



ERGEBNISSE DES PROJEKTS *MOBILE COACH ALKOHOL*

1. Hintergrund und Programmablauf

Problematischer Alkoholkonsum, insbesondere der Konsum grösserer Mengen innerhalb von kurzer Zeit, ist unter Schweizer Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet. Im Rahmen eines vom ISGF und der Fachstelle Suchtprävention der Bildungsdirektion des Kantons Zürich von 2013-2016 durchgeführten und vom Schweizerischen Nationalfonds finanzierten Projekts wurde von 2013 bis 2016 das Programm *MobileCoach Alkohol* hinsichtlich dessen Wirksamkeit überprüft.

Der *MobileCoach Alkohol* ist ein niederschwelliges, SMS- und Internetbasiertes Programm zur Reduktion problematischen Alkoholkonsums bei Schülerinnen und Schülern an Berufs- und Mittelschulen. Programmteilnehmende erhalten nach einer Befragung am Tablet-PC ein individualisiertes Feedback mit Information in Form von Grafiken und Texten bezüglich ihrer Trinkgewohnheiten und derjenigen einer alters- und geschlechtsspezifischen Referenzgruppe. Anschliessend werden die Teilnehmenden für einen Zeitraum von drei Monaten mittels individualisierter SMS-Nachrichten, unter anderem zu Zeiten und in Situationen in denen üblicherweise Alkohol getrunken wird, über das Thema Alkohol und Gesundheit informiert und zu einem sensiblen Umgang mit Alkohol motiviert.

1. Befragung am Computer



3. Individualisierte SMS für 3 Monate



2. Individualisiertes Feedback

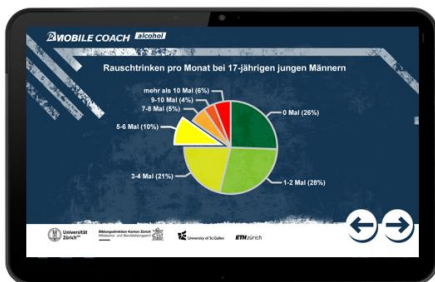


Abbildung 1: Programmablauf des *MobileCoach Alkohol*

Die SMS-Nachrichten beinhalteten auch Web-Links zu thematisch passenden YouTube-Videos und weiteren Hilfeangeboten. Weiter wurden die interaktiven Möglichkeiten des Mediums durch Quizfragen, Fragen zum Rauschtrinken in der vergangenen Woche oder einen Message-Contest ausgeschöpft.

2. Ablauf der Wirksamkeitsstudie

Insgesamt 1'371 Jugendliche in 80 Mittel- und Berufsschulklassen in Zürich und Bern wurden von einer Studienmitarbeiterin darüber informiert, dass sie an einer internetbasierten Befragung zum Thema Gesundheit und Alkohol teilnehmen können, innerhalb derer sie wiederum zur Teilnahme an einer Studie und einem SMS-Programm eingeladen werden. Sie wurden darüber informiert, dass sie nach der Zusage zur Studienteilnahme, zufällig entweder in die Interventions- oder Kontrollgruppe eingeteilt und 6 Monate später zu den Themen Gesundheit und Alkohol nachbefragt werden. Alle Studienteilnehmenden der Interventionsgruppe nahmen unmittelbar im Anschluss am dreimonatigen Internet- und SMS-Programm teil. Teilnehmende der Kontrollgruppe konnten sechs Monate später nach Abschluss der Nachbefragungen am Programm teilnehmen. Die Zuteilung zur Interventions- oder Kontrollgruppe erfolgte auf Grundlage der Zugehörigkeit zur jeweiligen Schulklasse. Zur Studienteilnahme eingeladen wurden alle Jugendlichen mit eigenem Mobiltelefon, unabhängig davon, ob und wie viel Alkohol sie üblicherweise konsumierten.

Jeweils sechs Monate nach der Eingangsbefragung erfolgte in den teilnehmenden Schulklassen eine Nachbefragung via Tablet-Computer. Einzelne Programmteilnehmende, die in den Schulklassen nicht erreicht werden konnten, wurden über ein computergestütztes Telefoninterview nachbefragt. Nachbefragungen konnten bei 511 (93.4%) von 547 Studienteilnehmenden der Interventionsgruppe und bei 455 (92.1%) von 494 Studienteilnehmenden der Kontrollgruppe realisiert werden.

