (ein statistisches Verfahren) abzuzeichnen, allerdings wird der Unterschied nicht signifikant ($p=.194$).

Abbildung 12: Durchschnittlich investiertes Geld für Glücks-/Geldspiele pro Monat: Vergleich zwischen YouTurn-Teilnehmenden vs. Nichtteilnehmenden



5. Diskussion

5.1 Wie viele und welche Personen nehmen am Programm teil?

Insgesamt nahmen 13 Personen an YouTurn teil, die sich durch einen hohen Ausbildungs- und Einkommensstatus auszeichneten. Bezüglich des Zigarettenkonsums und der Nikotinabhängigkeit vor YouTurn-Beginn zeigten sich grosse Variationen zwischen den Teilnehmenden. Mehrheitlich haben die Teilnehmenden schon vor der YouTurn-Challenge bereits mindestens einen ernsthaften Rauchstoppversuch unternommen, den sie teilweise mehr als 12 Monate aufrechterhalten konnten. Zudem waren die Teilnehmenden generell sehr motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören. Verglichen zu den Nichtteilnehmenden schienen die Teilnehmenden etwas häufiger der mittleren Altersgruppe anzugehören (zwischen 31-50 Jahre). Zudem ist denkbar, dass sie etwas stärker nikotinabhängig waren und – möglicherweise dadurch – auch motivierter, mit dem Rauchen aufzuhören. Obwohl der Unterschied nicht signifikant war, schienen dennoch Teilnehmende etwas mehr Geld in Glücks-/Geldspiele zu investieren als Nichtteilnehmende.

Ursprünglich war geplant, Personen über verschiedene Unternehmen zu rekrutieren. Weshalb relativ viele Unternehmen erfolglos angeschrieben wurden, war nicht Gegenstand der vorliegenden Evaluation. Über die HSG St. Gallen konnten kein(e) einzige(r) Teilnehmer(in) rekrutiert werden. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass sich Studenten nicht durch das Programm angesprochen fühlten, da sie beispielsweise weniger Geld zur Verfügung haben, welches sie in einem solchen Programm investieren wollen. Zudem kann es sein, dass sie, aufgrund ihres jüngeren Alters, noch weniger motiviert sind, das Rauchen aufzugeben verglichen mit den Personen, die an YouTurn teilgenommen haben und meist schon älter waren als der durchschnittliche HSG-Student.

Bezüglich der Informationsveranstaltungen in den Unternehmen wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer keine Verbesserungsvorschläge angebracht. Allerdings sprechen die Befragungen der Nichtteilnehmenden dafür, dass sich gewisse Personen nicht angesprochen fühlten durch das finanzielle Anreizsystem. Diese Einstellung zu ändern und so mehr Personen zur Teilnahme zu bewegen ist unrealistisch. Es ist zu überlegen, ob tatsächlich nur über Unternehmen rekrutiert werden soll. Positiv an einer entsprechenden Rekrutierung ist sicherlich, dass eine Informationsveranstaltung für alle interessierten Personen innerhalb des Unternehmens organisiert werden kann. Zudem können sich Personen desselben Unternehmens allenfalls auch mündlich gegenseitig austauschen und allenfalls zum Rauchstopp und zur Aufrechterhaltung der Rauchabstinenz motivieren. Diese positiven Effekte sind allerdings nur möglich, wenn sich die teilnehmenden Personen tatsächlich kennen(lernen). Das Rekrutieren über Unternehmen hat aber auch Nachteile, wie etwa dass nicht ausreichend viele Leute innerhalb einer nützlichen Frist zur Teilnahme motiviert werden können (zumindest wenn das Unternehmen nicht sehr gross ist) und der Beginn der Challenge unnötig verzögert wird. Zudem kann es zu Konflikten zwischen den YouTurn-Teilnehmenden kommen, etwa in Form von negativen Gefühlen der nichterfolgreichen gegenüber den erfolgreichen Teilnehmenden. Zudem kann die Einmischung des Unternehmens – zum Beispiel in Form eines Sponsorings – gewisse Leute von einer Teilnahme abschrecken.

Vorteile einer Rekrutierung über andere Kanäle, z.B. über Medien wie *20Minuten*, bestünden darin, dass sich die Chance erhöht, dass innerhalb von kurzer Zeit ausreichend viele Personen für eine Challenge gewonnen werden können. Das heisst, wenn sich eine Person zum Rauchstopp entscheidet, könnte sie relativ schnell in eine attraktive Challenge mit ausreichend vielen anderen Personen einsteigen. Da sich die Personen nicht persönlich kennen, wäre der Austausch zwischen den Teilnehmenden wahrscheinlich weniger attraktiv und könnte auch nicht mündlich stattfinden.

Gerade deshalb wäre es wichtig, die Plattform so zu adaptieren, dass der Austausch zwischen teilnehmenden Personen attraktiver wird, auch wenn sich die Leute nicht kennen. Bei dieser Rekrutierungsvariante wäre wohl aber auch die Gefahr höher, dass man auch solche Leute anzieht, die primär daran interessiert sind, mit YouTurn Geld zu gewinnen (zumindest dann, wenn die Challenge nur drei Monate dauern würde; siehe weiter unten). Zudem gilt es zu berücksichtigen, dass YouTurn bei diesem Vorgehen nicht über eine Informationsveranstaltung vorgestellt werden könnte, sondern sich die Person über die Webpage informieren müsste. Bereits jetzt sind alle relevanten Informationen über das Programm vorhanden (siehe beispielsweise FAQ). Zudem wäre es möglich, den bereits bestehenden Informationsfilm auszubauen.

Wie in Kapitel 5.2. noch genauer ausgeführt wird, ist bei einer Fortführung des Programms beabsichtigt, YouTurn auf insgesamt 15 Monate (3 plus 12) zu verlängern. Es ist denkbar, dass die Nachhaltigkeit des Rauchstopps durch eine solche Ausdehnung eher gewährleistet ist und das Risiko abnimmt, dass Leute nur aufgrund der Möglichkeit, Geld zu gewinnen, teilnehmen. Andererseits ist es aber auch möglich, dass die Rekrutierungsbemühungen durch die Verlängerung des Programms noch weiter erschwert werden.

5.2 Leistet YouTurn einen Beitrag zum Rauchstopp?

5.2.1 *Ergebnisse die für bzw. gegen einen Beitrag von YouTurn zum Rauchstopp sprechen*

Die Erfolgsquote *während* der YouTurn-Challenge betrug 69% (d.h. neun von 13 Personen rauchten während der Challenge nicht). Hierbei ist zu betonen, dass die Challenges unterschiedlich lange waren (zwischen 63 und 92 Tagen). Bei der telefonischen Nachbefragung gaben noch 8 der 13 Teilnehmenden an, (62%) rauchfrei zu sein.

Einige Befunde der Evaluation sprechen für einen positiven Effekt von YouTurn auf die erfolgreiche Realisierung eines Rauchstopps. So gaben 78% der erfolgreich Teilnehmenden an, dass YouTurn einen Beitrag zum Rauchstopp geleistet hat, wobei die persönliche finanzielle Investition besonders oft als Grund für den Erfolg genannt wurde. Demgemäss war das Bewusstsein, dass Geld verloren werden könnte durch das erneute Rauchen ein hilfreicher Motivator für die Aufrechterhaltung des Nichtrauchens während der Challenge. Auch die zu durchlaufenden Schritte bei YouTurn (z.B. der fixe Rauchstopptag), der biochemische Rauchttest und die Möglichkeit, Geld zu gewinnen (von nichterfolgreichen Teilnehmenden oder durch Sponsoring) wurden von einzelnen Teilnehmenden als hilfreiche Elemente zur Unterstützung des Rauchstopps genannt. Bei diesen Teilnehmenden kann auch davon ausgegangen werden, dass sie das Programm allenfalls auch anderen Personen empfehlen würden. Für einen positiven Einfluss von YouTurn auf den Rauchstopp könnte auch der Befund sprechen, dass etwas mehr Teilnehmende im Vergleich zu Nichtteilnehmenden zum Zeitpunkt der (Nach)befragung rauchfrei waren. Allerdings ist dieser Vergleich nur sehr vage, da bei den Teilnehmenden von einer höheren Motivation zum Rauchstopp ausgegangen werden kann.

Neben den zentralen Elementen von YouTurn (Investieren von Geld, biochemische Rauchttests etc.) wurde aber auch immer wieder die Bedeutsamkeit der Eigenmotivation für die Rauchentwöhnung betont. Es kann davon ausgegangen werden, dass diese bei den YouTurn-Teilnehmenden meist sehr hoch war. Mehrheitlich wurde vor Programmbeginn angegeben, dass die feste Absicht besteht, mit dem Rauchen aufzuhören. Zudem haben viele Personen, die an YouTurn teilgenommen haben, bereits früher versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Es muss auch berücksichtigt werden, dass YouTurn teilweise zum richtigen Zeitpunkt vorgestellt wurde – das heisst, als die Entscheidung zum

Rauchstopp bereits getroffen war. Gewisse Personen hätten demnach möglicherweise auch ohne YouTurn mit dem Rauchen aufgehört, YouTurn bot aber einen zusätzlichen Anreiz.

