

# Webbasierte Prävention

Interessen, Erwartungen, Kenntnisse, Fragen und Antworten  
Jugendlicher rund um Gesundheit und Suchtprävention  
(Fokus Rauchen) – Ergebnisse aus einer Umfrage.

Oliver Padlina, Oktober 2018

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX  
feel-ok.ch  
Pfungstweidstrasse 10  
8005 Zürich  
078 862 27 79

Kontakt: [padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

Herzlichen Dank	3
Zusammenfassung	3
Hintergrundinformationen	6
Methodik	7
Fragestellungen	8
Beschreibung der Studienteilnehmer/-innen	9
Alter, Geschlecht, Gemeinden	9
Verbreitung des Zigarettenkonsums und Absicht aufzuhören	10
1. Interesse für Themen im Bereich «Rauchen»	12
2. Interesse für (sucht)-spezifische Produkte	17
3. Was Jugendliche von einer «guten» Website erwarten	20
4. Kenntnisse Jugendlicher zum Thema Tabak	26
Verbreitung des Zigarettenkonsums	26
Anzahl giftiger oder krebserregender Substanzen im Zigarettenrauch	27
Spezifische giftige oder krebserregende Substanzen im Zigarettenrauch	28
Verlorene Lebensjahre	29
Tabakbedingte Krankheiten	30
Tabakbedingte Tote	32
Wirtschaftliche Aspekte	32
Umwelt und Soziales	33
Antworten auf die Frage «Warum ist rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?»	33
5. Beiträge Jugendlicher	38
Fragen Jugendlicher zum Thema Rauchen	38
Fragen Jugendlicher zu anderen Themen als Rauchen	40
Schlussfolgerungen	42

## Herzlichen Dank

Herzlichen Dank allen Gönnern, in erster Linie dem Lotteriefonds des Kantons Zürich und der OAK-Stiftung, weil mit ihrer Finanzierung die vorliegende Umfrage und die Lancierung von feel-ok Version 10 realisiert werden konnten (mehr Details zur neuen feel-ok-Version auf [feel-ok.ch/schule](http://feel-ok.ch/schule)).

Herzlichen Dank auch an Christian Schwendimann, Geschäftsführer von Züri Rauchfrei, für die Zusammenarbeit bei der Rekrutierung von Schulklassen und für die fachliche Supervision.

*Last but not least* herzlichen Dank auch an die Lehrpersonen, mit deren Zustimmung ich - als Autor dieses Berichtes - in Kontakt mit Schulklassen treten konnte und an die Jugendlichen selbst für ihre Teilnahme an der Umfrage, für die spannenden Gespräche und für die oft lebendigen Interaktionen im Rahmen der Prüfung neuer Methoden für die Vermittlung von Gesundheitsinhalten.

## Zusammenfassung

Zwischen September 2017 und Juni 2018 haben 758 junge Menschen zwischen 11 und 24 Jahren (die Mehrzahl davon zwischen 13 und 15 Jahren) im Kanton Zürich an einer Umfrage teilgenommen, die zu folgenden Erkenntnissen geführt hat:

- **Verbreitung des Zigarettenkonsums und Absicht aufzuhören**  
96.5% der befragten 12-14-Jährigen und 80.8% der 15-19-Jährigen rauchen nicht. Fast alle anderen rauchen gelegentlich oder an mehreren Tagen pro Woche, aber nicht jeden Tag. 2/3 der Jugendlichen, die rauchen, können sich vorstellen, irgendwann, in absehbarer Zukunft oder bald aufzuhören. Für mehr Details siehe ab Seite 10.
- **1. Interesse für Themen im Bereich «Rauchen»**  
Tabakspezifische Themen, die die Mehrzahl Jugendlicher interessieren, betreffen die Finanzen («gespartes Geld, wenn man auf Rauchen verzichtet»), die Gesundheit («verlorene Lebensjahre», «tabakbedingte Krankheiten», «gesundheitsschädigende Substanzen im Zigarettenrauch», «Anzahl frühzeitiger Todesfälle wegen dem Tabakkonsum»), die Gesellschaft («Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so schädlich ist», «Kinderarbeit in Tabakplantagen»), die Freundschaft («Freunden / Freundinnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören») und die Psychologie («Gründe, die erklären, warum Jugendliche rauchen»).

Die Mehrzahl der Jugendlichen - vor allem die 15-19-Jährigen - interessiert sich auch für das Thema «Shisha» («Gesundheitsrisiken im Vergleich zu den Zigaretten»). Ob «e-Zigaretten schädlich sind», ist ein Themenbereich, über dem sowohl die befragten 12-14- wie auch die 15-19-Jährigen gerne mehr erfahren würden.

Für die 12-14-Jährigen ist die Frage, «wie schnell man von Zigaretten abhängig werden kann», von Interesse. Die Mehrzahl der jungen Frauen interessiert sich auch für die Themen «Schwangerschaft und Rauchen» sowie für die «Gründe, die dazu führen, dass Rauchen süchtig macht».

Auf der anderen Seite, «ab welchem Alter man Zigaretten legal kaufen darf», die ganze Thematik «Rauchstopp und Gewichtszunahme», die Frage, «wie man herausfindet, ob man wegen dem Rauchen süchtig ist» und die «Tricks der Tabakindustrie, um trotz Verboten Werbung für Zigaretten zu machen» sind Aspekte, die für die Mehrzahl der befragten Jugendlichen nur wenig oder gar nicht interessant sind. Für mehr Details siehe ab Seite 12.

- **2. Interesse für (sucht)-spezifische Produkte**

Die Mehrzahl der befragten Jugendlichen würde gerne mehr über «koffeinhaltige Produkte (wie Kaffee und Energydrinks)» erfahren. Viele Jugendliche finden auch die Themen «Wasserpfeife / Shisha» (vor allem die 15-19-Jährigen), «leistungssteigernde Medikamente» (vor allem die jungen Frauen und die 15-19-Jährigen), «Alkohol» (vor allem die 15-19-Jährigen) und «Cannabis mit THC» ziemlich oder sehr interessant.

Auf der anderen Seite wünscht sich die grosse Mehrzahl der befragten Jugendlichen keine Informationen über die Produkte «Zigarren / Pfeifen», «Kautabak / Snus» und «Schnupftabak».

Das Thema «Zigaretten» als Produkt ist für nur 30.7% der befragten Jugendlichen interessant. Dennoch - wie die Erkenntnisse aus der ersten Fragestellung zeigen - ist es durchaus möglich, das Interesse für ein Thema zu wecken, wenn man nicht über das Produkt selbst spricht, sondern über Aspekte, die damit assoziiert sind (z.B. Finanzen, Gesundheit, Gesellschaft, Freundschaft und Psychologie). Für mehr Details über Fragestellung 2 siehe ab Seite 17.

- **3. Was Jugendliche von einer «guten» Website erwarten**

Mehr als 80% der befragten Jugendlichen erwarten von einer «guten» Website, dass man «sich einfach orientieren kann», «viele und nützliche Informationen in wenig Text» findet, sie eine «kontrastreiche Schrift», ein «ansprechendes Design», «schnell aufgerufene Seiten», «Respekt und Verständnis für die Jugendwelt» hat, über «einfache Texte» und «Fakten, die von Fachpersonen geprüft wurden» verfügt. Rund 80% der jungen Frauen erwarten zudem «Testimonials», «wenig oder keine Werbung» und «Anonymität». Die Mehrzahl der Jugendlichen wünscht sich auch «Adressen von Hilfsangeboten» (vor allem die jungen Frauen), «Videos», «viele Bilder» und «Tests». Dass man «in der Schule mit Websites arbeitet», stösst in der Regel auf Zustimmung. Dass Themen mit einem Angebot von Online-Games behandelt werden, kommt eher bei den Knaben sowie bei den 12-14 Jährigen gut an.

Auf der anderen Seite ist für die Mehrzahl der Jugendlichen irrelevant, zu wissen «wer für die Website verantwortlich ist und wer sie finanziert», dass man «Texte vorlesen» kann, dass «Quiz dabei sind», dass man sich «in einem Chatroom mit anderen Jugendlichen austauschen kann», dass «Quellen angegeben werden» und dass die Website «viele bunte Farben hat». Für mehr Details siehe ab Seite 20.

- **4. Kenntnisse Jugendlicher zum Thema Tabak**

Viele Jugendliche wissen, dass Zigaretten Nikotin und Teer enthalten und dass Rauchen das Risiko für Lungenkrebs erhöht. Sie wissen zudem, dass Kinderarbeit in Tabakplantagen in Ländern wie Indien zur Realität gehört.

Sie überschätzen dennoch massiv die **Verbreitung des Rauchverhaltens bei Gleichaltrigen** (vor allem die 12-14-Jährigen), sie unterschätzen extrem **die Anzahl gesundheitsschädigender Substanzen im Zigarettenrauch**, sie vermuten oft nicht, dass Stoffe wie **Kakao, Cadmium, Arsen und Ammoniak im chemischen Cocktail des Zigarettenrauchs** vorkommen, sie unterschätzen **die Anzahl verlorener Lebensjahre wegen dem Zigarettenkonsum**, sie wissen in der Regel nicht (vor allem die 12-14-Jährigen), dass wegen Rauchen **das Risiko für gesundheitliche Probleme wie «Diabetes», «Erektionsstörungen» und «Knochenbrüchigkeit» erhöht ist**, die 12-14-Jährigen unterschätzen massiv **die Anzahl der frühzeitigen Todesfälle** wegen dem Tabakkonsum (die 15-19-Jährigen überschätzen sie) und alle sind sehr überrascht, wenn sie erfahren, wie **hoch die jährlichen direkten und indirekten Kosten des Rauchverhaltens** sind.

Jugendliche geben spannende Erklärungen, wenn es um die Frage geht, warum Rauchen - trotz gesundheitlicher Schäden - erlaubt ist. Dazu gehören Antworten wie, «weil man damit **Stress abbauen kann**», «um **Geld zu machen**», «weil man das **Recht auf Selbstbestimmung hat**», «weil ein **Verbot nichts bringen würde**» und «aus **historischen Gründen**». Für mehr Details über diese und weitere Erkenntnisse siehe ab Seite 26.

- **5. Beiträge Jugendlicher**

Auf feel-ok.ch erscheinen Fachbeiträge von rund 40 Organisationen über verschiedene Gesundheitsthemen in einfacher Sprache. Dieser Ansatz hat sich bewährt und wird fortgesetzt. Als Ergänzung dazu werden in Zukunft zunehmend Jugendbeiträge in Form von Fragen und Antworten erscheinen. Diese werden proaktiv in Schulklassen und in Jugendgruppen gesammelt (nicht online) und erst veröffentlicht, nachdem sie von unseren Fachorganisationen geprüft worden sind. Welche Fragen Jugendliche zum Thema «Tabak», aber auch zu anderen Themen gestellt haben, und wo man die Antworten dazu findet, wird ab Seite 38 erklärt.

## Hintergrundinformationen

Das Projekt «Tabakprävention 2.0» hat den Anspruch, eine moderne und jugendgerechte Form der Rauchprävention zu sein, weil sie mobiltauglich, vielfältig und partizipativ ist. Verantwortlich für das Projekt ist bis 2019 Züri Rauchfrei, die kantonale Fachstelle zur Rauchprävention in Zürich in enger Zusammenarbeit mit feel-ok.ch.

- Einen wichtigen Meilenstein, um die Projektziele von «Tabakprävention 2.0» zu realisieren, waren die Treffen mit über 30 Fachorganisationen in und ausserhalb des Kantons Zürich, die u.a. zum Zweck hatten, herauszufinden, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um einerseits Jugendliche in einem strukturierten Setting zu erreichen und andererseits sie dazu zu bringen, sich mit Gesundheitsinhalten auseinanderzusetzen. Die damit gewonnenen Erkenntnisse wurden im Bericht «Gute Prävention im strukturierten Setting - Erkenntnisse aus den Gesprächen mit Fachorganisationen, Lehrpersonen, Jugendarbeitenden und Jugendlichen» veröffentlicht (Download auf [feel-ok.ch/infos-berichte](http://feel-ok.ch/infos-berichte)).
- Ein zweiter wichtiger Meilenstein war die Begegnung mit 758 Jugendlichen im Kanton Zürich zwischen September 2017 und Juni 2018. Dabei wurden Fragen vertieft, die für die konzeptionelle Weiterentwicklung einer tabakpräventiven Intervention von wesentlicher Bedeutung sind, wie, (1) was Jugendliche in Bezug auf das Thema Zigarettenkonsum interessiert, (2) über welche (sucht-)erzeugende Produkte sie mehr Informationen wünschen, (3) was sie von einer «guten» Website erwarten, (4) was sie schon zum Thema «Tabak» wissen (oder vermuten) und (5) welche Fragen, aber auch welche Antworten sie zum Thema Zigarettenrauchen sowie über andere Themen haben<sup>1</sup>. Diese Informationen wurden schriftlich gesammelt, was die Analyse der Daten und die Veröffentlichung des vorliegenden Berichts ermöglicht hat.

Das Projekt «Tabakprävention 2.0» befindet sich immer noch in der Entwicklungsphase. Der nächste Schritt folgt im Schuljahr 2018-2019, wenn auch Schulklassen ausserhalb des Kantons Zürich beteiligt sind und neue Aspekte vertieft werden, die u.a. für rauchpräventive Anliegen relevant sind. Mittel- bis langfristig wird angestrebt, uns auch auf andere Substanzen zu fokussieren (z.B. «Alkohol») und uns vermehrt Themen zu widmen, die im Bereich «Psychische Gesundheit» anzusiedeln sind; dies mit dem Anspruch, kohärent mit der feel-ok.ch-Strategie die einzelnen thematischen Bereiche nicht isoliert zu betrachten, sondern themenübergreifend zu verbinden und dabei das Fachnetzwerk und die lokalen Partner/-innen aktiv zu beteiligen.

---

<sup>1</sup> Rauchprävention ist mehr als «über Zigaretten» zu sprechen. Man muss in Erfahrung bringen, was Jugendliche beschäftigt, welche Sorgen sie haben und was für sie wichtig ist. So kann man mit ihnen in einen Dialog kommen und dadurch, dass man Interesse und Respekt zeigt, wird man in der Regel als Präventionsfachperson ernst genommen und geschätzt. Dialog, Respekt und Interesse begünstigen den (tabak-)präventiven Einsatz. Darauf basierend wurden am Ende fast jeder Umfrage Methoden getestet, die auf verschiedene Weise Jugendliche mit Themen konfrontieren, die für ihre Gesundheit und für ihr Wohlbefinden relevant sind.

## Methodik

Die Rekrutierung der Schulklassen hat in zwei Phasen stattgefunden:

1. In der ersten Phase (Frühling 2017) hat der Geschäftsführer von Züri Rauchfrei alle Lehrpersonen im Kanton Zürich, die am Programm «Experiment Nichtrauchen» teilnehmen, per E-Mail eingeladen, Klassen zur Verfügung zu stellen mit dem Ziel, neue Methoden zur Vertiefung von Gesundheitsinhalten zu prüfen und um eine Umfrage u.a. zu tabakspezifischen Themen zu realisieren. Mit der Unterstützung von 22 Lehrpersonen aus der Sekundarstufe konnten 37 Schulklassen mit Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren rekrutiert werden. Der Programmleiter von feel-ok.ch hat die Schulklassen zwischen September 2017 und März 2018 getroffen.
2. In der zweiten Phase (Januar 2018) hat der Programmleiter von feel-ok.ch Lehrpersonen aus der Berufsschule kontaktiert, um Schulklassen zu rekrutieren. Die Kontaktdaten stammten aus vorherigen feel-ok.ch-Workshops. 4 Lehrpersonen haben sich bereit erklärt, 8 Schulklassen mit Jugendlichen im Alter von 15 bis 24 zur Verfügung zu stellen. Diese wurden vom feel-ok.ch-Leiter zwischen April und Juni 2018 besucht.

In fast jeder der 45 Schulklassen hat am Anfang eine Datenerhebung mittels Fragebogen (auf Papier) stattgefunden. Diese hat in der Regel 15 bis 20 Minuten gedauert. Um eine grössere Anzahl Themen trotz beschränkter Zeit zu sondieren, haben sich die Inhalte des Fragebogens im Verlauf der Datenerhebung geändert. Dennoch sind die Fragen, die von Jugendlichen aus der Sekundarstufe während Phase 1 und jene, die von Jugendlichen aus der Berufsschule während Phase 2 beantwortet wurden, identisch, was einen direkten Vergleich der Ergebnisse ermöglicht.

