

# **SMS-Coach**

## ***MyWay***

**Pörtschach, ARGE Tagung Brennpunkt Tabak,  
04.11.2014**

**Dipl.-Psych. Peter Lindinger**

stv. Vorsitzender Wissenschaftlicher Aktionskreis  
Tabakentwöhnung e.V.

Mail: [PLindinger@t-online.de](mailto:PLindinger@t-online.de)

# Vorbemerkung

- **Nicht Autor oder Akteur, nur Mitglied der wissenschaftlichen Begleitgruppe**
- **weitgehend frei von Interessenskonflikten**
- **SMS als Format mobiler Angebote**
- **Ergänzend: aktuelle Evidenz dazu**

# Kurze Historie der Tabakentwöhnung

- Intensive, klassische verhaltenstherapeutische Maßnahmen in Gruppen
- Zunehmend differenzierteres Wissen um Tabakabhängigkeit, Morbidität und Frühsterblichkeit
- Ergänzung um niedrigschwellige (Selbsthilfe-) Maßnahmen
- Zunehmende Verbreitung von Telefonberatung
- Expertensysteme
- Internetprogramme und -foren
- mobile Interventionen
- Proaktive Vorgehensweise; der Weg zu den Rauchenden ist kürzer als der Weg von den Rauchenden zu uns

# Wie verbreitet sind mobile Geräte?

**2011: 6 Milliarden Subskriptionen für Mobilfunkgeräte weltweit (87%, →)**


**Gesundheitsbezogene Smartphone-Applikationen nehmen zu - selten geprüft/erforscht.**

## **Besonderheiten:**

- **Einfache Nutzung, überall, zu jeder Zeit**
- **kosteffektive und ortsunabhängige Bereitstellung für große Nutzerzahlen**
- **Inhalte anpaßt an Schlüsselmerkmale (Alter, Geschlecht, Ethnien....)**
- **Möglichkeit eines zeitsensitiven Versands an ein stets empfangsbereites Endgerät**
- **Bereitstellung von “Notfallbuttons” für Verlangensattacken**
- **Verlinkung mit anderen Nutzern zur sozialen Unterstützung**

**„Mobil“ erreicht alle Bildungs- und kritische Altersgruppen**

# Wie verbreitet sind mobile Geräte zur Internetnutzung in D?

	2009	2010	2011	2012	2013
Gesamt	11	13	20	23	41
Männer	15	16	26	27	46
Frauen	8	10	13	20	36
14-19 J.	12	21	28	46	64 
20-29 J.	18	16	34	40	68
30-39 J.	11	15	23	28	46
40-49 J.	10	13	16	15	42
50-59 J.	8	9	10	12	24
ab 60 J.	9	4	7	9	14

Basis: Deutsche Onlinenutzer ab 14 Jahren (2009: n=1 212). Ab 2010: Deutschspr. Onlinenutzer ab 14 Jahren (2013: n=1 389, 2012: n=1 366, 2011: n=1 319, 2010: n=1 252).

Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudien 2009-2013.

# Studienlage lt. Cochrane Review (Whittaker et al. 2012)

Interventionen auf Basis von Mobiltelefonen können Nutzer dieser Angebote wirksam unterstützen

fünf Studien; > 9000 Teilnehmenden aller Altersstufen; RR 1.71, 95% KI 1.47-1.99 (6 Mon post)

Drei Studien: reine SMS-Intervention, je nach Kontext und Zielpopulation adaptiert

Eine Studie zu SMS-Intervention und ein Internet-Ausstiegcoach separat und in Kombination

die fünfte Studie: Tx = über Mobiltelefone übermittelte Videobotschaften.

noch keine publizierten Studien zu Smartphone-Applikationen

# Cochrane Review (Whittaker et al. 2012)

**3 SMS-Studien basieren auf demselben Programm (Rodgers 2005; Free 2009; 2011)**

**TIn: ausstiegswillige Rauchende; Tag X innerhalb von 3 Wochen, automatisiertes, personalisiertes SMS-Programm auf Basis der TIn-Merkmale**