Kritisch ist ebenfalls zu bedenken, dass viele erfolgreich Teilnehmende bereits vor YouTurn längerfristige Rauchstoppversuche umsetzen konnten. Die meisten erfolgreichen YouTurn-Teilnehmenden haben auch bei der Nachbefragung nicht geraucht, allerdings folgte die Nachbefragungen zeitlich bei einer der drei Challenges sehr eng auf deren Abschluss und auch die sonstigen Nachbefragungen erfolgten nach weniger als einem halben Jahr. Die Frage nach der langfristigen Wirkung von YouTurn wurde wiederholt auch von Teilnehmenden in Frage gestellt (z.B. wurde gesagt, dass die YouTurn-Challenges länger dauern müssten beziehungsweise dass der erfolgreiche Abschluss von YouTurn nicht als Erfolg gewertet kann, sondern erst das langfristige Aufrechterhalten des Nichtrauchens).⁶ Personen, bei denen der finanzielle Gewinn vordergründig ist, können möglicherweise den Rauchstopp während der Challenge, aber nicht darüber hinaus aufrechterhalten. Dass YouTurn einen langfristigen Beitrag leisten kann zur Aufrechterhaltung des Rauchstopps wurde auch wiederholt von Nichtteilnehmenden angezweifelt. Diese Aussagen sprechen für den Vorschlag der YouTurn-Initianten, dass das Projekt nach der Pilotphase ausgedehnt werden sollte. So wird im Projektantrag folgendes geschrieben: *„Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, dass das Programm während der Pilotphase aus pragmatischen Überlegungen mit einer verkürzten (3 Monate) „Rauchfreiphase“ auskommen muss. Sollte das Pilotprojekt erfolgreich verlaufen, ist vorgesehen, diese Phase auf 3 plus 12 Monate, total also 15 Monate, auszudehnen. Nur so kann sichergestellt werden, dass der Rauchstopp tatsächlich nachhaltig ist. Wer trotz erfolgreichem Rauchstopp bereits nach 3 Monaten aus dem YouTurn-Programm aussteigen will, erhält lediglich seinen/ihren Einsatz zurück, jedoch keinen Gewinn. Die Auszahlung eines Gewinnes ist in der „Vollversion“ jenen vorbehalten, welche die ganzen 15 Monate erfolgreich absolvierten“.*

Zusammenfassend scheint YouTurn – wie es im Pilotprojekt durchgeführt wurde – bei Personen zu wirken (wenn auch möglicherweise nur kurzfristig), die 1) die Grundidee von YouTurn sinnvoll finden; 2) durch finanzielle Anreize beeinflussbar sind; 2) einen ausreichend hohen Betrag investieren, der sie vom Rauchen abhält; und 3) hoch motiviert sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst wenn alle diese Kriterien erfüllt sind, kann es zu Rückfällen kommen, wenn das Verlangen nach Zigaretten zu gross wird (z.B. aufgrund von erlebten Schicksalsschlägen). Ein langfristig anhaltender Rauchstopp ist – wenn die Challenge nur etwa drei Monate andauert – nicht zu erwarten bei Personen, die vorwiegend wegen der Möglichkeit des finanziellen Gewinns an YouTurn teilgenommen haben. Wird das Programm allerdings, wie weiter oben beschrieben, zeitlich ausgedehnt, so dass Teilnehmende erst nach 15 Monaten einen Gewinn erhalten können, wird das Risiko minimiert, dass Personen nur wegen der Möglichkeit eines finanziellen Gewinns an YouTurn teilnehmen. Den langfristigen Beitrag von YouTurn zur Förderung des Rauchausstiegs gilt es dennoch (auch bei einer Ausweitung des Programms) zu prüfen, insbesondere bei Personen, die bereits nach 3 Monaten aussteigen.

5.2.2 Mögliche Mechanismen, wie YouTurn zum Rauchstopp beigetragen hat

Zur Erklärung wie YouTurn zum Rauchstopp beigetragen hat, kann beispielsweise die Theorie der kognitiven Dissonanz herangezogen werden. Kognitive Dissonanz kann als ein aversiver emotionaler Zustand beschrieben werden, der eine Person dazu motiviert, diesen unangenehmen Zustand abzubauen. Kognitive Dissonanz entsteht dann, wenn verschiedene kognitive Inhalte, die wir erleben

⁶ Wie sich herausstellte, fing zumindest eine erfolgreich Teilnehmerin nach der Nachbefragung wieder mit dem Rauchen an.

(z.B. Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen, Wahrnehmungen eigener Verhaltensweisen) nicht oder nur schwer miteinander vereinbar sind (Frey & Irle, 2009). Beispielsweise kann es sein, dass Personen auch gewisse negative Konsequenzen erwartet haben im Zusammenhang mit dem Rauchstopp – etwa, dass sie ein starkes Verlangen nach Zigaretten haben beziehungsweise an Gewicht zunehmen werden. Es ist möglich dass die Intention zum Rauchstopp und einige erwartete negativen Konsequenzen des Rauchstopps eine kognitive Dissonanz erzeugt haben, die aber reduziert werden konnte, indem sich die Person primär auf positive Aspekte der Rauchentwöhnung konzentrierte (z.B. sich fit und gesund fühlen). Dieser Fokus leistete möglicherweise einen Beitrag zur tatsächlichen Rauchentwöhnung.

Ein anderer relevanter Erklärungsansatz ist der *Health Action Process Approach* (HAPA-Modell; (Schwarzer, 2008)), der drei Stadien beschreibt, die bei einer Verhaltensänderung durchlaufen werden müssen. Im *nichtintentionalen Stadium* werden Menschen vor allem von folgenden Kognitionen geleitet: Risikowahrnehmung (z.B. gesundheitliche Konsequenzen des Rauchens), Ergebniserwartung (z.B. Vorteile des Nichtrauchens) und Selbstwirksamkeitserwartung (Zuversicht den Rauchausstieg zu schaffen). Im *intentionalen Stadium* geht es um die Planung des Rauchausstiegs. Dabei werden für den Umgang mit Versuchungssituationen konkrete Handlungsstrategien und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Im *aktionalen Stadium*, das heisst nach dem Rauchstopp, steht die Aufrechterhaltung der Abstinenz im Zentrum, Barrieren müssen überwunden und soziale Ressourcen genutzt werden. Es wurde angenommen, dass das Durchlaufen des nicht-intentionalen und intentionalen Stadiums durch eine YouTurn-Teilnahme beschleunigt werden könnte aufgrund des oben beschriebenen Mechanismus der kognitiven Dissonanz. Demgemäss wurde von den Teilnehmenden erwähnt, dass der fixe Rauchstopptag hilfreich war (das heisst, wenn dieser Termin nicht gewesen wäre, hätte sich der Rauchstopp möglicherweise zeitlich weiter verzögert). Zudem ist theoretisch denkbar, dass Teilnehmende im intentionalen und aktionalen Stadium die über YouTurn beworbenen Unterstützungsangebote und auch die soziale Unterstützung durch nahestehende Personen zur Vermeidung von Rückfällen und zur längerfristigen Beibehaltung der Rauchabstinenz genutzt hätten. Tatsächlich wurden die beworbenen Unterstützungsangebote von den YouTurn-Teilnehmenden meist nicht genutzt und auch die soziale Unterstützung durch nahestehende Personen bestand primär in einer positiven Einschätzung des Rauchstopps durch das soziale Netzwerk. Das heisst, durch eine Stärkung dieser Komponenten liesse sich die langfristige Wirksamkeit von YouTurn möglicherweise verbessern (siehe auch weiter unten). Auch die intrinsische und extrinsische Motivation sind relevante Konzepte in Zusammenhang mit YouTurn (siehe dazu: (Stroebe, 2009)). Ein Verhalten wird dann als intrinsisch motiviert beschrieben, wenn Menschen es ausführen, ohne dass dafür eine äussere Belohnung nötig ist. Das heisst, das Verhalten wird gezeigt, weil die Person damit positive Gefühle verbindet und es als interessant und sinnvoll erachtet. Im Gegensatz dazu ist ein Verhalten extrinsisch motiviert, wenn es primär zur Erreichung eines äusseren Ziels durchgeführt wird (z.B. damit die Person Geld erhält). Finanzielle Anreize können allenfalls – während der Zeit, in der die Person tatsächlich eine Belohnung erhält beziehungsweise erwartet (z.B. während der YouTurn-Challenge) – wirksam sein für eine Verhaltensmodifikation (inklusive dem Rauchstopp) (Cahill, Hartmann-Boyce, & Perera, 2015). Fällt dieser finanzielle Anreiz allerdings weg, kann es zum Rückfall kommen, allenfalls auch weil die intrinsische Motivation (d.h. aus eigenen Stücken mit dem Rauchen aufhören zu wollen) durch extrinsische Anreize reduziert werden kann (Gneezy, Meier, & Rey-Biel, 2011). Das heisst, der Wegfall des extrinsischen Anreizes hat möglicherweise dazu geführt beziehungsweise wird in Zukunft dazu führen, dass gewisse Personen nach Abschluss der YouTurn-Challenge wieder gelegentlich oder regelmässig mit dem Rauchen begonnen haben beziehungsweise beginnen werden.

5.3 Hat YouTurn negative Konsequenzen?

5.3.1 Wird YouTurn eher von Glücksspielenden genutzt?

Generell scheint sich die Befürchtung nicht zu bestätigen, dass primär Leute an YouTurn teilgenommen haben, die auch sonst sehr stark in Glücks- und Geldspiele involviert sind. Fast die Hälfte der Teilnehmenden hat in den letzten 12 Monaten vor ihrer Teilnahme an YouTurn nicht an Glücks- oder Geldspielen teilgenommen. Es konnte auch kein Zusammenhang festgestellt werden zwischen dem Geldbetrag, den eine Person durchschnittlich für Glücks- und Geldspiele aufwendet und dem bei YouTurn investierten Geld. Wie viel Geld bei YouTurn investiert wird, hängt wahrscheinlich auch von der Selbstwirksamkeitserwartung einer Person ab: wenn jemand zuversichtlich ist, mit dem Rauchen aufhören zu können, wird möglicherweise mehr investiert als wenn keine entsprechend positive Selbstwirksamkeitserwartung vorliegt. Dennoch ist es möglich, dass in Einzelfällen ein Zusammenhang besteht zwischen Glücks- und Geldspielen und dem Verhalten während der YouTurn-Challenge. Ein Teilnehmer, der mehr als 1000.- pro Monat für Glücks- und Geldspiele ausgibt, war beispielsweise während der YouTurn-Teilnahme erfolgreich, gab aber in der Nachbefragung an, wieder täglich zu rauchen und nicht die Intention zu haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Des Weiteren zeigte sich, dass YouTurn-Teilnehmende insgesamt etwas mehr Geld in Glücks- und Geldspiele investieren verglichen zu Personen, die nicht an YouTurn teilgenommen haben. Daher sollte der Zusammenhang zwischen Glücks- und Geldspielen bei einer Fortführung des Projekts weiter beobachtet werden, insbesondere auch, wenn das Projekt grossflächiger beworben wird. Wie weiter oben beschrieben wurde, kann allerdings das Risiko, dass Personen nur aufgrund der Möglichkeit, Geld zu gewinnen, reduziert werden, wenn YouTurn zeitlich ausgedehnt und ein finanzieller Gewinn erst nach 15 Monaten möglich wird.

