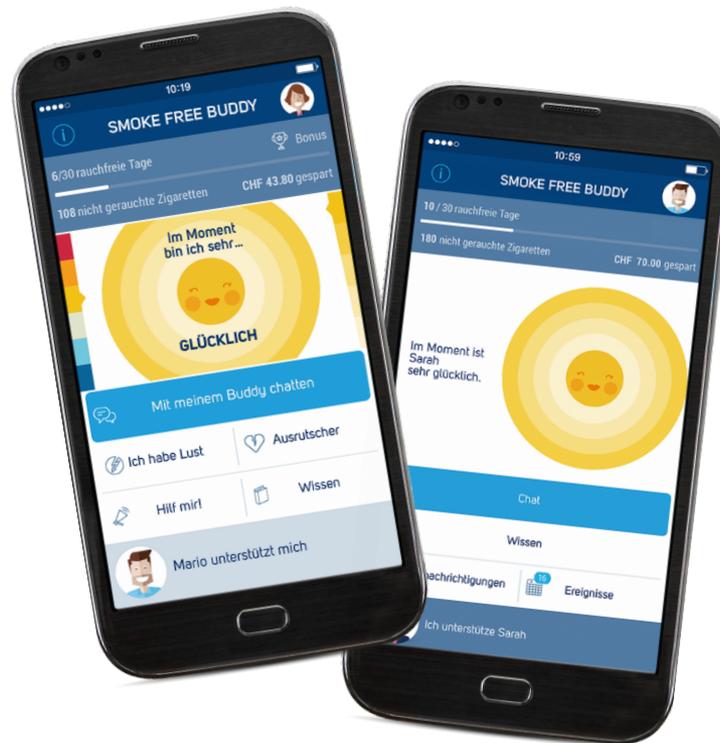




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Kommunikation und Kampagnen

SmokeFree Buddy App



Partner-Rauchstopp-Applikation

Ein Teilprojekt der SmokeFree-Kampagne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Kommunikation und Kampagnen