3. Ergebnisse der Wirksamkeitsstudie

Die Auswertungen der kontrollierten Wirksamkeitsstudie ergaben eine hohe Akzeptanz des Programms in der Zielgruppe Jugendlicher und junger Erwachsener. Am Programm bzw. an der damit zusammenhängenden Studie nahmen 1041 (76.8%) von 1355 Lernenden in 80 Schulklassen, die ein eigenes Mobiltelefon hatten und während des Schulunterrichts zur Programmteilnahme eingeladen wurden, teil. Von den 547 Teilnehmenden der Interventionsgruppe nahmen 542 (99.1%) bis zum Ende des dreimonatigen Programms teil.

Die Daten zur Wirksamkeit zeigen über die Gesamtstichprobe einen signifikanten positiven Interventionseffekt hinsichtlich des Rauschtrinkens. Die Prävalenz des Rauschtrinkens in den letzten 30 Tagen reduzierte sich in der Interventionsgruppe von 47.2% auf 41.3% von der Eingangs- zur Nachbefragung, dagegen erhöhte sich diese in der Kontrollgruppe von 42.7% auf 45.3% (siehe auch Abbildung 2).

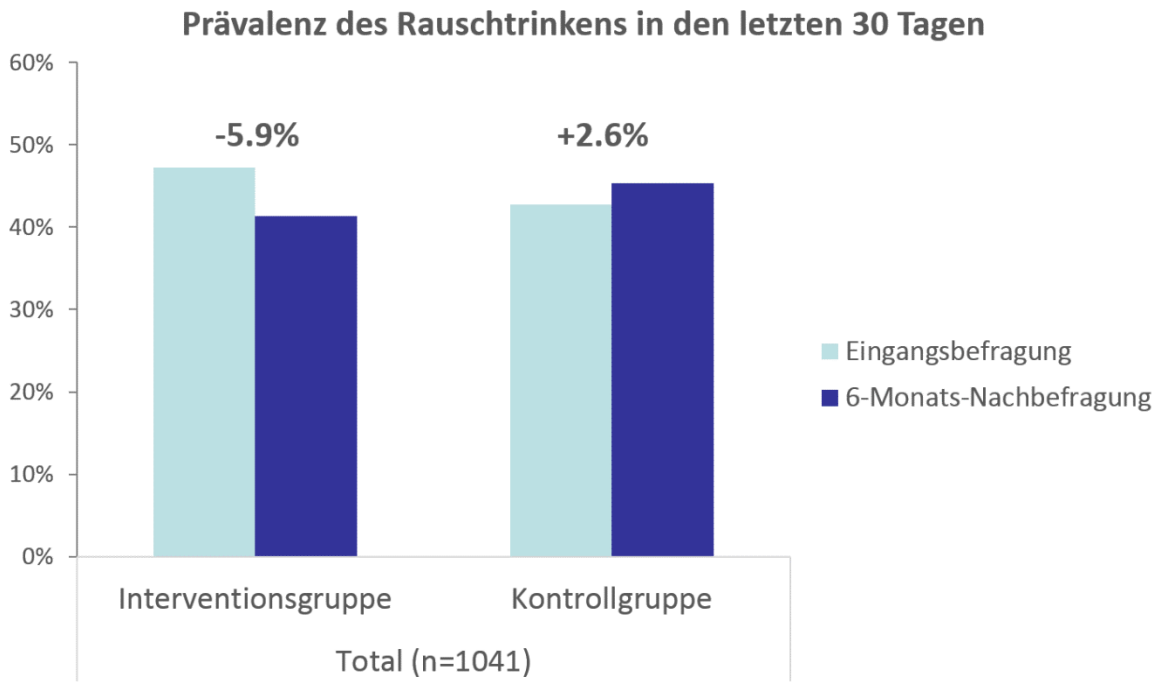


Abbildung 2: Hauptergebnis der Wirksamkeitsstudie für die Gesamtstichprobe

Insbesondere in der Hochrisikogruppe (Jugendliche mit mehr als zweimaligem Rauschtrinken im letzten Monat bei der Eingangsbefragung) konnte die Intervention eine deutliche Reduktion der Prävalenz des Rauschtrinkens erzielen (-23.7% in der Interventionsgruppe vs. -8.1% in der Kontrollgruppe ($p < .05$)).