**Intensität: tgl. bis zu Tag X, dann 5-6 Botschaften tgl. über 4 Wochen, gefolgt von einer Stabilisierungsphase mit 14tg. Botschaften**

**Interaktive Elemente: Befragungen, Quiz, Anforderung zusätzlicher SMS gg. Craving sowie die Option eines 'Quit Buddy'**

**Kontrollen: 14tg. SMS zur Studie**

# SMS-Coach/MyWay (Haug et al. 2008, 2009, 2013a, 2013b)

## Wichtigste Programmelemente

- 1) Grundlagen: Health Action Process Approach (HAPA]. Dieses Modell geht von drei Stadien aus, die auf dem Weg zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung durchlaufen werden: Nicht-Intentional, Intentional und Aktional
- (2) internetbasierte Eingangsbefragung zum Rauchverhalten (im Computerraum der Schule oder an mobilen Netbooks durchgeführt). Auf Grundlage der individuellen Versuchungssituationen konnten die Teilnehmenden interaktiv bestimmte Strategien und Lösungsmöglichkeiten zum Umgang mit diesen Situationen planen.



# HAPA (Schwarzer 2008)

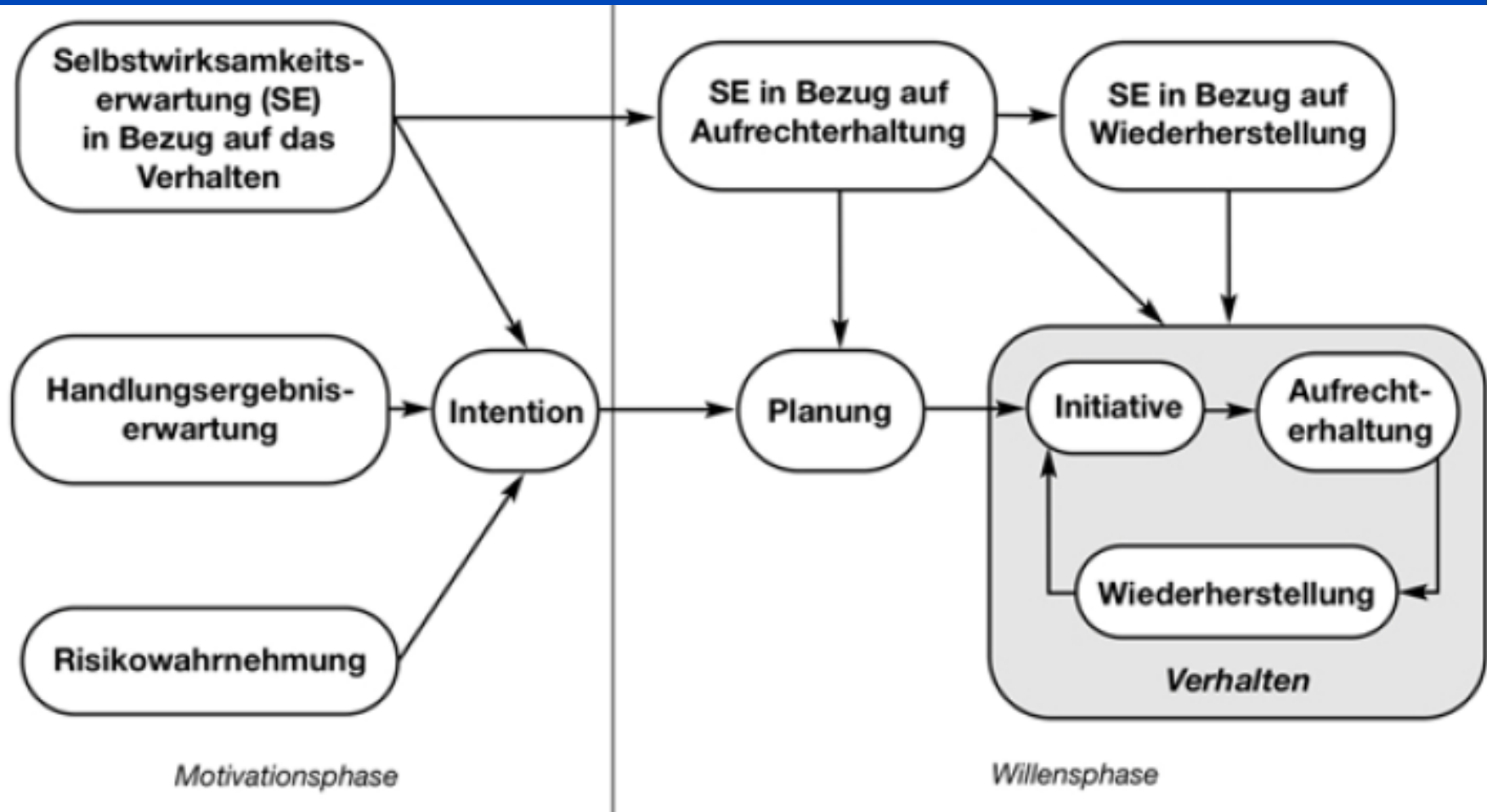


Abb. 1: Das Sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens, übersetzt von Seibt, aus: Schwarzer 2008

## SMS-Coach/MyWay (Haug et al. 2008, 2009, 2013a, 2013b)

- (3) 11 SMS-Fragen über 12 Wochen
- (4) nach Eingangsbefragung wurden für jeden TIn automatisch ca. 30 SMS-Feedbacknachrichten generiert und auf dem Projektserver gespeichert. Über 12 Wochen wurden wöchentlich zwei dieser SMS-Feedback-Nachrichten an die Teilnehmenden versendet.
- (5) optionales Intensivprogramm für Ausstiegswillige (2 SMS/Tag für 4 Wochen)
- (6) telefonische Nachbefragung nach sechs Monaten
- Ergänzung PL: intensive Forschung/Evaluation



A WHO Collaborating Centre



## Vor- und Nachteile des Rauchens

Wie ist deine Meinung zu folgenden Aussagen über das Rauchen?



Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre...