Die SmokeFree- Kampagne

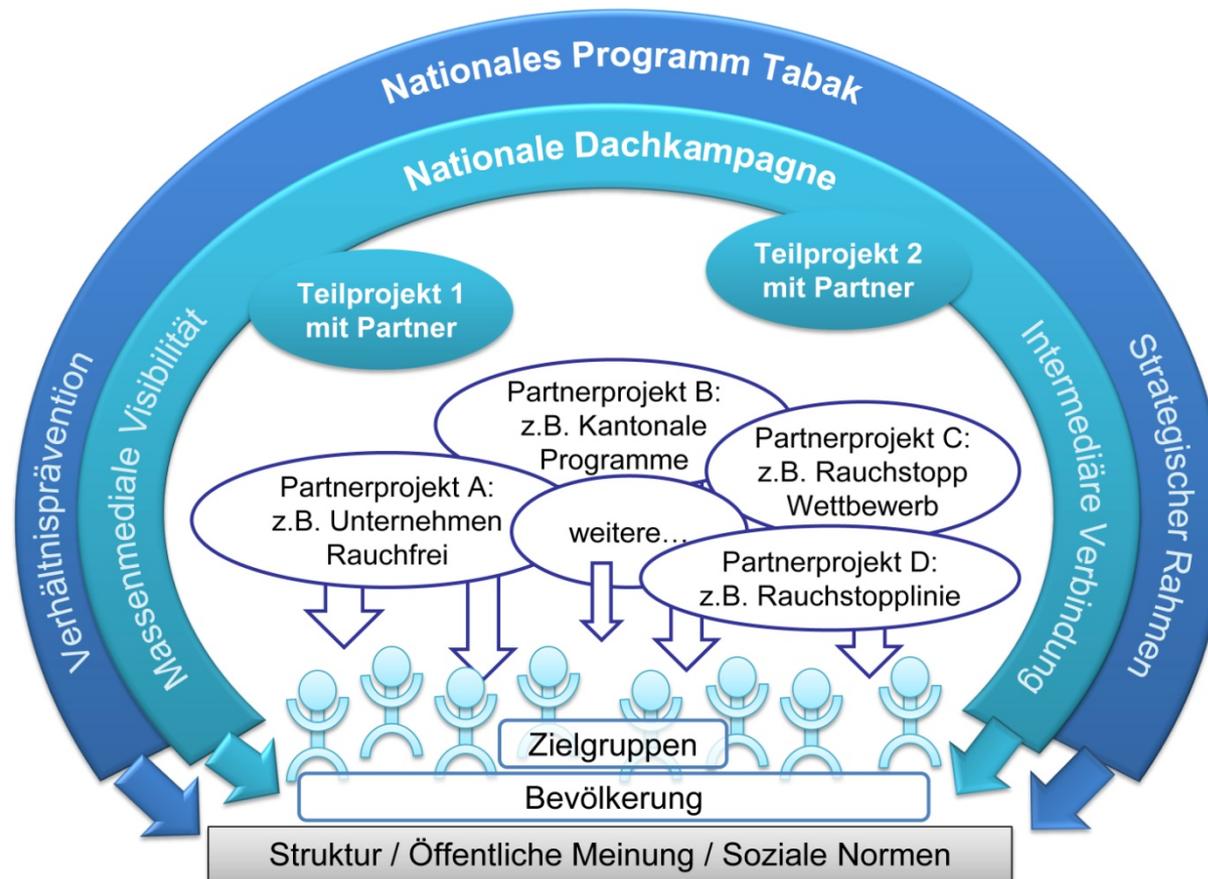
S M O K E
FREE



Ich bin stärker.



Visualisierung Partnerkampagne SmokeFree



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Die Kampagne will...

- ... für Gefahren des Rauchens sensibilisieren
- ... Unterstützungsangebote bekannt machen
- ... Individuen darin bestärken, im Leben die Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf ihre Gesundheit auswirken
(➔ **Selbstwirksamkeit**)

Ich bin stärker.





2015: Information & Motivation



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Frühjahrswelle 2015

Inserate



TV-Spot: Fahrrad



TV-Spot: Geburtstag



Webseite SmokeFree





Herbstwelle 2015

SOPHIE MACHT DEN RAUCHSTOPP MIT IHREM FREUND SILVAN.
Lade gratis die SmokeFree Buddy App herunter und lass dich beim Rauchstopp unterstützen.

SILVAN HÖRT AUF. DAS SCHAFFT AUCH DU.
Auf smokefree.ch findest du Unterstützung in deiner Nähe.

Rauchen macht die Haut schneller grau und fellig. Auch die geistigen Fähigkeiten werden beeinträchtigt. Rauchen erhöht das Risiko, an Demenz zu erkranken. Werde rauchfrei und behalte einen klaren Kopf im Alter. Auf smokefree.ch findest du Unterstützung.

smokefree.ch
Rauchstopplinie: 0848 000 181
© EP, 2015. Mithras 10. Fotostudio



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



2016: Überzeugung & Handlungsplanung



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Frühjahrswelle 2016

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

SMOKEFREE.CH

SMOKE FREE Buddy App

TELECHARGER L'APPLICATION SMOKEFREE BUDDY MAINTENANT.

SYLVAIN SE MOBILISE POUR AIDER SOPHIE À ARRÊTER DE FUMER.

Aidez un de vos copains ou une de vos amies à faire le premier pas. Téléchargez gratuitement l'application SmokeFree Buddy.

Plus d'infos sur: www.smokefree.ch

Je suis plus forte.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

SMOKE FREE Buddy App

SILVAN HAT AUFGEHÖRT, DAS SCHAFFST AUCH DU.

Finde Unterstützung in deiner Nähe auf smokefree.ch

Ich bin stärker.

Rauchen lässt die Haut schneller altern und erhöht auch das Risiko, später an Demenz zu erkranken. Werde rauchfrei und behalte einen klaren Kopf im Alter. Auf smokefree.ch findest du Unterstützung.

Rauchstopplinie: 0848 000 181
0 Freie Minuten im Voraus
smokefree.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

SMOKE FREE Buddy App

JULIA HAT AUFGEHÖRT, DAS SCHAFFST AUCH DU.

Die Rauchstopplinie unterstützt dich. **0848 000 181**

Ich bin stärker.

Rauchende Eltern inspirieren ihre Kinder nicht selten zum Griff nach der Zigarette. Und sie setzen sie schon früh Passivrauch aus. Werde mit deinem Rauchstopp ein Vorbild. Auf smokefree.ch findest du Unterstützung.

smokefree.ch



Werbung

SmokeFree Buddy App

Lass dich mit dieser App beim Rauchstopp unterstützen oder unterstütze selbst jemanden.



TV-Spot «Die Anderen 1»



TV-Spot «die Anderen 2»

Laufzeit: 15. Februar bis 13. März 2016.

Die Wolke verschwindet, die Protagonistin macht den Zigaretten-Knick.

