
Bilanz des Pilotprojekts *Lehre ohne Tabak* 2006-2010

Erfolg auf der ganzen Linie!

Das vom Fachstelle Tabakprävention Freiburg (CIPRET) entwickelte Pilotprojekt *Lehre ohne Tabak* verfolgte die Ziele Lernende zu ermutigen rauchfrei zu bleiben und das Nichtrauchen aufzuwerten. Zu seinem vierjährigen Bestehen hat das Projekt die Abschlussprüfung glänzend bestanden.

Mit einem spezifischen Angebot für Lernende, die mehr rauchen als Gymnasiasten/innen¹, entspricht die in Form eines Wettbewerbs durchgeführte Präventionsaktion einem echten Bedürfnis. Der Übergang zum Rauchen erfolgt normalerweise in der Adoleszenz. Jugendliche, die bis im Alter von 18 nicht rauchen, werden mit 90%iger Wahrscheinlichkeit nie damit anfangen. Die Herausforderung der Prävention besteht somit darin, den Beginn des Tabakkonsums zu verhindern oder möglichst weit hinauszuschieben.

Der vorliegende Bericht beruht auf der externen Evaluation², die das gesamte Projekt begleitete. Dieser stützt sich auf repräsentative Befragungen, die jährlich bei den Freiburger Lernenden durchgeführt wurden.

Im ersten Teil des Berichts werden die Resultate zusammengefasst. Im zweiten Teil werden diese erläutert.

1. Die Resultate kurz gefasst

- ✓ Die Lernenden schätzen *Lehre ohne Tabak* – die Anmeldungen steigen stetig
- ✓ Das Nichtrauchen wird aufgewertet und stellt eine Stärke dar
- ✓ *Lehre ohne Tabak*: auch wirksam, um zum Rauchstopp anzuregen
- ✓ Eine nachhaltige Wirkung: 92% der Teilnehmenden bleiben beim Nichtrauchen
- ✓ Wichtiger Erfolgsfaktor des Projekts: die Zusammenarbeit mit Berufsschulen und Ausbildungsunternehmen
- ✓ *Lehre ohne Tabak* wird fortgeführt und breitet sich auf nationaler Ebene aus

¹ Universität Zürich. Tabakmonitoring Schweiz. Keller, R., Radtke, T., Krebs, H. & Hornung, R. *Der Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 bis 2009*, Bericht 2010: **35 % der Lernenden rauchen – bei den Gymnasiasten sind es 19 %.**

² Universität Freiburg. Evaluation des Projekts *Lehre ohne Tabak* - CIPRET Freiburg. Prof. Sophie Le Garrec. Berichte Juni 2007, September 2008, September 2009, August 2010 und zusammenfassender Bericht 2006/07 bis 2010.

2. Die Resultate im Detail

Die Jugendlichen schätzen *Lehre ohne Tabak* – die Anmeldungen steigen stetig

Insgesamt nahmen 2'118 Lernende am Wettbewerb teil und verpflichteten sich, während sechs Monaten auf Tabakkonsum in jeglicher Form (Zigaretten, Wasserpfeife, Schnupftabak usw.) zu verzichten. Mit 63 Teilnehmenden im ersten Jahr und 921 anlässlich der vierten Ausgabe zeigt die Entwicklung, dass das Projekt bei den Lernenden regen Anklang fand.

Lehre ohne Tabak weist einen hohen Bekanntheitsgrad auf. **84%** der befragten Lernenden **kennen das Projekt** und **82%** von ihnen **geben an, es zu schätzen**. Diese Resultate bestätigen, dass

- die Kommunikation zur Förderung des Projekts effizient war (Strategie, Kommunikationsinstrumente und Verbreitungschanäle);
- die für diese Präventionskampagne gewählte Wettbewerbsform geeignet war.

