

# Just be smokefree

Das Online-Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene

## Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

### Programminformationen

---

#### Ziel

Rauchentwöhnung  
Reduzierung des Rauchens

#### Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren

#### Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

Es werden nach Anmeldung auf [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de) detaillierte Selbsthilfematerialien angeboten, die auf kognitiv-behavioralen Ansätzen der Verhaltensänderung beruhen. Die Methode soll unterschiedliche Stadien der Veränderungsbereitschaft berücksichtigen (nach dem transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung):

Motivation noch Unentschlossener (Testung)  
mögliches Zwischenziel: Reduktion des Konsums  
Selbsthilfe-Ansatz für Entschlossene  
Ansprache auf individueller Ebene (Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Internet, andere Medien) und auf Gruppenebene möglich, soziale Unterstützung wenn gewünscht (Patin bzw. Pate, Team)  
Telefon-Helpline  
Quit-and-Win-Element

Dazu erfolgt die Bereitstellung von zielgruppengerecht aufgearbeiteten Informationen, von Selbsttests und weiteren unterstützenden Materialien. Individuelle Unterstützung wird per Email angeboten.

#### Material

Anmeldung auf [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de). Dort werden die verschiedenen Materialien bereitgestellt: Informationen zu den Themen

Wirkung von Nikotin  
Wirkung weiterer Inhaltsstoffe von Tabak  
(Nikotin)Abhängigkeit und Sucht  
Wechselwirkungen (z.B. mit der Pille als Verhütungsmethode)  
Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche  
Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens (auch Passivrauchen)

Selbsttests zur individuellen Einschätzung

des Rauchverhaltens  
des Abhängigkeitsstatus  
der Bereitschaft zur Entwöhnung

unterstützende Materialien zu den Themen

Entzugserscheinungen  
Gewichtszunahme  
tatsächlicher Rauchstopp  
Aufrechterhalten des veränderten Verhaltens (allgemein und in besonderen Situationen z.B. Parties)  
Umgang mit Rückfällen

Individuelle Beratung/Unterstützung ist per Email möglich.

#### **Kosten und Aufwand**

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

individuell unterschiedlich

#### **weitere Programminformationen**

Anfragen an [just.be@ift-nord.de](mailto:just.be@ift-nord.de)

Über die Website von "[Just.be.smokefree](http://Just.be.smokefree)" ist nur nach individueller Anmeldung der Zugang zu den bereitgestellten Materialien möglich. Die Anmeldung sollte aber nur im Rahmen der Rauchentwöhnung stattfinden.

#### **Ansprechperson**

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung IFT-Nord

Dr. Barbara Isensee

Harmsstr. 2, 24105 Kiel

Tel.: 0431-5702970

E-Mail: [just.be@ift-nord.de](mailto:just.be@ift-nord.de), [isensee@ift-nord.de](mailto:isensee@ift-nord.de)

#### **Evaluation**

Hanewinkel, R., Wiborg, G. (2006). Initial evaluation of a real-world self-helping smoking cessation programme for adolescents and young adults. *Addictive Behaviors*, 31, 1939-1945.

Wiborg, G., Hanewinkel, R., Isensee, B., Horn, W.R. (2004). Entwicklung, Implementation und Evaluation eines Programms zur Entwöhnung vom Rauchen für Jugendliche und junge erwachsene Raucher. *Gesundheitswesen*, 66, 433-438.

## **Programmbewertung**

---

#### **Konzeptqualität**

Kriterien sind erfüllt.

#### **Evaluationsmethode und –ergebnisse**

Wiborg et al. 2004 und Hanewinkel & Wiborg 2006:

Es wurden zwei schriftliche Nachbefragungen von Personen durchgeführt, die sich im Zeitraum März 2002 bis Februar 2003 für das Programm angemeldet hatten, um mit dem Rauchen aufzuhören.

*Nachbefragung März 2003:*

1265 Personen wurden kontaktiert. Es beteiligten sich 408 der aufhörwilligen Rauchenden. Davon gaben 188 (46%) an, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, 75% seit mindestens einem Monat, 35% seit mindestens sechs Monaten. Weitere 103 Personen berichteten einen reduzierten Zigarettenkonsum.

*Nachbefragung März 2004:*

Die 408 Teilnehmenden der vorherigen Befragung wurden kontaktiert. Es beteiligten sich 262 Personen. Davon gaben 107 an, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, bei einem mittleren Zeitraum des Nichtrauchens von fast einem Jahr. Die weiteren 155 Teilnehmenden berichteten einen reduzierten Zigarettenkonsum.

Zu beachten ist, dass es sich bei den erhobenen Daten um Selbstangaben handelt.

### **Ergebnisbewertung**

positiv

### **Evaluationsniveau und Beweiskraft**

0 Sterne, keine Beweiskraft

### **Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## **Programmumsetzung**

---

### **erforderliche Kooperationen**

Einsatz z.B. im Schulsetting, in der Pädiatrie oder im Betrieb möglich

### **Programm probiert in**

Bundesweit

### **Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.**

Die Initiative

Das Programm wurde qualitätsgeprüft durch [gesundheitsziele.de](https://gesundheitsziele.de)

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)  
Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen

### CTC-Risikofaktoren

#### Familie

zustimmende Haltung der Eltern zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

#### Kinder / Jugendliche

zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

### CTC-Schutzfaktoren

#### Kinder / Jugendliche

Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

indiziert

### Lebensumfeld

Internet

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

12  
13  
14  
15  
16  
17  
18

Das Programm wurde am 29.03.2017 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 18.10.2024 geändert.