5.3.2 Hat eine nichterfolgreiche YouTurn-Teilnahme negative Auswirkungen?

Wenn ein beträchtlicher Betrag eingesetzt wird, dann wird der Verlust davon bei nichterfolgreichen Teilnehmenden als schmerzhaft empfunden, auch wenn betont wird, dass mit dem Verlust umgegangen werden kann beziehungsweise dass es wichtigeres gebe als Geld. Dieser Geldverlust gilt es dann zusätzlich zu den negativen Gefühlen, die aufgrund des Rückfalls entstehen, zu verkraften. Gemäss der kognitiven Dissonanztheorie (siehe weiter oben) wäre es denkbar, dass der Rückfall und die damit entstehende Dissonanz⁷ dazu geführt haben, dass nichterfolgreich Teilnehmende vermehrt nach „konsonanten“ Informationen für ihr aktuelles Verhalten – das erneute Rauchen – suchen (z.B. positive Aspekte des Rauchens werden in den Vordergrund gestellt), was zu einer nachhaltigen Reduktion der Intention zur Rauchabstinenz geführt hätte. Dies schien aber nicht der Fall zu sein. So gaben alle Personen, die YouTurn nicht erfolgreich abgeschlossen haben und bei der Nachbefragung täglich rauchten, an, dass sie mindestens über einen Rauchstopp nachdenken beziehungsweise die feste Absicht haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Zudem zeigte sich, dass sich Teilnehmende, die zum Zeitpunkt der Nachbefragung wieder rauchten hinsichtlich ihrer Intention zum Rauchstopp nicht von Personen unterschieden, die nicht an YouTurn teilgenommen haben. Auch die Zuversicht für einen zukünftigen Rauchstoppversuch schien sich aufgrund des Misserfolgs nicht verändert zu haben. Dass der Rückfall offensichtlich auf die genannten Aspekte keinen Einfluss hatte, lag möglicherweise an *selbstwertdienlichen Attributionen* (Parkinson, 2007) im Zusammenhang mit dem Rückfall: so sagten beispielsweise zwei nichterfolgreiche Teilnehmende, dass Schicksalsschläge oder damit

⁷ Kognitive Dissonanz entsteht in dieser Situation, da eine Person, die eigentlich mit dem Rauchen aufhören wollte, wieder raucht.

verbundene Ereignisse dazu geführt haben, dass sie rückfällig geworden sind. Das heisst externe nicht beeinflussbare Gründe wurden in den Vordergrund gerückt, wodurch Aspekte wie die eigene Willenskraft oder Selbstwirksamkeit unangetastet blieben.

5.3.3 Erleben erfolgreiche YouTurn-Teilnehmende negative Konsequenzen?

Es ist denkbar, dass das Annehmen von Geld von nichterfolgreichen Teilnehmenden negative Gefühle auslösen kann. Im Pilotprojekt beschrieb allerdings nur eine nicht erfolgreich teilnehmende Person solch negative Konsequenzen. Diese hätten wahrscheinlich vermieden werden können, wenn die Entscheidung, ob die erfolglosen Teilnehmenden das Geld tatsächlich verlieren (da sie einen Schicksalsschlag erlebt haben) nicht an die erfolgreiche Teilnehmerin übertragen worden wäre, sondern wenn die Verantwortung dafür durch die YouTurn-Leitung getragen worden wäre (siehe Kapitel 4.2.8.3 für mehr Details). Bei anderen Challenges entstand keine solche Konfliktsituation, sondern das Geld der nicht erfolgreich Teilnehmenden wurde, wie von den Richtlinien von YouTurn vorgegeben, unhinterfragt an die erfolgreich Teilnehmenden verteilt. Die verlorenen Geldbeträge der nicht erfolgreich Teilnehmenden waren in diesen Challenges jedoch auch kleiner. Daher ist es nicht weiter erstaunlich, dass erfolgreiche Teilnehmende dieser Challenges primäre positive oder zumindest neutrale Gefühle beschrieben im Zusammenhang mit dem Erhalt des Geldes von nicht erfolgreich Teilnehmenden.

5.3.4 Verändert sich das Verhältnis zwischen den Teilnehmenden aufgrund von YouTurn?

Explizit wurden von den Teilnehmenden kaum negative Veränderungen in der Beziehung zu anderen Teilnehmenden beschrieben.⁸ Implizit wurde aber erwähnt, dass bei den nichterfolgreichen Teilnehmenden negative Gefühle wie beispielsweise Neid gegenüber den Erfolgreichen entstehen können. Zudem sind negative Gefühle denkbar, wenn sich Teilnehmende einer Challenge kennen, aber lediglich in einer Geschäftsbeziehung zueinander stehen oder wenn eine Person YouTurn erfolgreich abschliesst und das Geld der nichterfolgreichen Leuten erhält, kurze Zeit später aber wieder mit dem Rauchen beginnt (dies könnte nicht erfolgreich Teilnehmende provozieren). Dieser Aspekte müsste sicherlich bei einer Fortführung des Projekts weiter beobachtet werden, insbesondere auch deshalb, da davon ausgegangen werden kann, dass sich Veränderungen in der Beziehung zwischen den Teilnehmenden vermutlich eher in kleinen Unternehmen zeigen, in denen sich die Leute auch tatsächlich kennen und regelmässig sehen.

5.4 Wie müsste YouTurn bei einer Fortführung adaptiert werden?

5.4.1 Verbesserung der langfristigen Wirkung von YouTurn

Wie weiter oben beschrieben, ist noch unklar, ob YouTurn – so wie das Programm während der Pilotphase durchgeführt wurde – auch längerfristig einen positiven Effekt auf die Förderung des Rauchausstiegs hat beziehungsweise das *aktionale Stadium* des HAPA-Modells positiv beeinflussen kann, in dem die Aufrechterhaltung der Abstinenz im Vordergrund steht, Barrieren überwunden werden müssen und soziale Ressourcen genutzt werden. Um einen länger anhaltenden Rauchstopp zu fördern, wurde von Teilnehmenden vorgeschlagen, dass i) die Challenges verlängert werden

⁸ Allerdings ist kritisch anzumerken, dass in einer Challenge die Leute nicht vom selben Unternehmen stammten und sich grösstenteils nicht kannten beziehungsweise in einer freundschaftlichen Beziehung zueinander standen.

sollten; ii) man die Möglichkeit haben sollte, nach Abschluss einer Challenge gleich in die nächste einzusteigen; und iii) YouTurn ergänzt werden sollte mit einem anschließenden Programm beziehungsweise mit zusätzlichen Komponenten. Bezüglich der ersten beiden Punkte ist anzumerken, dass eine Ausweitung der YouTurn-Dauer auf insgesamt 15 Monate geplant ist, sollte das Projekt weitergeführt werden. Bezüglich Punkt 3 wurde spezifiziert, dass bestimmte Themen aufgegriffen werden sollten, wie etwa negative Konsequenzen des Rauchstopps (z.B. Gewichtszunahme) beziehungsweise dass das YouTurn-Programm auch persönliche psychologische Unterstützung anbieten sollte. Die Wirksamkeit von professionellen Unterstützungen des Rauchstopps wurde wiederholt nachgewiesen (siehe beispielsweise (Hartmann-Boyce, Stead, Cahill, & Lancaster, 2013; Lancaster, Stead, Silagy, & Sowden, 2001) für eine Übersicht). Die Inklusion solcher Komponenten könnte allenfalls auch die Teilnehmerate am Projekt erhöhen, wobei natürlich die finanziellen Ressourcen ausschlaggebend sein dürften, ob solche Zusatzkomponenten aufgenommen werden sollen (insbesondere da diese teilweise bereits durch andere Programme abgedeckt werden).

5.4.2 Verbesserung der YouTurn-Webseite

Die zu verbessernden Elemente der YouTurn-Webseite wurden im Kapitel 4.2.12 detailliert erläutert. Zusammenfassend scheint es bei einer Fortführung des Projekts notwendig, dass die Seite in gewissen Bereichen angepasst wird. Beispielsweise sollten die Teilnehmenden mehr Informationen dazu erhalten, was aktuell in der Challenge läuft (z.B. wer wann einen biochemischen Rauchtest absolviert hat und ob dieser positiv oder negativ ausgefallen ist). Eine Anbindung an Social Media und eine Mobiltelefon-App wären zudem allenfalls auch hilfreich zur Steigerung der Attraktivität. Die Empfehlungen auf der YouTurn-Seite zu existierenden Rauchstoppmethoden zur Unterstützung des Rauchstopps wurden oftmals als nicht hilfreich eingeschätzt. Teilweise mag das daran gelegen haben, dass die Teilnehmenden diese Angebote nicht im Detail angeschaut und sich damit vertraut gemacht haben. Es ist aber auch möglich, dass einige Personen sich von den aufgelisteten Angeboten nicht angesprochen fühlten beziehungsweise aufgrund ihres hohen Bildungsniveaus und früheren Rauchstoppversuchen bereits mit den dort verfügbaren Informationen und Empfehlungen vertraut waren. Wie dieser Aspekt verbessert werden kann, war nicht Gegenstand der Evaluation, sollte aber bei einer Weiterführung des Projekts überprüft werden.