Das Nichtrauchen wird aufgewertet und stellt eine Stärke dar

Aktionen wie *Lehre ohne Tabak* tragen dazu bei, die Wahrnehmung des Tabaks und der Nichtraucher zu revidieren. Gemäss dem Tabakmonitoring 2010 rauchen 75 % der Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren nicht. Das Nichtrauchen kann somit als „normal“ erachtet werden. Trotzdem leidet diese Normalität unter einer falschen Vorstellung - 78 % der Lernenden schätzen die Zahl der Rauchenden unter den Jugendlichen zu hoch ein. Eine korrekte Einschätzung dieser Norm ist jedoch entscheidend. Dies gilt besonders für die Jugendlichen, die ihre ersten Erfahrungen mit dem Rauchen machen, um „sich wie die anderen zu verhalten“.

Mit dem Wettbewerb *Lehre ohne Tabak*, der sich insbesondere an Nichtraucher richtet, wird das Ziel verfolgt, die Nichtraucher aufzuwerten und sie zu ermutigen, bei ihrem Entscheid zu bleiben. Ihr Einsatz soll mit attraktiven Preisen belohnt werden.

Wie die Meinungen der Lernenden zeigen, hat *Lehre ohne Tabak* diese Herausforderung bewältigt:

- Nach Ansicht der grossen Mehrheit (86%) stellt „**Nichtrauchen eine Stärke dar**“. **Die Jugendlichen sind sich somit bewusst, dass man sich als Nichtraucher/in auf der Siegerstrasse befindet.**
- **Sowohl bei den Rauchenden als auch bei den Nichtrauchenden** liess sich im Laufe der Jahre eine **Verschlechterung des Images des Rauchens** beobachten.
- Etwas mehr als die Hälfte (52%) gibt an, das Projekt habe sie „**in ihrem Entscheid bestärkt, rauchfrei zu bleiben.**“
- *Lehre ohne Tabak* hat sich auch darin bewährt, **die Nichtraucher aufzuwerten**. Dies sagen nahezu alle Lernenden (98%).

Lehre ohne Tabak: auch wirksam, um zum Rauchstopp anzuregen

Während der gesamten Laufzeit des Projekts **ergriffen 240 Jugendliche die Wettbewerbsgelegenheit, um mit dem Rauchen aufzuhören**. Über die Hälfte von ihnen rauchte jeden Tag und war somit in einem

gewissen Ausmass vom Tabak abhängig. Nach Ablauf der sechsmonatigen Wettbewerbszeit **gaben rund hundert von ihnen an, durchgehalten zu haben.**

Das Projekt wandte sich nicht in erster Linie an Raucher. Trotzdem lässt sich die interessante Feststellung machen, dass sich *Lehre ohne Tabak* als effizientes Mittel erwies, um die Lernenden zum Rauchstopp anzuregen.

Die Idee, mit der Aussicht auf einen Gewinn – in gewisser Weise also einer Art Wette – zu versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, wirkt für die Jugendlichen offenbar verlockend und regt sie zu einem entsprechenden Versuch an. Diesbezüglich ist auf die Bedeutung hinzuweisen, die mit einem ersten Aufhörversuch verbunden ist. Die meisten Raucher benötigen mehrere Versuche, um endgültig von den Zigaretten loszukommen.

Allen Teilnehmenden, die vor der Anmeldung angaben, Raucher/in zu sein, wurde besondere Aufmerksamkeit zuteil. Um sie zu motivieren, erhielten sie ein spezielles Schreiben. Diesem lagen spezifische Broschüren und ein Angebot für eine unentgeltliche Beratung bei, um sie in ihrem Vorhaben zu unterstützen.

Eine nachhaltige Wirkung: 92% der Teilnehmenden bleiben beim Nichtrauchen

Um die langfristige Wirkung der Präventionsaktion zu untersuchen, wurde in den Jahren 2007, 2008 und 2009 bei 237 Teilnehmenden eine repräsentative Evaluation durchgeführt. Die Studie ergab, dass **92 % immer noch rauchfrei sind. 62 % der Antwortenden, die vor dem Wettbewerb geraucht hatten, gaben an, weiterhin beim Nichtrauchen geblieben zu sein.**

Wichtiger Erfolgsfaktor des Projekts: die Zusammenarbeit mit Berufsschulen und Ausbildungsunternehmen