Nach der Datenerhebung wurden Methoden getestet, um herauszufinden, welche davon geeignet sind, Gesundheitsinhalte und suchtspezifische Themen mit Jugendlichen zu vertiefen. Investiert wurden dabei zwischen 15 und 60 Minuten, abhängig davon, ob man die Schulklasse für eine oder für zwei Unterrichtsstunden zur Verfügung hatte. Eine dieser Methoden wird oberflächlich auf S.35 beschrieben. Wer zum Thema mehr Informationen wünscht, kann den Autor dieses Berichtes kontaktieren oder warten, bis die Methoden auf feel-ok.ch veröffentlicht werden. Ein Hinweis: Wer den feel-ok.ch-Newsletter bekommt (Anmeldung auf [feel-ok.ch/+rundbrief](http://feel-ok.ch/+rundbrief)), wird automatisch über die Veröffentlichung der Methoden benachrichtigt.

## Fragestellungen

Die Umfrage diente dazu, folgende Aspekte zu vertiefen:

**1. An welchen rauchspezifischen Themen haben Jugendliche Interesse?**

Je nach Antwort soll die Kurzintervention auf die Interessen Jugendlicher ausgerichtet werden, um mit einem bedürfnisbasierten Ansatz die Präventionsarbeit zu erleichtern.

**2. An welchen (sucht-)spezifischen Produkten haben Jugendliche Interesse?**

Falls ein Thema für Jugendliche besonders interessant ist und es auf feel-ok.ch fehlt, wäre eine Erweiterung der Webplattform eine denkbare Option.

**3. Was erwarten Jugendliche von einer guten Website?**

Auf den Ergebnissen basierend können Anbieter/-innen von Webangeboten, die sich an Jugendliche richten, ihre Website an die Erwartungen der heutigen jungen Generation adaptieren.

**4. Was wissen Jugendliche über das Thema Tabak?**

Wissenslücken und unzutreffende Erwartungen könnten Risikofaktoren für das zukünftige Rauchverhalten sein. Falls sich das bestätigt, hätte die Rauchprävention einen Aufklärungsauftrag zu erfüllen.

**5. Welche Fragen haben Jugendliche? Welche Antworten geben ihnen andere Jugendliche dazu?**

Wer die Bedürfnisse und Lösungsansätze Jugendlicher kennt, kann eine Intervention ihrer Lebenswelt anpassen und sie damit wirksamer ansprechen.

Darüber hinaus haben wir im Verlauf der Umfrage Jugendliche gefragt, wie sie bestimmte Produkte von feel-ok.ch bewerten, dies als Grundlage für Optimierungen. Weil diese Ergebnisse für die Leserschaft voraussichtlich von wenig Interesse sind, werden sie in diesem Bericht nicht weiter ausgeführt.

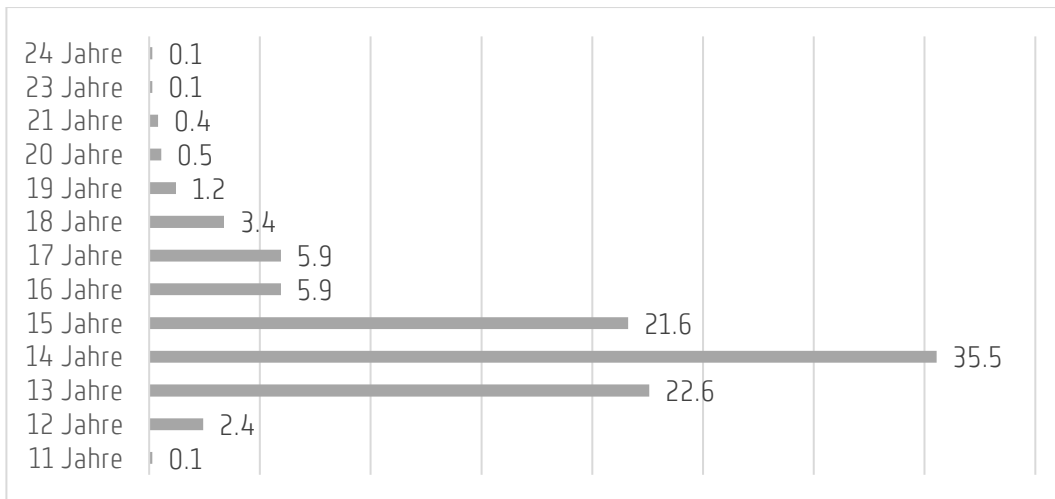
Eine Zusammenfassung der Ergebnisse obiger Fragestellungen findet man ab Seite 3. Über mögliche Schlussfolgerungen wird man auf Seite 42 orientiert.



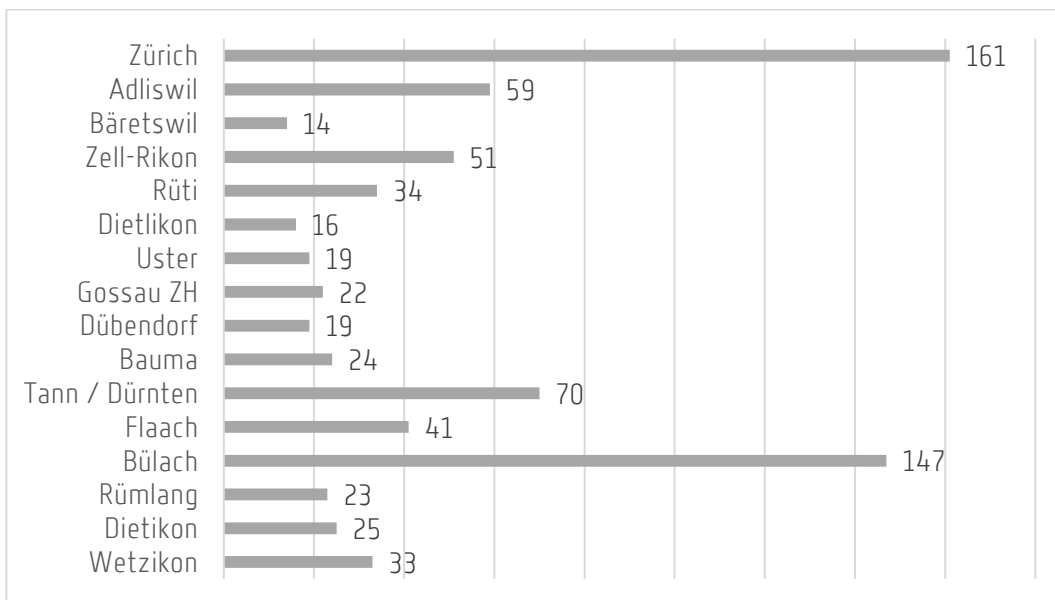
## Beschreibung der Studienteilnehmer/-innen

### Alter, Geschlecht, Gemeinden

Insgesamt haben 758 Jugendliche an der feel-ok.ch-Umfrage teilgenommen. Von 737 Jugendlichen wissen wir, dass 52.8% weiblich und 47.2% männlich sind. Das Durchschnittsalter der befragten Jugendlichen beträgt 14.5 Jahre, der Jüngste war 11 und der Älteste 24 Jahre alt. Fast 80% der befragten Jugendlichen war zwischen 13 und 15 Jahre alt, wie die nächste Abbildung (N=740, in %) zeigt.



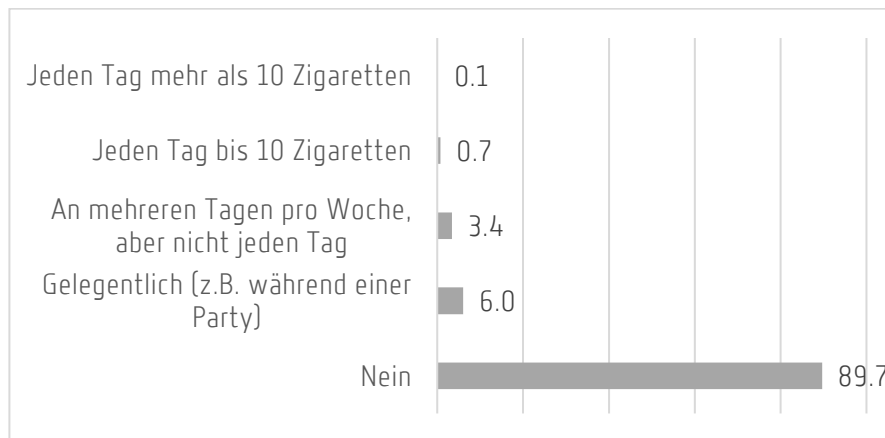
40% der Studienteilnehmer/-innen besuchten die Schule in den Städten Zürich oder Bülach. Die anderen Teilnehmenden verteilten sich auf den Gemeinden Wetzikon, Dietikon, Rümlang, Flaach, Tann / Dürnten, Bauma, Dübendorf, Gossau ZH, Uster, Dietlikon, Rüti, Zell-Rikon, Bäretswil und Adliswil. Für Details siehe die nächste Abbildung (N=758, in N):



### Verbreitung des Zigarettenkonsums und Absicht aufzuhören

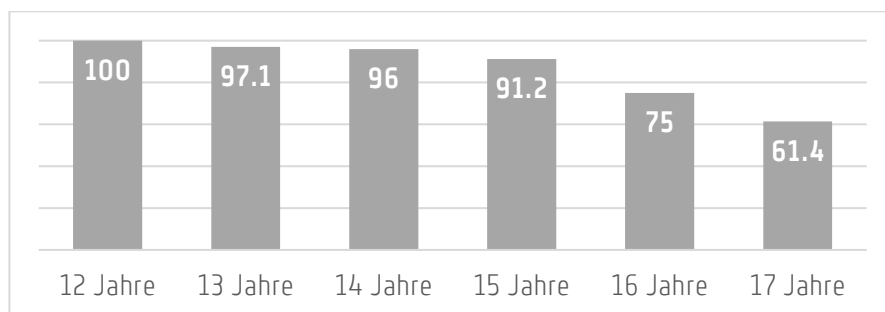
678 Jugendliche haben die Fragen «Rauchst du?» beantwortet. 14 haben eine Antwort verweigert und 66 hatten keine Gelegenheit, die Frage zu beantworten, weil diese in ihrem Fragebogen nicht erschienen ist.

Von 678 Jugendlichen bezeichneten sich 89.7% als Nicht-Rauchende und 9.4% als gelegentlich oder als nicht-täglich Rauchende. 5 Jugendliche gaben an, jeden Tag bis 10 Zigaretten, und eine Person, jeden Tag mehr als 10 Zigaretten zu rauchen. [Für Details siehe die nächste Abbildung \(N=678, in %\).](#)

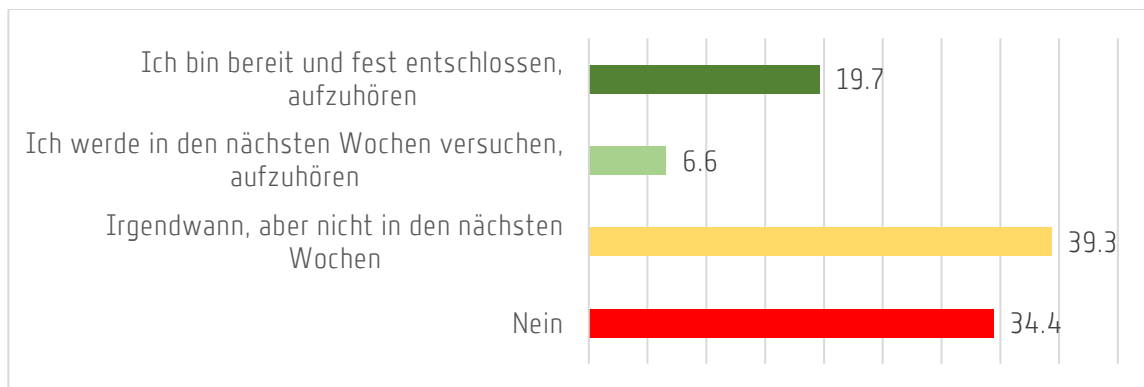


Zwischen Mädchen und Knaben konnten keine statistisch signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Erwartungsgemäss bestehen mit einer Signifikanz von .000 markante Unterschiede zwischen den zwei untersuchten Altersgruppen: 96.5% der 12-14-Jährigen raucht nicht gegen 80.8% der 15-19-Jährigen.

Wie die untenstehende Abbildung zeigt, nimmt die Rauchprävalenz in der befragten Jugendgruppe stark zu, sobald die Altersgrenze von 15 Jahren überschritten wird ([N=564, %-Anteil der Nicht-Raucher/-innen nach Alter verteilt](#)).



Von 61 Rauchenden teilen etwa 2/3 mit, dass sie mit dem Rauchen irgendwann, in den nächsten Wochen oder bald aufhören werden. [Für Details siehe die nächste Abbildung \(N=61, %-Anteil der ausgewählten Antwort, missing value = 9 Personen\).](#)



Eine sinnvolle Analyse der Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben wie zwischen den Altersgruppen in Bezug auf die Bereitschaft mit dem Rauchen aufzuhören, war wegen der geringen Grösse der befragten Raucher-Gruppe nicht möglich.

### Auswirkungen für die Arbeit

Die Ergebnisse dieser, aber auch von repräsentativen Studien (u.a. Tabakmonitoring und HBSC), deuten darauf hin, dass eine flächendeckende rauchpräventive Arbeit im Sinne der Förderung von Schutzfaktoren in allen Phasen der Pubertät sinnvoll ist, um die - ab dem 15. Lebensjahr - drohende Zunahme der Rauchinzidenz so gering wie möglich zu halten.

Als Ergänzung dazu ist es ab einem Alter von 15 Jahren sinnvoll, Wege zu zeigen, wie man den Konsum erfolgsversprechend beenden kann. Dies betreffend die Tatsache, dass für die Mehrzahl der befragten jungen Raucher/-innen ein Rauchstopp eine denkbare Option ist, ist als zu begrüßende Erkenntnis zu deuten, denn es ist bekannt, dass die Motivation, das Verhalten zu ändern, ein wichtiger Prädiktor für zukünftige Entscheidungen ist.

Eine wichtige Frage ist, warum ein Rauchstopp von einigen Jugendlichen ganz ausgeschlossen wird: Wird von diesen das Rauchen als unverzichtbares Genussmittel für mehr Freude und Spass im Leben erlebt? Werden keine als relevant wahrgenommene Nachteile empfunden? Werden mögliche (langfristige) Gesundheitsrisiken unterschätzt oder als nicht aktuell bewertet? Wird Rauchen als Bestandteil der eigenen Identität gedeutet oder als etwas, was «einfach» zum eigenen Lebensstil gehört? Wenn diese Fragen positiv beantwortet werden, wird Rauchprävention mindestens kurzfristig kaum eine Chance haben, bei dieser «Nein»-Gruppe wesentliche Änderungen zu bewirken.

Wenn dennoch ein Rauchstopp keine Option darstellt, weil man zurzeit «andere» Probleme oder Prioritäten hat oder die Selbstwirksamkeit aufgrund von wiederholten Rückfällen beeinträchtigt ist, könnten individuelle interventive Massnahmen zu positiven Änderungen führen. Dies setzt dennoch voraus, dass die Gesellschaft bereit ist, die dafür erforderlichen Ressourcen zu bewilligen. Denn im Allgemeinen gilt, dass «Unmotivierte» auf dem Weg zum rauchfreien Leben zu begleiten, mit viel Arbeit verbunden ist, die in der Regel nur von bescheidenem Erfolg gekrönt wird.

## 1. Interesse für Themen im Bereich «Rauchen»

«Wie viel Geld spart man, wenn man nicht raucht?», «Wie viel früher stirbt eine Person, die raucht?», «Ist der Konsum von Shisha gleich schädlich wie diese von Zigaretten?». Diese drei Fragen interessieren ziemlich oder sehr mindestens 70% der befragten Jugendlichen.

Viele Studienteilnehmer/-innen (68%) beschäftigt auch die Frage, «warum Rauchen erlaubt ist, obwohl es schädlich ist». Vermutungen dazu haben Jugendliche auf Seite 33 formuliert.

Des Weiteren interessieren sich mehr als 60% der Befragten für die Themen «e-Zigaretten», «Kinderarbeit in Tabakplantagen», «Freunden helfen, mit dem Rauchen aufzuhören», «tabakbedingte Krankheiten», «giftige Stoffe, die man mit dem Zigarettenrauch einatmet», «Gründe, die dazu führen, dass Jugendliche rauchen» und «Anzahl Personen, die wegen dem Rauchen frühzeitig sterben». Aufgrund dieser Ergebnisse kann man schlussfolgern, dass finanzielle, gesundheitliche, gesellschaftliche und psychologische Aspekte in Zusammenhang mit dem Zigarettenkonsum für die Mehrzahl der befragten Jugendlichen grundsätzlich von Interesse sind.

Andererseits interessieren sich nur die Wenigsten (< 20%) für die gesetzlichen Aspekte des Tabakkonsums («Ab welchem Alter darf ich Zigaretten kaufen?»), sowie für eine mögliche Gewichtszunahme als Folge eines Rauchstopps (37%).

