

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 38 (2012)

Heft: 3-4

Artikel: abenteuerinsel.ch : das Rauchstopp-Angebot für die ganze Familie

Autor: Caspar, Corinne / Lehmann, Sandra

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800458>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

abenteuerinsel.ch – das Rauchstopp-Angebot für die ganze Familie

RADIX und die Lungenliga Schweiz entwickelten in Zusammenarbeit mit Life Science Communication abenteuerinsel.ch, die webbasierte Rauchstopp-Intervention für die ganze Familie. Die Evaluation des Pilotprojekts zeigt, dass die Wirksamkeit von abenteuerinsel.ch ähnlich hoch ist wie bei vergleichbaren Projekten und die Intervention eine gute Ergänzung zu bestehenden Rauchstopp-Angeboten für Einzelpersonen oder Gruppen darstellt.

Corinne Caspar

lic. phil. I, Leiterin RADIX Nordwestschweiz, Projektleiterin abenteuerinsel.ch, Eigerplatz 5, CH-3007 Bern, Tel. +41 (0)31 312 75 75, caspar@radix.ch, www.radix.ch

Sandra Lehmann

lic. phil. I, Lungenliga Schweiz, Projektleiterin Prävention, Südbahnhofstrasse 14c, Postfach, CH-3000 Bern 14, Tel. +41 (0)31 378 20 57, s.lehmann@lung.ch, www.lungenliga.ch

Schlagwörter:

Pilotprojekt | Rauchstopp | Tabakprävention | webbasierte Intervention | Familie |

Auslöser für die familienorientierte Tabakprävention

Auslöser für ein Rauchstopp-Angebot im Setting Familie ist die evidenzbasierte Erkenntnis, dass die Entscheidung zu rauchen durch das Verhalten von Familienmitgliedern beeinflusst werden kann.¹ Insbesondere das Rauchverhalten der Eltern ist ein wichtiger Faktor für jugendliches Rauchen.² Der Anteil täglich rauchender Jugendlicher ist beinahe dreimal so hoch, wenn beide Eltern rauchen (10%, wenn kein Elternteil raucht, 17%, wenn entweder der Vater oder die Mutter raucht und 26%, wenn beide Elternteile rauchen). Ein ähnlich starker Zusammenhang besteht auch mit dem Tabakkonsum von Geschwistern.³

Die Wirkung familiärer Normen

Das Nichtrauchen der Eltern allein ist jedoch keine hinreichende Voraussetzung dafür, dass die eigenen Kinder nicht mit dem Rauchen beginnen. Noch wichtiger als das Rauchverhalten der Eltern und Geschwister ist das normative Signal der Ablehnung des Rauchens durch die Eltern. Diese Norm gilt sogar, wenn die Eltern selber rauchen. Als wirksam erwiesen haben sich der elterliche Ratschlag, nicht zu rauchen in Kombination mit einer expliziten Abneigung gegen das Rauchen für Teenager.⁴ Positiven Einfluss auf das Nichtrauchen der Kinder haben auch die bewusste elterliche Beobachtung des Rauchverhaltens der Kinder und Jugendlichen zusammen mit einer kommunikativen Reaktion auf deren Rauchen sowie die klare Regelung des (Nicht-)Rauchens zu Hause. Andererseits erhöht eine tolerante Haltung gegenüber dem Rauchen sowie keine Aufsicht und kein Wissen, wer die FreundInnen der Kinder/Jugendlichen sind, das Risiko der Kinder, mit dem Rauchen anzufangen.⁵

Auch für den Entscheid zum Rauchstopp spielen die Familie und

die dort geltenden Verhaltensnormen eine wichtige Rolle. Eine Analyse amerikanischer Langzeitstudien weist das Potential für Verhaltensänderungen in Familien und anderen sozialen Netzwerken mit starken reziproken Vertrauensbeziehungen nach und lässt den Schluss zu, dass insbesondere der Entscheid zum Rauchstopp nicht individuell, sondern kollektiv vollzogen wird.⁶ Da Familien in verschiedener Hinsicht einen wichtigen Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder ausüben, ist es zentral, der Familie mehr Bedeutung in der Tabakprävention zu schenken. Mit dem Pilotprojekt *abenteuerinsel.ch* erfolgt eine Neuausrichtung, die zusammenfassend als «familienorientierte Tabakprävention» bezeichnet werden kann.

