

## Parallelveranstaltung Nr. 2

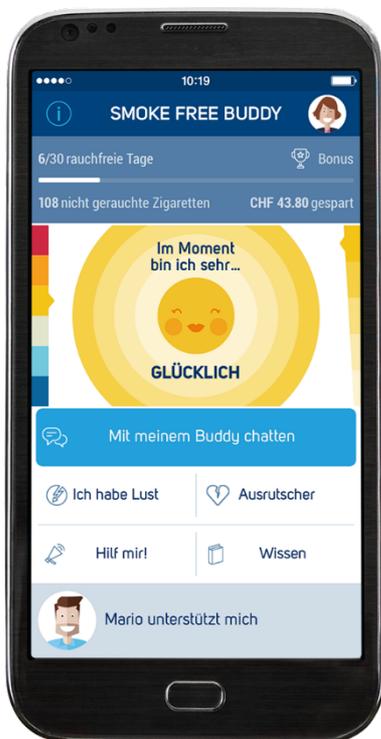
### B) Die «SmokeFree Buddy App» verbindet Freunde für den Rauchstopp

## Gefällt mir – Prävention über die Peergruppe

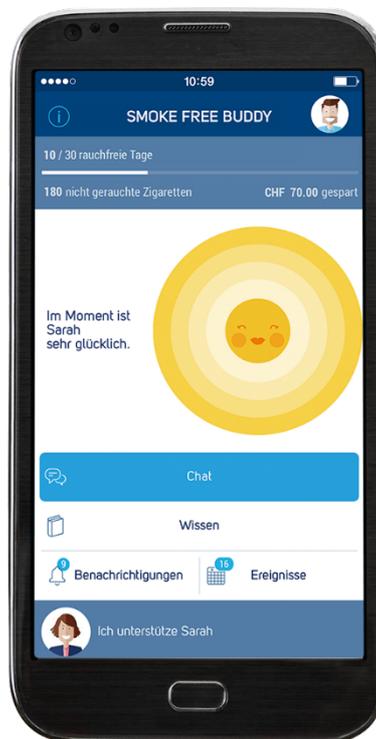
von Lukas Schmid

*Das soziale Umfeld hat einen starken Einfluss darauf, ob jemand raucht oder nicht. Diesen Schlüsselfaktor macht sich die «SmokeFree Buddy App» zunutze: Mit der App wird ein Freund zum persönlichen Rauchstopp-Coach in der schwierigen ersten Phase des Rauchstopps.*

Mehr als die Hälfte der regelmässig Rauchenden äussern den Wunsch, damit aufhören zu können. Viele schieben das konkrete Aufhördatum aber vor sich hin oder scheitern beim Rauchstoppversuch, weil sie in einer schwachen Minute dem Verlangen nach einer Zigarette nicht mehr widerstehen können. Die SmokeFree Buddy App bietet Anreiz für aufhörwillige Personen, den Rauchstopp mit Unterstützung einer selbst gewählten Person in Angriff zu nehmen. Die Begleitung durch eine Freundin oder einen Freund ist in den ersten Wochen der Entwöhnung besonders hilfreich. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Unterstützung durch eine nahe-stehende Person die Erfolgchancen einer Person erhöhen kann, die mit dem Rauchen aufhören will.



Hauptansicht Ex-RaucherIn



Hauptansicht „Buddy“

## **Wie funktioniert der «Buddy Support»?**

Die aufhörwillige Person kann über die App jederzeit zum Ausdruck bringen, wie sie sich gerade fühlt und bei Bedarf um Hilfe bitten. Die unterstützende Person (der «Buddy») verfügt über zugeschnittene Antwortbausteine. Wichtig ist: aufdringliche Moralpredigten und Dramatisierungen können kontraproduktiv wirken. Wer eine aufhörwillige Person effektiv unterstützen will, stärkt deren Zuversicht den Rauchstopp schaffen zu können und legt den Fokus auf die Ressourcen und die bereits erreichten Erfolge. Die App liefert dazu konkrete Vorschläge.

Die Rauchentwöhnung stellt eine Stresssituation dar, in welcher die soziale Unterstützung als «Puffer» wirkt. Hier spielt die emotionale und motivationale Unterstützung durch den Buddy eine entscheidende Rolle. Doch die Unterstützung beschränkt sich nicht nur auf die Stressbewältigung. Auch bei der Vorbereitung des konkreten Rauchstopps und während der Umsetzung leistet der Buddy hilfreiche Dienste. So kann der Support in Form von instrumenteller Unterstützung (praktische Hilfemassnahmen), emotionaler Unterstützung (z.B. Mitgefühl ausdrücken), informationeller Unterstützung (z.B. Wissensvermittlung) und Bewertungsunterstützung (z.B. Angemessenheit von Wahrnehmungen und Werten) erfolgen.

## **Targeting kombiniert mit sozialer Unterstützung – ein innovatives Konzept**

Die SmokeFree Buddy App hebt sich durch einen entscheidenden Unterschied von herkömmlichen Rauchstopp-Apps ab: Sie vereint individuell angepasste Informationen (computergesteuertes Targeting) mit der sozialen Unterstützung durch eine nahestehende Person. Damit werden zwei erfolgsversprechende Elemente der Gesundheitskommunikation im App-Konzept integriert. Eine individualisierte und zielgruppenspezifische Kommunikation, welche auf Theorieannahmen basiert, hat sich als erfolgreicher erwiesen als eine nicht-individualisierte Kommunikation. Mit der Unterstützung durch einen Freund/eine Freundin wird insbesondere dem Aspekt des sozialen Einflusses auf das Verhalten Rechnung getragen.

Die App wurde im Herbst 2015 als Teilprojekt der nationalen SmokeFree-Kampagne vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) gemeinsam mit Kantonen und NGOs lanciert und durch den Tabakpräventionsfonds finanziert. Konzept und Inhalte entwickelte das *Institut de santé globale* der Universität Genf auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Rauchentwöhnung. Die Funktionsweise der App wird unter [www.smokefree.ch/buddy-app](http://www.smokefree.ch/buddy-app) erklärt.

Lukas Schmid  
Projektleiter Kampagnen  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Schwarzenburgstrasse 157  
3003 Bern  
Tel.: 058 465 37 22  
[lukas.schmid@bag.admin.ch](mailto:lukas.schmid@bag.admin.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch); [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)