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt alle Details für jede der 27 Fragen.

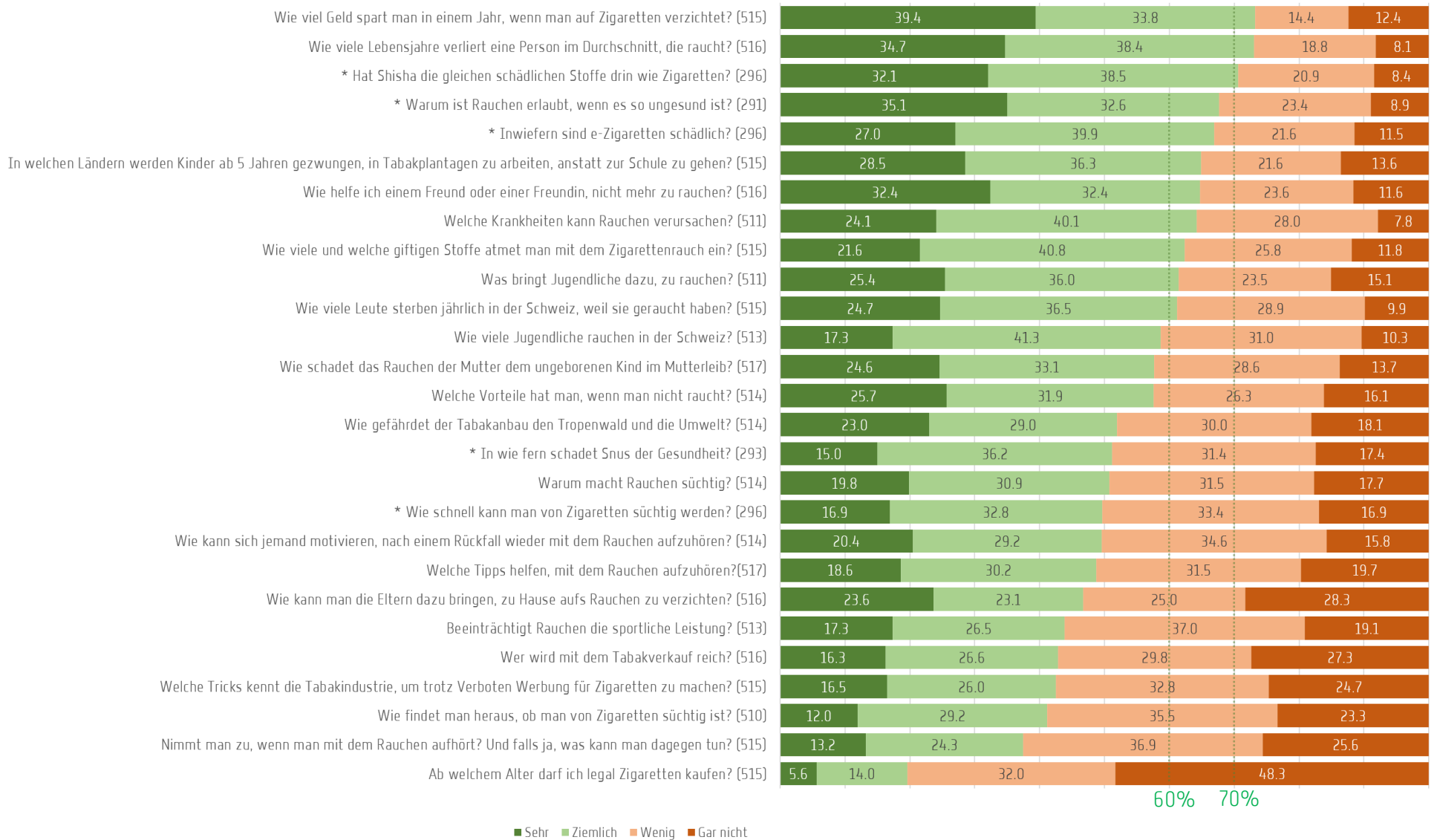


Abb. 1: %-Angaben von jenen, die die Antwort auf die Fragen in der Abbildung mit grossem, mit ziemlich grossem, mit wenigem oder mit gar keinem Interesse lesen würden. In Klammern jeweils die Anzahl Beantwortender. 11 bis 19 Personen haben pro Frage keine Bewertung abgegeben (=missing value). Für mehr Details zu den Fragen mit dem Sternchen siehe «Methodologische Aspekte» (S.15).

Zwischen Mädchen und Knaben bestehen statistisch signifikante Unterschiede in der Ausprägung der Interessen insbesondere in Bezug auf Schwangerschaft, Sucht und Gesundheit (Mädchen > Knaben) sowie für die wirtschaftlichen Aspekte des Tabakverkaufs (Knaben > Mädchen).

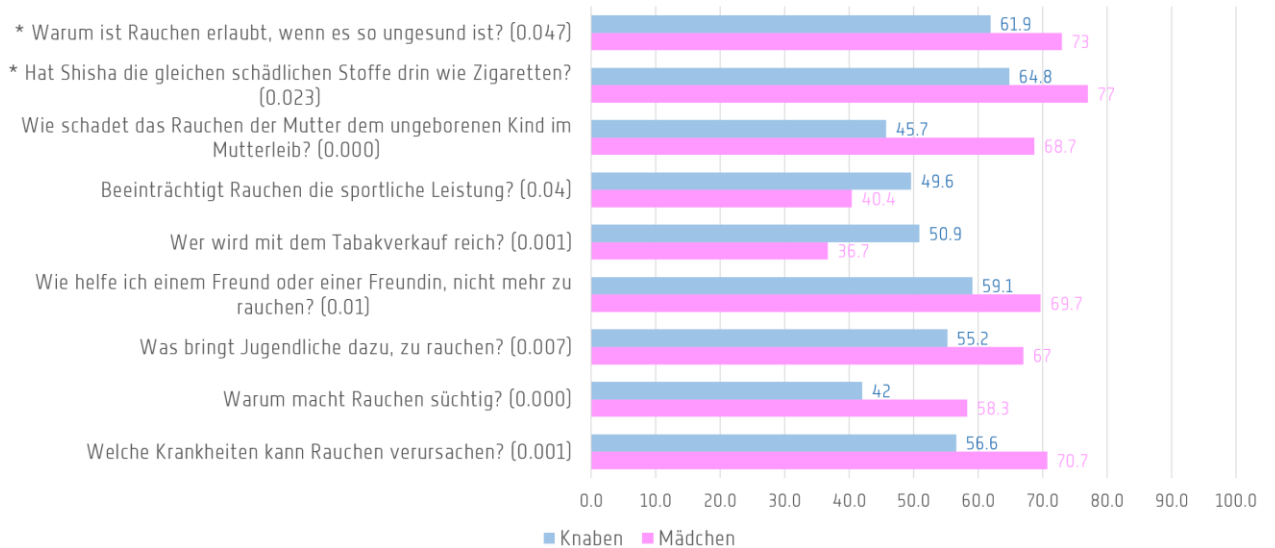


Abb. 2: %-Angaben von jenen, sortiert nach Geschlecht, die die Antwort auf die Fragen in der Abbildung mit grossem oder mit ziemlich grossem Interesse lesen würden. Die Kategorien «Wenig» oder «Kein Interesse» erscheinen nicht in der Abbildung. Die statistische Signifikanz mit einem Wert < .05 wird in Klammern erwähnt. Fragen ohne statistisch signifikante Unterschiede (> .05) werden in der Abbildung nicht aufgelistet. Für mehr Details zu den Fragen mit dem Sternchen siehe «Methodologische Aspekte» (S.15).

Zwischen den 12-14- und den 15-19-Jährigen gibt es statistisch signifikante Unterschiede in der Ausprägung der Interessen für Themen wie das Suchtpotential des Rauchverhaltens (12-14-Jährige > 15-19-Jährige) und die Schädlichkeit des Shisha-Konsums (15-19-Jährige > 12-14-Jährige). Weitere Unterschiede werden von der untenstehenden Abbildung verdeutlicht.

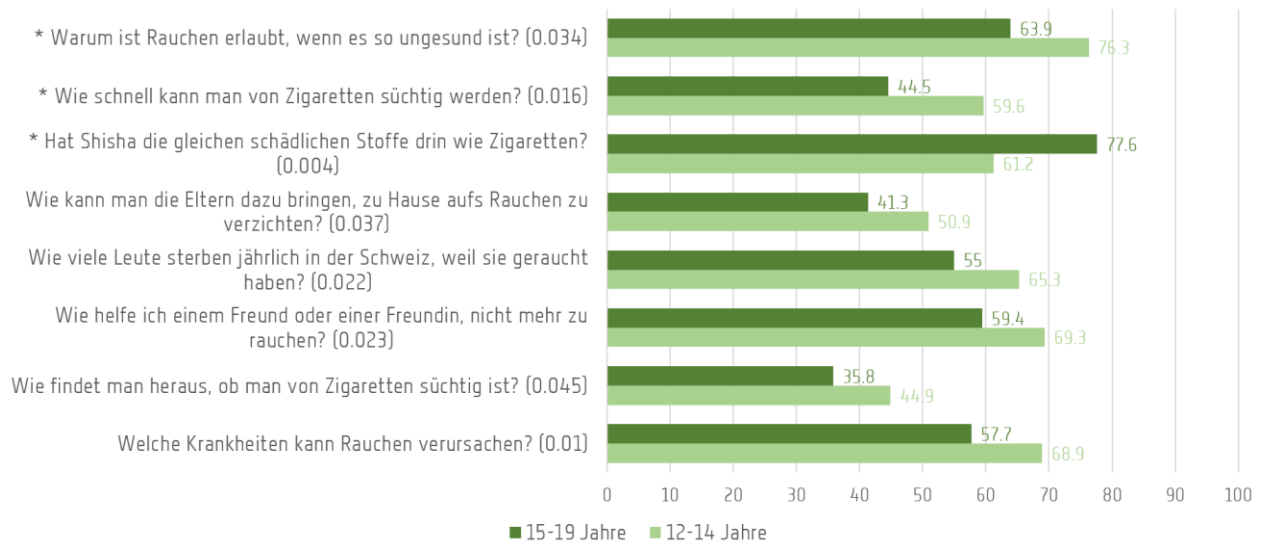


Abb. 3: %-Angaben von jenen, sortiert nach Alter, die die Antwort auf die Fragen in der Abbildung mit grossem oder mit ziemlich grossem Interesse lesen würden. Die Kategorien «Wenig» oder «Kein Interesse» erscheinen nicht in der Abbildung. Die statistische Signifikanz mit einem Wert < .05 wird in Klammern erwähnt. Fragen ohne statistisch signifikante Unterschiede (> .05) werden in der Abbildung nicht aufgelistet. Für mehr Details zu den Fragen mit dem Sternchen siehe unten.

### Methodologische Aspekte

Der aufmerksame Leser bzw. die aufmerksame Leserin hat sicher bemerkt, dass viele Fragen in der Abb. 1 von mehr als 500 und einige Fragen (diese mit dem Sternchen) von weniger als 300 Jugendlichen beantwortet wurden. Der Grund dafür ist, dass die Fragen mit dem Sternchen in einer späteren Phase der Datenerhebung in die Liste eingefügt wurden, nachdem Jugendliche in zahlreichen Schulklassen darauf hingewiesen hatten, dass sie gerne mehr zu diesen Themen erfahren würden.

### Auswirkungen für die Arbeit

Fragt man Jugendliche, ob sie an Informationen zum Thema «Zigaretten» Interesse haben, werden etwa 70% davon eine negative Rückmeldung geben (siehe S.17). Das ist keine besonders günstige Ausgangslage für die rauchpräventive Arbeit. Dennoch, wenn man die Intervention auf die finanziellen, gesundheitlichen, psychologischen oder gesellschaftlichen Aspekte des Zigarettenkonsums ausrichtet, ist es möglich, einen deutlich grösseren prozentualen Anteil Jugendlicher für das Thema «Zigarettenkonsum» zu interessieren.

90% der befragten Jugendlichen wünschen sich «viele Informationen in wenig Text» (siehe S.20). Dies kann - indirekt - als Kritik für feel-ok.ch verstanden werden, denn auf der Website werden zwar viele Informationen vermittelt, aber mit viel Text, der dazu noch auf viele Artikel verteilt ist. Eine mögliche Lösung zeigt die neue Übersichtsseite auf [feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen](http://feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen) auf, welche trotz wenig Text viele Informationen enthält. Um in Erfahrung zu bringen, welche Inhalte Jugendliche auf dieser Übersichtsseite lesen möchten, mussten wir sie zuerst fragen, welche Aspekte des Tabakkonsums für sie relevant sind. Aufgrund der Erkenntnisse unserer Studie konnten wir zudem die Rangliste der Inhalte festlegen (was oft interessiert, erscheint oben, was wenig interessiert, erscheint unten).

Nach fast jeder Datenerhebung wurden neue Präventionsmethoden geprüft. Dabei stellte sich die Frage, auf welche Inhalte sich diese Methoden fokussieren müssen. Denn die beste Methode nützt nur bedingt etwas, wenn damit Inhalte vermittelt werden, die von der grossen Mehrzahl Jugendlicher als irrelevant empfunden werden. Die Datenerhebung hat gezeigt, dass mit den eingesetzten Methoden Aspekte wie «Kosten des Tabakkonsums», «Verlust von Lebensjahren» und «Kinderarbeit» thematisiert werden müssen. Eine kurze Beschreibung einer dieser Methoden findet man auf S.35.



## 2. Interesse für (sucht)-spezifische Produkte

Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen interessiert sich sehr oder ziemlich für koffeinhaltige Produkte und für Wasserpfeifen / Shisha. Weniger als 30% möchte Informationen über Zigarren, Kautabak / Snus und Schnupftabak. 30.7% haben ein mehr oder weniger ausgeprägtes Interesse für das Thema «Zigaretten» signalisiert.

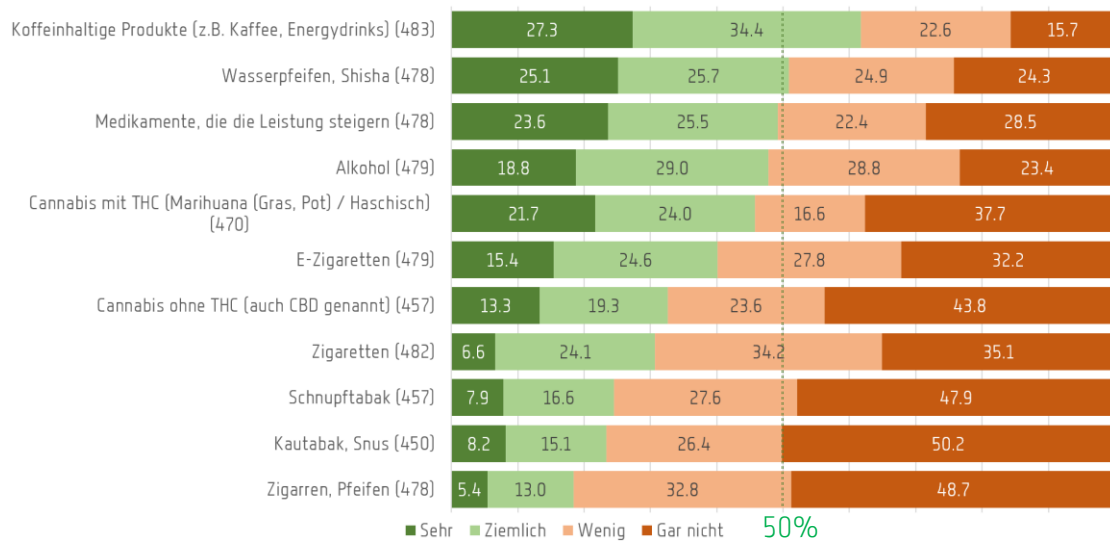


Abb. 4: %-Angaben von jenen, die Informationen über die genannten Produkte in der Abbildung mit grossem, mit ziemlich grossem, mit wenigem oder mit gar keinem Interesse lesen würden. In Klammern jeweils die Anzahl Beantwortender. 14 bis 47 Personen haben pro Produkt keine Bewertung abgegeben (=missing value).

Zwischen Mädchen und Knaben bestehen statistisch signifikante Unterschiede in der Ausprägung der Interessen insbesondere in Bezug auf leistungssteigernde Medikamente (Mädchen > Knaben) sowie Zigarren / Pfeifen (Knaben > Mädchen).

