

## PRESSEMITTEILUNG

### Über das Internet mit dem Rauchen aufhören

#### Neue interaktive Webseite zur Rauchentwöhnung für alle Bevölkerungsschichten

StopAdvisor ist ein neues Raucherentwöhnungsprogramm im Internet, das Raucher unterstützt, sich auf den Tag vorzubereiten, an dem sie endgültig mit dem Rauchen aufhören wollen. Mit einer Mischung aus interaktiven Menüs und personalisierten Sitzungen bietet das Programm fachliche Beratung. Ab dem Tag des Aufhörens kann das Programm auch in der Folgezeit weiterhin von den ‚frischen‘ Nichtrauchern genutzt werden. Sie können nach wie vor Informationen zu ihrem Befinden eingeben und erhalten daraufhin wieder Ratschläge, wie sie die neue Situation am besten bewältigen können. In ihrer Studie<sup>1</sup> beschreiben Robert West und Susan Michie vom University College London und ihre Mitarbeiter den Entwicklungsprozess der StopAdvisor-Intervention. Ihre Arbeit erscheint in der Online-Ausgabe der Wissenschaftszeitschrift *Translational Behavioral Medicine: Practice, Policy, Research*<sup>2</sup> von Springer.

Nach wie vor gilt das Rauchen weltweit als bedeutendste vermeidbare Ursache für Krankheit und vorzeitigen Tod– daher muss auch nach besseren Wegen geforscht werden, um Raucher bei der Entwöhnung zu unterstützen. Das Internet birgt ein enormes Potenzial und ist extrem wirtschaftlich, betrachtet man zum Beispiel die Kosten pro Nutzer.

Das Programm StopAdvisor basiert auf neunzehn theoretischen Prinzipien, 33 fakten- oder theoriegestützten Techniken zur Verhaltensänderung, 26 Webdesign-Prinzipien und neun Grundsätzen aus Nutzertests. Bei der Entwicklung wurde darauf geachtet, dass das Programm für alle Bevölkerungsschichten attraktiv und effektiv ist. Damit StopAdvisor wirklich in allen Bevölkerungsschichten angenommen wird, wurde das Programm zunächst von Rauchern mit niedrigerem Bildungsgrad und in schlechter bezahlten Positionen getestet. Grund dafür ist, dass diese Schicht als eher schwer erreichbar gilt und nicht so leicht zu motivieren ist.

Der Forschungsansatz ist insofern einzigartig, als bei diesem Projekt eine Open Source Web-Entwicklungsplattform (LifeGuide) genutzt wurde, bei der die Wissenschaftler einzelne Elemente ihrer Intervention testen konnten, indem sie während der Entwicklungsphase das Feedback von Nutzern und anderen Forschern einholen und so das Programm entsprechend anpassen konnten.

Die Autoren sagen dazu: „Soweit wir wissen, ist dies der erste Versuch, eine Intervention zur Verhaltensänderung quer durch alle Bevölkerungsschichten völlig transparent zu gestalten, und zwar sowohl was die Inhalte aber auch die Entwicklung des Programms angeht.“

Die Autoren beschreiben in ihrem Bericht den Entwicklungsprozess der StopAdvisor-Intervention und liefern eine vollständige Beschreibung, wie die Intervention funktioniert. Die Effektivität des Programms wird zurzeit in einer randomisierten kontrollierten Studie geprüft, die als höchste Nachweisstufe bei einer wissenschaftlichen Untersuchung gilt. Die Autoren haben sich verpflichtet, die Technologie in einer Gruppe von Wissenschaftlern stufenweise weiterzuentwickeln und aufzubauen.

#### Quelle

1. Michie S et al (2012). Development of StopAdvisor: a theory-based interactive internet-based smoking cessation intervention. *Translational Behavioral Medicine: Practice, Policy, Research*; DOI 10.1007/s13142-012-0135-6. Der Artikel ist frei für jedermann zu lesen unter <http://dx.doi.org/10.1007/s13142-012-0135-6>.
2. *Translational Behavioral Medicine: Practice, Policy, Research* is an official journal of the Society of Behavioral Medicine.

**Der Volltext-Artikel ist für Journalisten auf Anfrage verfügbar.**

Kontakt: Renate Bayaz, Springer, Tel.: +49-6221-487-8531, E-Mail: [renate.bayaz@springer.com](mailto:renate.bayaz@springer.com)