5.4.3 Verbesserung im Zusammenhang mit der Überprüfung des Rauchtests

Einige Personen gaben an, dass der Test häufiger durchgeführt werden müsste, da sonst nach einer gewissen Zeit das Gefühl entsteht, dass der Test gar nie durchgeführt wird. Eine häufigere Durchführung des Tests ist wahrscheinlich finanziell zu aufwändig. Um zu vermeiden, dass mit der Zeit Zweifel entstehen, ob es den Test überhaupt gibt, würde es helfen, wenn offen kommuniziert wird, welche Teilnehmenden den Test bereits absolviert haben. Bei einigen Teilnehmenden sollte ein solcher Test bereits ausreichend früh nach Beginn der Challenge durchgeführt werden. Bei einer Fortführung des Projekts ist auch zu überprüfen, ob mehr Apotheken mit einbezogen werden können, zur Erhöhung der Flexibilität, wo der Test absolviert werden kann. Das war ursprünglich von der YouTurn-Projektleitung auch entsprechend geplant, wurde aber aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl nicht umgesetzt. Das Involvieren von mehr Apotheken ist aber bei einer Fortführung des Projekts beabsichtigt.

5.4.4 Erhöhung der Teilnehmerzahl

Bei einer Fortführung des Projekts müsste sichergestellt werden, dass eine ausreichend hohe Teilnehmerzahl pro Challenge erreicht wird. Challenges mit einer Teilnehmerzahl von 10-15 Personen sind dabei anzuvisieren.

5.4.5 Überdenken der Inklusionskriterien

Auf der YouTurn-Plattform und wahrscheinlich auch bei der Informationsveranstaltung wurden die Inklusionskriterien für die Teilnahme am Pilotprojekt beschrieben. Diese wurde dann aber gelockert, wahrscheinlich auch angesichts des geringen Rekrutierungserfolgs. Gemäss Projektleitung wurde diese Adaptation der Inklusionskriterien allen Teilnehmenden mündlich kommuniziert. Bei einer grösser angelegten Durchführung sollten dennoch Überlegungen angestellt werden, ob die Inklusionskriterien bereits vorgängig angepasst werden sollen und wie Ausnahmeregelungen gehandhabt werden sollen.

5.4.6 Verbesserung im Zusammenhang mit der finanziellen Unterstützung durch andere

Vielen Teilnehmenden kam es komisch vor, das soziale Umfeld nach monetärer Unterstützung für den Rauchstopp zu fragen. Diese Möglichkeit wurde daher selten in Anspruch genommen. Auch scheint ein solcher Einbezug von Freunden und Familienmitgliedern nicht unbedingt als hilfreich eingeschätzt zu werden für die Unterstützung des Rauchstopps. Diese Komponente des Programms könnte bei gewissen Personen auch Grund dafür sein, sich gegen eine Teilnahme an YouTurn zu entscheiden. Das heisst, es müsste unbedingt betont werden, dass der Einbezug von Bekannten und Verwandten freiwillig ist (einigen Personen war das offensichtlich nicht klar). Die Bedeutung sozialer Unterstützung im Bereich des Rauchausstiegs wird kontrovers diskutiert, möglicherweise auch aufgrund der uneinheitlichen Definition des Konzepts der sozialen Unterstützung (Westmaas, Bontemps-Jones, & Bauer, 2010). Einige Übersichtsartikel lassen auch Zweifel daran entstehen, dass soziale Unterstützung den Rauchstopp einer Person langfristig positive beeinflussen kann (May & West, 2000; Park, Tudiver, & Campbell, 2012), was aber auch an methodischen Mängel existierender Studien gelegen haben mag. Das heisst, es ist durchaus denkbar, dass gewisse Arten der sozialen Unterstützung hilfreich sein können. Ob die finanzielle Unterstützung im Spezifischen einen Beitrag leisten kann zur Rauchentwöhnung ist noch nicht einzuschätzen und es sollte, bei einer Fortführung des Projekts, entschieden werden, ob diese oder eine andere Art der sozialen Unterstützung am besten geeignet ist. So könnte die soziale Unterstützung beispielsweise ähnlich wie beim SmokeFree Buddy App erfolgen, bei der der Rauchstopp mit Unterstützung einer selbst gewählten Person gelingen soll⁹.

Das Sponsoring durch die Unternehmen schien mehrheitlich nicht ausschlaggebend gewesen zu sein für die Teilnahme an Youturn, obwohl einige Personen die Möglichkeit, Geld zu gewinnen als hilfreich empfunden haben für die Unterstützung des Rauchstopps. Dennoch sollten die Personen die Möglichkeit haben, anzugeben, wenn sie auf das Sponsoring des Unternehmens verzichten möchten, da sie keine Einmischung des Unternehmens in den Rauchstopp wünschen (teilweise auch aus der Angst heraus, dass die gesammelten Daten allenfalls vom Unternehmen genutzt werden).

⁹ <http://www.smokefree.ch/de/buddy-app/>

6. Empfehlungen

Falls das Projekt fortgeführt wird, müssen zunächst Überlegungen dazu angestellt werden, welche Art der Rekrutierung am besten geeignet ist für eine optimale Durchführung der Challenges. Des Weiteren liefert die Evaluation unterschiedliche Ansatzpunkte dazu, welche Elemente des Programms verbessert werden sollten (beispielsweise Integration einer Übersicht, in der ersichtlich wird, wer wann einen Rauchtest gemacht hat und ob dieser positiv ausgefallen ist). Verschiedene Fragen sollten bei einer Weiterführung des Projekts auch noch genauer untersucht und beobachtet werden. So wurden beim Pilotprojekt vor allem Leute untersucht, die überdurchschnittlich gut gebildet und verdienend sind. Wie YouTurn in anderen soziodemografischen Gruppen wirkt, gilt es demnach noch zu prüfen. Zu überprüfen wäre auch, wie sich eine Ausweitung des Programms auf insgesamt 15 Monate auswirken würde – z.B. hinsichtlich der nachhaltigen Wirkung von YouTurn auf den Rauchstopp. Zudem wäre auch eine Kosteneffektivitätsanalyse von Bedeutung, in der der Frage nachgegangen wird, ob sich der Rekrutierungsaufwand lohnt angesichts der Erfolgsquoten bei den Personen, die dann tatsächlich am Programm partizipieren. Abschliessend wäre zu untersuchen, wie Empfehlungen auf der YouTurn-Seite zu anderen existierenden Rauchstoppmethoden zur Unterstützung des Rauchstopps verbessert werden könnten, damit diese positive eingeschätzt und bei Bedarf auch tatsächlich in Anspruch genommen werden.

Referenzen

- Cahill, K., Hartmann-Boyce, J., & Perera, R. (2015). Incentives for smoking cessation. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5(5), CD004307. <http://doi.org/10.1002/14651858.CD004307.pub5>
- Frey, D., & Irle, M. (2009). Die Theorie der kognitiven Dissonanz. In K. Jonas, W. Stroebe, & M. Hewstone (Eds.), *Theorien der Sozialpsychologie* (pp. 275–324). Bern: Hans Huber.
- Gmel, G., Kuendig, H., Notari, L., & Gmel, C. (2014). *Suchtmonitoring Schweiz - Konsum von Alkohol, Tabak und illegaler Drogen in der Schweiz im Jahr 2013. Sucht Schweiz*.
- Gneezy, U., Meier, S., & Rey-Biel, P. (2011). When and why incentives (don't) work to modify behavior. *American Economic Association*, 25(4), 191–210. <http://doi.org/10.1257/jep.6.3.79>
- Hartmann-Boyce, J., Stead, L. F., Cahill, K., & Lancaster, T. (2013). Efficacy of interventions to combat tobacco addiction: Cochrane update of 2012 reviews. *Addiction*, 108(10), 1711–1721. <http://doi.org/10.1111/add.12291>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: an analysis of decision under risk. *Econometrica*, 66(3), 497–527.
- Kuendig, H., Notari, L., & Gmel, G. (2014). Désaccoutumance tabagique en Suisse en 2013. Analyse des données du monitoring suisse des addictions.
- Lancaster, T., Stead, L., Silagy, C., & Sowden, A. (2001). Effectiveness of interventions to help people stop smoking: findings from the Cochrane Library. *ACP Journal Club*.
- May, S., & West, R. (2000). Do social support interventions (“buddy systems”) aid smoking cessation? A review. *Tobacco Control*, 9(4), 415–22. <http://doi.org/10.1136/tc.9.4.415>
- Park, E. W., Tudiver, F. G., & Campbell, T. (2012). Enhancing partner support to improve smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7), CD002928. <http://doi.org/10.1002/14651858.CD002928.pub3>
- Parkinson, B. (2007). Soziale Wahrnehmung und Attribution. In E. Jones, W. Stroebe, & M. Hewstone (Eds.), *Sozialpsychologie* (7th ed., pp. 75–109). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1–29. <http://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>
- Stroebe, W. (2009). Strategien zur Einstellungs- und Verhaltensänderung. In K. Jonas, W. Stroebe, & M. Hewstone (Eds.), *Theorien der Sozialpsychologie* (pp. 226–263). Bern: Hans Huber.
- Westmaas, J. L., Bontemps-Jones, J., & Bauer, J. E. (2010). Social support in smoking cessation: Reconciling theory and evidence. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(7), 695–707. <http://doi.org/10.1093/ntr/ntq077>

ANHANG

- A.1** Befragung auf der YouTurn-Plattform
- A.2** Teilnehmenden-Nachbefragung: Basistelefoninterview
- A.3** Teilnehmenden-Nachbefragung: Vertieftes Telefoninterview
- A.4** Onlinebefragung von Nichtteilnehmenden
- A.5** Telefoninterview bei Nichtteilnehmenden

A.1 Befragung auf der YouTurn-Plattform

Frage nach Rauchstoppabsicht

Was trifft auf dich zu?