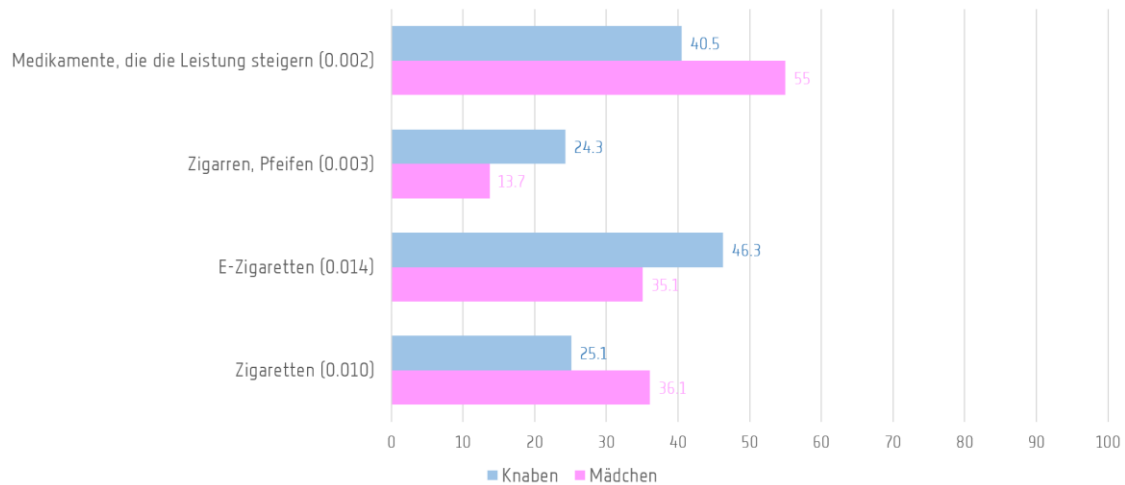


Abb. 5: %-Angaben von jenen, sortiert nach Geschlecht, die Informationen über die genannten Produkte in der Abbildung mit grossem oder mit ziemlich grossem Interesse lesen würden. Die Antworten «Wenig» oder «Kein Interesse» erscheinen nicht in der Abbildung. Die statistische Signifikanz mit einem Wert < .05 wird in Klammern erwähnt. Produkte ohne statistisch signifikante Unterschiede (> .05) werden in der Abbildung nicht aufgelistet.

Zwischen den 12-14- und den 15-19-Jährigen gibt es statistisch signifikante Unterschiede in der Ausprägung der Interessen für Produkte wie Alkohol, Wasserpfeifen / Shisha und leistungssteigernde Medikamente (15-19-Jährige > 12-14-Jährige).

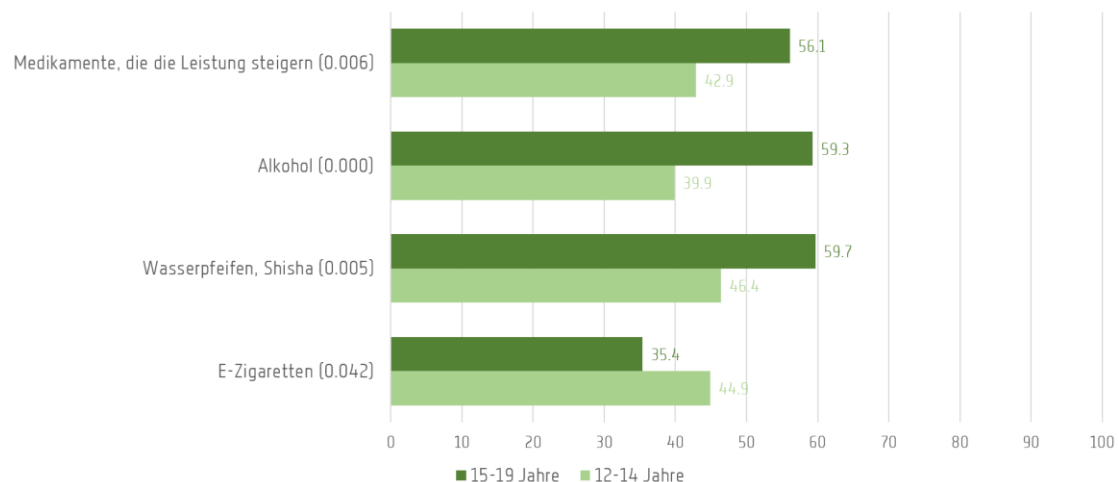


Abb. 6: %-Angaben von jenen, sortiert nach Alter, die Informationen über die genannten Produkte in der Abbildung mit grossem oder mit ziemlich grossem Interesse lesen würden. Die Antworten «Wenig» oder «Kein Interesse» erscheinen nicht in der Abbildung. Die statistische Signifikanz mit einem Wert < .05 wird in Klammern erwähnt. Produkte ohne statistisch signifikante Unterschiede (> .05) werden in der Abbildung nicht aufgelistet.

### Auswirkungen für die Arbeit

Der HBSC-Studie über das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen zufolge geben rund 60% der 15-jährigen Jungen und 38% der gleichaltrigen Mädchen in der Schweiz an, mindestens einmal pro Woche Energy Drinks zu konsumieren (Quelle: Sucht Schweiz)<sup>2</sup>. Koffeinhaltige Produkte wie Energy Drinks sind gemäss vorliegender Studie ein Thema, das mehr als 60% der von uns befragten Jugendlichen interessiert. Daher hat man eine fundierte Entscheidungsgrundlage, um das Thema - im Fall einer erfolgreichen Akquise - auf feel-ok.ch aufzunehmen.

Im Jahr 2014 haben die Fachstelle «Suchtprävention für Mittelschulen und Berufsbildung» und die «Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs (ZüFAM)» in Zusammenarbeit mit dem «Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung» eine Bestandsaufnahme zum Konsum von Smartdrugs bei 1'139 Jugendlichen in Berufsfachschulen, Berufsvorbereitungsschulen und Mittelschulen durchgeführt. Insgesamt hatten 9.2% der Schülerinnen und Schüler Erfahrungen mit dem Einsatz von verschreibungspflichtigen Medikamenten zur kognitiven Leistungssteigerung, wobei Methylphenidat (4.0%), Schlaf- und Beruhigungsmittel (2.8%) und Antidepressiva (1.7%) am häufigsten verwendet wurden (Quelle)<sup>3</sup>. Die nicht allzu geringe Verbreitung und das ausgeprägte Interesse für das Thema (49% der befragten Jugendlichen möchten mehr darüber erfahren) deuten darauf hin, dass es sinnvoll wäre, das Thema der leistungssteigernden Medikamente nicht nur im Bereich für Multiplikatoren/-innen zu behandeln, wie es schon jetzt auf [feel-ok.ch/+smartdrugs](https://feel-ok.ch/+smartdrugs) der Fall ist, sondern auch als Thema für Jugendliche aufzunehmen.

Die anderen Themen wie Wasserpfeifen / Shisha ([feel-ok.ch/tabak-nichtnurzigaretten](https://feel-ok.ch/tabak-nichtnurzigaretten)), Alkohol ([feel-ok.ch/alkohol](https://feel-ok.ch/alkohol)), Cannabis mit THC ([feel-ok.ch/cannabis](https://feel-ok.ch/cannabis)), E-Zigaretten ([feel-ok.ch/e-zigaretten](https://feel-ok.ch/e-zigaretten)), Cannabis «ohne» THC ([feel-ok.ch/tabak-cbd](https://feel-ok.ch/tabak-cbd)), Zigarettenrauchen ([feel-ok.ch/rauchen](https://feel-ok.ch/rauchen)), aber auch Schnupftabak und Kautabak / Snus ([feel-ok.ch/tabak-nichtnurzigaretten](https://feel-ok.ch/tabak-nichtnurzigaretten)) gehören schon heute zum inhaltlichen Angebot der Webplattform.

Das Thema Zigarren und Pfeifen scheint dagegen für Jugendliche von geringem Interesse zu sein, und die Verbreitung ist zu gering, um die Thematik vordergründig zu behandeln.

<sup>2</sup> Quelle: <https://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/amt-fuer-verbraucherschutz/lebensmittelkontrolle/mitteilungen/downloads/f003ee0180d9e85a809e04c29c2e8a9c05198ca3.pdf/download>

<sup>3</sup> (4) Liakoni, E., Schaub, M.P., Maier, L., Glauser, G.V., Liechti, M.E. (2015). The Use of Prescription Drugs, Recreational Drugs, and "Soft Enhancers" for Cognitive Enhancement among Swiss Secondary School Students. PLoS One 10(10)

### 3. Was Jugendliche von einer «guten» Website erwarten

Eine übersichtliche Darstellung und eine klare Struktur, so dass man sich auf einer Website gut orientieren kann, ist für 96.6% aller befragten Jugendlichen das Charakteristikum einer guten Website.

Von einer guten Website erwarten mehr als 80% der Studienteilnehmer/-innen nützliche Informationen, viele Informationen in wenig Text, gute Textlesbarkeit (z.B. guter Kontrast zwischen Schrift und Hintergrund), ein ansprechendes Design, schnell aufgerufene Seiten sowie einfache Texte, die von Fachpersonen geprüft wurden. Die Website soll zudem Respekt und Verständnis für die Jugendwelt zeigen.

Dass eine Website (weitgehend) werbefrei ist, ist für 57% sehr und für 22% ziemlich wichtig und auch die Möglichkeit, im Internet anonym zu bleiben, schätzen 45% aller Befragten als sehr und 32% als ziemlich wünschenswert.

Andere Aspekte, die für eine gute Website relevant sind, sind für mindestens 50% der Befragten u.a. Geschichten von Betroffenen, Adressen von Beratungsstellen und Hilfsangeboten, Videos, Bilder und Tests.

Nur wenige Jugendliche (etwa 30%) erwarten von einer guten Website, dass kommuniziert wird, wer für die Inhalte zuständig ist und wer sie finanziert. Auch eine von einigen Lehrpersonen gewünschte Funktion, mit der Texte auf der Website vorgelesen werden können, scheint für viele Jugendliche irrelevant zu sein.

Weniger als 40% aller Jugendlichen gehen davon aus, dass man eine gute Website daran erkennt, dass sie Quiz anbietet oder über eine Chatfunktion verfügt, wie auch, dass Quellen angegeben werden und dass sie buntfarbig ist.

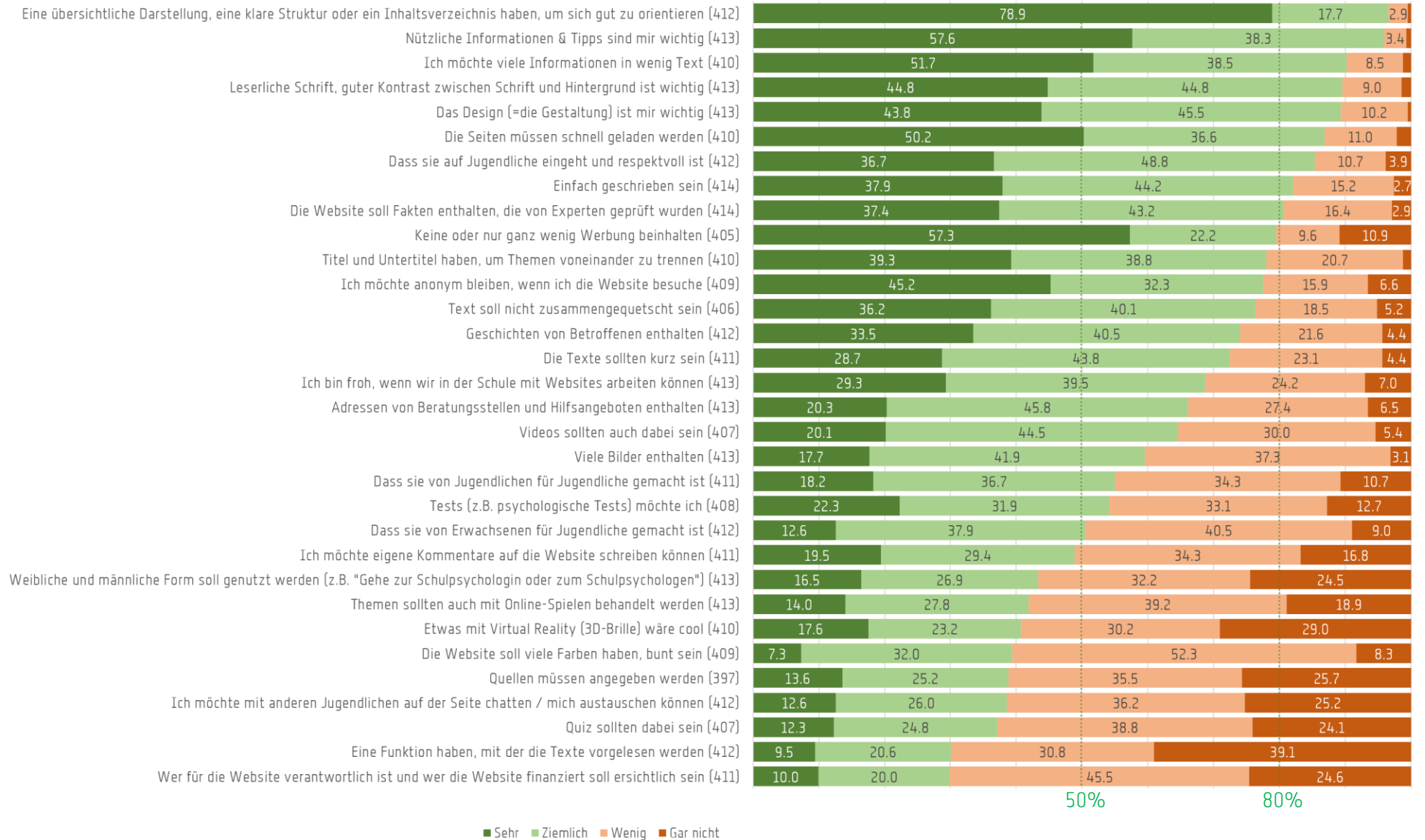


Abb. 7: %-Angaben von jenen, die von einer guten Website die in der Abbildung genannten Eigenschaften sehr, ziemlich, wenig oder gar nicht erwarten. In Klammern jeweils die Anzahl Beantwortender. 11 bis 30 Personen haben pro Eigenschaft keine Beurteilung abgegeben (=missing value). Für mehr Details siehe «Methodologische Aspekte».

In Bezug darauf, was Mädchen und Knaben von einer guten Website erwarten, bestehen statistisch signifikante Unterschiede vor allem betreffend Testimonials, Respekt, Hilfsadressen, Tests und Werbung (Mädchen > Knaben) sowie Online-Spielen (Knaben > Mädchen).

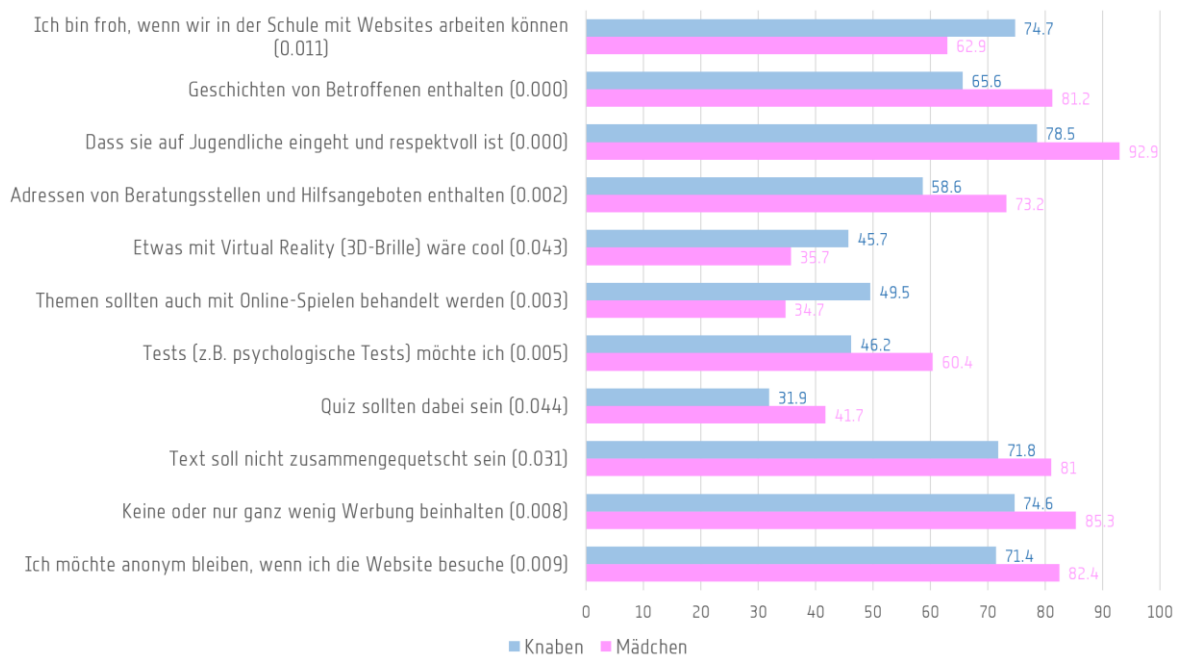


Abb. 8: %-Angaben von jenen, sortiert nach Geschlecht, die von einer guten Website sehr oder ziemlich die in der Abbildung genannten Eigenschaften erwarten. Die Kategorien «Wenig» und «Gar nicht» erscheinen nicht in der Abbildung. Die statistische Signifikanz mit einem Wert < .05 wird in Klammern erwähnt. Eigenschaften ohne statistisch signifikante Unterschiede (> .05) werden in der Abbildung nicht aufgelistet.