Grundlagen der webbasierten Intervention

Das Internet hat sich in den letzten Jahren zu einem alltäglichen Medium entwickelt, welches von einem grossen Teil der Bevölkerung regelmässig genutzt wird.⁷ Auch im Bereich der Prävention und des Substanzkonsums gewinnen internetbasierte Programme zunehmend an Bedeutung.⁸ Die Wirksamkeit webbasierter Programme zur Förderung des Rauchstopps bei aufhörbereiten Rauchenden konnte in internationalen Studien⁹ nachgewiesen werden. Auch in der Schweiz gibt es bereits verschiedene Websites, die für Jugendliche oder Erwachsene ein interaktives Internetangebot zur Tabakprävention anbieten.¹⁰ Netzbasierende Angebote zum Rauchstopp, die sich gezielt an die ganze Familie richten, sind uns nicht bekannt. Aus diesem Grund haben RADIX und die Lungenliga Schweiz in Zusammenarbeit mit Life Science Communication ihr Wissen und ihre Erfahrungen verknüpft und auf www.abenteuerinsel.ch ein automatisiertes Rauchstopp-Programm entwickelt, welches sich an Familien in der Deutsch-

abenteuerinsel.ch ist ein Pilotprojekt von RADIX und der Lungenliga Schweiz. Weitere Projektpartner sind die Kommunikationsagentur Life Science Communication Bern, die Firma Ogilvy Interactive Zürich für die technische Umsetzung und Interface Politikstudien Forschung, Beratung Luzern für die Evaluation. Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziert. Die Rauchstopp-Intervention ist inzwischen abgeschlossen, die Wettbewerbsauslosung und Preisverleihung fanden am 10./11. Dezember 2011 statt. Auf www.radix.ch/abenteuerinsel können der Flyer und weiteres Bildmaterial eingesehen werden.

schweiz richtet, die sich mit dem Thema Rauchen in der Familie auseinandersetzen und gemeinsam einen Rauchstopp der rauchenden Familienmitglieder angehen wollen.

Analog zu den positiven Erfahrungen des Experiments Nichtrauchen in Schulklassen¹¹ und des Rauchstopp-Wettbewerbs¹² der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT und darauf aufbauend, sollen mit dem Projekt *abenteuerinsel.ch* auch die Familien über einen Wettbewerb zum Nichtrauchen motiviert werden. Statt wie beim Experiment Nichtrauchen den Kontext der Schulklasse zu verwenden, will *abenteuerinsel.ch* die starke und positive Gruppendynamik innerhalb des Familien-Settings nutzen.

Die Rauchstopp-Intervention

Die Rauchstopp-Intervention *abenteuerinsel.ch* wird als webbasierte und interaktive Plattform angeboten. Das Ziel für die teilnehmenden Familien ist, sich während vier Wochen gemeinsam mit anderen Familien auf einer virtuellen Insel auf den Rauchstopp vorzubereiten und anschliessend während vier weiteren Wochen mit der Unterstützung der Familie rauchfrei zu bleiben. Alle Teilnehmenden – egal ob Eltern(teile) oder Kinder, Rauchende oder Nichtrauchende – sind beteiligt.

abenteuerinsel.ch ist in erster Linie eine verhaltenspräventive Intervention, die das individuelle Verhalten durch kommunikative und pädagogische Massnahmen in Form von Wochenaufgaben und gezielter Information beeinflussen und so einen Beitrag dazu leisten will, dass Familien rauchfrei werden, unabhängig davon, welche und wie viele Familienmitglieder zu Beginn der Intervention rauchen.

Zur Unterstützung des Rauchstopps spielen auch verhältnispräventive Elemente eine Rolle, bspw. werden auf *abenteuerinsel.ch* Tipps für ein rauchfreies Zuhause angeboten. Dabei soll Nichtrauchen in den Familien die Norm werden.

abenteuerinsel.ch setzt bei den drei am häufigsten genannten Gründen für das Rauchen an: Gewohnheit, Stressbewältigung und Genuss.¹³ Eingebettet in eine Geschichte mit wöchentlichen Episoden, welche die Jagd auf das «Rauchmonster» erzählt, werden die Familien während acht Wochen begleitet, Gewohnheiten werden bewusst gemacht und positive alternative und gesundheitsförderlichere Verhaltensmuster werden angeboten, individuell erarbeitet und geübt. Der Fokus der Intervention liegt also auf der Beeinflussung des individuellen Verhaltens durch die Auseinandersetzung mit innerpsychischen Prozessen sowie Wissensvermittlung und Aufklärung. Durch die Stärkung des Selbstvertrauens und die Förderung von Bewältigungskompetenzen sollen Voraussetzungen für ein gesundheitsförderliches Verhalten (Nichtrauchen) geschaffen werden.