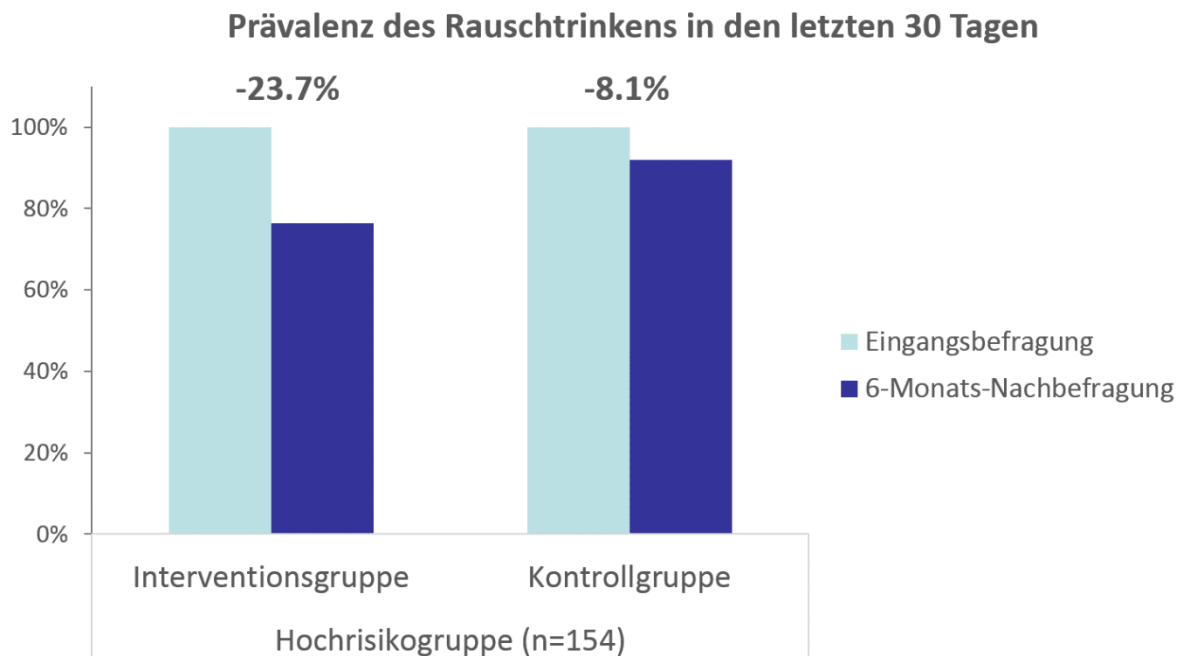


Abbildung 3: Hauptergebnis der Wirksamkeitsstudie für Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum (mehr als zweimaliges Rauschtrinken im letzten Monat)

Weitere positive Effekte zeigten sich in dieser Hochrisikogruppe hinsichtlich der Reduktion der Häufigkeit des Rauschtrinkens und des Maximalkonsums gemessen über die geschätzte Blutalkoholkonzentration. Auch bei Jugendlichen ohne initial riskanten Alkoholkonsum hatte das

Programm tendenziell einen präventiven Effekt: während bei der Nachbefragung 16.8% der Teilnehmenden der Interventionsgruppe in den letzten 30 Tagen Rauschtrinken praktizierten, waren dies in der Kontrollgruppe 21.2%.

4. Zukunft des Programms

Das ISGF plant, den *MobileCoach Alkohol* in den nächsten Jahren kontinuierlich weiterzuentwickeln und über die Fachstelle Suchtprävention der Bildungsdirektion des Kantons Zürich interessierten Schulen im Kanton Zürich zur Verfügung zu stellen. Insbesondere ist eine App- oder Instant-Messaging-basierte Version geplant, wodurch das Programm noch attraktiver, persönlicher und interaktiver gestaltet werden kann.

Bei Fragen zum Programm stehen Ihnen jederzeit Vigeli Venzin (vigeli.venzin@mba.zh.ch) von der Fachstelle Suchtprävention oder Severin Haug (severin.haug@isgf.uzh.ch) vom ISGF zur Verfügung.

5. Referenzen

Haug, S., Paz Castro, R., Kowatsch, T., Filler, A., Dey, M., Schaub, M.P. (2016). Efficacy of a web- and text messaging-based intervention to reduce problem drinking in adolescents: results of a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. DOI: 10.1037/ccp0000138

Haug, S., Paz Castro, R., Schaub, M.P. (2015). Erreichbarkeit Jugendlicher für ein Internet- und SMS-Programm zum Thema Alkohol. *Sucht – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*, 61(6), 357-365.