In Bezug darauf, was 12-14- und 15-19-Jährige von einer guten Website erwarten, bestehen statistisch signifikante Unterschiede vor allem betreffend der Möglichkeit, in der Schule mit Websites zu arbeiten und ein Tool zu haben, das Texte vorliest (12-14-J. > 15-19 J.).

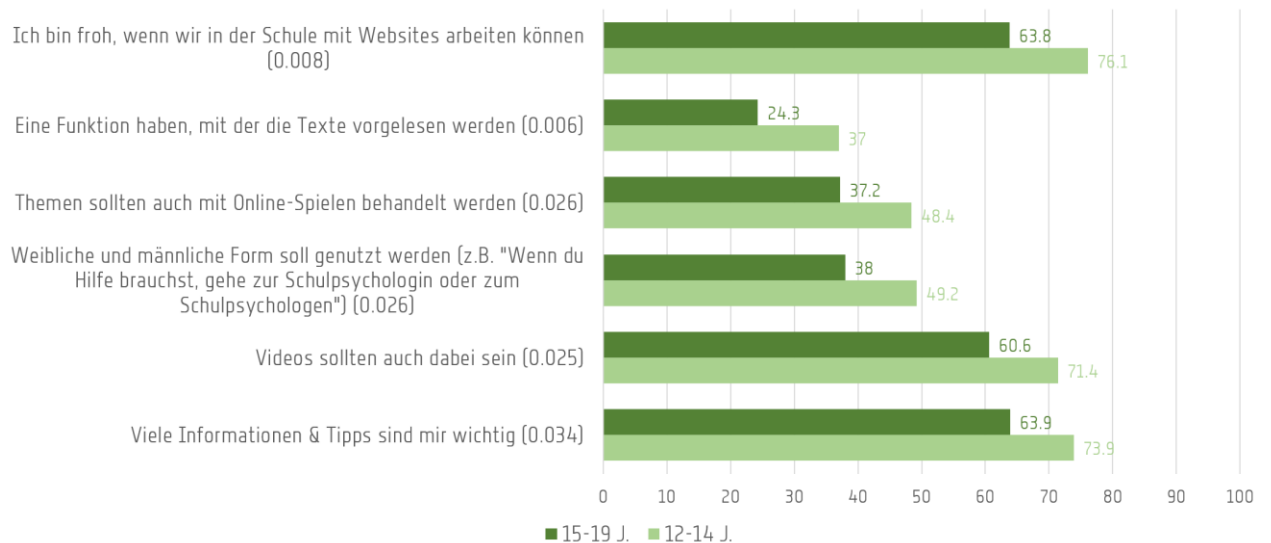


Abb. 9: %-Angaben von jenen sortiert nach Altersgruppe, die von einer guten Website sehr oder ziemlich die in der Abbildung genannten Eigenschaften erwarten. Die Kategorien «Wenig» und «Gar nicht» erscheinen nicht in der Abbildung. Die statistische Signifikanz mit einem Wert < .05 wird in Klammern erwähnt. Eigenschaften ohne statistisch signifikante Unterschiede (> .05) werden in der Abbildung nicht aufgelistet.

### Methodologische Aspekte

Die ersten 225 Studienteilnehmer/-innen hatten die Gelegenheit, zwischen September und November 2017 die offene Frage: *Was muss dir eine Website bieten, so dass du denkst: «Das ist eine gute Website!»?* zu beantworten. Das Thema hat Jugendliche angesprochen, was in einer langen Auflistung von Merkmalen, die eine gute Website charakterisieren, resultiert ist. Dann wurden diese Merkmale gruppiert und mit zusätzlichen Eigenschaften erweitert. So ist die Liste entstanden, die man auf S.21 lesen kann und von etwa 400 jungen Menschen beurteilt wurde. Um die Authentizität der Jugendbeiträge zu erhalten, basieren viele Aussagen in der Auflistung auf den ursprünglichen Formulierungen der offenen Antworten.

### Auswirkungen für die Arbeit

Die Erkenntnisse ab Seite 20 sind für alle Verantwortlichen von Webangeboten, die sich an Jugendliche wenden, von unmittelbarer Bedeutung, selbstverständlich auch für feel-ok.ch.

Die «digital natives» wissen genau, was sie von einer guten Website erwarten und was ihnen wenig wichtig ist. Auch wenn wir uns bestätigt fühlen, dass es sinnvoll ist, u.a. einfache respektvolle Texte

zu schreiben, Inhalte zu vermitteln, die fachlich geprüft wurden, werbefrei zu bleiben, Anonymität zu gewährleisten, Geschichten von Betroffenen zu erzählen, Adressen von Beratungsstellen und Hilfsangeboten zu vermitteln und mit Videos zu arbeiten, dürfen wir nicht darüber hinwegsehen, dass auch für feel-ok.ch Potential für Verbesserungen besteht. Dazu nur ein paar ausgewählte Beispiele, die mögliche Auswirkungen der gewonnenen Erkenntnisse für unsere Arbeit verdeutlichen.

### Klare Struktur

Eine klare Struktur hilft, sich auf der Website zu orientieren. Das ist für Jugendliche sehr wichtig. Daher haben wir bei neuen langen Artikeln begonnen, die Themen zu nennen und zu verlinken, die im Text vertieft werden.

**DU WIRST JETZT EINE FRAU!**



**«Ist das normal, was da gerade mit mir passiert?» fragt sich Aimy (14), wenn sie sich in ihrer Klasse umschaute und sieht, dass Jana (14) deutlich grössere Brüste hat und Alina (13) viel grösser als sie ist. «Ja, das ist normal!» ist die richtige Antwort, denn alle Mädchen sind verschieden.**

Die Gene bestimmen den Fahrplan, das heisst, wann welche Entwicklung beginnt und wie lang sie dauert. Manche körperlichen Veränderungen finden sehr schnell statt, andere brauchen mehr Zeit.

In diesem Artikel vertiefen wir folgende Themen: [Wachstumsschub](#) · [Brüste](#) · [Geschlechtsorgane](#) · [Selbstbefriedigung](#) · [Zervixschleim](#) · [Menstruation](#) · [Pickel, fettige Haare, Körpergeruch](#)

**Wachstumsschub (zwischen 8 und 13 Jahren)**

Abb. 10: Ein Inhaltsverzeichnis am Anfang von Artikeln erleichtert die Navigation, wenn die Texte lang sind.

Eine klare Struktur ist auch für Lehr- und für andere Fachpersonen wichtig. Daher haben wir neue Seiten lanciert, wie z.B. [feel-ok.ch/alles](http://feel-ok.ch/alles), mit denen es deutlich einfacher ist, sich im inhaltlichen Angebot von feel-ok.ch zurechtzufinden.

### Viele Informationen in wenig Text

Diese Erwartung Jugendlicher ist für manche Fachpersonen eine grosse Herausforderung. Die letzten neigen in der Tat dazu, viele Informationen in sehr langen Texten zu schreiben und betrachten fast jedes Detail als wichtig und daher unbedingt als erwähnenswert. Wenn die Texte sehr lang werden, besteht ein gewisses Risiko, dass sie nicht gelesen werden, weil die Website infolge inhaltlicher Überforderung zu früh verlassen wird.

In der Regel gelingt es uns, in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Patronatsinstitutionen, die für die Inhalte auf feel-ok.ch zuständig sind, in einem intensiven Prozess Texte stark zu verkürzen. Irgendwann ist die Schmerzgrenze erreicht und eine weitere Verdichtung der Informationen ist kaum mehr möglich. Trotzdem bleibt die Kritik, dass die Texte immer noch zu lang sind.

Daher haben wir mit der Thematik «Tabak» begonnen, Informationen auf einer einzelnen Seite so zu verdichten, dass ein wirklich kurzer Text ganz viele Informationen enthält. Wer dann über ein



Thema doch mehr Details wünscht, findet auf feel-ok.ch oder auf weitere Websites weiterführende Informationen, die per Mausklick oder Fingertipp aufgerufen werden können.

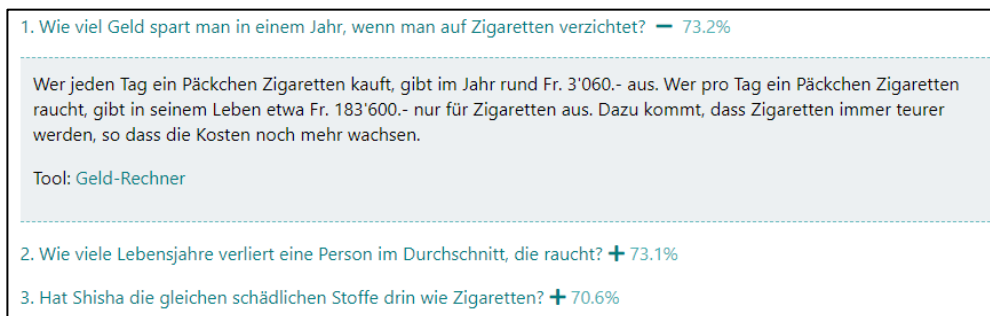


Abb. 11: Viele Informationen in wenig Text. Die neue Strategie, um Jugendliche mit kurzen Texten, über gesundheitsrelevante Themen zu informieren (das erste Mal im Themenbereich «Tabak»)

### Chat-Funktion

Die Erkenntnisse aus der Studie helfen nicht nur zu identifizieren, welche Eigenschaften eine «gute» Website haben soll, sondern auch, auf welche Funktionen man verzichten kann, vor allem wenn die Mittel knapp sind. Jahr 2019 erscheint z.B. auf feel-ok.ch ein neues Projekt, genannt «Check out»: Fragen Jugendlicher werden von anderen Jugendlichen vorwiegend in Schulklassen beantwortet. Wir hatten uns überlegt, «Check out» mit einer Chat-Funktionalität für den ausserschulischen Bereich zu erweitern. Dennoch weisen die Ergebnisse darauf hin, dass von mehr als 60% der Befragten eine solche Erweiterung als wenig relevant eingestuft wird; das ist einer der Gründe, warum darauf verzichtet wird.

### Medienkompetenz

In den Daten unserer Studie kann man eine Erkenntnis herauslesen, die auf eine Schwäche der Medienkompetenz Jugendlicher hinweist: Einerseits soll die Website Fakten enthalten, die von Experten geprüft wurden (81%), aber nur wenige erwarten, dass Quellen angegeben werden (39%) und nicht einmal 30% wünschen sich Informationen über die Autorenschaft und über die Finanzierenden eines Webangebotes. Dies könnte man mit folgenden Worten zusammenfassen: «Ich erwarte, dass alles stimmt und geprüft ist, aber ich will mir keine Mühe geben, dies zu prüfen». Zwischen den zwei Altersgruppen (12-14-J. vs. 15-19-J.) konnten zu dieser Frage keine Unterschiede festgestellt werden.

Mit dieser Grundeinstellung ist die Tür für die Verbreitung von Fake-News offen, denn, wer Wissen nicht prüft und sich über die Zuverlässigkeit der Quellen keine Gedanken macht, ist gefährdeter, Informationen aus zweifelhaftem Ursprung zu akzeptieren, die tendenziös, wenn nicht ganz unzutreffend sind. Daher lautet die Empfehlung - im Sinne der Förderung der Medienkompetenz -, diesen Aspekt in den Vordergrund zu stellen, denn er hat für die Weiterentwicklung des demokratischen Verständnisses unserer Gesellschaft weitreichende Konsequenzen.

## 4. Kenntnisse Jugendlicher zum Thema Tabak

Wie viel wissen Jugendliche zum Thema «Tabak»? Welche Vermutungen haben sie dazu und wie zutreffend sind ihre Einschätzungen?

### Verbreitung des Zigarettenkonsums

Die richtige Antwort auf die Frage «Wie viele 15-Jährige rauchen täglich in der Schweiz?» lautet «6.5%». Fragt man Jugendliche nach einer Einschätzung, bekommt man als Antwort Werte zwischen 5% und 85%. Der Durchschnittswert beträgt 42.5% mit einer Standardabweichung von 21.8%. Fazit: Die Konsumverbreitung von Tabakwaren der 15-jährigen wird von den Studienteilnehmern/-innen massiv überschätzt, vor allem von den 12-14-Jährigen<sup>4</sup>.

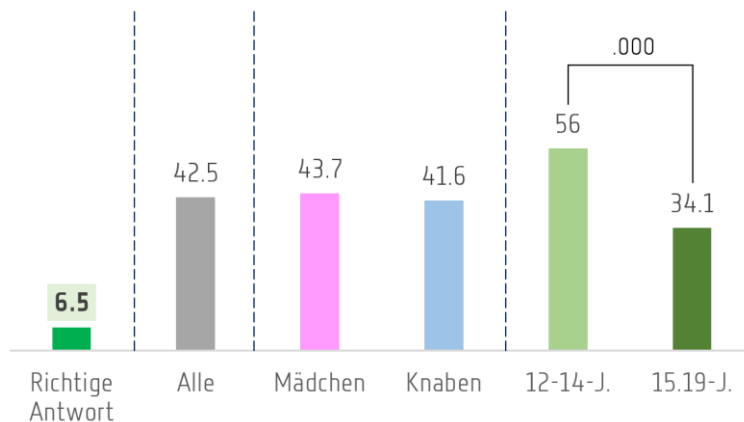


Abb. 12: Antwort auf die Frage «Wie viele 15-Jährige rauchen täglich in der Schweiz?» (Durchschnittswerte von prozentualen Angaben, N = 195, Missing values = 8). Zwischen den 12-14- und den 15-19-J. besteht ein statistisch signifikanter Unterschied von .000.

<sup>4</sup> Eine Anekdote dazu: Wenn man Jugendliche auf die Ergebnisse repräsentativer Umfragen aufmerksam macht, nämlich, dass «nur» 6.5% aller 15-Jährigen täglich rauchen, wird diese Zahl ziemlich oft hinterfragt, nicht selten mit der Anmerkung «Die lügen nur, wenn sie sagen, dass sie nicht rauchen». Als Begründung für die Vermutung, dass viele Jugendliche rauchen, wird in der Regel kommentiert «Ich kenne Kollegen, die draussen rauchen». Wenn man sie darauf hinweist, dass es viele andere Jugendliche gibt, die draussen nicht rauchen und sonst die Schweiz grösser ist als die Umgebung rund um die Schule, sodass was man sieht, nicht für das ganze Land repräsentativ ist, scheinen diese Gedanken nicht immer Spuren in den Gedanken der Zuhörer/-innen zu hinterlassen.

## Anzahl giftiger oder krebserregender Substanzen im Zigarettenrauch

Die passende Antwort auf die Frage «Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?» lautet «250 Stoffe». Bittet man Jugendliche um eine Einschätzung, werden als Antwort Zahlen zwischen 3 und 10'000 Substanzen angegeben.

Mit einem solchen Spread verlieren Durchschnittswerte an Aussagekraft, daher wird in der untenstehenden Abbildung der Median angegeben. 50% der befragten Jugendlichen vermuten, dass man mit dem Zigarettenrauch weniger als 20 giftige oder krebserregende Substanzen einatmet. Dies deutet darauf hin, dass Jugendliche die Anzahl giftiger oder krebserregender Substanzen im Zigarettenrauch massiv unterschätzen.

Zum Thema haben wir ein Video mit Interviews gedreht, das auf [feel-ok.ch/interviews\\_tabak](https://www.feel-ok.ch/interviews_tabak) abrufbar ist.

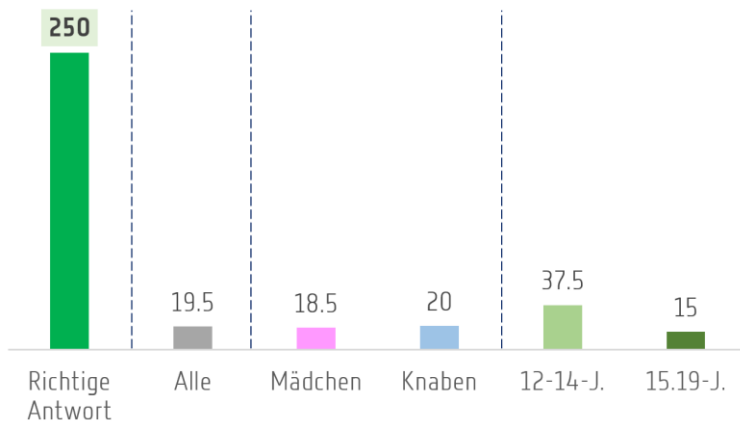


Abb. 13: Antwort auf die Frage «Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?» (Median der Anzahl Substanzen, N = 184, missing values = 19). Es gibt zwischen den Geschlechts- und Alterskategorien keine statistisch signifikanten Unterschiede.