DE: <https://youtu.be/GdqHnL47xN4>

FR: https://youtu.be/_qjRxM9ogY8

IT: <https://youtu.be/yBSC-fLOhJc>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Kommunikation und Kampagnen

Die SmokeFree Buddy App



Idee

- Einbezug von Nichtrauchenden (soziales Umfeld)
- Förderung der Kommunikation über Tabakprävention
- Auf Individuum zugeschnittene Ansprache
- Berücksichtigung neuer Medien
- Türöffner für den Rauchstopp
- Niederschwelliges, leicht zugängliches Angebot



Zielsetzung

- Förderung des Rauchstopps durch Einbezug des sozialen Umfelds von Rauchenden (positive Dynamik)
- Anreiz/Anstoss des Aufhörprozesses
- Motivation
- Instrument/Hilfsmittel sowohl für Rauchende wie auch für ihr Umfeld
- Verweis auf professionelle Unterstützungsangebote z.B. Rauchstopplinie
- Erhöhung der Zahl der Ex-Rauchenden



Funktion der SmokeFree Buddy App

- **Soziale Unterstützung und Motivation** während der «heiklen» erster Phase des Rauchstopps durch Einbezug eines selbst gewählten «Buddys»
- Zeitrahmen: **10, 20 oder 30 Tage** («positive results within short-term time frame», Park et al. 2012, S. 5)
- **Persönlich übermittelte Botschaften (Dialog)**, basierend auf theoriegeleiteten Informationen
- **Spielerische** Animation des kommunikativen Austausches (momentaner Emotionsstatus)



Prämissen

- Mehrwert für unsere Partner (Akteure der Tabakprävention)
- Wissenschaftlich fundiert, Einbindung von Fachexperten bei der Entwicklung
- Keine Konkurrenzierung bestehender Apps



Theoretische Basis

- **Selbstbestimmungstheorie → intrinsische Motivation**
(Self-Determination Theory, Ryan & Deci, 2000; Choi et al., 2014)
- **Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung**
(Self-efficacy, Bandura 1977)
- **Rubikonmodell der Handlungsphasen → Volition**
(Heckhausen 1998, Armitage 2007; 2008)
- **Kognitive Verhaltenstherapie**
- **Motivierende Gesprächsführung**
(Miller & Rollnick, 2002, 2006)
- **Relapse Prevention Model → Abstinence Violation Effect (AVE)**
(Marlatt 1985, 2005; Cungi 2005)
- **Fagerström Test für Zigarettenabhängigkeit**



Formen sozialer Unterstützung

- instrumentelle Unterstützung (praktische Hilfe)
- emotionale Unterstützung (z.B. Mitgefühl ausdrücken)
- informationelle Unterstützung (z.B. Hinweise, Wissensvermittlung)
- Bewertungsunterstützung (z.B. Einordnung von Wahrnehmungen und Werten)

→ soziale Unterstützung wirkt als „Puffer“



Innovation

- Computergestütztes Tailoring + soziale Unterstützung



- Soziale Netzwerke sind in der Lage, Support **zeitnah** und **rund um die Uhr** zu bieten



Die SmokeFree Buddy App kurz erklärt





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Kommunikation und Kampagnen

Start-Screen



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

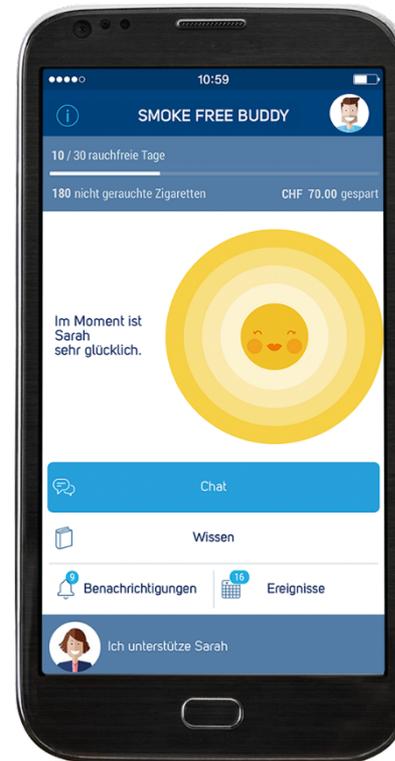
Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Home-Screen



Quitter



Buddy

SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Buddy Support



- Aufhörwillige profitieren von der Unterstützung ihres persönlichen «Buddys» – einer Freundin/eines Freundes.
- Die App informiert den Buddy über die aktuelle Gemütsverfassung des Ex-Rauchers
- Handlungsanweisungen für den Buddy

SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Chat



- Mit einem Klick auf den Button «Hilf mir!» wird eine Notrufnachricht an den Buddy gesendet.
- Der Buddy wird ersucht, seine Unterstützung so rasch wie möglich anzubieten.

SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Hilf mir!



- Mit einem Klick auf den Button «Hilf mir!» wird eine Notrufnachricht an den Buddy gesendet.
- Der Buddy wird ersucht, seine Unterstützung so rasch wie möglich anzubieten.