Die Wochenaufgaben integrieren bestehende Angebote der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT¹⁴ und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA¹⁵ sowie Materialien des webbasierten Programms *feel ok*.¹⁶

Elemente der Intervention

Auf *www.abenteuerinsel.ch* richten die angemeldeten Familien ihr Camp ein. Danach stehen ihnen alle Elemente von *abenteuerinsel.ch* zur Verfügung.

Wochenaufgaben

Analog zu anderen bekannten webbasierten Rauchstopp-Angeboten werden die teilnehmenden Familien in den verschiedenen Phasen mit gezielten und bewährten Aufgaben unterstützt. Während den ersten vier Wochen der Intervention – der Vorbereitungsphase – sollen sie die Rauchenden, die Nichtrauchenden und die Familie als Ganzes optimal auf die geplante Verhaltensänderung – den Rauchstopp – vorbereiten. Dazu werden Informationen zur Verfügung gestellt, die Rauchenden setzen sich mit ihrem Rauchverhalten auseinander und erarbeiten darauf aufbauend

Bewältigungsstrategien. Beispielsweise füllen die Rauchenden ein Rauchtagebuch aus, um ihre Rauchsituationen zu erfassen und anschliessend Ersatzhandlungen für diese zu definieren. Als Bewältigungsstrategien werden verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, wie z.B. Atemübungen, trainiert. Zudem wird die Motivation für den Rauchstopp gestärkt und die Verbindlichkeit mit Hilfe eines Nichtrauchervertrages gefestigt. Mit dem Tag X beginnt die vierwöchige rauchfreie Phase. Hier ist das Ziel der Wochenaufgaben, die teilnehmenden Familien in der Aufrechterhaltung und Stabilisierung des Rauchstopps zu unterstützen. Die Erfahrungen mit dem Rauchstopp, die Auswirkungen auf die Familie und die Unterstützung innerhalb der Familie stehen dabei im Zentrum. Als zusätzliche Unterstützung werden den ex-rauchenden Teilnehmenden während den ersten zwei Wochen der rauchfreien Phase täglich motivierende SMS verschickt. Ein Grossteil der Wochenaufgaben ist obligatorisch, ihre Bearbeitung ist gemeinsam mit dem erfolgreichen Rauchstopp Voraussetzung für die Teilnahme am Wettbewerb.

Medizinfrau

Ein weiteres zentrales Element der Webplattform ist die Medizinfrau, die als Figur auf *abenteuerinsel.ch* präsent ist und per Button angeklickt und besucht werden kann. Bei ihr können Informationen rund ums Rauchen, Passivrauchen und den Rauchstopp sowie Links und weitere Rauchstoppangebote abgerufen werden. Zudem kann die Medizinfrau bei Fragen per Email kontaktiert werden.

Inselinterne Kommunikation

Die teilnehmenden Familien können sich in einem Forum austauschen, visualisiert als Lagerfeuer. Ziel des Lagerfeuers ist es, dass die Teilnehmenden positive und negative Erfahrungen mit dem Rauchstopp auch ausserhalb der Familie, mit Personen, die sich in derselben Situation befinden, teilen können. Ein weiteres Element ist der Besuch der Familiencamps.

Ähnlich wie in anderen Online-Communities, wie z.B. Facebook, können die teilnehmenden Familien einen Blick in andere Camps werfen und Kommentare, Fotos oder die Wochenaufgaben der anderen Familien « liken ».

Promotionsaktivitäten und Erreichung der Zielgruppe

Da die Wirkung der Intervention auf die teilnehmenden Familien in diesem Pilotprojekt im Vordergrund stand und auch eine allfällige Weiterführung und Ausweitung der Intervention geprüft werden sollte, wurde bereits bei der Konzipierung des Projektes entschieden, für die Promotion auf eine Printkampagne mit Plakaten und Inseraten zu verzichten. Die für die Kommunikation und Promotion zur Verfügung stehenden Gelder wurden in erster Linie für die Bekanntmachung der Intervention durch Partnerorganisationen im Sucht- und Gesundheitsförderungsbereich verwendet. Ein Teil der Promotionsaktivitäten richtete sich also an MultiplikatorInnen und nicht direkt an die Zielgruppe. Als zweites Standbein der Promotionsaktivitäten wurde auf zielgruppenspezifisches Onlinemarketing gesetzt. Dabei wurde auf Webseiten, die Familien oder Jugendliche ansprechen sowie auf Webseiten im Gesundheits- und Suchtbereich mit Hilfe von Bannern und Verlinkungen auf das Projekt aufmerksam gemacht. Die aktive Medienarbeit wurde als dritter Kommunikationskanal genutzt. Obwohl einige Beiträge zu *abenteuerinsel.ch* erschienen, lag die Resonanz unter den Erwartungen.