### Spezifische giftige oder krebserregende Substanzen im Zigarettenrauch

92.2% der befragten Jugendlichen wissen, dass der Zigarettenrauch Nikotin enthält. Der Prozentsatz steigt bis auf 97.2% bei den 15-19-Jährigen. Die Mehrzahl weiss darüber Bescheid, dass sich im Zigarettenrauch auch Teer befindet (73.1%, 80.4% bei den 15-19-Jährigen). Nur wenige wissen oder vermuten, dass auch Substanzen wie Kakao, Cadmium, Arsen und Ammoniak zum chemischen Zigarettenrauch-Cocktail gehören. Für drei Substanzen gilt es, dass Mädchen zutreffendere Ergebnisse als die Knaben erzielen. Zu diesem Thema haben wir ein Video mit Interviews gedreht, das man auf [feel-ok.ch/interviews\\_tabak\\_02](http://feel-ok.ch/interviews_tabak_02) abrufen kann.

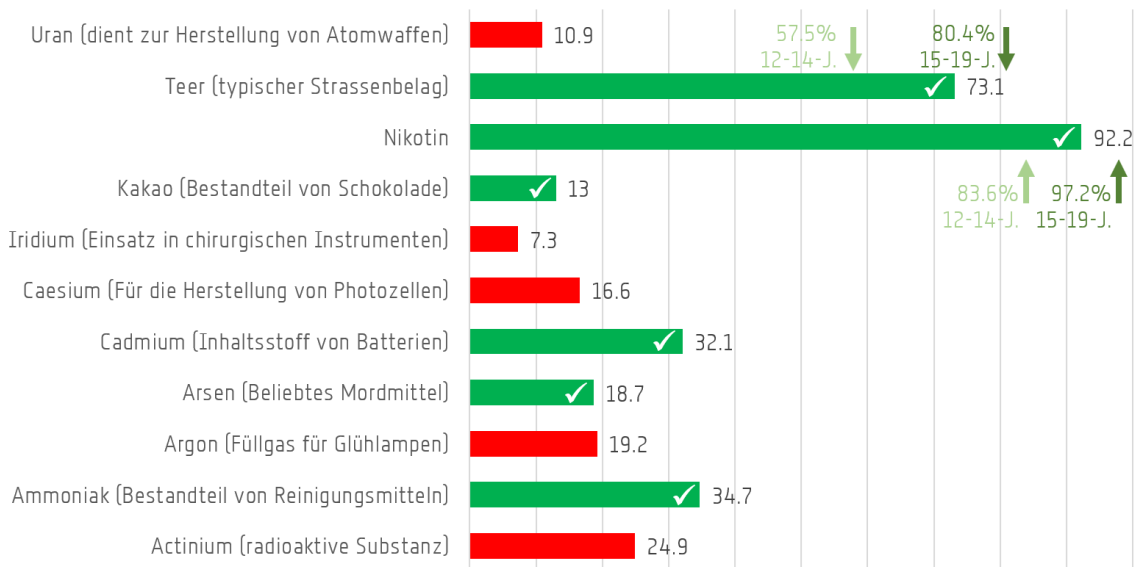


Abb. 14: Ja-Antworten in % auf die Frage «Welche dieser Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?» (N=184, missing value = 19). Substanzen, die zum Zigarettenrauch gehören, haben einen grünen Balken (und sollten daher als Wert 100% aufweisen). Substanzen, die nicht im Zigarettenrauch enthalten sind, haben einen roten Balken und sollten daher als Wert 0% aufweisen. Betreffend Nikotin und Teer besteht zwischen den 12-14-Jährigen und den 15-19-Jährigen eine statistische Signifikanz von jeweils 0.001.

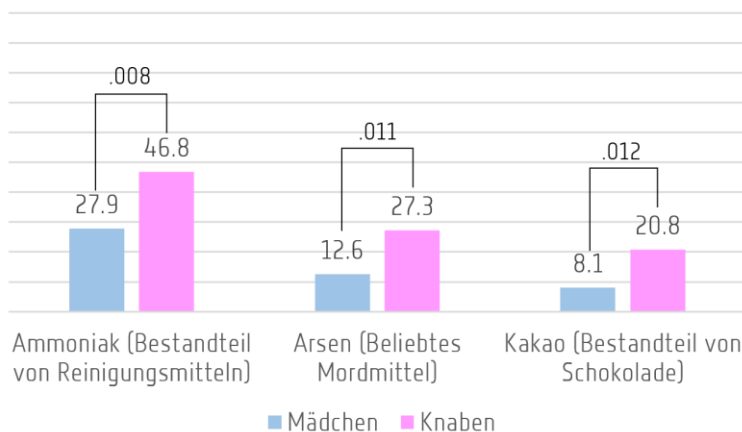


Abb. 15: Ja-Antworten in % auf die Frage «Welche dieser Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?» nach Geschlecht sortiert für Substanzen, die statistisch signifikante Unterschiede aufweisen. Die hier genannten Substanzen gehören zum chemischen Cocktail des Zigarettenrauchs, daher erzielen Mädchen bessere Ergebnisse als die Knaben.

## Verlorene Lebensjahre

Die richtige Antwort auf die Frage «Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?» lautet «13-14 Jahre». Fragt man Jugendliche nach einer Einschätzung, geben sie als Antwort einen Wert zwischen 1 und 40 Jahren. Als Durchschnittswert resultiert «10.4 Jahre», was auf eine gewisse Unterschätzung der verlorenen Lebensjahre durch den Tabakkonsum hindeutet. Zwischen Mädchen und Knaben sowie zwischen den 12-14- und 15-19-Jährigen, bestehen keine statistisch signifikanten Unterschiede.

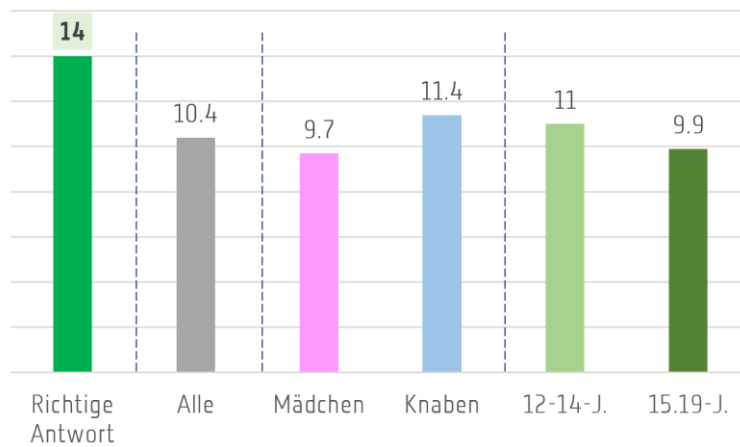


Abb. 16: Antwort auf die Frage «Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?» (Durchschnittswerte, N=184, missing value = 19).

## Tabakbedingte Krankheiten

Beinahe alle befragten Jugendlichen assoziieren den Zigarettenkonsum mit Lungenkrebs (98.3%). Viele wissen oder vermuten, dass Rauchen ein bedeutsamer Risikofaktor für Herzinfarkt (73.8%), für Brustkrebs (70.9%), für den Verlust von Zahnfleisch (68.6%) und für Schlaganfälle ist (67.4%). Dass HIV und Chlamydien nichts mit Rauchen zu tun haben, erkennen fast alle Studienteilnehmer/-innen: Viele davon wissen zudem, dass es sich bei den letzten zwei Krankheiten um sexuell übertragbare Infektionen handelt. Viele Jugendliche sind dennoch überrascht, wenn sie erfahren, dass Rauchen zu Erektionsproblemen und Diabetes, aber auch zu Knochenbrüchigkeit (das Wort «Osteoporose» verstehen sie nicht) und zu verringerter Fruchtbarkeit führen kann. Daraus lässt sich die Schlussfolgerung ableiten, dass zwar bekannt ist, dass Rauchen ungesund ist, dennoch eine Reihe von gesundheitlichen Problemen als Folge des Zigarettenkonsums verkannt werden. Ein Video zum untersuchten Thema mit Interviews bieten wir auf [feel-ok.ch/interviews\\_tabak\\_04](http://feel-ok.ch/interviews_tabak_04)

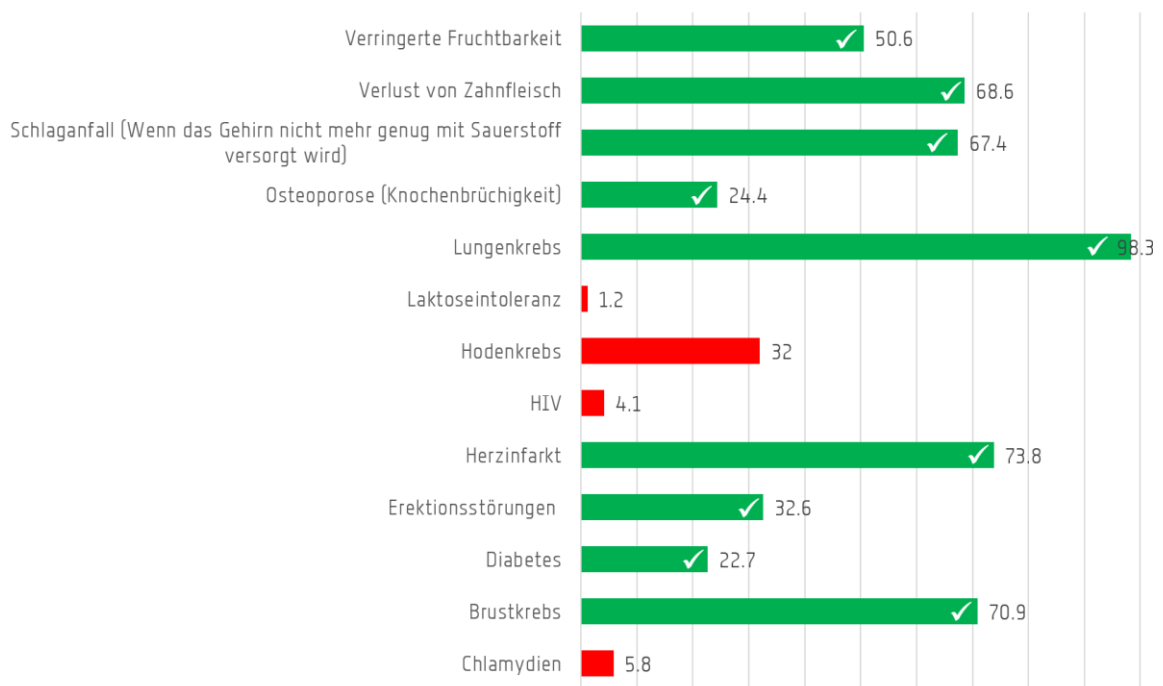


Abb. 17: Ja-Antworten in % auf die Frage «Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?» (N=184, missing value = 19). Tabakbedingte Krankheiten haben einen grünen Balken und sollten daher als Wert 100% aufweisen. Krankheiten, die nichts mit dem Zigarettenkonsum zu tun haben, sind rot eingefärbt und sollten 0% aufweisen.

Zwischen den Antworten der Mädchen und der Knaben bestehen keine statistisch signifikanten Unterschiede.

Viele und ausgeprägte Unterschiede stellt man zwischen den 12-14- und 15-19-Jährigen fest. Abgesehen vom Brustkrebs gilt für alle anderen tabakbedingten Krankheiten, die in der untenstehenden Abbildung aufgelistet sind, dass 15-19-Jährige über die besseren Kenntnisse verfügen oder zu einer realistischeren Einschätzung kommen als die jüngere Gruppe.

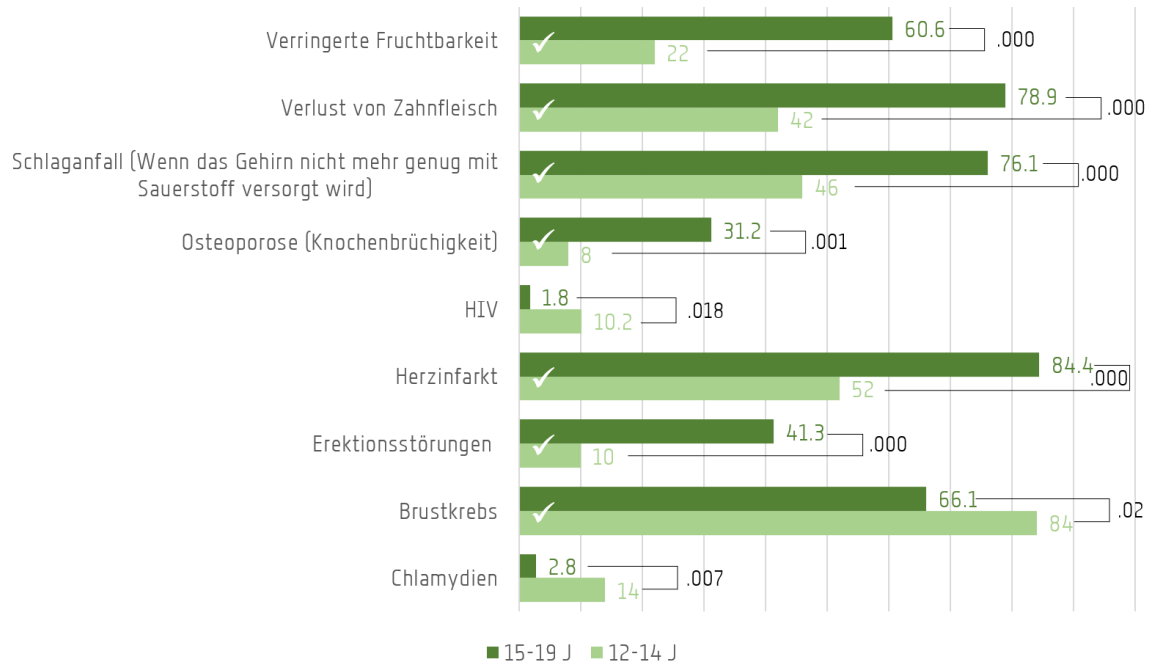


Abb. 18: Ja-Antworten in % auf die Frage «Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?» sortiert nach Altersgruppe (die Zahl ganz rechts ist die statistische Signifikanz). Tabakbedingte Krankheiten werden mit einem weissen Häkchen in den Balken gekennzeichnet und sollten daher 100% aufweise.

## Tabakbedingte Tote

Die richtige Antwort auf die Frage «Wie viele frühzeitige Tote gibt es in der Schweiz pro Jahr wegen dem Rauchen?» ist «9'500 Tote». Bittet man Jugendliche um eine Einschätzung, bekommt man Antworten zwischen «3» und «60'000» Tote. Der Durchschnittswert von 11'215 tabakbedingten frühzeitigen Todesfällen ist unweit von der richtigen Antwort, dennoch deutet die Standardabweichung von 13'704 Toten darauf hin, dass der weitgehend zutreffende Durchschnittswert daraus resultiert, dass sich die «extremen» Einschätzungen gegenseitig neutralisiert haben. Die 12-14-Jährigen unterschätzen die Anzahl tabakbedingter Tode und die 15-19-Jährige überschätzen sie.

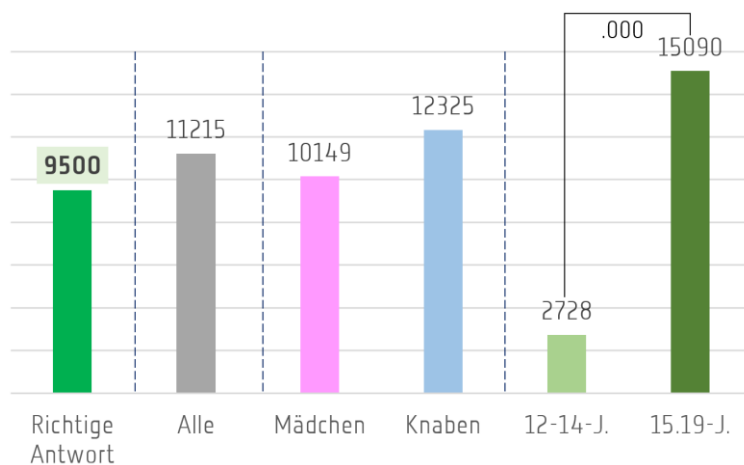


Abb. 19: Antwort auf die Frage «Wie viele frühzeitige Tote gibt es in der Schweiz pro Jahr wegen dem Rauchen?» (Durchschnittswerte, N=159, missing value = 21).

## Wirtschaftliche Aspekte

Stellt man die Frage, wie viel Geld aus dem Tabakverkauf an den Staat geht, geben 167 der befragten Jugendlichen als Antwort «42.7%» der Einnahmen. Die richtige Antwort lautet «53%», daher ist die Einschätzung ziemlich zutreffend, dies ohne erkennbare Alters- und Geschlechtsunterschiede.

Fragt man stattdessen, wie hoch die jährlichen Kosten in der Schweiz sind, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, gehen die Zahlen unendlich auseinander. Die Median beträgt CHF 2 Milliarden (N=151). Erfahren die jungen Menschen, dass die direkten und indirekten tabakbedingten Kosten jedes Jahr CHF 10 Milliarden betragen, ist die Überraschung sehr gross, dies sowohl bei den 12-14- wie auch bei den 15-19-Jährigen.



## Umwelt und Soziales

Für den weltweiten Tabakanbau wird jedes Jahr eine Waldfläche so gross wie der Kanton St. Gallen gerodet. Dies wird von 30.5% der Studienteilnehmer/-innen korrekt erkannt.

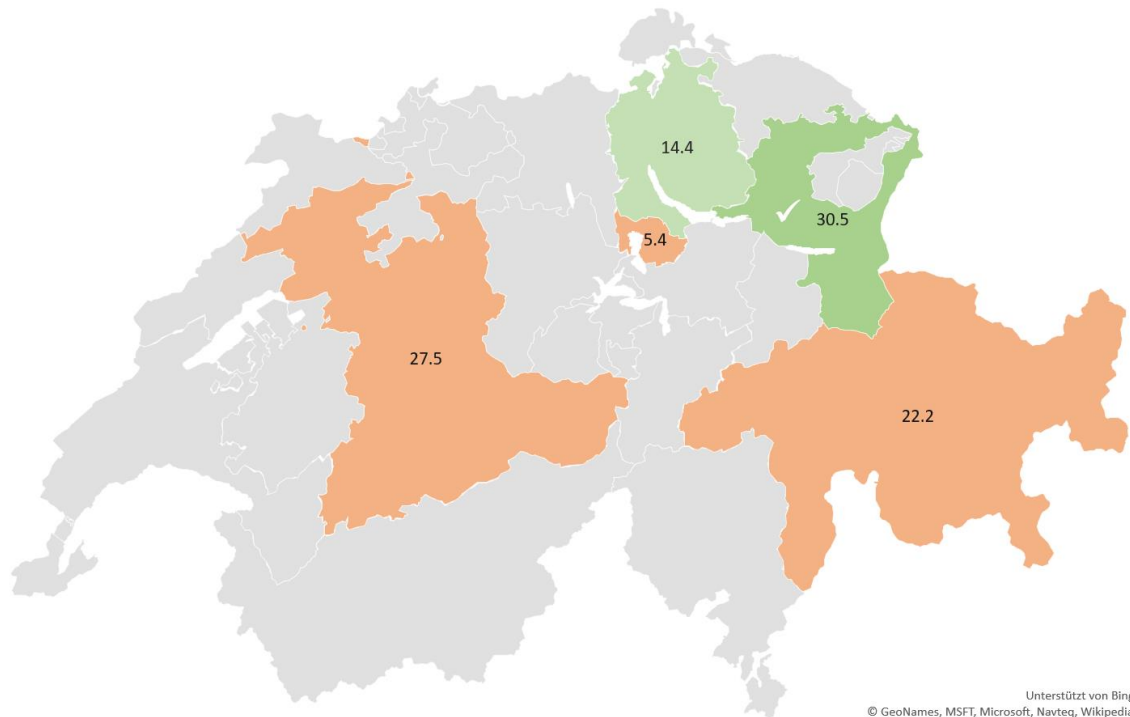


Abb. 20: Ja-Antwort in % auf die Frage «Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?» Zur Auswahl stand es: 1. Etwa 240 km<sup>2</sup> (eine Fläche so gross wie Kanton Zug); 2. Etwa 1'700 km<sup>2</sup> (eine Fläche so gross wie Kanton Zürich); 3. Etwa 2'000 km<sup>2</sup> (eine Fläche so gross wie Kanton St. Gallen); 4. Etwa 6'000 km<sup>2</sup> (eine Fläche so gross wie Kanton Bern); 5. Etwa 7'100 km<sup>2</sup> (eine Fläche so gross wie Kanton Graubünden). Die richtige Antwort lautet: 2'000 km<sup>2</sup> [SG]. (N=167, missing value = 13).

Für die Frage «In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?» standen folgende Antworten zur Auswahl: 1. Nirgendwo; 2. USA; 3. Schweiz; 4. Indien; 5. Russland.

Mit «Indien» hat 81.7% der Studienteilnehmer/-innen die richtige Antwort gewählt. 7.1% hat sich für «Russland», 2.4% für die «USA», 0.6% für die «Schweiz» und 8.3% für «nirgendwo» entschieden.

## Antworten auf die Frage «Warum ist rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?»

Rauchen ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegenerkrankungen und verschiedene Krebsarten. Mehr als jeder siebte Todesfall ist Krankheiten zuzuschreiben, die durch Rauchen verursacht werden... und trotzdem ist der Konsum von Tabakwaren erlaubt. Der Konsum anderer Substanzen, wie z.B. Cannabis, ist illegal, dennoch - epidemiologisch betrachtet - in den Konsequenzen weit nicht so dramatisch wie die der Zigaretten. Warum ist also Rauchen erlaubt? Mit einer offenen Antwort konnten die Jugendlichen ihre Vermutungen formulieren.

Die Studienteilnehmer/-innen gehen davon aus, das Rauchen erlaubt ist, weil man damit Stress abbauen kann, weil es lukrativ ist (z.B. für den Staat), weil jeder das Recht hat, selber zu entscheiden, was mit dem eigenen Körper passiert, weil ein Verbot Menschen nicht davon abbringen würde, nicht mehr zu rauchen, wegen der fehlenden berauschenden Wirkung und aus historischen Gründen.

Aus den zahlreichen Antworten Jugendlicher wird nun eine Auswahl aufgelistet. Manche der folgenden Überlegungen wären für eine vertiefende Diskussion sicher spannend.

*Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist? Jugendliche sagen dazu:*

- «Profit und Tradition»
- «Weil lange Zeit die Gefahren nicht bekannt waren.»
- «Ich denke, es ist noch von früher. Wenn man heutzutage das Rauchen neu einführen würde, wäre es wahrscheinlich auch illegal.»
- «Weil es Leute gibt, die Substanzen aus dem Nikotin brauchen.»
- «Weil viele Menschen abhängig sind und sonst Entzugserscheinungen haben.»
- «Weil sonst die Raucher ausflippen würden & weil der Staat viel Geld erhält.»
- «Ich denke, weil man dann kein Stress mehr hat oder weil es dich beruhigt.»
- «Damit die Leute Geld verdienen also Arzt, Kiosk»
- «Weil die Bundestypen auch rauchen und sich nicht nein sagen können... Also warum auch uns nein sagen?»
- «Weil Politiker rauchen & es irgendwie gesund ist»
- «Weil es für die Leute ist, Cola ist ja auch nicht gesund jeder darf für sich selber entscheiden»
- «Weil es kein Verbrechen ist. Man schadet seinem eigenen Körper und nicht den anderen.»
- «Weil man es so wieso kaufen würde sogar wenn es verboten ist»
- «Ich habe ehrlich gesagt keine Ahnung. Vielleicht weil man nicht irgendwie High wird und immer noch bei vollem Verstand ist.»
- «Es wird nicht illegal hergestellt und Zutaten in den Zigaretten sind auch nicht illegal.»
- «Weil es gesellschaftlich akzeptiert ist»
- «Gute Einnahmen für den Staat»
- «Es ist eine der letzten Drogen die legal ist und die Bevölkerung will sich das nicht nehmen lassen. Der Staat verdient gut daran also warum verbieten.»
- «Weil es mein Körper ist und mir niemand verbieten kann etwas Ungesundes hinein zu stecken. Ausserdem ist Fast-Food auch ungesund und trotzdem ist es erlaubt.»

### Methodologische Aspekte

Mit der Fragestellung «Was Jugendliche zum Thema Tabak wissen» war eine der Methoden assoziiert, die dazu dient, suchtspezifische Inhalte mit Schulklassen zu vertiefen.

Die Studienteilnehmer/-innen hatten weniger als 10 Minuten Zeit, um 13 tabakspezifische Fragen mit einem Formular zu beantworten. Danach hat der Programmleiter von feel-ok.ch mit der Schulklasse die Fragen diskutiert und die richtige Lösung bekanntgegeben.

Mit besonders disziplinierten und interessierten Schulklassen hat diese Vorgehensweise funktioniert. Dies hat man dadurch erkannt, dass die Schüler/-innen aufmerksam zugehört und Fragen gestellt haben. Es gab jedoch auch Klassen, bei denen offensichtlich war, dass die Teilnehmer/-innen mit dem Kopf «woanders» waren. Diese interventiven «Misserfolge» waren wichtig, um die Methode zu erweitern und mit neuen Schulklassen zu testen.

Zwei Änderungen haben sich als besonders wirksam erwiesen:

- Mit den Fragen muss man Punkte sammeln können. Das heisst: Man kann gewinnen oder verlieren. Dies kann schon reichen, um in einer sonst halb schlafenden Klasse eine gewisse Dynamik auszulösen. Wenn man dazu am Ende noch etwas gewinnen kann, ist die Motivation mitzumachen noch grösser. Es muss nicht immer ein iPhone sein: Eine kleine Süssigkeit kann auch Wunder bewirken.
- In manchen Klassen sind Jugendliche Bewegungsmuffel. Je weniger Muskeln sie bewegen müssen, desto wohler fühlen sie sich. Körperliche Inaktivität stellt für eine Intervention jedoch ein Risiko dar, denn von der körperlichen zur seelischen Inaktivität ist der Schritt klein. Jugendliche bewegt man dadurch, dass man sich selbst bewegt. Ein Beispiel: Ich hatte ein Schild, auf dem «Nein» geschrieben stand, die Lehrperson hatte ein Schild, beschriftet mit «Ja». Bei der Frage: «Kann Rauchen *Chlamydien* verursachen?» mussten sich die Jugendlichen für die Lehrperson («Ja») oder für mich («Nein») entscheiden und zu uns kommen. So war auch eindeutig, wer das Recht hatte, sich auf dem Formular einen Punkt aufzuschreiben. Für die nächste Frage hatten die Lehrperson und ich die Position im Schulzimmer gewechselt. Nun mussten auch die Jugendlichen ihre Position wechseln, um die neue Frage «Kann Rauchen *Brustkrebs* verursachen?» mit einem Ja oder mit einem Nein zu beantworten.

Mit diesen Änderungen konnte in fast jeder Schulklasse obige Methode mit Erfolg angewendet werden. Dies war eine der Methoden, um tabakspezifische Inhalte mit Jugendlichen zu vertiefen.

Jugendliche konnten mit dem Formular Punkte sammeln, aber sie durften ihre Antworten nicht ändern. Denn diese wurden benötigt, um herauszufinden, was die Studienteilnehmer/-innen vor der Kurzintervention über das Thema «Tabak» wussten. Darauf basieren die Erkenntnisse, die in diesem Kapitel veröffentlicht werden.

Wir stellen dir einige Fragen, um herauszufinden, was du dazu weisst. Falls du die Antwort nicht kennst, schätze sie... Die dritte Spalte („Punkte“) lässt du vorerst leer...

		Punkte
1	<b>Wie viele 15-Jährige rauchen täglich in der Schweiz?</b> m1 Schreibe eine Zahl zwischen 0% und 100%. <u>25</u> %	0
2	<b>Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?</b> m2 Schreibe eine Zahl: <u>8 3</u>	0
3	<b>Welche dieser Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?</b> <i>Mehr als eine Antwort ist korrekt</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Actinium (radioaktive Substanz) m3a</li> <li><input type="checkbox"/> Ammoniak (Bestandteil von Reinigungsmitteln) m3b</li> <li><input type="checkbox"/> Argon (Füllgas für Glühlampen) m3c</li> <li><input type="checkbox"/> Arsen (Beliebtes Mordmittel) m3d</li> <li><input type="checkbox"/> Cadmium (Inhaltsstoff von Batterien) m3e</li> <li><input type="checkbox"/> Caesium (Für die Herstellung von Photozellen) m3f</li> <li><input type="checkbox"/> Iridium (Einsatz in chirurgischen Instrumenten) m3g</li> <li><input type="checkbox"/> Kakao (Bestandteil von Schokolade) m3h</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Nikotin m3i</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Teer (typischer Strassenbelag) m3l</li> <li><input type="checkbox"/> Uran (dient zur Herstellung von Atomwaffen) m3m</li> </ul>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
4	<b>Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?</b> m4 Schreibe eine Zahl: <u>10</u> Lebensjahre	3

10

Abb. 21: Fragen zum Thema Tabak, die anschliessend mit der Schulklasse vertieft wurden. Dies war eine der Methoden, um Gesundheitsinhalte mit Jugendlichen zu vertiefen.

### Auswirkungen für die Arbeit

Jugendliche wissen, dass der Zigarettenrauch Nikotin und Teer enthält und dass Rauchen Lungenkrebs verursacht.

Sie unterschätzen dennoch zum Teil massiv, wie viele giftige oder krebserregende Stoffe mit dem chemischen Zigaretten-Cocktail in die Lungen eingeatmet werden, sie wissen kaum, dass auch Substanzen wie Cadmium (Inhaltsstoff von Batterien), Arsen (beliebtes Mordmittel) und Ammoniak (Bestandteil von Reinigungsmitteln) im Zigarettenrauch vorkommen, sie unterschätzen, wie viele Lebensjahre durch den Zigarettenkonsum verloren gehen, sie wissen kaum, dass auch gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Knochenbrüchigkeit und Erektionsstörungen vom Rauchen begünstigt werden, die 12-14-Jährigen unterschätzen zudem massiv die Anzahl tabakbedingter frühzeitiger Todesfälle, und fast alle sind überrascht, zu erfahren, wie hoch die tabakbedingten Kosten sind. Andererseits wird massiv überschätzt, wie viele Gleichaltrige rauchen, eine Überzeugung, die sich nur mit grossem Aufwand in Frage stellen lässt.

Das Fazit ist, dass das Wissen Jugendlicher zum Thema Tabak zu einem grossen Teil mangelhaft ist und die Vermutungen oft ziemlich oder sehr weit von den Fakten entfernt sind.

Wissen zum Thema Tabak genügt nicht, um das Konsumverhalten mit Sicherheit zu verhindern. Und wer zum Thema Zigaretten wenig weiss, wird deswegen nicht automatisch mit dem Rauchen beginnen. Dennoch kann man davon ausgehen, dass Wissen einer der Faktoren ist, der mitentscheiden kann, ob jemand in Zukunft mit dem Zigarettenkonsum beginnen oder weiter rauchen wird.

Die Tatsache, dass die schädlichen Folgen des Rauchens weitgehend unterschätzt werden und die Verbreitung des Konsums so überschätzt wird, weist auf die Notwendigkeit hin, diese Aspekte mit Jugendlichen zu vertiefen, so dass mangelndes Wissen und unzutreffende Vermutungen durch fundierte Kenntnisse ersetzt werden. Fundiertes Wissen - als Ergänzung und in gegenseitiger Wechselwirkung zu anderen Einflussfaktoren, wie die persönliche Einstellung, die wahrgenommene soziale Norm, die Selbstwirksamkeit und rauchpräventive strukturelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen - kann einen Beitrag zur Reduzierung der Rauchprävalenz leisten. Kein Projekt und keine Organisation kann dennoch allein alle vorher genannten Einflussfaktoren gleichzeitig ansprechen. Daher ergibt sich die intrinsische Notwendigkeit für die Partner/-innen, die im tabakpräventiven Bereich tätig sind, zusammenzuarbeiten und ihre Aktivitäten im Rahmen eines kohärenten differenzierten Konzeptes zu koordinieren.

## 5. Beiträge Jugendlicher

Rund 40 Fachorganisationen sind für die Inhalte auf feel-ok.ch zuständig. Die enge Zusammenarbeit zwischen dem Fachnetzwerk und RADIX stellt sicher, dass die Inhalte fundiert sind sowie in einer Sprache und Form formuliert werden, die von der jungen Zielgruppe als verständlich und alltagstauglich wahrgenommen wird. Die Kooperation mit dem Fachnetzwerk hat sich bewährt und wird fortgesetzt.

Dennoch setzen wir uns seit Jahren auch mit der Frage auseinander, wie man das Jugendwissen als Ergänzung zum Fachwissen auf feel-ok.ch einbetten kann, so dass die jungen Leser/-innen auf einer Website Zugang zu beiden Perspektiven haben; dies ohne dabei zu vergessen, dass in der Regel für die Erarbeitung von Jugendbeiträgen wenig Zeit zur Verfügung steht und die Qualität weiterhin stimmen muss. Denn wir möchten nicht, dass auf feel-ok.ch Aussagen erscheinen, die fachlich unzutreffend sind, nur weil sie von jungen Menschen formuliert wurden.

Es war ein langer Weg, bis es uns gelungen ist, manchmal mit sehr guten und manchmal mit akzeptablen Ergebnissen, eine Methode zu identifizieren, mit der das Jugendwissen das inhaltliche Angebot von feel-ok.ch ergänzen kann. Und die Methode heisst: Fragen sammeln, die dann aufgrund von ihren Eigenschaften entweder von einer Fachperson und/oder von anderen Jugendlichen beantwortet werden. Bei dieser Erweiterung von feel-ok.ch handelt es sich um den Vorläufer eines neuen Projektes, das im Jahr 2019 lanciert wird und «Check out» heisst.

### Fragen Jugendlicher zum Thema Rauchen

Jugendliche hatten die Gelegenheit, zum Thema Rauchen Fragen zu stellen. Dadurch konnten wir herausfinden, welche Aspekte für sie besonders spannend oder relevant sind.

<b>Deine Frage</b>	Hast du eine Frage zum Thema «Rauchen», auf die du gerne eine Antwort hättest?
	<p><b>Deine Frage (falls du eine hast)</b></p> <p>Warum kaufen die Leute Zigaretten, obwohl es auf der Packung so richtig hässliche Bilder hat.</p>

Abb. 22: Die Frage von Mimi, 14 Jahre alt, weiblich

Fünf Fragen zum Thema Rauchen wurden sehr oft in ähnlicher Form gestellt. Diese sind:

- «Inwiefern schadet Snus der Gesundheit?»
- «Hat Shisha die gleichen schädlichen Stoffe drin wie Zigaretten?»
- «Inwiefern sind e-Zigaretten schädlich?»

- «Wie schnell kann man von Zigaretten süchtig werden?»
- «Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist?»

Bei obigen 5 Themen, die nachträglich zu einer Erweiterung der Umfrage geführt haben (siehe Items mit dem Sternchen auf S.13), handelt es sich weitgehend um Fragen, die kaum für den Jugendaustausch geeignet sind, weil für eine fundierte Antwort Fachwissen erforderlich ist. Deswegen wurde eine Fachperson eingeladen, dazu Stellung zu nehmen. Diese Fragen und die dazu gehörenden Antworten erscheinen nun auf [feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen](http://feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen)

2. Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht? + 73.1%

3. Hat Shisha die gleichen schädlichen Stoffe drin wie Zigaretten? — 70.6%

---

Ja. Bei der Shisha und der Zigarette wird Tabak verbrannt, dabei entstehen die gleichen Schadstoffe. Es gibt nun Leute, die denken, dass das Wasserbad in der Shisha den Rauch reinigt und dadurch weniger schädlich ist. Diese Annahme ist falsch: Das Wasserbad in der Shisha reinigt den Rauch nicht, der Rauch wird nur gekühlt und kann besser eingeatmet werden - mit allen Schadstoffen, die dazu gehören.

Shisha ist letztendlich sogar schädlicher als eine Zigarette: Die Tatsache, dass der Tabak von einem Holzkohlestück erwärmt wird, erhöht die Menge Kohlenmonoxid, was die Sauerstoffaufnahme im Blut erschwert. Es wird auch mehr Tabak konsumiert als bei einer Zigarette. Zudem steigt bei der Shisha das Risiko einer Ansteckung mit Krankheiten, die über den Speichel übertragen werden (z.B. Lippenherpes). Die Konsumdauer der Shisha trägt dazu bei, dass viel mehr Rauch eingeatmet wird als bei einer Zigarette.

» Mehr Infos: [Shisha](#)

---

4. Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist? + 67.7%

Abb. 23: Die Antwort von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention auf die Frage «Hat Shisha die gleichen schädlichen Stoffe drin wie Zigaretten?»

Andere Fragen zum Thema Tabak, die von Jugendlichen gestellt wurden, sind:

- «Ich finde Rauchen so beruhigend. Ich weiss, dass es ungesund ist. Wie kann ich mich anders entspannen?» Jordy (16).
- «Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet und ich möchte sie nicht annehmen, hätte ich gerne einen guten Spruch bereit und möchte nicht nur 'Nein Danke' sagen.» Gabriel (15).
- «Ich habe mit dem Rauchen angefangen, weil meine Freunde geraucht haben. Bald will ich aufhören, aber meine Freunde will ich nicht verlieren. Wie soll ich mich verhalten?» Jessica (17).
- «Mein Freund raucht ein Päckli pro Tag. Ich liebe ihn und ich mache mir Sorgen. Wie bringe ich ihn dazu, weniger zu rauchen?» Lina (16).
- «Meine Eltern rauchen zu Hause, und das stinkt. Ich möchte, dass sie auf der Terrasse rauchen, aber nicht in der Wohnung. Wie bringe ich ihnen dies bei?» Matteo (13).

Obige Fragen sind für den Jugendaustausch geeignet und wurden deswegen von Schülern/-innen in verschiedenen Klassen beantwortet (Klassen in anderen Gemeinden als jener, wo die jeweilige Frage gestellt wurde). Alle Antworten wurden anschliessend vor ihrer Veröffentlichung von einer Fachperson geprüft, um sicherzustellen, dass sie keine Informationen enthalten, die fachlichen Kenntnissen widersprechen. Einige Antworten wurden auch von Jugendlichen mit einer Schulnote bewertet, wie in der untenstehenden Abbildung ersichtlich ist. Auf [feel-ok.ch/rauchen-check](http://feel-ok.ch/rauchen-check) findet man alle Fragen zum Thema Tabak, die von Jugendlichen beantwortet wurden.

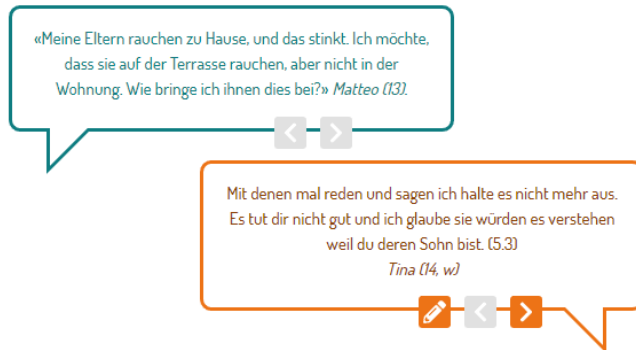


Abb. 24: Die Antwort von Tina (14, w) auf die Frage von Matteo (13) im Tipp-Tool (der Vorläufer des Projektes «Check out»). Das ist die Antwort, die von anderen Jugendlichen mit 5.3 die beste Bewertung bekommen hat und veröffentlicht wurde, nachdem die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz sie genehmigt hat. Wenn man auf dem Pfeil rechts klickt, erscheinen weitere Antworten.

## Fragen Jugendlicher zu anderen Themen als Rauchen

Dialog, Respekt und Interesse für die Jugendwelt begünstigen den präventiven Einsatz. Auch - aber nicht nur - aus diesem Grund wurden Jugendliche eingeladen, Fragen über Themen zu stellen, die sie beschäftigen, auch wenn diese - mindestens auf den ersten Blick - keinen unmittelbaren Bezug zum dem Zigarettenkonsum aufweisen.

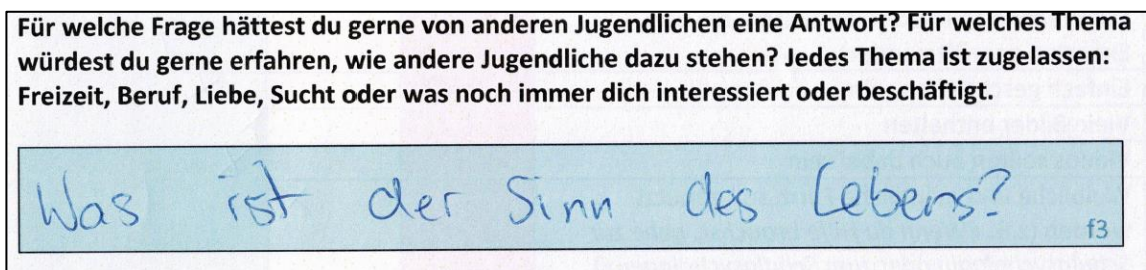


Abb. 25: Die Frage von Habasch (15, m)



Einige Fragen, die gestellt wurden und für den Jugendaustausch grundsätzlich geeignet sind, sind u.a.

- «Wie gelingt es mir, am späteren Nachmittag (nach der Schule) nicht gleich tot müde und unmotiviert für das Erledigen von Hausaufgaben zu sein?»
- «Wie kann man am besten Sprachen lernen?»
- «Wie finde ich die Motivation mehr Sport zu betätigen, wenn ich keine Lust dazu habe?»
- «Wie lerne ich das Gleichgewicht zwischen der Schule und der Freizeit zu behalten?»
- «Wie kann man noch eine Konversation halten, wenn man andere Interessen hat?»
- «Für Mädchen: Wie schminkt man sich ohne viel Zeit zu brauchen, aber dass man immer noch gut aussieht und nicht viel Make-up im Gesicht hat?»

Auch bei der thematisch offenen Fragenrunde wurden Themen angesprochen, die eine Fachantwort benötigen, wie z.B.

- «Wie kann man einer besten Freundin mit Depression helfen?»
- «Wie merkt man, dass man Onlinesüchtig ist?»
- «Wie kann ich fit bleiben ohne Sport und spezielle Diät?»

Es wurden auch Fragen gestellt, die weit weg von den inhaltlichen Zielen von feel-ok.ch sind und daher nicht weiter berücksichtigt werden. Z.B.:

- «Snapchat oder Instagram?»
- «Soll BMW wieder R6 (?) Motoren einbauen oder wie andere downsizing weiter machen?»
- «Spielst du Ultimate Team auf Fifa 18?»

In der Testphase konnten nicht für alle Fragen Antworten gesammelt werden (in der Regel braucht man drei Schulklassen für eine Frage). Fragen und Antworten, die veröffentlicht wurden, findet man zurzeit auf [feel-ok.ch/stress-check](http://feel-ok.ch/stress-check), [feel-ok.ch/sex-check](http://feel-ok.ch/sex-check) und [feel-ok.ch/hg-check](http://feel-ok.ch/hg-check).

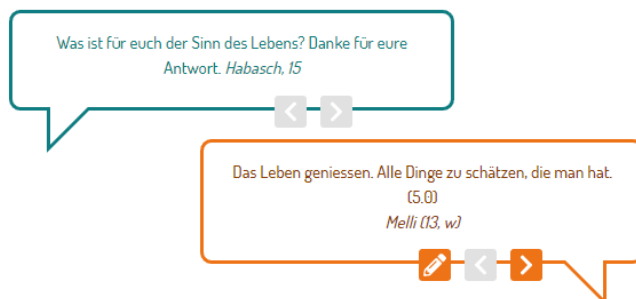


Abb. 26: Die Antwort von Melli (13, w) auf die Frage von Habasch (15, m). Die Antwort hat von anderen Jugendlichen als Bewertung die Note 5.0 bekommen.

## Schlussfolgerungen

Wenn man die Studienteilnehmer/-innen mit der Frage konfrontiert, ob sie Informationen zum Thema «Zigaretten» als Produkt wünschen, werden nur 30.7% davon eine positive Antwort geben (S.17). Davon ausgehend, dass das Interesse für ein Thema die Bereitschaft beeinflusst, sich damit auseinanderzusetzen, ist diese Erkenntnis für die Rauchprävention eher als ungünstig zu bewerten. Fokussiert man sich dagegen auf die finanziellen, gesundheitlichen, gesellschaftlichen und psychologischen Aspekte des Zigarettenkonsums, zeigt sich, dass die Mehrzahl der befragten Jugendlichen durchaus das Interesse hat, mehr darüber zu erfahren (S.12). Daraus folgt die Schlussfolgerung, dass es sinnvoll ist, die Intervention vorwiegend auf diese Aspekte auszurichten.

Neben dem, was Fachpersonen als wichtig erachten, ist für feel-ok.ch die Frage, was Jugendliche interessiert, von entscheidender Bedeutung. Das ist ein der Gründe, warum die vorliegende Studie realisiert wurde. Auf diesen Erkenntnissen basierend wird das tabakpräventive Angebot der Website demnächst überprüft und aktualisiert. Ein erstes Produkt, das die Erkenntnisse der Studie umsetzt, findet man auf [feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen](http://feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen)

Das Projekt «Tabakprävention 2.0» (S.6) sieht vor - neben der funktionalen, konzeptionellen und inhaltlichen Erweiterung von feel-ok.ch - dass auch neue Methoden, in der Regel Kurzinterventionen, für die Rauchprävention entwickelt und geprüft werden. Dies wiederum setzt voraus, dass man weiss, für welche Inhalte Jugendliche sich interessieren, so dass diese vertieft werden können. Dennoch sind die Ergebnisse ab Seite 12 nicht nur für feel-ok.ch und nicht nur für die vorgesehenen Kurzinterventionen relevant, sondern für alle rauchpräventiven Projekte, die Jugendliche direkt adressieren.

Selbstverständlich hat feel-ok.ch in den 20 Jahren seiner Geschichte immer wieder versucht, sich zu erneuern, um den Erwartungen Jugendlicher zu entsprechen. Andererseits sind Anwendungen wie Netflix, YouTube, Spotify, Instagram, WhatsApp und Snapchat für junge Menschen eine Selbstverständlichkeit geworden, und diese beeinflussen in hohem Ausmass, was die junge Generation von einer ernstzunehmenden Webplattform oder von sonstigen Webdiensten erwartet. Wir mussten deswegen von den heutigen Jugendlichen in Erfahrung bringen, was für sie eine «gute» Website charakterisiert, um Stärken und Schwächen der Intervention zu identifizieren und bei Bedarf evidenzbasierte Anpassungen einzuleiten. Was die befragten Jugendlichen von einer guten Website erwarten ist nun klar: Unter anderem alles, was die Orientierung erleichtert, viele und nützliche Informationen in kurzen Texten, die von Fachpersonen geprüft werden, einfache und kontrastreiche Lesbarkeit, schnell aufgerufene Seiten, ansprechendes Design, Videos, Bilder, Adressen von Hilfsangeboten und Verständnis für die Jugendwelt. Die Erkenntnisse ab Seite 20 sind sicher nicht nur für feel-ok.ch, sondern für alle Verantwortlichen von Webangeboten und sonstigen Internetdiensten (z.B. Apps), die sich an Jugendliche wenden, für evidenzbasierte Entscheidungen von unmittelbarer Bedeutung.

Nun haben wir eine gewisse Vorstellung, was Jugendliche (zum Thema Rauchen) interessiert und wie Informationen verpackt werden müssen. Als nächstes Ziel wollten wir herausfinden, ob die Zielgruppe Wissenslücken oder unzutreffende Vermutungen haben, die das Rauchverhalten begünstigen könnten. In der Tat unterschätzen Jugendliche weitgehend die schädlichen Folgen des Tabakkonsums und überschätzen massiv die Verbreitung des Rauchverhaltens bei Gleichaltrigen. Diese und weitere Erkenntnisse, die ab Seite 26 gelesen werden können, weisen auf die Notwendigkeit für die Rauchprävention hin, falsche Vorstellungen und mangelhafte Kenntnisse zu korrigieren, um dadurch - in Verbindung mit anderen Massnahmen - die Rauchprävalenz und -inzidenz in der Zielgruppe zu verringern. Weitere Überlegungen dazu findet man auf Seite 37.

Um falsche Vorstellungen zu korrigieren, werden webbasierte Lösungen von Jugendlichen grundsätzlich begrüsst. Obwohl Bildschirme beliebt und fast immer griffbereit sind, spricht dennoch nichts dagegen, auch Methoden einzusetzen, die ausserhalb der multimedialen Welt Einsatz finden. Meine persönliche Note dazu ist ein Plädoyer für Kurzinterventionen, die sowohl internetbasierte wie auch internetfreie Elemente enthalten, um in einem kohärenten Konzept das Beste der zwei Welten zu verbinden. Dabei darf nicht vergessen werden, dass eine Kurzintervention mit Jugendlichen keine einmalige und isolierte Aktion bleiben sollte, sondern eine Massnahme, die in einer übergeordneten Strategie eingebettet ist. Diese übergeordnete und in der Regel multiinstitutionelle Strategie sollte neben der Vermittlung von Wissen weitere Einflussfaktoren für die Förderung eines rauchfreien Lebens anvisieren, um eine nachhaltige Wirkung zu entfalten.