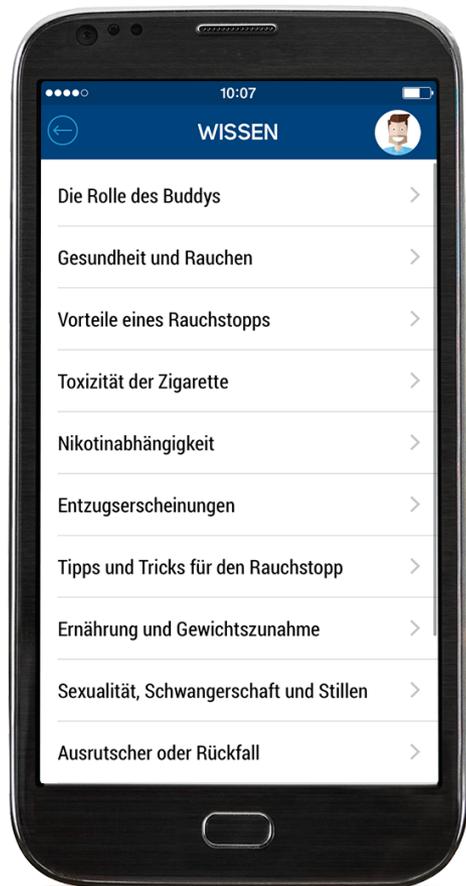
SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Wissensdatenbank



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016

- Die Wissensdatenbank erlaubt ein schnelles Abrufen von Informationen zu den Themen Rauchen und Rauchstopp.
- Hinweise zum richtigen Verhalten des Buddys
- Tipps und Tricks
- Gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens
- Infos zu Unterstützungsangeboten



Erfolgsstatistik



- Anzahl rauchfreie Tage
- Anzahl nicht gerauchte Zigaretten
- Gespartes Geld

SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Bonus-Galerie



- Mit einem Bonus kann der Buddy seine Partnerin/seinen Partner zusätzlich motivieren.
- Verschiedene Boni stehen passend zur Situation zur Verfügung:
 - Erfolgsbestätigungen
 - Aufmunternde Informationen
 - Verhaltenstipp
 - Herausforderungen



Gemeinsam entwickelt von:

- Auftrag und Projektleitung:
Partnerkampagne NPT SmokeFree
- Inhalt/Konzept:
*Institut de Santé Globale der
Universität Genf*
- Technische Umsetzung:
OCTO Technology Lausanne
- Grafische Umsetzung:
Havas Worldwide Zürich





Downloads der App seit Lancierung

Aktuelle Downloadzahlen (seit 1.9.2015, Stand 13.03.2016):

Apple iOS (iPhone): 20'400 ★ ★ ★ ★

Google Play (Android): 9'389 ★ ★

Total: 29'789



SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Kommunikation und Kampagnen



S M O K E
FREE

SmokeFree Buddy App

Lukas Schmid

Zürcher Präventionstag, 18. März 2016



Herausforderungen

- 4 Player an 4 Orten mit 3 Sprachen (BAG, Uni Genf, Agentur, IT-Entwickler)
- Idealvorstellungen vs. technische Machbarkeit
- Übersetzungen
- Datenschutz
- Zeitgleiche Entwicklung von App und Erklärungsfilm
- Zwei Betriebssysteme: Apple & Android
- von Null auf Hundert: öffentliche Lancierung im Rahmen der SmokeFree-Kampagne, Kinderkrankheiten, Überraschungen



Learnings

- Zeitmanagement: Es brauchte mehr Zeit als angenommen
- Dem Konzept treu bleiben
- Hürden beim Testen nicht unterschätzen
- Übersetzer sind enorm wichtig
- Updates/Revisionen schon im Voraus einplanen
- User support organisieren



Chancengleichheit

- 3 Landessprachen (weitere Sprachversionen möglich)
- Einfache Sprache
- gratis
- Spricht Frauen und Männer gleichermaßen an
- Android und iPhone OS: Häufigste Smartphone-Betriebssysteme der CH (91.7 %)



Evaluation

Die Evaluation der SmokeFree Buddy App findet in mehreren Etappen statt:

1. Qualitativer Pretest (individuelle & Buddy-Paar-Rückmeldung)
2. Quantitativer Pretest (Zufriedenheit)
3. Quantitative Evaluation (Erfolg, Nutzungszeit, Statistik, Zufriedenheit) → Fragebogen-Link als Push-Notifikation

Das Teilprojekt wird zudem im Rahmen der Gesamtevaluation beurteilt.