Evaluationsergebnisse

Zielsetzung und methodisches Vorgehen

Im Rahmen der Evaluation¹⁷ wurden das Konzept, die Umsetzung und die Wirkung der Intervention im Hinblick auf eine Optimierung und allfällige Weiterführung des Angebots überprüft.



Dazu wurden Daten der internetbasierten Intervention verwendet, standardisierte Online-Befragungen mit allen registrierten Familien, vier vertiefende Fallanalysen und zwei ExpertInnengespräche mit den Projektverantwortlichen und den ProjektpartnerInnen durchgeführt. Zudem wurden Projektdokumente analysiert und ergänzend Literatur recherchiert und aufbereitet.

Teilnahmezahlen und Wirkungen der Intervention

Zu Beginn der Intervention registrierten sich 76 Familien auf abenteuerinsel.ch. Dies entspricht knapp der Hälfte der angestrebten 160 Familien. Am Tag X schafften 29 Familien (38% der registrierten Familien) den ersten rauchfreien Tag und erklärten sich bereit, einen Monat rauchfrei zu bleiben. 14 Familien (18% der registrierten und 48% der am Tag X rauchfreien Familien) blieben 4 Wochen erfolgreich rauchfrei. Zum Zeitpunkt der Nachbefragung, 3 Monate nach dem Tag X, waren immer noch 6 Familien oder 8% der registrierten respektive 21% der am Tag X rauchfreien Familien rauchfrei. Diese Abstinenzraten sind zwar tiefer als ursprünglich erwartet und erhofft, jedoch vergleichbar mit anderen Online-Rauchstopp-Angeboten, welche nach einem, respektive drei Monaten ähnliche Abstinenzraten aufweisen.¹⁸ Weiter weist die Evaluation darauf hin, dass die Wirkung der Intervention auf die Gesundheitskompetenz der Familien positiv ist: Die Familien wissen besser Bescheid, wie sie mit dem Rauchen aufhören können, und weisen ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein auf. Das Rauchen wird in den Familien vermehrt thematisiert und die Unterstützung innerhalb der Familie ist besser. In einigen Familien führte die Intervention zu vermehrten Diskussionen.

Schlussfolgerungen und Empfehlungen

Die Evaluation des Pilotprojekts zeigt auf, dass *abenteuerinsel.ch* ein innovatives, konzeptionell vielversprechendes Projekt ist, das eine ähnlich hohe Wirksamkeit aufweist wie vergleichbare Projekte.¹⁹ Zudem erfüllt das Projektkonzept fast alle formalen Qualitätskriterien einer guten Praxis webbasierter Tabakprävention.²⁰ Insgesamt wird die Weiterführung des Angebots empfohlen.

Mit dem Pilotprojekt wurden vor allem Familien mit Kindern bis zwölf Jahre erreicht, das bedeutet, es wurden hauptsächlich rauchende Eltern angesprochen. Geeignet ist das Projekt vor allem für Familien, in denen sowohl die Nichtrauchenden als auch die Rauchenden motiviert sind, sich für den Rauchstopp zu engagieren. Das Projekt *abenteuerinsel.ch* stellt mit dem familienzentrierten Ansatz somit eine gute Ergänzung zu bestehenden Rauchstopp-Angeboten für Einzelpersonen oder andere Gruppen (z.B. Schulklassen) dar. Die Evaluationsergebnisse²¹ weisen jedoch auf Optimierungspotential hin, bezüglich der Fokussierung auf die Zielgruppe sowie hinsichtlich der Umsetzung. Empfohlen werden insbesondere eine Potentialabschätzung der Zielpopulation (deutschsprachige teilnahmebereite Familien mit aktuell aufhörwilligen Rauchenden) und eine entsprechende Ausrichtung und Verstärkung der Promotionsaktivitäten. Die technischen und inhaltlichen Mängel der Internetplattform sollen verbessert werden. Zudem wird eine Diskussion bezüglich eines intensiveren Follow up nach der Intervention angeregt.