Antwortoptionen: Ich rauche und habe nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören; Ich rauche, aber ich denke darüber nach aufzuhören; Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören

Obligatorische Fragen

- 1) Geboren bin ich am:
- 2) So viele Zigaretten rauche ich normalerweise pro Tag:
- 3) Seit so vielen Jahren rauche ich:
- 4) Mein Vater ist in diesem Land geboren (bitte Land angeben):
- 5) Meine Mutter ist in diesem Land geboren (bitte Land angeben):
- 6) Haushalt leben so viele Kinder:
- 7) So viele meiner Kolleginnen und Kollegen, die mir wichtig sind, rauchen:
→ *Antwortkategorien: keine; wenige; einige; die meisten; alle*
- 8) Meine höchste abgeschlossene Ausbildung:
→ *Antwortkategorien: keine Ausbildung abgeschlossen; obligatorische Schule; weiterführende Schule (1 oder 2 Jahre); Berufslehre, Vollzeitberufsschule; Maturitätsschule, Diplommittelschule, Berufsmatura; Lehrerseminar; höhere Fach- und Berufsausbildung; höhere Fachschule; Fachhochschule; Universität, Hochschule*
- 9) Verglichen mit anderen Familien in der Schweiz erscheint mir meine/unsere finanzielle Situation als...
→ *Antwortkategorien: sehr deutlich über dem Durchschnitt; deutlich über dem Durchschnitt; etwas über dem Durchschnitt; genau Durchschnitt; etwas unter dem Durchschnitt; deutlich unter dem Durchschnitt; sehr deutlich unter dem Durchschnitt*
- 10) Soviel habe ich in den letzten Monaten durchschnittlich pro Monat für Glücks-/Geldspiele ausgegeben (Lotterie, Casinos, Spielautomaten, Sportwetten):
→ *Antwortkategorien: habe nicht an Glücks-/Geldspielen teilgenommen; CHF 1.- bis CHF 50.-; CHF 51.- bis CHF 100.-; CHF 101.- bis CHF 200.-; CHF 201.- bis CHF 500.-; CHF 501.- bis CHF 1000.-; mehr als CHF 1000.-*
- 11) Ich bin:
→ *Antwortkategorien: alleinstehend/in zeitweiliger Beziehung; in einer festen Beziehung*
- 12) Meine erste Zigarette nach dem Aufstehen rauche ich...
→ *Antwortkategorien: innerhalb von 5 Min; innerhalb einer halben Stunde; innerhalb einer Stunde; nach mehr als einer Stunde*
- 13) Meine Partnerin raucht regelmässig Zigaretten.
→ *Antwortkategorien: ja; nein; ich habe keinen festen Partner/keine feste Partnerin*
- 14) Ich habe schon einmal ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören
→ *Antwortkategorien: nein; ja – einmal; ja – schon mehr als einmal*
- 15) Falls ja: das war meine längste rauchfreie Zeit:
→ *Antwortkategorien: weniger als 24 Stunden; 1-7 Tage; 1-2 Wochen; 2-4 Wochen; 1-2 Monate; 2-6 Monate; 6-12 Monate; 12-24 Monate; mehr als 24 Monate*

Freiwillige Fragen

YouTurn EIN, ZWEI FRAGEN ZUM EINSTIEG
Bitte beantworte diese Frage jetzt gleich

Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre...

... werde ich mich freier und unabhängiger fühlen. trifft nicht zu trifft genau zu

... werde ich ein starkes Verlangen nach Zigaretten haben. trifft nicht zu trifft genau zu

... kann ich stolz auf mich sein. trifft nicht zu trifft genau zu

... nehme ich an Gewicht zu. trifft nicht zu trifft genau zu

SICHERN

YouTurn EIN, ZWEI FRAGEN ZUM EINSTIEG
Bitte beantworte diese Frage jetzt gleich

Aus diesen Gründen mache ich bei YouTurn mit:

- Ich möchte mit dem Rauchen aufhören.
- Ich möchte Geld dazugewinnen.
- Ich finde das Programm spannend.
- Kollegen und Kolleginnen machen auch mit.
- Das Programm wurde mir empfohlen.
- Ich will nicht mitmachen.

Das ist der Hauptgrund, warum ich bei YouTurn mitmachen will:

SICHERN

A.2 Teilnehmenden-Nachbefragung: Basistelefoninterview

Bemerkungen in kursiver Schrift (nicht vorlesen)

Einleitung:

Guten Tag Herr/Frau „Name der kontaktierten Person“. Sie haben vor einiger Zeit bei YouTurn – einem innovativen und neu entwickelten Rauchstopp-Programm – teilgenommen. Mein Name ist „Name Interviewer“ und ich rufe Sie vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung an. Matthias Frieden hat Sie bereits per Mail informiert, dass wir Sie kontaktieren werden, um YouTurn zu evaluieren. Das Interview dauert circa 20-30 Minuten und weil uns Ihre Meinung sehr wichtig ist, erhalten Sie für die Teilnahme 30 Franken. Natürlich werden Ihre Angaben vertraulich und nur in anonymisierter Form (d.h. ohne Namen) verwendet. Ihre Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Hätten Sie jetzt Zeit für das Interview?

Falls keine Zeit -> Termin für Telefoninterview vereinbaren.

Falls Teilnahme an Nachbefragung generell verneint wird -> Grund dafür möglichst genau erfragen.

Dürfen wir das Interview aufzeichnen? Diese Aufzeichnungen sollen uns lediglich dabei helfen, unsere Notizen, die wir während des Telefoninterviews machen, allenfalls zu ergänzen.

An alle Personen, die an YouTurn teilgenommen haben

- Ich habe aus folgenden Gründen bei YouTurn mitgemacht *(Mehrfachantworten möglich; Antworten vorlesen)*:
 - Ich wollte mit dem Rauchen aufhören.
 - Ich wollte Geld dazugewinnen.
 - Ich fand das Programm spannend.
 - Kollegen und Kolleginnen machten auch mit.
 - Das Programm wurde mir empfohlen.
 - Andere, nämlich *(allfällige Antworten notieren)*
- Haben Sie neben YouTurn andere Hilfen zum Rauchstopp in Anspruch genommen? *(Mehrfachantworten möglich; Antworten vorlesen)*
 - Nein (keine anderen Rauchstopp-Hilfsmittel)
 - Ja, Nikotinersatzprodukte / Medikamente
 - Ja, e-Zigaretten
 - Ja, Hilfe durch medizinische Fachpersonen
 - Ja, alternativmedizinische Angebote, wie Hypnotherapie, Akkupunktur etc.
 - Selbsthilfemedien
 - Kurse
 - Online-Programme
 - Telefonberatung
 - Anderes:

- Haben Sie Spass gehabt bei der Nutzung des YouTurn-Programms?
 - o Ja, sehr
 - o Ja, eher schon
 - o Eher nicht
 - o Überhaupt nicht
- Wie einfach war die Handhabung und Nutzung des YouTurn-Programms?
 - o Sehr einfach
 - o Einfach
 - o Eher schwierig
 - o Sehr schwierig
- Wie gross war der soziale Druck durch Bekannte und Verwandte zur Beibehaltung der Rauchabstinenz?
 - o Sehr hoch
 - o Eher hoch
 - o Eher niedrig
 - o Sehr niedrig
- Hätten Sie auch ohne die zusätzliche finanzielle Unterstützung Ihres Unternehmens an YouTurn teilgenommen:
 - o Mein Unternehmen hat mich nicht finanziell unterstützt / die Frage trifft nicht auf meine Situation zu (z.B. bei gewissen Personen in der Friends Challenge).
 - o Ich hätte nicht teilgenommen ohne finanzielle Unterstützung durch das Unternehmen.
 - o Ich hätte auch ohne finanzielle Unterstützung durch das Unternehmen teilgenommen.
- Sie haben „keine Bekannte/Verwandte // nur XXX Bekannte/Verwandte“ (die jeweilige Anzahl an eingeladenen Bekannten/Verwandten einsetzen) über YouTurn eingeladen zur finanziellen Unterstützung. Warum haben Sie „niemanden / nicht mehr“ (das Passende wählen) Leute eingeladen? Offene Frage, passende Antworten auswählen bzw. notieren.
 - o Ich habe es vergessen.
 - o Ich habe niemanden, den ich hätte fragen können.
 - o Es kam mir komisch vor, meine Bekannten/Verwandten um Geld zu fragen / ich wollte sie nicht mit meiner Anfrage belästigen.
 - o Ich war mir nicht sicher, ob ich mit dem Rauchen aufhören kann und wollte deshalb nicht, dass Bekannte/Verwandte Geld investieren.
 - o Ich wollte meine Bekannten/Verwandten nicht über meine Teilnahme an YouTurn informieren / über meinen (erneuten) Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören.
 - o Ich verlasse mich lieber auf mich selbst / brauche die Hilfe meiner Bekannten/Verwandten nicht.
 - o Andere, nämlich:

- Die Teilnehmer Ihrer Challenge haben sich auf der YouTurn-Plattform kaum miteinander ausgetauscht. Auch Sie haben sich kaum oder nur selten mit den anderen Teilnehmern über Posts auf der YouTurn-Plattform ausgetauscht. Woran lag das? *Offene Frage, passende Antworten auswählen bzw. notieren.*
 - Ich hatte kein Bedürfnis, mich mit den anderen auszutauschen.
 - Ich habe mich auf andere Art und Weise mit den anderen Teilnehmern ausgetauscht (z.B. mündlich).
 - Die anderen Teilnehmer waren meine Konkurrenten. Daher wollte ich mich nicht mit ihnen austauschen.
 - Die YouTurn-Plattform war nicht genug benutzerfreundlich / einfach zu handhaben. Daher habe ich nicht über die Plattform kommuniziert.
 - Die YouTurn-Plattform war nicht genug attraktiv. Daher hat es mich nicht gereizt, die Plattform zu nutzen, um mich mit anderen auszutauschen.
 - Ich habe vergessen, dass es diese Funktion auf der YouTurn-Seite gibt.
 - Ich wollte nicht, dass meine Kommentare und der Austausch mit anderen Teilnehmern auf der YouTurn-Seite gespeichert werden.
 - Die Anzahl an Teilnehmern in meiner Challenge war zu gering, so dass sich der Austausch nicht gelohnt hat.
 - Andere, nämlich:
- In Ihrer YouTurn-Challenge haben insgesamt nur **XXX** (*Zahl einfügen*) mitgemacht. Denken Sie, dass die Challenge besser gewesen wäre, wenn mehr Teilnehmer mitgemacht hätten?
 - Nein
 - Ja
- Falls ja in der vorangegangenen Frage: Was wäre Ihrer Ansicht nach die optimale Anzahl an Teilnehmern für eine YouTurn-Challenge? *Antwort notieren*
- Inwiefern wäre die YouTurn-Challenge besser gewesen, wenn mehr Personen teilgenommen hätten (*Frage nur an Personen stellen, die sich mehr Teilnehmer gewünscht haben*)? *Offene Frage, passende Antworten auswählen bzw. notieren.*
 - Die Chance, Geld zu gewinnen, wäre grösser gewesen.
 - Es hätte mir geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn noch mehr Kollegen/Kolleginnen bzw. Freunde/Freundinnen teilgenommen hätten (*im Sinne von: das soziale Netzwerk hört gemeinsam mit dem Rauchen auf*).
 - Ich hätte mich mit mehr Personen austauschen können.
 - Die Challenge wäre spannender gewesen – z.B. zu sehen, wer es schafft und wer nicht.
 - Andere, nämlich:
- Nachfolgend geht es um die YouTurn-Plattform. Gibt es etwas, das Ihnen besonders an der Seite gefallen hat? *Offene Frage, Antwort notieren*
- Gibt es etwas, das Sie an der YouTurn-Plattform besonders gestört hat oder Ihnen nicht gefallen hat? *Offene Frage, Antwort notieren*

- Nachfolgend geht um Verbesserungsvorschläge für das gesamte YouTurn-Programm (d.h. nicht nur um die Plattform) (*offene Fragen*):
 - Müsste etwas verändert werden bei der Informationsveranstaltung, in der YouTurn vorgestellt wird? *Antwort notieren*
 - Müsste etwas verändert werden hinsichtlich der Kommunikation, z.B. zwischen den Teilnehmern und YouTurn? *Antwort notieren*
 - Was für Inhalte fehlen auf der YouTurn-Seite? *Antwort notieren*
 - Müsste etwas an der Gestaltung / Handhabung der YouTurn-Plattform geändert werden? *Antwort notieren*
 - Gibt es Verbesserungsvorschläge im Zusammenhang mit dem Investieren von Geld? *Antwort notieren*
 - Gibt es Verbesserungsvorschläge für den Einbezug von Freunden und Familienmitgliedern? *Antwort notieren*
 - Gibt es Verbesserungsvorschläge für den Test, ob Sie geraucht haben (z.B. biochemische Validierung)? *Antwort notieren*
 - Haben Sie ansonsten noch Verbesserungsvorschläge für YouTurn? *Antwort notieren*

Nur für Teilnehmer, die mit dem Rauchen aufgehört haben

- Während Ihrer Teilnahme an YouTurn haben Sie nicht geraucht. Was für Faktoren haben dazu beigetragen, dass sie nicht mehr rauchen? *Offene Frage, Antwort notieren*

- Nun konkreter:
 - Hat YouTurn dazu beigetragen, dass Sie nicht mehr rauchen?
 - Nein
 - Ja
 - *Kommentare dazu notieren*
 - *Falls YouTurn zum Rauchstopp beigetragen hat*: Welche Elemente von Youturn haben konkret geholfen? Oder anders ausgedrückt: Welche Programminhalte oder -komponenten waren besonders bedeutsam? *Offene Frage, Antwort notieren*

- Nachfolgend listen wir Programmkomponenten von YouTurn auf. Schätzen Sie bitte ein, wie hilfreich diese Komponenten für den Rauchstopp waren. Benutzen Sie hierfür bitte eine Skala von 1 bis 5, wobei 1 „überhaupt nicht hilfreich“ bedeutet und 5 „sehr hilfreich“?
 - Wie hilfreich war die Möglichkeit Geld zu gewinnen (aufgrund der Umverteilung des Geldes von Verlierern und/oder aufgrund des Sponsorings durch Ihr Unternehmen)? Dieser finanzielle Anreiz war...
 - 1 – überhaupt nicht hilfreich
 - 2 – nicht hilfreich
 - 3 – weder noch
 - 4 – hilfreich
 - 5 – sehr hilfreich
 - *Weiss nicht*

- Wie hilfreich war das Bewusstsein, dass man bei erneutem Rauchen Geld verloren hätte (d.h. Geld, welches Sie selbst beziehungsweise Ihre Bekannten/Verwandten investiert haben)? Das war...
 - 1 – überhaupt nicht hilfreich
 - 2 – nicht hilfreich
 - 3 – weder noch
 - 4 – hilfreich
 - 5 – sehr hilfreich
 - *Weiss nicht*
- Wie hilfreich war der Einbezug von Freunden und Familienmitgliedern?
 - 1 – überhaupt nicht hilfreich
 - 2 – nicht hilfreich
 - 3 – weder noch
 - 4 – hilfreich
 - 5 – sehr hilfreich
 - *Weiss nicht / nicht zutreffend (z.B. bei Personen, bei denen die Freunde und Familienmitglieder kein Geld gesetzt haben).*
- Wie hilfreich war der Test, ob Sie tatsächlich nicht geraucht haben (z.B. die biochemische Validierung)?
 - 1 – überhaupt nicht hilfreich
 - 2 – nicht hilfreich
 - 3 – weder noch
 - 4 – hilfreich
 - 5 – sehr hilfreich
 - *Weiss nicht*
- Wie hilfreich waren die zusätzlich gegebenen Empfehlungen auf der YouTurn-Seite zu existierenden Rauchstoppmethoden?
 - 1 – überhaupt nicht hilfreich
 - 2 – nicht hilfreich
 - 3 – weder noch
 - 4 – hilfreich
 - 5 – sehr hilfreich
 - *Weiss nicht*
- Was hat es bei Ihnen für Gefühle und Gedanken ausgelöst, als Sie das Geld der Verlierer bekommen haben, die wieder mit dem Rauchen angefangen haben? (offene Frage)
 - Ich habe mich gefreut – ich kann das Geld gut gebrauchen
 - Ich war stolz auf mich, da ich es – im Gegensatz zu anderen – geschafft habe
 - Ich fühlte mich ein bisschen schlecht, da ich die Verlierer kenne
 - Anderes, nämlich:

Nur für Teilnehmer, die NICHT mit dem Rauchen aufgehört haben

- Sie haben während Ihrer Teilnahme an YouTurn wieder mit dem Rauchen angefangen. Können Sie genauer erläutern, was sie davon abgehalten hat, mit dem Rauchen aufzuhören bzw. welche Faktoren dafür verantwortlich waren, dass Sie wieder geraucht haben? *Offene Frage*
- Da Sie wieder mit dem Rauchen angefangen haben, haben Sie den Geldbetrag, den sie bei YouTurn investiert haben, verloren:
 - o Wie sind Sie mit diesem Geldverlust umgegangen? *Offene Frage*
 - o Wie hat sich der Geldverlust auf Ihre Motivation ausgewirkt, mit dem Rauchen aufzuhören? *Offene Frage*
 - o Wie hat sich der Geldverlust und der Wiederbeginn des Rauchens auf Ihre Zuversicht ausgewirkt in Zukunft nochmals einen Rauchstopp anzugehen? *Offene Frage*
 - o War der finanzielle Verlust für Sie bedeutsam? *Offene Frage*

Wieder an alle Personen, die an YouTurn teilgenommen haben

Nun sind wir fast am Ende des Interviews. Nur noch ein paar kurze Fragen:

- Rauchen Sie momentan?
 - o Ja, ich rauche zurzeit täglich Zigaretten.
 - o Ja, ich rauche gelegentlich, aber nicht jeden Tag.
 - o Nein.
- *Falls ja in vorangegangener Frage:* Welche Aussage trifft am besten auf Sie zu?
 - o Ich rauche und habe nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören.
 - o Ich rauche, aber ich denke darüber nach aufzuhören.
 - o Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören.
- Wie viel haben Sie in den letzten 12 Monaten durchschnittlich pro Monat für Glücks-/Geldspiele ausgegeben (Lotterie, Casinos, Spielautomaten, Sportwetten)?
 - o Habe nicht an Glücks-/Geldspielen teilgenommen
 - o CHF 1.- bis CHF 50.-
 - o CHF 51.- bis CHF 100.-
 - o CHF 101.- bis CHF 200.-
 - o CHF 201.- bis CHF 500.-
 - o CHF 501.- bis CHF 1000.-
 - o Mehr als CHF 1000.-
- Wie oft haben Sie bislang ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Ein ernsthafter Versuch bedeutet, dass es für mindestens einen Tag gelungen ist nicht zu rauchen.

Anzahl Versuche: _____ (*offene Frage*)

Daran anschliessend: Vertieftes Interview (siehe Anhang A.3)

Das ist das Ende des Interviews. Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Teilnahme. Wie gesagt, erhalten Sie für das Interview 30 Franken. Möchten Sie das Geld lieber spenden oder in einem Couvert zugesendet erhalten?