Von der Entstehung des Projekts an versicherten die Akteure der Berufsbildung ihre Unterstützung. **Die mit dem Amt für Berufsbildung (BBA) und den Berufsschulen entwickelten Partnerschaften erleichterten die Verbreitung des Projekts und die Durchführung unserer präventiven Aktionen, die sich an die Lernenden richteten.** Besonders hervorheben möchten wir insbesondere die einfache Verbreitung der Informationen bei den Lernenden (Wettbewerbs-Flyer, Fragebögen für die Evaluation), den steten Zugang zu den Schulen, die Bereitschaft der Lehrkräfte, für Informationen zur Verfügung zu stehen, und natürlich die unablässige Unterstützung des Projekts und der Fachstelle. **Der Erfolg, den *Lehre ohne Tabak* zu verzeichnen hatte, ist dieser Partnerschaft zu verdanken.**

Die Beteiligung der Ausbildungsunternehmen intensivierte sich zunehmend. Im Laufe der Jahre **wurden zu 764 Unternehmen Kontakte aufgebaut.** Diese erhielten regelmässig Informationen zum Projekt und wurden **für die Vorbildfunktion sensibilisiert, die sie für ihre Lernenden ausüben.** Durch die Verbreitung von *Lehre ohne Tabak* verfügten sie über ein „pfannenfertiges“ Instrument, um sich für die Gesundheit ihrer Lernenden einsetzen zu können.

Weitere direkte Auswirkungen:

- Die Ausbildungsunternehmen wurden für die Vorteile einer „rauchfreien“ Umgebung sensibilisiert. 78 % hatten das Rauchen bereits vor dem Inkrafttreten des Bundesgesetzes zum Schutz vor Passivrauchen am 1. Mai 2010 vom Arbeitsplatz verbannt.

- Verschiedene Multiplikator/innen (Lehrmeister, Verantwortliche der Human Resources, Lehrkräfte der Berufsschulen, Ausbilder usw.) erhielten Unterlagen zum Tabak und den Auswirkungen seines Konsums.
- Gewisse Unternehmen führten Sensibilisierungsateliers für die Lernenden durch.
- Die Förderungsaktionen an den Berufsschulen (während den Pausen) ermöglichten es, den Rauchenden niederschwellige Gespräche zur Unterstützung beim Rauchstopp anzubieten.

Lehre ohne Tabak wird fortgeführt und breitet sich auf nationaler Ebene aus

Nach dem Erfolg des Freiburger Pilotprojekts wird *Lehre ohne Tabak* über die Kantonsgrenzen hinaus weitergeführt und heisst neu **Rauchfreie Lehre**. Dies erfolgt im Rahmen eines Projekts der Lungenliga, das vom Konzept und der Erfahrung in Freiburg inspiriert ist.

Ab Herbst 2011 wird sich die Fachstelle Tabakprävention Freiburg (CIPRET) als kantonale Projektleiterin um die regionale Förderung dieses Wettbewerbs kümmern, der gleichzeitig in vierzehn Kantonen durchgeführt wird. Im ersten Jahr wird eine Teilnehmer/innen-zahl von 10'000 Personen angestrebt.

Die Neuheiten:

- Neuer Name und neue visuelle Identität
- vermehrte Kommunikationsmittel
- attraktivere Preise
- längere Verpflichtung der Jugendlichen während eines Schuljahres
- Belohnung für jeden Teilnehmenden, der seine Verpflichtung einhält
- unentgeltliche Beratung, um zum Rauchstopp anzuregen
- Überprüfung der Tabakabstinenz mittels Kohlenmonoxid-Tests (Stichproben)



Angestrebt wird selbstverständlich auch weiterhin dasselbe Ziel: die Lernenden unterstützen, damit diese rauchfrei bleiben oder werden.

Der Einstieg ins Berufsleben stellt bezüglich der Wahl, Tabak zu konsumieren oder nicht, eine entscheidende Phase dar. Wir freuen uns, die Lernenden mit diesem nationalen Projekts auch weiterhin unterstützen zu dürfen.