Ja

Nein

... werde ich mich freier und unabhängiger fühlen.

... kann ich besser riechen und schmecken.

... nehme ich zu.

# SMS-Coach: Programmelemente



A WHO Collaborating Centre



Du denkst darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören. Um dir deine Entscheidung für einen möglichen Rauchstopp zu erleichtern, möchten wir dir ein paar Tipps und Tricks vermitteln, wie du einen Rauchstopp möglichst einfach erreichen kannst.



Zunächst ist es wichtig, dass du

1. Situationen erkennst, in denen du besonders häufig rauchst
2. Überlegst, was du in diesen Situationen machen kannst, anstelle zu Rauchen.

Zurück

Weiter

# SMS-Coach: Programmelemente



A WHO Collaborating Centre



Wie gross ist deine Versuchung, in den folgenden Situationen zu rauchen?

	Sehr gering				Sehr stark	
Wenn mir langweilig ist, ist meine Versuchung zu rauchen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich Ärger oder Streit hatte, ist meine Versuchung zu rauchen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich gerade gegessen habe, ist meine Versuchung zu rauchen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich in der Pause auf dem Schulhof bin, ist meine Versuchung zu rauchen...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# SMS-Coach: Programmelemente



A WHO Collaborating Centre



**Abbildung 4:** Ausschnitt aus der Online-Eingangsbefragung (Version für männliche Jugendliche)

# SMS-Coach: Programmelemente



A WHO Collaborating Centre



Wähle die Strategie, die für dich am besten passt

Wenn ich Ärger oder Streit hatte und in Versuchung komme zu rauchen, ...

- ... dann rufe ich einen Freund oder eine Freundin an, um mich auszusprechen.
- ... dann lenke ich mich ab, indem ich fernsehe oder laut Musik höre.
- ... dann gehe ich raus und mache Sport.