Falls Spende -> Organisationen gemäss Liste notieren:

- UNICEF <http://www.unicef.ch>
- Greenpeace <http://www.greenpeace.de/>

Falls Wunsch nach persönlicher Zustellung des Geldes (genaue Wohnadresse vermerken):

Vorname, Name:

Strasse, Nr.:

PLZ:

Wohnort:

A.3 *Teilnehmenden-Nachbefragung: Vertieftes Telefoninterview*

Ich habe nun einen Eindruck darüber erhalten, wie Sie Ihre Teilnahme an YouTurn einschätzen. Damit wir Ihre Antworten noch besser einordnen können, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie noch kurz erzählen könnten... *(zuerst fragen, ob Interview aufgezeichnet werden darf!)*

- ...in welchem Alter Sie mit dem Rauchen angefangen haben und was die Beweggründe dazu waren;
- ...weshalb Sie sich schlussendlich entschieden haben, mit dem Rauchen aufzuhören;
- ...ob Sie bereits mehrere Rauchstoppversuche unternommen haben, wie deren Verlauf war und weshalb Sie allenfalls rückfällig geworden sind;
- ...ob Ihr soziales Umfeld Sie unterstützt hat in Ihren Rauchstoppversuchen oder ob das soziale Umfeld eher hinderlich war (z.B. weil Partner/in und Freunde selbst rauchen);
- ...wie es dann schlussendlich zu Ihrer Teilnahme an YouTurn kam;
- ...wie Ihre Erwartungen an YouTurn waren – dachten Sie vor dem Programmbeginn, dass diese Rauchstoppmethode wirksamer ist als andere Methoden, die Sie allenfalls schon abgewendet haben?
- **Für Teilnehmer, die nicht erfolgreich waren:**
 - Können Sie noch kurz in eigenen Worten erzählen, weshalb Sie während der Teilnahme an YouTurn geraucht haben? Gab es bestimmte Ereignisse oder war das Verlangen einfach zu gross?
 - Als Sie während YouTurn wieder geraucht haben: Was für Gedanken machten Sie sich bzw. was für Gefühle hatten Sie?
 - Wie waren Ihre Gefühle hinsichtlich der anderen Teilnehmer?
 - Hat sich Ihr Verhältnis zu den anderen Teilnehmern seit der Challenge verändert?
 - Würden Sie nochmals an YouTurn teilnehmen? Bitte begründen Sie Ihre Antwort.
- **Für Teilnehmer, die erfolgreich waren während YouTurn, danach aber wieder rückfällig wurden:**
 - Können Sie noch kurz Ihre Gefühle / Gedanken beschreiben, die Sie hatten, als Sie YouTurn erfolgreich beendet haben?
 - Können Sie bitte beschreiben, wie es war, nach erfolgreichem Abschluss von YouTurn auch Geld von den Verlierern zu erhalten?
 - Hat sich Ihr Verhältnis zu den anderen Teilnehmern seit der Challenge verändert?
 - Wie bald nach dem Ende von YouTurn haben Sie dann wieder mit dem Rauchen angefangen und gab es ein bestimmtes Ereignis, das dazu geführt hat?
 - Was für Unterstützung hätten Sie gebraucht, um nicht wieder mit dem Rauchen anzufangen?
 - Versuchen Sie momentan, wieder mit dem Rauchen aufzuhören und falls ja: welche Methoden wenden Sie dazu an?
- **Für Teilnehmer, die erfolgreich waren während YouTurn und nach wie vor rauchfrei sind:**
 - Können Sie noch kurz Ihre Gefühle / Gedanken beschreiben, die Sie hatten, als Sie YouTurn erfolgreich beendet haben?
 - Können Sie bitte beschreiben, wie es war, nach erfolgreichem Abschluss von YouTurn auch Geld von den Verlierern zu erhalten?
 - Hat sich Ihr Verhältnis zu den anderen Teilnehmern seit der Challenge verändert?
 - Wie konnten Sie – auch nach der Challenge – weiterhin auf Zigaretten verzichten?

A.4 Onlinebefragung von Nichtteilnehmenden

Bemerkungen in kursiver Schrift

Vor etwa sechs bis neun Monaten wurden Sie über das Projekt YouTurn informiert (z.B. per Mail, über einen geschäftsinternen Newsletter oder über eine Informationsveranstaltung). In YouTurn (www.you-turn.com) ging es darum, den Rauchstopp durch finanzielle Anreize zu unterstützen. Das heisst, Sie hätten Geld investiert, welches Sie bei erfolgreichem Rauchstopp allenfalls mit einem zusätzlichen Gewinn zurückerhalten hätten. Im Gegenzug dazu hätten Sie das investierte Geld bei erneutem Rauchen verloren. Sie haben sich schlussendlich gegen eine Teilnahme an YouTurn entschieden.

Wir – das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung – evaluieren nun YouTurn. Hierbei ist es auch besonders wichtig, Leute zu befragen, die nicht an YouTurn teilgenommen haben. Weil uns Ihre Antworten sehr wichtig sind, erhalten Sie für das Ausfüllen des Onlinefragebogens 10 Franken (wird nach Abschluss des Onlinefragebogens per Post zugestellt). Das Ausfüllen des Fragebogens dauert etwa 10 Minuten. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und nur in anonymisierter Form ausgewertet. Ihre Teilnahme ist freiwillig.

Sozio-demografische Angaben

- Was ist Ihr Geschlecht?
 - Männlich
 - Weiblich
- Wie alt sind Sie?
 - Jünger als 21 Jahre
 - 21-30 Jahre
 - 31-40 Jahre
 - 41-50 Jahre
 - 51-60 Jahre
 - 61 Jahre oder älter
- Was ist Ihr Zivilstand?
 - Alleinstehend / in zeitweiliger Beziehung
 - In einer festen Beziehung
- Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung:
 - Keine Ausbildung abgeschlossen
 - Obligatorische Schule
 - Weiterführende Schule (1 oder 2 Jahre)
 - Berufslehre, Vollzeitberufsschule
 - Maturitätsschule, Diplommittelschule, Berufsmatura
 - Lehrerseminar
 - Höhere Fach- und Berufsausbildung
 - Höhere Fachschule
 - Universität, Hochschule

- Verglichen mit anderen Familien in der Schweiz erscheint Ihnen Ihre finanzielle Situation als...
 - Sehr deutlich über dem Durchschnitt
 - Deutlich über dem Durchschnitt
 - Etwas über dem Durchschnitt
 - Genau Durchschnitt
 - Etwas unter dem Durchschnitt
 - Deutlich unter dem Durchschnitt
 - Sehr deutlich unter dem Durchschnitt

- In Ihrem Haushalt leben so viele Kinder: _____

Nun ein paar Fragen zu Ihrer Nichtteilnahme an YouTurn.

- Haben Sie sich die YouTurn-Plattform einmal angeschaut?
 - Nein
 - Ja, aber ich war nur auf der generellen YouTurn-Seite, habe mich also nicht eingeloggt (Sie haben z.B. den YouTurn-Informationsfilm gesehen, konnten sich aber nicht alle Funktionen des Programms im Detail anschauen)
 - Ja, ich habe mich mit dem mir zugestellten Code eingeloggt, so dass ich mir ein detailliertes Bild von YouTurn machen konnte

- Bitte beschreiben Sie stichwortartig, weshalb Sie nicht an YouTurn teilgenommen haben. *(offene Frage)*

Die nachfolgende Frage müsste auf einer nächsten Seite programmiert sein.

- In der vorangegangenen Frage habe Sie notiert, weshalb Sie nicht an YouTurn teilgenommen haben. Bitte kreuzen Sie nachfolgend alle Gründe an, weshalb Sie nicht an YouTurn teilgenommen haben:
 - Ich war nicht genügend motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören.
 - Ich wollte kein Geld investieren, da ich mir nicht sicher war, mit dem Rauchen aufhören zu können.
 - Ich wollte kein Geld investieren, weil mir das komisch vorkam.
 - Der Minimalbetrag, den man hätte investieren müssen, war zu gross.
 - Ich wollte nicht, dass meine Bekannten oder Verwandten Geld für meinen Rauchstopp investieren.
 - Ich habe nicht teilgenommen, weil ich glaube, dass das Programm YouTurn nicht hilfreich ist zur Unterstützung des Rauchstopps.
Ich habe mich für eine andere Methode entschieden, die mich beim Rauchstopp unterstützen sollte.

- Hätten Sie an YouTurn teilgenommen, falls mehr Freunde/Freundinnen oder Kollegen/Kolleginnen am Programm teilgenommen hätten?
 - Nein
 - Ja

- *Falls ja in der vorangegangenen Frage:* Wieso hätten Sie an YouTurn teilgenommen, wenn die Anzahl an Teilnehmern grösser gewesen wäre? Bitte stichwortartig begründen.