Aufbauend auf den Empfehlungen der Evaluation prüfen nun die Projektverantwortlichen die Möglichkeiten einer Weiterführung des Angebots bzw. die Überführung in ein Regalangebot. ●

Literatur

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2007): Curriculum Anti-Rauchkurs, Pädagogische Intervention für rauchende Schülerinnen und Schüler. www.tinyurl.com/dycnv7n, Zugriff 02.06.2012.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2008): Ja, ich werde rauchfrei! Praktische Anleitung für ein rauchfreies Leben. www.tinyurl.com/c3plhhf, Zugriff 02.06.2012.
- Christiakis, N.A./Fowler, J.H. (2008): The collective dynamics of smoking in a large social network. *The New England Journal of Medicine* 358: 2249-2258.
- Engels, R.C.M.E./Willemsen, M. (2004): Communication about smoking in Dutch families: associations between anti-smoking socialization and adolescent smoking-related cognitions. *Health Education Research, Theory & Practice*, 19(3): 227-238.
- Haug, S./Dymalski, A./Schaub, M. (2011): Webbasierte Tabakprävention: Evaluation vorhandener Angebote, allgemeiner Wirksamkeitsnachweis und Nutzeneinschätzung von Zielgruppen in der Schweiz. Zürich: Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF.
- Huwer, R.M.E./Engels, R.C.M.E./de Vries, H. (2007): Are anti-smoking parenting practices related to adolescent smoking cognitions and behavior? *Health Education Research*, 21(1): 66-77.
- Laubereau, B./Niederhauser, A./Oetlerli, M. (2012): Evaluation Pilotprojekt *abenteuerinsel.ch*. Luzern: Interface – Politikstudien Forschung Beratung.
- Radtke, T./Keller, R./Fülleemann, D./Krebs, H./Hornung, R. (2008): Tabakmonitoring – Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum. Der Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in den Jahren 2001 bis 2007/8. Zürich: Psychologisches Institut der Universität Zürich, Sozial- und Gesundheitspsychologie.
- Raschke, P./Kalke, J. (2005): Haben Eltern Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder? Empirische Befunde aus einer Schüler-Befragung. *Prävention* 28(1): 18-21.
- Tensil, M. D. (2009): Smoke-free: An Internet-based smoking-cessation programme for adolescents and young adults. S. 47-61 in: BZGA (Hrsg.), *Internet-based smoking-cessation aids for young people. Research and Practice of Health Promotion* 14.
- Thomas, R.E./Baker, P./Lorenzetti, K. (2007): Family based programmes for preventing smoking by children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1: Art. No.: DC 004493. KOI: 10.1002/14651858.CD004493.pup2.
- Tossmann, P. (2005): Das Internet in der Prävention des Substanzkonsums. *Prävention* 28(4): 117-120.
- Tossmann, P./Jonas, B./Tensil, M./Nowotny, G./Lang, P. (2008): rauchfrei – Ein internetbasiertes Ausstiegsprogramm für junge Raucherinnen und Raucher. *Sucht* 54(1): 38-42.

Endnoten

- 1 Vgl. Thomas et al. 2007.
- 2 Vgl. Raschke/Kalke 2005.
- 3 Vgl. Radtke et al. 2008.
- 4 Vgl. Huwer et al. 2007.
- 5 Vgl. Engels/Willemsen 2004.
- 6 Vgl. Christiakis/Fowler 2008.
- 7 Zwischen April und September 2011 haben insgesamt 78.5% der Schweizer Bevölkerung ab 14 Jahren das Internet mehrmals pro Woche genutzt. Vgl. Bundesamt für Statistik. www.tinyurl.com/7lo25yz, Zugriff 03.04.2012.
- 8 Vgl. Tossmann 2005.
- 9 Vgl. Haug et al. 2011.
- 10 www.stoptabac.ch, www.zielnichtrauchen.ch, www.at-schweiz.ch, www.emox.ch, www.feelok.ch, www.dr-walser.ch, www.feelreal.ch, www.nuitgrave.ch, www.ciao.ch, Siehe: Haug et al. 2011.
- 11 Vgl. www.tinyurl.com/clknjye, Zugriff 02.06.2012.
- 12 Vgl. www.tinyurl.com/cwubblp, Zugriff 02.06.2012.
- 13 Vgl. Radtke et al. 2008.
- 14 Vgl. www.at-schweiz.ch
- 15 Vgl. BZgA 2007; BZgA 2008.
- 16 Vgl. www.tinyurl.com/cqqsceo, Zugriff 02.06.2012.
- 17 Vgl. Laubereau et al. 2012.
- 18 Vgl. Tossmann 2008.
- 19 Vgl. Tensil 2009.
- 20 Vgl. Haug et al. 2011.
- 21 Der Bericht der Evaluation kann auf www.radix.ch/abenteuerinsel eingesehen werden.