Zurück

Weiter

# SMS-Coach: Programmelemente; hier SMS-Fragen

Frage zum Stadium der Verhaltensänderung (HAPA-Stadium)	Frage zum Zigarettenkonsum	Frage zum Umgang mit Versuchungssituationen
<p>Hey Mike</p> <p>Hast du in der letzten Zeit geraucht?</p> <p>Ja, und ich habe nicht vor, aufzuhören (A)</p> <p>Ja, aber ich denke darüber nach, aufzuhören (B)</p> <p>Ja, aber ich habe die feste Absicht aufzuhören (C)</p> <p>Nein, ich habe aufgehört zu rauchen (D)</p> <p>Bitte antworte mit A, B, C oder D</p>	<p>Patricia</p> <p>Wie viele Zigaretten rauchst du zurzeit üblicherweise an einem Tag an dem du rauchst?</p> <p>Bitte gib direkt die Anzahl der Zigaretten ein (z.B. 12).</p>	<p>Hey Luke</p> <p>Hast du in der letzten Zeit folgende Strategie angewandt? „Wenn ich irgendwo warten muss und in Versuchung komme zu rauchen, dann trinke ich etwas oder nehme einen Kaugummi in den Mund.“</p> <p>Ja (J)</p> <p>Nein (N)</p> <p>Bitte antworte mit J oder N</p>



# SMS-Coach: Programmelemente; hier SMS-Feedback

Inhaltskategorie	SMS-Feedback
Risiken und Kosten des Zigarettenkonsums	Hey Mika. Volles Portemonnaie statt voller Aschenbecher. Wenn du ein Jahr lang das Geld sparst, das du zurzeit für 35 Zigaretten pro Woche ausgibst, bist du bei einem Packungspreis von CHF 5.80 um CHF 528.00 reicher.
Soziale Norm hinsichtlich Rauchprävalenz	Hey. Nichtraucher ist In! Eine Umfrage der Universität Zürich ergab, dass unter den weiblichen Jugendlichen im Alter von 16-17 Jahren nur noch 11% täglich Zigaretten rauchen.
Soziale Unterstützung zum Rauchausstieg	Nichtrauchende Freunde können beim Rauchstopp eine wertvolle Hilfe sein. Vielleicht findest du jemanden der dich unterstützt.
Reduktion der Anzahl täglich gerauchter Zigaretten	Du rauchst im Vergleich zum Beginn des Programms SMS-COACH täglich ca. 8 Zigaretten weniger. Du sparst damit monatlich ca. 70 Franken.
Voranschreiten im Stadium der Verhaltensänderung	Gut gemacht Vince! Du denkst ernsthaft darüber nach, bald mit dem Rauchen aufzuhören. Wir möchten dich gerne dabei unterstützen.

## **Inhaltskategorie Vor - und Nachteile des Rauchstopps**

### **SMS-Feedback**

Hey Jean. Laut deinen Angaben kannst du dir nur schwer vorstellen, wie du deine Hände beschäftigen kannst, wenn du nicht mehr rauchst. Statt zur Zigarette könntest du zum Handy greifen. Überlege doch einmal, wie du dein Handy nutzen könntest, um dich abzulenken

## **Inhaltskategorie Umgang mit Versuchungssituationen**

### **SMS-Feedback**

Versuche, nach dem Essen nicht zu rauchen, sondern etwas anderes zu machen. Was könntest du tun, um dich abzulenken? Wie wäre es mit einem Spaziergang oder einem Kaugummi?

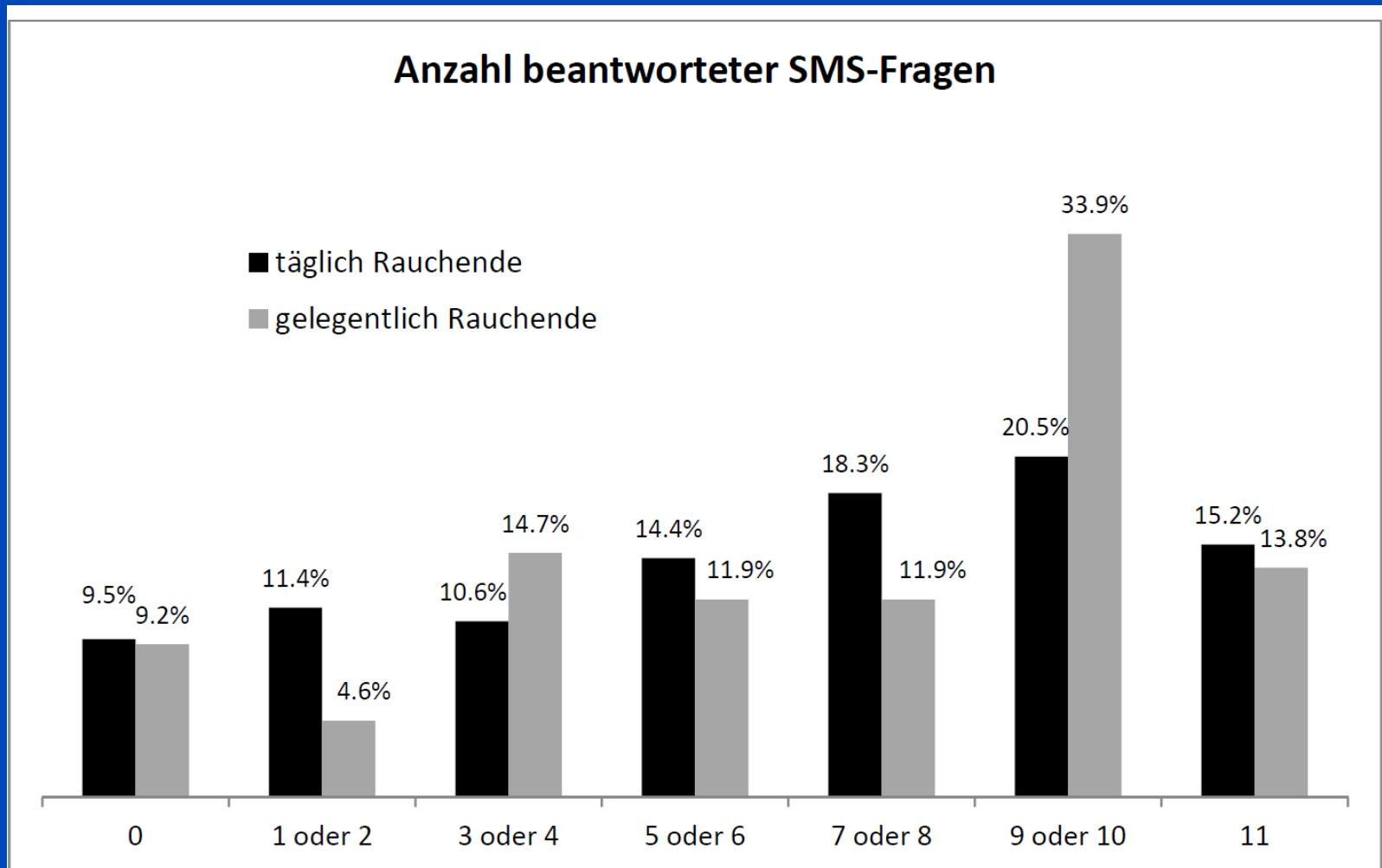
## **Inhaltskategorie Rückfall nach erfolgreichem Rauchstopp**

### **SMS-Feedback**

Paule. Den meisten Menschen gelingt es nicht, beim ersten Versuch endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist super, dass du wenigstens vorübergehend nicht geraucht hast. Was könntest du beim nächsten Mal anders machen?

## Wichtigste aktuelle Ergebnisse:

- 1) die Teilnehmerate war mit 75% der Lernenden, welche die Einschlusskriterien erfüllten, sehr hoch
- (2) der überwiegende Anteil (98%) der Programmteilnehmenden blieb bis zum Programmende angemeldet und 90% beantworteten im Rahmen des Programms gestellte SMS-Fragen
- (3) die Rate Rauchabstinenter erhöhte sich nicht im Vergleich zur Kontrollgruppe
- (4) verringerter Zigarettenkonsum in der Interventionsgruppe
- (5) häufigere QA bei Gelegenheitsrauchern
- (6) geringeres Nikotinverlangen (s.u.)



**Abbildung 7:** Anzahl beantworteter SMS-Fragen (Teilnehmende der Interventionsgruppe, n=263 täglich Rauchende, n=109 Gelegenheitsraucher)

# SMS-Programme im deutschsprachigen Raum

Für die hohe Teilnehmerate am Programm SMS-COACH könnten mehrere Faktoren verantwortlich sein:

- (1) die Rekrutierung zur Teilnahme fand proaktiv im Rahmen des Schulunterrichts statt (kein Verlust von Freizeit, hohe Erreichbarkeit),
- (2) das Programm wurde von einer schul-externen Institution durchgeführt (Anonymität, keine Weitergabe von Daten an Lehrpersonen),
- (3) die Vorstellung des Programms erfolgte persönlich durch junge erwachsene Projektmitarbeiterinnen mit Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen (soziale Nähe, Vorbildfunktion)
- (4) das Programm ist niedrighschwellig (zeit- und ortsunabhängig nutzbar, jederzeit Abmeldung vom Programm möglich),
- (5) das Programm verwendet ein attraktives Kommunikationsmedium (Internetbefragung, Mobiltelefon, SMS),
- (6) es wurden Incentives wie die Verlosung von Gutscheinen oder die Aufwandsentschädigung für das Beantworten der SMS-Fragen eingesetzt und
- (7) das Programm wurde, für die Zielgruppe ersichtlich, speziell für Jugendliche und junge Erwachsene entwickelt.

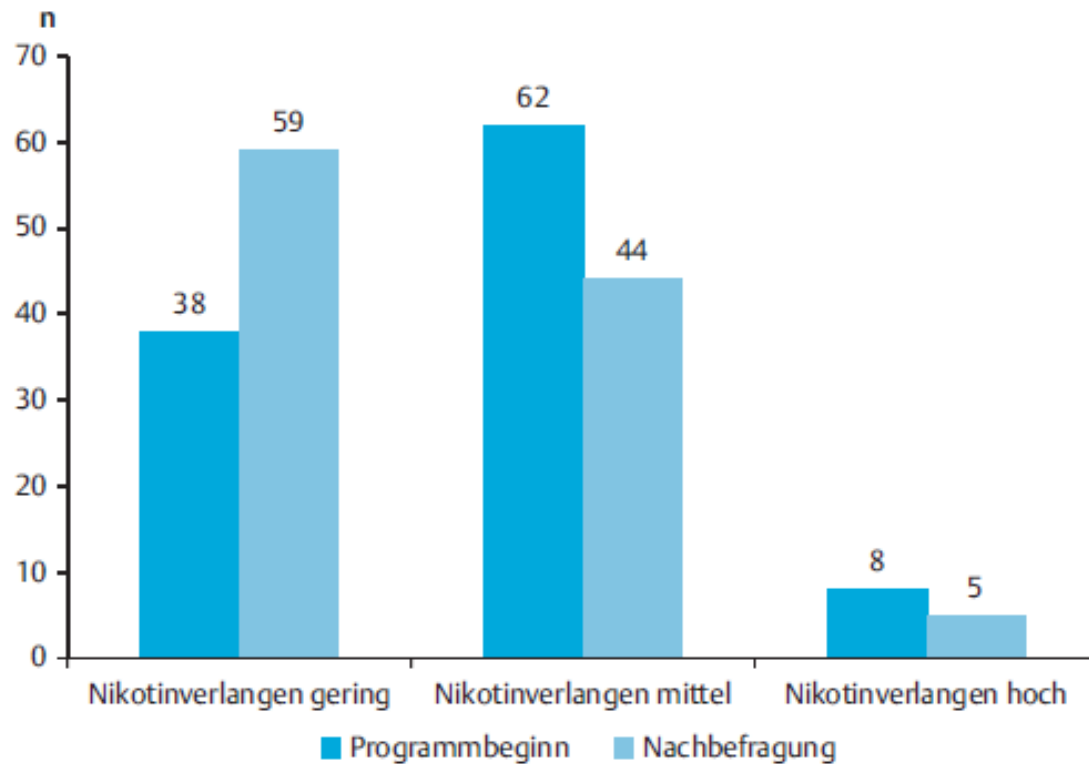
Die Teilnehmerate am Zusatzprogramm SMS-COACH Extra liegt mit 38% im zufriedenstellenden Bereich, könnte aber eventuell noch erhöht werden.

Ein möglicher Grund für die vergleichsweise geringe Teilnehmerate am Zusatzprogramm könnte sein, dass eine Anmeldung zu diesem jeweils erst nach Eingabe eines geplanten Rauchstopptages im entsprechenden Datumsformat erfolgte.

Eine Sichtung der Interaktionsprotokolle ergab, dass einige Teilnehmende das Datum nicht im korrekten Format eingegeben und dadurch nicht am Zusatzprogramm teilgenommen haben.

# MyWay an beruflichen Schulen in Bremen, D

- Von 415 Personen, die die Einschlusskriterien „tägliches Zigarettenrauchen“, „Handybesitz“ und „regelmäßige SMS-Nutzung“ erfüllten, nahmen 210 (51 %) am Programm teil.
- 125 der 210 Programmteilnehmenden konnten nach 6 Monaten zur Beurteilung des Programms und zum Rauchverhalten telefonisch befragt werden.
- Die Rauchprävalenz konnte gesenkt (7-Tages-Punktprävalenz-Rauchabstinenz bei der Nachbefragung: 11 %)
- und die Intention zur Rauchabstinenz gefördert werden ( $p < 0,01$ ).
- Der Interventionsansatz erlaubt, im Vergleich zu anderen Rauchstoppangeboten einen großen Anteil der Rauchenden in Berufsschulen zu erreichen. Das Programm ist erfolgversprechend für die Förderung der Rauchabstinenz bei jungen Erwachsenen.



**Abb. 2** Grad des Nikotinverlangens nach dem Heaviness of Smoking Index zu Beginn des Programms und zur Nachbefragung für die 108 Personen, die bei der Nachbefragung noch täglich oder gelegentlich rauchten.



# SMS-Coach und S3- Leitlinien

- Zwei deutschsprachige Studien (Haug 2008, 2009) wurden aus methodischen Gründen (keine Randomisierung bzw. zu kurzer Nachbefragungszeitraum) für die Metaanalyse nicht berücksichtigt...
- SMS-Coach basiert auf dem Health Action Process Approach, in dem drei Stadien auf dem Weg zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung postuliert werden: Nicht-intentional, intentional und aktional.
- Der SMS-Coach enthält eine internetbasierte Eingangsbefragung zum Rauchverhalten. Auf Grundlage der individuellen Versuchungssituationen können Teilnehmende interaktiv bestimmte Strategien und Lösungsmöglichkeiten zum Umgang mit diesen Situationen planen.
- Es beinhaltet weiterhin 11 SMS-Fragen über 12 Wochen, 24 SMS-Antworten, die auf Basis der Eingangsbefragung generiert werden, ein Intensivprogramm für Ausstiegswillige (2 SMS/Tag für 4 Wochen) und eine telefonische Nachbefragung nach sechs Monaten.

..und nicht vergessen

Zur Not lässt sich mit einem

Smartphone

auch telefonieren....