- Wollen Sie ernsthaft mit dem Rauchen aufzuhören?
 - Nein
 - Ja
- *Falls ja in der vorangegangenen Frage:* Haben Sie innerhalb des letzten Jahres einen Versuch unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören?
 - Nein
 - Ja
- *Falls ja in der vorangegangenen Frage:* Haben Sie bei Ihrem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, ein anderes Rauchstopp-Hilfsmittel genutzt anstelle von YouTurn (Mehrfachantworten möglich):
 - Nein (ich habe versucht, ohne Hilfsmittel mit dem Rauchen aufzuhören)
 - Ja, Nikotinersatzprodukte / Medikamente
 - Ja, e-Zigarette
 - Ja, Hilfe durch medizinische Fachperson
 - Ja, alternativmedizinische Angebote, wie Hypnotherapie, Akkupunktur etc.
 - Ja, Selbsthilfemedien
 - Ja, Kurse
 - Ja, Online-Programme
 - Ja, Telefonberatung
 - Ja, anderes: _____
- *Falls Rauchstopp-Hilfsmittel verwendet wurde (siehe vorangegangene Frage):* Haben Ihnen die Rauchstopp-Hilfsmittel geholfen, die Sie genutzt haben?
 - Nein, ich habe weiterhin gleich viele Zigaretten geraucht.
 - Ja, aber nur kurzfristig (ich habe für eine bestimmte Zeit nicht mehr geraucht, dann aber wieder mit dem Rauchen angefangen).
 - Ja, aber nur bedingt (ich rauche immer noch, aber weniger Zigaretten als früher).
 - Ja, ich habe mit diesen Rauchstopp-Hilfen komplett mit dem Rauchen aufgehört.
- *Falls schon einmal ein Rauchstoppversuch unternommen wurde:* Sie wurden über YouTurn informiert und haben sich im Anschluss daran allenfalls über Ihr Rauchen Gedanken gemacht oder sich darüber im Gespräch ausgetauscht. Hat YouTurn in dem Sinne dazu beigetragen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollten (auch wenn Sie nicht am Programm teilgenommen haben)?
 - Trifft überhaupt nicht zu
 - Trifft eher nicht zu
 - Trifft eher zu
 - Trifft genau zu

Nun noch ein paar Fragen zu Ihrem Rauchverhalten.

- Rauchen Sie momentan?
 - Ja, ich rauche zurzeit täglich Zigaretten.
 - Ja, ich rauche gelegentlich, aber nicht jeden Tag.
 - Nein.

Bei Rauchern:

- Welche Aussage trifft am besten auf Sie zu?
 - Ich rauche und habe nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören.
 - Ich rauche, aber ich denke darüber nach aufzuhören.
 - Ich rauche, aber habe die feste Absicht aufzuhören.
- Wie viele Zigaretten rauchen Sie normalerweise pro Tag: _____
- Seit wie vielen Jahren rauchen Sie: _____
- Wie viele Ihrer Kolleginnen und Kollegen, die Ihnen wichtig sind, rauchen:
 - Keine
 - Wenige
 - Einige
 - Die meisten
 - Alle
- Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufstehen
 - Innerhalb von 5 Minuten
 - Innerhalb einer halben Stunde
 - Innerhalb einer Stunde
 - Nach mehr als einer Stunde
- Haben Sie schon einmal ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?
 - Nein
 - Ja – einmal
 - Ja – schon mehr als einmal
- Falls „Ja – schon mehr als einmal“ in vorangegangener Frage: Wie oft haben Sie bislang ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Ein ernsthafter Versuch bedeutet, dass es für mindestens einen Tag gelungen ist nicht zu rauchen.
Anzahl Versuche: _____ (offene Frage)

Entsprechende Fragen bei ehemaligen Rauchern:

- Wie viele Zigaretten haben Sie normalerweise pro Tag geraucht vor Ihrem Rauchstopp: _____
- Wie viele Jahre haben Sie geraucht?: _____
- Wie viele Ihrer Kolleginnen und Kollegen, die Ihnen wichtig sind, rauchen:
 - Keine
 - Wenige
 - Einige
 - Die meisten
 - Alle
- Wann haben Sie jeweils Ihre erste Zigarette nach dem Aufstehen geraucht, bevor Sie mit dem Rauchen aufgehört haben?
 - Innerhalb von 5 Minuten
 - Innerhalb einer halben Stunde
 - Innerhalb einer Stunde
 - Nach mehr als einer Stunde
- Wie oft haben Sie bislang ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, bis Sie es schlussendlich geschafft haben? Ein ernsthafter Versuch bedeutet, dass es für mindestens einen Tag gelungen ist nicht zu rauchen. Anzahl Versuche: _____ (offene Frage)

Nun noch eine Frage zu Glücks-/Geldspielen:

- Wie viel haben Sie in den letzten 12 Monaten durchschnittlich pro Monat für Glücks-/Geldspiele ausgegeben (Lotterie, Casinos, Spielautomaten, Sportwetten)?
 - o Habe nicht an Glücks-/Geldspielen teilgenommen
 - o CHF 1.- bis CHF 50.-
 - o CHF 51.- bis CHF 100.-
 - o CHF 101.- bis CHF 200.-
 - o CHF 201.- bis CHF 500.-
 - o CHF 501.- bis CHF 1000.-
 - o Mehr als CHF 1000

Sie sind nun fast am Ende des Onlinefragebogens angelangt...

Um noch ein vertieftes Bild darüber zu erhalten, weshalb gewisse Personen nicht an YouTurn teilgenommen haben, möchten wir ein paar Personen nochmals für ein etwa 10-minütiges Telefoninterview kontaktieren. Dafür würden Sie wiederum 10.- erhalten. Von einigen Personen haben wir bereits die Telefonnummern (z.B. weil Sie Ihre Telefonnummer beim YouTurn-Infoevent angegeben haben bzw. über Ihr Unternehmen). Von anderen Personen liegt uns keine Telefonnummer vor. Es würde uns sehr freuen, wenn Sie uns Ihre Telefonnummer angeben würden, damit wir Sie allenfalls erneut kontaktieren können:

Vielen Dank für die Teilnahme an der Onlineumfrage. Als Dankeschön möchten wir Ihnen gerne 10 Franken geben.

- Ich möchte diese 10 Franken gerne spenden an...
 - UNICEF <http://www.unicef.ch>
 - Greenpeace <http://www.greenpeace.de/>
- > *Falls diese Option gewählt wird, Telefonnummer angeben lassen, so dass der Spendenwunsch verifiziert werden kann.*
- Schicken sie mir die 10 Franken zu.
 - > *Falls diese Option gewählt wird: die genaue Wohnadresse der Person muss erfragt werden:*

Vorname, Name:

Strasse, Nr.:

PLZ:

Wohnort:

A.5 Telefoninterview bei Nichtteilnehmenden

Bemerkungen in kursiver Schrift (nicht vorlesen)

Einleitung:

Guten Tag Herr/Frau „*Name der kontaktierten Person*“. Mein Name ist „*Name Interviewer*“ und ich rufe Sie vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung an. Sie haben vor einiger Zeit einen Fragebogen ausgefüllt zur Evaluation von YouTurn, einem Rauchstopp-Programm. Vielen Dank dafür. Sie haben sich dann auch bereit erklärt, dass wir Sie für ein paar Fragen noch telefonisch kontaktieren dürfen. Das Gespräch dauert circa 10 Minuten und weil uns Ihre Meinung sehr wichtig ist, erhalten Sie für die Teilnahme 10 Franken. Natürlich werden Ihre Angaben vertraulich und nur in anonymisierter Form (d.h. ohne Namen) verwendet. Ihre Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Hätten Sie jetzt Zeit für das Interview?

Falls keine Zeit -> Termin für Telefoninterview vereinbaren.

Vor Interviewbeginn: Fragen, ob Interview aufgezeichnet werden darf!

Bei YouTurn (www.you-turn.com) ging es darum, den Rauchstopp durch finanzielle Anreize zu unterstützen. Das heisst, Sie hätten Geld investiert, welches Sie bei erfolgreichem Rauchstopp allenfalls mit einem zusätzlichen Gewinn zurückerhalten hätten. Im Gegenzug dazu hätten Sie das investierte Geld bei erneutem Rauchen verloren. Sie haben sich schlussendlich gegen eine Teilnahme an YouTurn entschieden.

- Können Sie genauer erläutern, was dagegen gesprochen hat, am Program teilzunehmen? > *Antworten notieren*
- Denken Sie prinzipiell, dass man durch das Investieren von Geld – das man bei erneutem Rauchen verlieren könnte – mit dem Rauchen aufhören kann? Können Sie Ihre Antwort bitte begründen?
- Bei YouTurn nehmen jeweils verschiedene Personen aus demselben Unternehmen teil. Die Teilnehmer spielen dann eigentlich gegeneinander. Das heisst, wenn ein Teilnehmer wieder anfängt zu rauchen, dann erhalten die anderen Teilnehmer das von ihr oder ihm investierte Geld. Wie schätzen Sie diese Situation ein (d.h. dass die Gewinner das investierte Geld der Verlierer erhalten)?
Wichtiger Hinweis zu dieser Frage: Manchmal wäre es so gewesen, dass nicht nur Personen von demselben Unternehmen in einer Challenge vertreten gewesen wären.
- Wie schätzen Sie YouTurn im Vergleich zu anderen Rauchstopphilfen ein (z.B. Nikotinersatzbehandlung; Onlinehilfen; etc.) – z.B. hinsichtlich der Wirksamkeit?
- Einige Personen haben sich nach dem Infoevent interessiert gezeigt an YouTurn. Obwohl Sie einen Link erhalten haben, haben Sie sich dann aber teilweise die YouTurn-Seite doch nicht im Detail angeschaut. Woran lag das?
- Einige Personen haben sich sogar auf der YouTurn-Plattform registriert. Dadurch konnten sie sich einen Überblick über die Funktionen von YouTurn verschaffen. Was gab dann der Ausschlag dazu, dass sich eine Person trotzdem nicht für YouTurn angemeldet hat.

- Weiterer Hinweis: Company-Sponsoring (IBM, T-Systems, Ast&Fischer, KPT): Hat dies den Anreiz zur Teilnahme nicht erhöht? War es ev. kontraproduktiv, etc.?

Das ist das Ende des Interviews. Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Teilnahme. Wie gesagt, erhalten Sie für das Interview 10 Franken. Möchten Sie das Geld lieber spenden oder in einem Couvert zugesendet erhalten?

Falls Spende -> Organisationen gemäss Liste notieren:

- UNICEF <http://www.unicef.ch>
- Greenpeace <http://www.greenpeace.de/>

Falls Wunsch nach persönlicher Zustellung des Geldes (genaue Wohnadresse vermerken):

Vorname, Name:

Strasse, Nr.:

PLZ:

Wohnort: