Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

Evaluation
#AUSGEGLICHEN
Projektphase 2023

Fachstelle für Suchtprävention Bern
Markus Wildermuth, Projektleiter
Freiburgstrasse 115, 3008 Bern

Tel. 031 398 14 55
info@suchtpraevention.org
www.besofr.blaueskreuz.ch

Kanton Bern
Canton de Berne

Partner der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion GSI

Inhaltsverzeichnis

Abstract **3**

1. Projektentwicklung und Durchführung **4**

2. Modul Vaping **8**

3. Evaluationsergebnisse **9**

3.1 Ergebnisse bei Lernenden 10

3.2 Ergebnisse bei Lehrpersonen 14

3.3 Ergebnisse bei Erziehungsberechtigten 17

4. Erreichung der Zielgruppen **18**

5. Öffentlichkeitsarbeit **19**

6. Finanzen **19**

7. Fazit und Aussicht **19**

8. Danksagung Sponsoren/Stiftungen **19**

9. Quellenverzeichnis **20**

10. Anhang **21**

Abstract

Der regelmässige Konsum von Alkohol- sowie Nikotinprodukten ist laut aktueller HBSC-Studie 2022 bei 13-15-Jährigen angestiegen. Rauschcannabis ist mit Abstand die am meisten illegal konsumierte Droge unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Der intensive Gebrauch digitaler Medien ist bei Jugendlichen weit verbreitet, wobei rund 3 % der 15-jährigen Jungen ein problematisches Gaming-Verhalten aufweisen. Rund 7 % der 15- bis 15-jährigen nutzen soziale Netzwerke auf problematische Art und Weise. Mädchen verbringen mehr Zeit in sozialen Netzwerken, während Jungen tendenziell häufiger Videospiele spielen (Delgrande Jordan, 2023).

Mit #AUSGEGLICHEN erhalten Klassen ab der Oberstufe Zugang zur App «#AUSGEGLICHEN», um sich mit den Themen legale, illegale Drogen oder digitale Medien zu befassen. Das Projekt initiiert und unterstützt Sensibilisierungsprozesse und Verhaltensänderungen in den Bereichen Suchtprävention und psychische Gesundheit. Drei Aufgaben konnten die Lernenden meistern, die innerhalb der App gelöst wurden. Neu konnten sich die Lernenden auch wöchentlich für einen Konsumverzicht (Drogen) oder eine Konsumreduktion (Smartphone) entscheiden. Des Weiteren bestand die Möglichkeit, Erfahrungen zur erlebten Konsum-Challenge in der App zu teilen, die teilweise auch innerhalb der App für alle interessierten ersichtlich waren Alle Teilnehmenden hatten die Chance, regelmässig via Bilder mitzuteilen, was ihnen psychisch und physisch guttat. Das Modul «Vaping» zum Beispiel ermöglichte es den Teilnehmenden, Verkaufsstellen zu dokumentieren, welche Nikotinprodukte an Minderjährige abgeben. Lehrpersonen erhielten zudem ein passendes Lehrmittel und es stand eine Vaping-Experimentbox zur Miete bereit.

Die Teilnehmenden erhielten Punkte für jede erfolgreich gelöste Aufgabe. Im Highscore war ersichtlich, welche Klasse wie viele Punkte gesammelt hatte. Die Top 30 Klassen mit den meisten Punkten gewannen einen Klassengutschein. Zudem konnten alle Lernenden an einer Verlosung von Sachpreisen teilnehmen.

Im Fokus der Evaluation stand die Wirkung des Projekts hinsichtlich Akzeptanz, Wissenszuwachs sowie die Ermöglichung einer persönlichen Reflektion. Insgesamt nahmen 47 Klassen mit 920 Lernenden an der Aktion teil. Die qualitative Befragung der Teilnehmenden sowie der Erziehungsberechtigten (n=512) ergab eine positive Bewertung des Projektes. #AUSGEGLICHEN führt zu einer verstärkten Sensibilisierung sowie zu einem Wissenszuwachs im gewählten Themenbereich. Die Mehrheit der Lernenden ist der Meinung, dass die Aktion zur Reflektion beitrug und dass die App-basierte Intervention der richtige Weg ist, um die Themen Drogen sowie Smarthone-Umgang aufzugreifen. Die Drogenkonsum-Challenge trug bei gewissen Jugendlichen dazu bei, weniger Drogen zu konsumieren. Ein stärkerer Effekt hatte die Smartphone-Konsum-Challenge, bei der über ein Drittel der Befragten angab, dank dieser Funktion weniger Zeit am Handy verbracht zu haben. Dieses Ergebnis deckt sich mit einem kürzlich veröffentlichten Bericht, der aufzeigen konnte, dass bereits eine zweiwöchige App-basierte Intervention mit einer freiwilligen Konsumverzichts- oder Reduktionsaufgabe den Konsum spürbar reduzieren kann (Reiner Hanewinkel et al., 2023).

Sowohl Lehrpersonen als auch die Erziehungsberechtigten schätzen das Projekt und sie sind mehrheitlich der Ansicht, dass #AUSGEGLICHEN zur Reflektion anregt.

Die Evaluationsergebnisse zeigen auch, dass erneut verschiedene technische Probleme bewältigt werden mussten und dass die bestehende App für die Weiterführung des Projektes nicht mehr geeignet ist. Zudem muss darauf geachtet werden, eine möglichst massvolle App-Retentionsrate zu gewährleisten, da die mobile Intervention die Bildschirmnutzung erhöhen kann.

Insgesamt hat #AUSGEGLICHEN zu einem gesteigerten Bewusstsein für einen problematischen Substanz- und/oder Smartphone-Konsum sowie zu einer positiven Veränderung der individuellen Selbstwirksamkeitserwartung beigetragen.

1. Projektentwicklung und Durchführung

Bereits im März begann die komplette Überarbeitung der Materialien, Challenges sowie die gesamte Koordination rund um die App-Anpassungen. Mit der App-Entwickler hat das Blaue Kreuz zahlreiche Besprechungen durchgeführt, um die gewünschten neuen Prozesse sowie Inhalte so genau wie möglich zu finalisieren. Ein besonders grosses Augenmerk wurde auf die Dokumentation der Verkaufsstellen sowie auf die Konsum-Challenge gelegt. Aber auch die Kommunikationsmassnahmen wurden ausgebaut. Damit Lehrpersonen das Thema Vaping vertiefen konnten, entstand ein neues Lehrmittel und ein Vaping-Experiment, welches ausgeliehen werden konnte. Der Wettbewerb wurde aufgrund eines Gesuches auch vom Tabakräventionsfonds (TPF) unterstützt. Die App stand ab August bereit. Lehrpersonen konnten auf der Website des Blauen Kreuzes ihre Klasse anmelden.

Der Klassenwettbewerb wurde so aufgebaut, dass die Lehrpersonen mit ihrer Klasse einen von drei Themenschwerpunkte wählen konnten: Legale Drogen, illegale Drogen oder digitale Medien. Nebst Informationen rund um den Konsum, wurden auch die Themen Suchtentstehung sowie Unterstützungsmöglichkeiten bei Problemen rund um den Konsum thematisiert.

Modul legale Drogen
Alkohol, Tabakzigarette, Snus, Nikotin Pouches, Schnupf, Shisha, E-Zigarette sowie Koffein.

Modul illegale Drogen
Cannabis, Kokain, Heroin, synthetische Drogen wie Amphetamine, Halluzinogene, Ecstasy oder legal Highs, spezifische Medikamente für Rauschzwecke

Modul digitale Medien
Social Media, Gaming, Serien, Bildschirmkonsum und deren Umgang im Allgemeinen

Drei Challenges
Themenschwerpunktorientiert, hatten die Teilnehmenden drei Aufgaben innerhalb der App zu meistern. So konnte ein Online-Quiz und eine Familienaufgabe (siehe Cartoons im Anhang) gelöst werden. Zudem fand ab dem 7. November eine Bilder-Challenge statt, bei der die Teilnehmenden alle drei Tage ein Bild hochladen konnten, das zeigte, was ihnen guttut. Die jeweilige Lehrperson verifizierte innerhalb der App die gelösten Aufgaben. Erst nach dem “OK“ der jeweiligen Lehrperson, wurden Punkte freigegeben. In Abbildung 1 sind die Inhalte abgebildet.

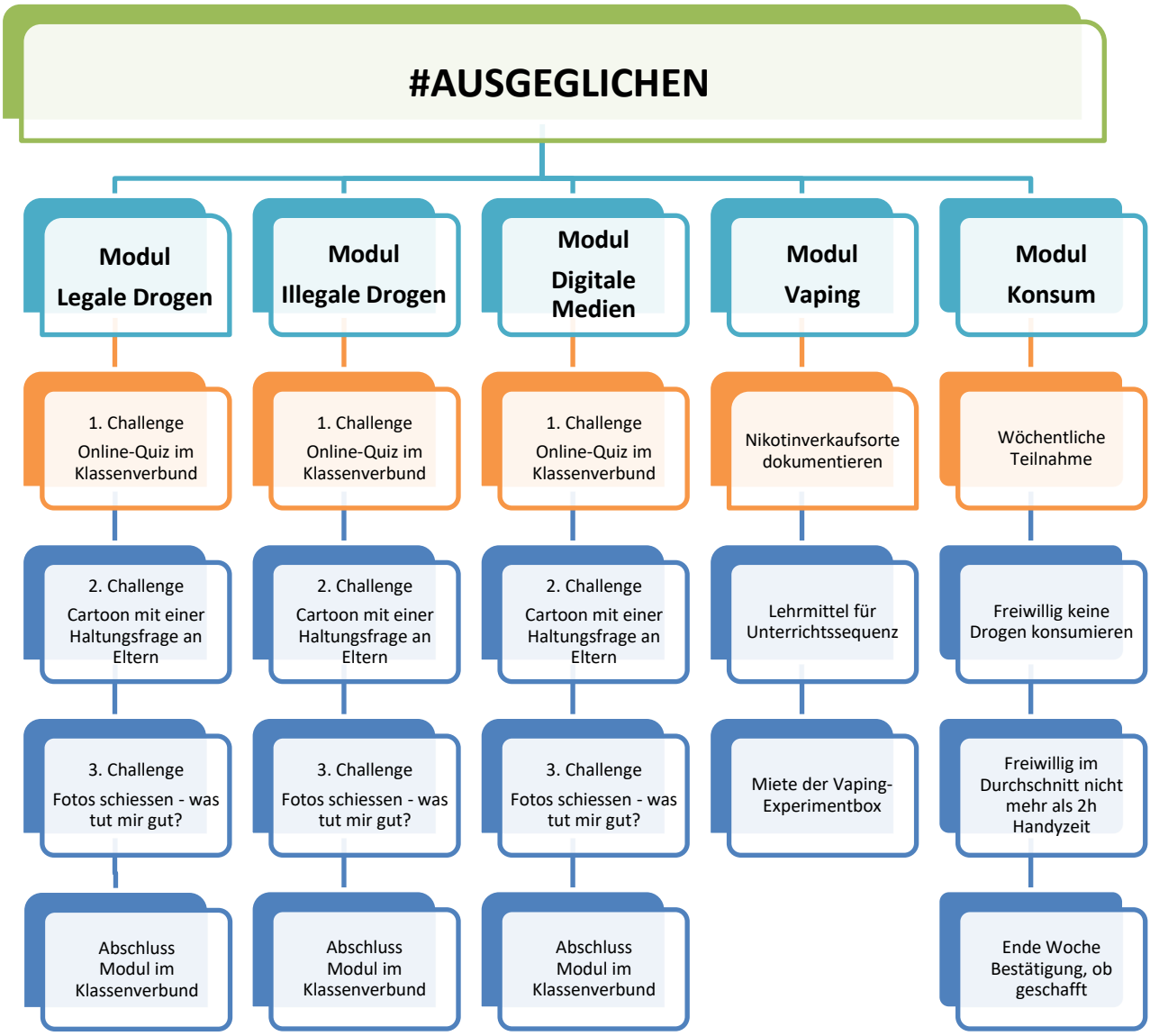


Abbildung 1: Die Aufgaben in der Übersicht

Weitere Tools innerhalb der App

Konsum-Challenge

Interessierte konnten sich neu zwischen dem 7. November und 10. Dezember (insgesamt vier Mal) wöchentlich verpflichten, keine Drogen (legale und illegale) zu konsumieren und/oder nicht mehr als durchschnittlich 2h/Tag am Handy zu sein. Im eigens dafür eingerichteten Tab, stand für die Teilnehmenden zwischen Sonntag und Montag ein Button bereit, den sie aktivieren konnten, um an der Challenge teilzunehmen. Ab Dienstag bis und mit Samstag erfolgte dann die Konsum-Challenge. Ebenfalls zwischen Sonntag und Montag konnten die Teilnehmenden via Button mitteilen, ob sie die Konsum-Challenge geschafft haben. Bei der Challenge zur Smartphone-Bildschirmzeit luden die Teilnehmenden zusätzlich einen Screenshot der Wochenbildschirmzeit hoch. Bei der Konsum-Challenge zu Drogen haben aus Datenschutzgründen nur das Blaue Kreuz sowie die App-Entwickler Einsicht, ob die Challenge effektiv geschafft wurde. Die Teilnehmenden konnten nach der erfolgten Challenge einen Button in der App drücken, ob sie den Drogenverzicht effektiv geschafft haben. Situativ nahm das Blaue Kreuz telefonisch Kontakt mit den Personen auf, welche die Konsum-Challenge zu Drogen geschafft haben. So sollte das Commitment gestärkt werden.

Erfahrungen zur Konsum-Challenge
Alle Teilnehmenden, welche bis Ende Woche an der Konsum-Challenge teilgenommen haben, konnten ein schriftliches Statement zu ihren Erfahrungen in der App festhalten. Situativ hat das Blaue Kreuz Statements innerhalb der App als «Inspiration» für die Teilnehmenden veröffentlicht.

Dashboard, Punktevergabe und Abschlusspreise
Bei sämtlichen Challenges konnten die Teilnehmenden Punkte für die Klasse sammeln. Die Lehrperson sah bei der umgesetzten Aufgabe die Lösungen der Lernenden in der App. Die Lehrperson verifizierte in der App die gelöste Aufgabe und gab anschliessend manuell die Punkte frei. Die Punkte waren im Highscore auch für die anderen teilnehmenden Klassen sichtbar. Die 30 Klassen mit den meisten Punkten erhielten für die Klassenkasse CHF 200 in Form eines Migros-Gutscheines. Die besten fünf Klassen erhielten zudem nochmals CHF 200.

Sachpreisverlosung während Programmzeit
Während des Programmes konnten die Lernenden bis am 23. November an einer Verlosung von Sachpreisen mitmachen. Dazu mussten sie sich zusätzlich innerhalb der App anmelden. Die Lehrpersonen konnten an der Aktion nicht teilnehmen. 324 Lernende machten von der Möglichkeit Gebrauch. Vom Partner Micro wurden Scooter verlost. Vom Partner Pro Skate standen Scooter, ein Longboard, Skateboards sowie diverse Gadgets zur Verfügung. Weiter wurde eine Holzkern-Uhr sowie ein Stand Up Paddle von Gonser verlost. Die zufällig erkorenen Gewinner/innen wurden benachrichtigt und durften bis Ende Januar 2024 die Preise direkt beim Blauen Kreuz abholen. Mit der Verlosung sollte u.a. die Motivation – an der Aktion dranzubleiben – gestärkt werden. Auch erhielten die Lernenden die Chance, weitere gewünschte Infomaterialien zu legalen und illegalen Drogen sowie digitalen Medien anzufordern.

Community-Support
In einem asynchronen Chat innerhalb der App wurden Fragen beantwortet.

Wöchentliche Befragung
Alle Teilnehmenden konnten an wöchentlichen Kurzbefragungen zum persönlichen Wohlbefinden teilnehmen. Die persönlichen Veränderungen waren in einem Dashboard via Icons ersichtlich und sollten die Selbstreflektion anregen.

Push-Nachrichten
Gezielt erhielten alle Teilnehmenden hilfreiche Informationen zu gesundheitsfördernden Aspekten, die für ihren Alltag hilfreich sein können – etwa zum Umgang mit Stress oder zur Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen. Weiter wurde die Funktion auch für Informationen rund um die Aktion genutzt.

Durchführung
Nach zahlreichen Tests sind Anfangs August alle Überarbeitungen abgeschlossen worden. Der Upload erfolgte nahtlos. Ab Mitte August standen dann die iOS-sowie die Android-Version bereit. Die Lehrper-sonen konnten sich auf der Webseite der Suchtpräventionsstelle des Blauen Kreuzes in Bern anmelden. Nebst einer Bestätigungsmail erhielten die Lehrpersonen Zugang zu folgenden Dokumenten:

- Anleitung zur Startsequenz (PDF)
- Elternbriefvorlage inkl. Rückmeldebogen (Word)
- Informationsblatt für Erziehungsverantwortliche zu Substanzen (PDF)
- Vertiefungsmaterial zu den Themenschwerpunkten (PDF)
- Lehrmittel zur E-Zigarette
- Anleitung zur Abschlusssequenz (PDF)

Weiter erhielten die Lehrpersonen ein Dokument mit den wichtigsten Eckdaten, gewünschte Anzahl El-ternbriefe zum Thema Drogen oder digitale Medien sowie ein Registrierungscode für die App. Mit dem

Code konnte gewährleistet werden, dass nur Lehrpersonen Administratorrechte besassen und eine Abmeldung von Lernenden nur über die entsprechende Lehrperson möglich ist. Bis am 7. November musste die App «#AUSGEGLICHEN» von den teilnehmenden Lehrpersonen und Lernenden heruntergeladen und die Startsequenz durchgeführt werden. Die Startsequenz enthielt Anweisungen zur Anmeldung der Klasse für die App, bei der Angaben zur Klasse sowie demografische Angaben befragt wurden.

Ab dem 7. November wurde die Bilder-Challenge alle drei Tage freigeschaltet. Zur selben Zeit startete die Konsum-Challenge. Im Dezember führten die Lehrperson anhand einer Anleitung die Abschlusssequenz mit der Klasse durch, bei der analog das Thema Suchtentwicklung vertieft behandelt wurde. Den Abschluss bildete ebenfalls im Dezember eine Online-Befragung zum Programm bei den Teilnehmenden. Die Erziehungsverantwortlichen konnten ebenfalls in schriftlicher Form eine Rückmeldung zum Projekt geben. Der gesamte Ablauf ist in Abbildung 2 ersichtlich.

Abbildung 2: Ablaufstruktur #AUSGEGLICHEN, 2023

Angaben zu den Anmeldungen

56 Lehrpersonen meldeten ihre Klasse auf der Webseite des Blauen Kreuzes an. Effektiv nahmen bis am 12. Dezember 31 Lehrerinnen und 16 Lehrer (47) mit 920 Lernenden am Wettbewerb teil und luden die App herunter. 91.3 % der Lernenden haben sich im Durchschnitt der Aktion angeschlossen (Total 1`017). Alle Klassenniveaus sowie Klassenstufen der Oberstufe waren vertreten. Auch nahm eine GYM1 Klasse am Wettbewerb teil.

Technische Probleme

Die Kommunikation innerhalb der App wurde aufgrund der Rückmeldungen von der letzten Projektphase ausgebaut. So gab es etwa auch spezifische Informationen zur genauen Punktevergabe. Im August gab es jedoch noch ein Problem mit dem Push-Dienst. Insgesamt 94 Support-Anfragen hat das Blaue Kreuz via Community-Support in der App, Mail oder auch telefonisch bewältigt. Bei den allermeisten Anfragen ging es um die Registrierung. So fanden gewisse Lehrpersonen den Code nicht mehr, die

Lernenden fanden ihre Schule im System nicht oder haben sich bei der falschen Klasse angemeldet. Teils mussten auch doppelte sowie alte Accounts gelöscht werden.

Im November erhielten wir von zwei Lehrpersonen die Rückmeldung, dass die Punktevergabe bei der Smartphone Konsum-Challenge nicht korrekt funktionierte. Der technische Fehler konnte behoben werden und die bereits erzielten Punkte gingen nicht verloren. Anfangs Dezember stoppte plötzlich die Highscore-Zählung. Es handelte sich um eine falsche Voreinstellung. Weiter gab es eine Rückmeldung, dass die Foto-Challenge nicht alle drei Tage freigeschaltet wurde

Währen der Projektumsetzung wurde die bestehende sowie weitere App-Agenturen nach ihrer Einschätzung zur bisherigen App kontaktiert. Es kristallisierte sich heraus, dass die bestehende App nicht mehr den technisch funktionalen Anforderungen entspricht. Auch muss dem Datenschutz – “Privacy by Design" und "Privacy by Default" – noch mehr Gewicht geschenkt werden. Entsprechend soll eine neue App entwickelt werden, um den neuen Ansprüchen zu genügen.

2. Modul Vaping

Das eingereichte TPF-Gesuch wurde erfreulicherweise im Juli 2023 genehmigt. Bereits zuvor wurden verschiedene Inhalte neu entwickelt. Ab August konnten die Teilnehmenden innerhalb der App Verkaufsorte (physisch, online) fotografisch dokumentieren, bei denen Minderjährige Nikotinprodukte kaufen können.

Zudem bestand die Option, dass die Lehrperson von den Lernenden aufgefordert wird, das Thema Vaping innerhalb des Klassenverbundes zu thematisieren. Dazu stand ein neu entwickeltes Lehrmittel bereit und es konnte eine Vaping-Experimentbox gemietet werden. Natürlich konnten auch die Lehrpersonen aus Eigeninitiative heraus das Vaping-Thema vertiefen.

Folgende Inhalte standen bereit:

- In der App die Rubrik “Vaping“ mit Info-Kurzfilmen, Upload von Fotos für die Dokumentation von Verkaufsstellen samt weiteren Angaben (siehe Anhang)
- Im App-Backend die Datenbank für die dokumentierten Verkaufsstellen (siehe Anhang)
- Vaping-Experimentbox samt Website-Rubrik
- Lehrmittel zu Vaping
- Konsum-Challenge zu Drogen und Smartphone-Bildschirmzeit
- Textfeld für das Festhalten der persönlichen Konsum-Challenge Erfahrungen
- Textfeld zum Veröffentlichen der Statements innerhalb der App

Dokumentation Verkaufsstellen

Im Backend der App wurden sämtliche zugestellte Fotos samt weiteren Angaben zu den Verkaufsstellen, die Nikotinprodukte an Minderjährige abgeben, systematisch gesammelt. Insgesamt neun Lernende nutzten dieses partizipative Angebot. In der App wurde mitgeteilt, dass keine Gesichter erkennbar sein dürfen und das niemand beleidigt oder blossgestellt werden darf. Alle hielten sich daran. Das Blaue Kreuz führte im Februar fünf Testkäufe an den entsprechend festgehaltenen Verkaufsstellen durch. Die entsprechenden Gemeinden wurden bezüglich des Resultates informiert.

Lehrmittel

Das neue Lehrmittel zum Thema Vaping steht seit August 2024 auf der Webseite des Blauen Kreuzes bereit. Der Inhalt ist so aufgebaut, dass man die Thematik mit oder ohne Vaping-Experimentbox umsetzen kann. Nebst Wissensvermittlung können die Lernenden auch aktiv werden, indem sie während des #AUSGEGLICHEN-Projektes einen Verkaufsort – der Nikotinprodukte an Minderjährige abgibt – dokumentieren können.

Vaping-Experimentbox
Das Experiment enthält nebst elektronischem Abdampf-Kit und Box auch ein Messgerät, dass Formal-dehyd, Feinstaub sowie flüchtige organische Verbindungen messen kann. Sobald das Abdampfen in der Box stattfindet, steigen die Werte des Messgerätes drastisch an und bei kritischen Werten ertönt ein Signalton. Mit dem Experiment sieht man sehr rasch, dass E-Zigaretten unsichtbare und ebenfalls schäd-liche Stoffe während dem Dampfen abgeben.

Vaping-Lektion gewünscht
Innerhalb der App stand ein Button für die Lernenden bereit, den sie drücken konnten, sofern sie gerne eine Vaping-Lektion von der Lehrperson wünschen. Falls der Button betätigt wird, sah die Lehrperson entsprechend in der App diese Aufforderung. Mit der Massnahme sollten die Lehrpersonen zusätzlich animiert werden, das Thema Vaping aufzugreifen.

Werbemassnahmen
Im November hat das Blaue Kreuz alle teilnehmenden Lehrpersonen via Mail informiert, dass ein Lehrmittel sowie gratis eine Vaping-Experimentbox bereitsteht. Die Lernenden erhielten insgesamt fünf Mal eine Push-Nachricht mit der Info, dass Sie den Button «Verkaufsstelle melden» nutzen können. Jeweils nach der zusätzlichen Werbemassnahme, stiegen die Anfragen für das Experiment sowie die Verkaufsstellen-Dokumentationen an.

Weitere Kommunikationsmassnahmen
Das Blaue Kreuz hat ab August die Zielgruppenprofile für die Tabakprävention der at Schweiz mit den fünf Segmenten begutachtet, um diese möglichst sinnvoll kommunikativ innerhalb der App aufzunehmen. So wurde den Lernenden unter «Konsum» ab November wöchentlich neue Kurzfilme gezeigt. Folgende Kurzfilme standen bereit:

- Kurzfilm zu Vaping und deren Schädlichkeit, August bis 14. November (Segment 4)
- Short-Film zu Rauchen und deren Kosten, 14.-21. November (Segment 3)
- Kurzfilm gegen Stress 21. November bis 12. Dezember (Segment 2)
- Im Dezember ging zudem eine Push-Nachricht zum Hilfsangebot 147 an alle Teilnehmenden raus (Segment 5).

Die wichtigsten Evaluationsergebnisse zum Modul Vaping sind im nächsten Kapitel ersichtlich.

3. Evaluationsergebnisse

Zur Prüfung der Wirkungsziele, fand bei den Teilnehmenden sowie bei den Erziehungsberechtigten eine Befragung statt (n=512). Insgesamt 501 der 967 Teilnehmenden haben nach Ende des Projektes die Fragen beantwortet. So füllten 473 (n=450) Lernende sowie 28 (n=28) Lehrpersonen die Befragung innerhalb der App aus, wobei bei Lehrpersonen und Lernende unterschiedliche Fragen gestellt wurden. Die Rücklaufquote der Befragung lag bei 51.8 %. Die Lernenden waren im Alter von 12 bis 19 Jahren und der Mittelwert lag bei 15.5 Jahren. 252 Mädchen/Frauen und 199 Jungen/Männer gaben eine Rückmeldung, wobei 27 Personen keine Angaben zum Geschlecht machten.

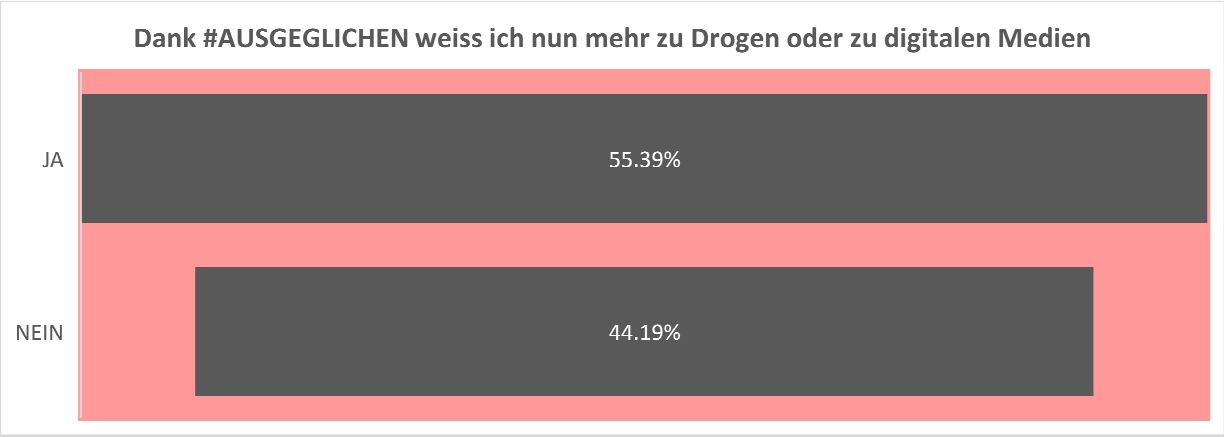
Weiter erhielten die Erziehungsverantwortlichen der Lernenden einen Rückmeldebogen, der ebenfalls dem Blauen Kreuz zugestellt werden konnte. Insgesamt wurden 11 ausgefüllte Bogen zugestellt. Die Auswertung der Befragungen erfolgte mittels deskriptiver Statistik. Teils wurden bei gewissen Fragen keine Antworten angegeben und Mehrfachnennungen waren je nach Frage möglich. Daher weisen die Ergebnisse nicht immer ein Total von 100 % auf. Die Ergebnisse der Befragungen werden nun vorgestellt.

3.1 Ergebnisse bei Lernenden

450 (n=473) Lernende nahmen bei der Nachbefragung teil. Zehn Fragen konnten beantwortet werden, wobei es zusätzlich zwei Freitextfragen gab.

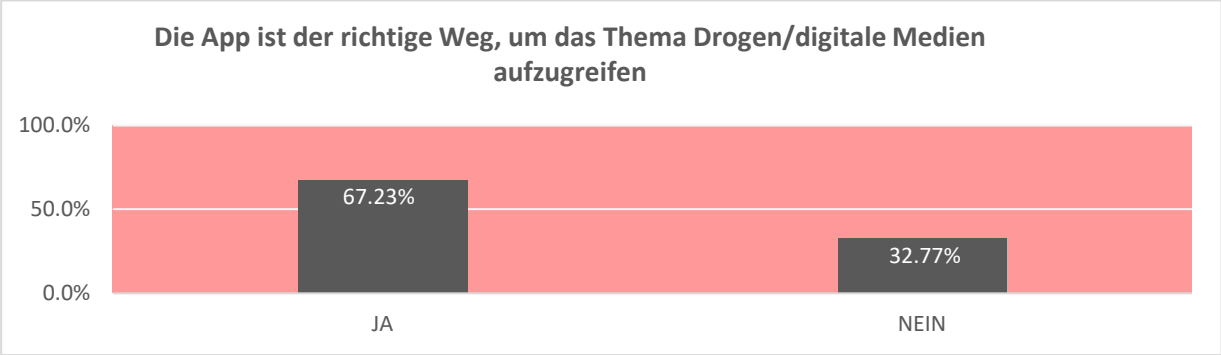
Wirkungsziel 1: Dank #AUSGEGLICHEN wissen die Lernenden nun mehr zu Drogen oder zu digitalen Medien

Insgesamt haben die Teilnehmenden 5`232 Aufgaben gelöst (ohne Konsum-Challenge). 55.4 % der Lernenden sind der Ansicht, dass sie sich aufgrund der Aktion mehr Wissen aneignen konnten.



Wirkungsziel 2: Die App ist der richtige Weg, um das Thema Drogen sowie digitale Medien aufzugreifen

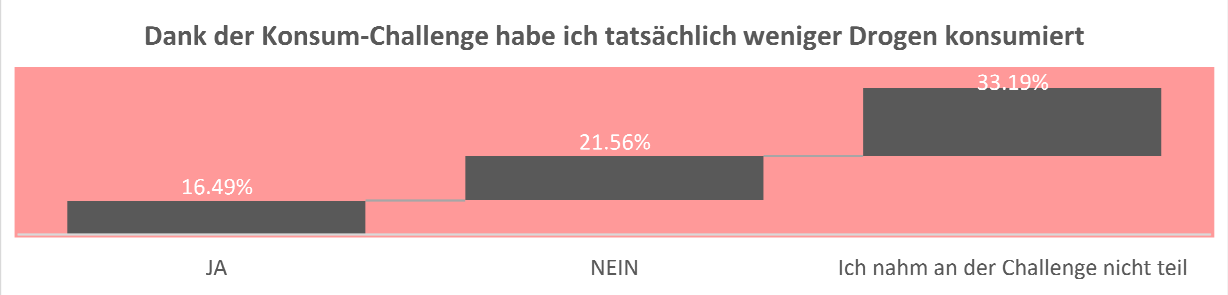
Um in Erfahrung zu bringen, ob die gewählte Methode bei den Lernenden als passende Präventionsmassnahme angesehen wird, konnten sie dazu ihre Meinung kundtun. Mehr als zwei Drittel der Befragten befürwortet eine App-basierte Intervention.



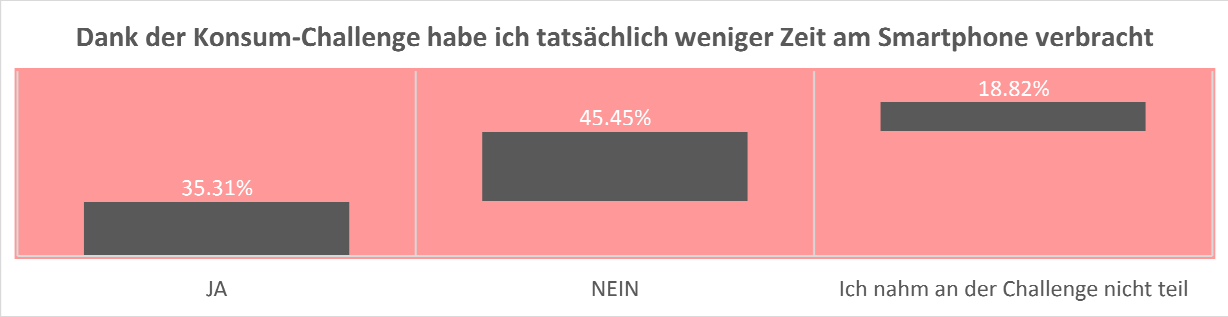
Wirkungsziel 3: Die Konsum-Challenge trägt dazu bei weniger Drogen und/oder weniger am Smartphone zu sein

Insgesamt vier Mal konnten die Lernenden an der Konsum-Challenge teilnehmen. 1`262 Mal nutzten die Teilnehmenden diese Möglichkeit. Das Blaue Kreuz nahm situativ telefonisch Kontakt mit den Lernenden auf, die laut eigener Angabe die Drogen-Challenge erfolgreich abgeschlossen haben. Insgesamt 69 Anrufe hat das Blaue Kreuz getätigt, wobei mit zehn Lernenden ein effektives Gespräch stattfand. Für die Befragung kam ein entwickelter Gesprächsleitfaden zum Einsatz. Gefragt wurde etwa, ob sie die Challenge effektiv geschafft haben. Weiter haben die Lernenden auch eine generelle Rückmeldung zu #AUSGEGLICHEN abgeben können. Die meisten Befragten fanden es gut, dass man telefonisch nach der überstandenen Challenge nachgefragt hat.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein gewisser Teil der Befragten Jugendlichen – die vermutlich eine oder mehrere Substanzen konsumieren – eine Konsumreduktion stattfand (16.5 %). Rund ein Drittel hat hingegen nicht an der Konsum-Challenge teilgenommen.



Weiter nutzen laut Backend-Daten der App mehr Teilnehmende die Smartphone Konsum-Challenge. Über ein Drittel der Befragten (35.3 %) hat dank der Challenge weniger Zeit am Smartphone verbracht. Werbung für Alkohol- und Nikotinprodukte hat einen Effekt auf den Konsum der Jugendlichen. Die Produkte werden gerade für die junge Generation auf Social-Media-Kanälen beworben. Daher kann eine Reduzierung der Bildschirmzeit dazu beitragen, weniger der Werbung von legalen Substanzen ausgesetzt zu sein. Dies kann wiederum eine Auswirkung auf den Nichtkonsum haben.



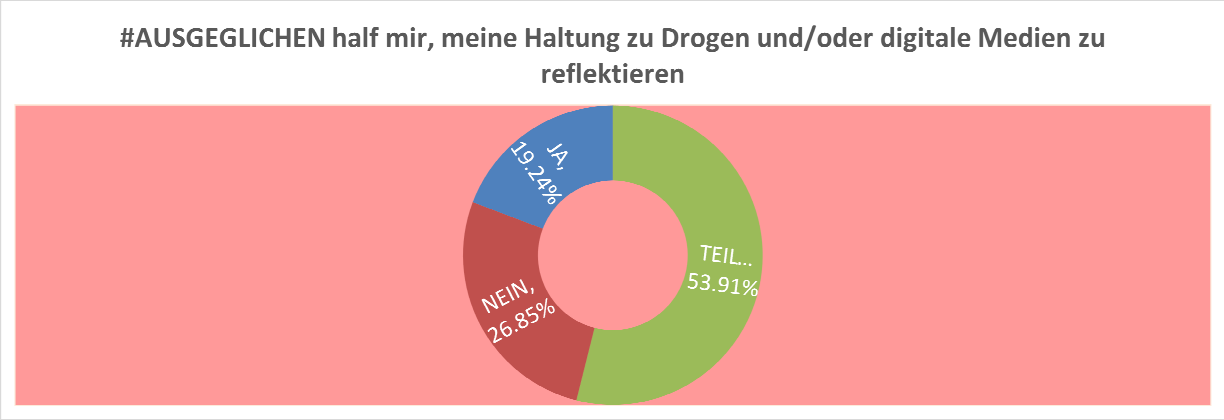
Ein unlängst veröffentlichter Präventionsbericht konnte aufzeigen, dass eine zweiwöchige app-basierte Intervention mit einer freiwilligen Konsumverzichts- oder Reduktionsaufgabe (Drogen, digitale Medien) den Konsum bei Berufsschüler/innen spürbar reduzieren kann. Die Überprüfung der Wirksamkeit erfolgte durch eine cluster-randomisierte kontrollierte Studie mit zwei Armen und Prä-Post-Befragung (Reiner Hanewinkel et al., 2023). Schulische Interventionen, welche Lernende dazu ermutigen, gesunde Verhaltensweisen zu fördern, können somit zu nachhaltigen Veränderungen des Gesundheitsverhaltens führen.

Statements sowie Kontaktaufnahme zur Konsum-Challenge
Acht Statements hat das Blaue Kreuz in der App veröffentlicht. 132 Statements haben die Lernenden insgesamt abgegeben. Hier eine Auswahl an Statements von Lernenden:

- Snus, sonst clean
- TikTok ist noch etwas das Problem, aber ansonsten ganz ok
- Es war gut, am Wochenende musste ich immer am meisten Mühe geben
- War super
- Ich habe mein Ziel erreicht. Ein Tipp ist es, dass man ein Buch zu lesen oder eigene Figuren erfinden kann
- Nicht zu viel am Handy sein so wie ich
- Ich habe es geschafft!
- Viel mit Freunden machen hilft
- Es war für mich schwierig
- Es hat mir geholfen, weniger am Handy zu sein
- Ich habe keine Drogen genommen
- Ich habe den Drogenverzicht erfolgreich durchgestanden
- Ich habe kein Nikotin oder Tabak konsumiert
- Es war eine spannende Challenge

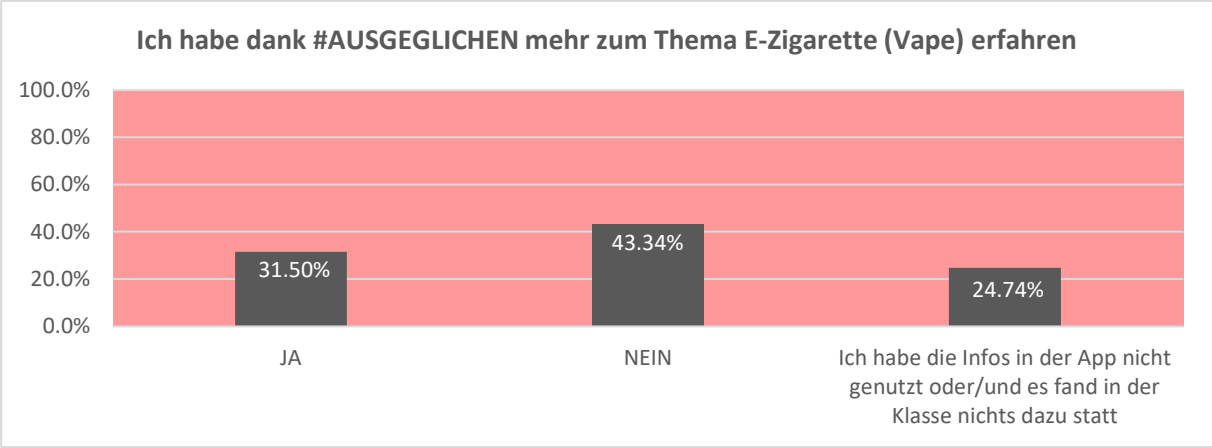
Wirkungsziel 4: #AUSGEGLICHEN half, die persönliche Haltung zu Drogen und/oder digitale Medien zu reflektieren

Knapp drei Viertel der Lernenden fand, dass #AUSGEGLICHEN zumindest teilweise zum Nachdenken anregte. So hat die Mehrheit über das eigene Konsumverhalten nachgedacht sowie generell, was man zur Thematik denkt. Entsprechend trägt die Aktion zur persönlichen Reflektion bei.



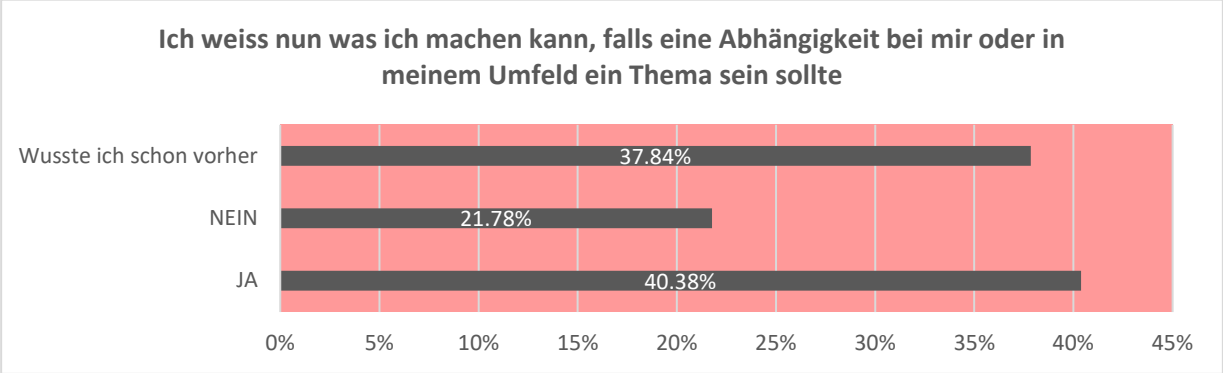
Wirkungsziel 5: Die Lernenden haben dank #AUSGEGLICHEN mehr zu Vaping erfahren

Das Befragungsergebnis fiel diesbezüglich unterschiedlich aus. Ein Viertel der Befragten gab an, die Infos nicht genutzt zu haben und/oder es fand in der Klasse keine Vertiefung statt. Immerhin knapp ein Drittel der Lernenden ist der Ansicht, dass sie nun mehr zum Thema E-Zigarette erfahren haben.

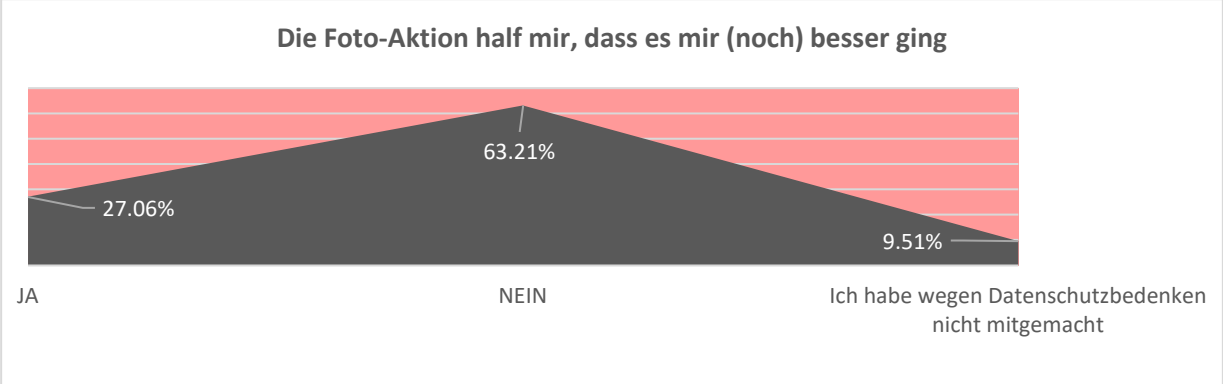


Wirkungsziel 6: Mit #AUSGEGLICHEN wissen die Lernenden nun, was sie unternehmen können, falls eine Abhängigkeit bei einem selbst oder im Umfeld ein Thema sein sollte

Erfreulicherweise wissen nun über 40 % der jungen Menschen, was sie tun können, falls eine persönliche oder im Umfeld bestehende Abhängigkeit besteht. Das Wissen konnten sie sich primär dank den Online-Quiz sowie bei der Abschlusssequenz im Klassenverbund aneignen. Fast gleich viele Lernende wussten bereits, was man gegen eine Abhängigkeit unternehmen kann. Leider wissen rund 21.8 % der Jugendlichen nach wie vor nicht, wie sie diesbezüglich handeln könnten.



Wirkungsziel 7: Die Foto-Aktion half, die persönliche Gesundheit zu fördern



Fast drei Viertel der Teilnehmenden nutzten diese Funktion nicht und/oder sie haben aufgrund von Datenschutzbedenken nicht mitgemacht. Einen positiven Nutzen sahen etwas mehr als ein Viertel der Befragten.

Einweg E-Zigarettenverbot

Die Jugendlichen/jungen Erwachsenen wurden auch danach gefragt, ob sie es begrüssen würden, wenn Einweg E-Zigaretten in der Schweiz verboten werden. 66 % der Befragten haben dies mit einem ja beantwortet.

Was das Projekt noch beinhalten sollte

258 schriftliche Freitexte wurden zum Projekt via App verfasst. Mehrheitlich wurde kein konkreter Hinweis geschrieben. Ein grosser Teil der Lernende bedankte sich für die Aktion. Das aktive Mitmachen gefiel ebenfalls vielen Lernenden. Teils wurden gar mehr Aufgaben gewünscht. Bemängelt wurden etwa technische Probleme. Untenstehend die wichtigsten Hinweise der Lernenden, selektioniert nach Berücksichtigung für mögliche Anpassungen bei der nächsten Projektphase:

- Chat-Funktion
- Loading…
- Es gab technische Probleme
- Mehr Challenges
- Mini games

- Weniger Fotos dafür mehr Infos
- War nicht abwechslungsreich genug das die App Spass machen würde
- Es ist zu langweilig. Tägliche Belohnungen wie ein Glücksrad wäre perfekt
- App hat einige male nicht funktioniert
- Ich verstand nicht wo man die Bildschirmzeit zeigen musste
- Tipps
- Das Einloggen war mühsam
- Das ich nicht immer auf dem Handy bin
- Es geht darum weniger am Handy zu sein, aber weil man Fotos schicken muss ist man ja mehr dran.

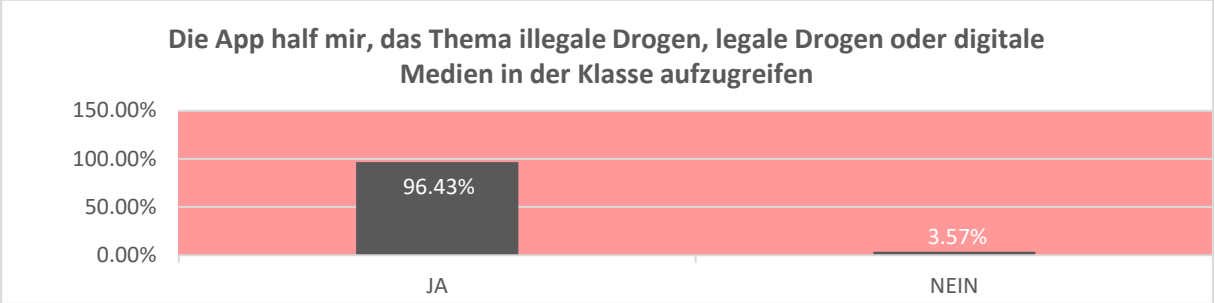
Zustellung weiteren Info-Materialien
Dank der Sachpreisverlosung hat das Blaue Kreuz 87-mal Unterlagen an Erziehungsberechtigten zu den gewünschten Themen (Legale und illegale Drogen sowie Verhaltenssüchte) postalisch oder via Mail zugestellt.

3.2 Ergebnisse bei Lehrpersonen

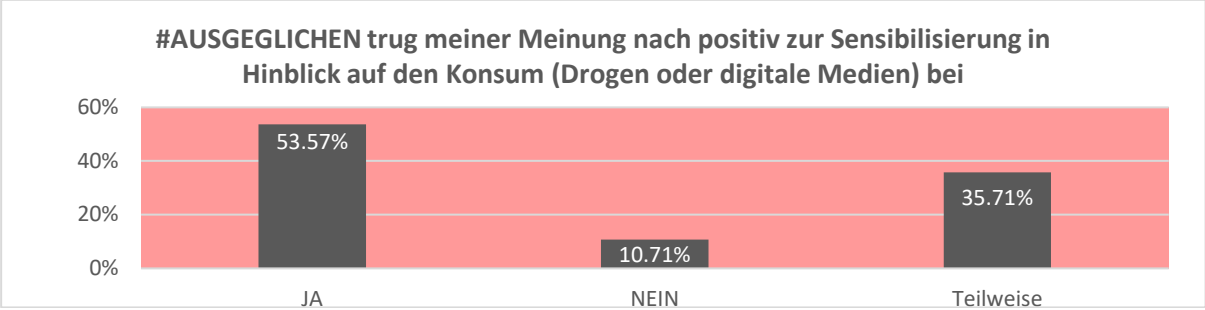
Insgesamt gaben 28 (n=28) Lehrpersonen zu sieben Fragen eine Rückmeldung. Auch für die Lehrpersonen standen zwei Freitexte bereit.

Wirkungsziel 1: #AUSGEGLICHEN half den Lehrpersonen, das Thema illegale Drogen, legale Drogen oder digitale Medien in der Klasse aufzugreifen

Lediglich eine Lehrperson ist der Ansicht, dass die Aktion bei der gewählten Thematik nicht half, die Inhalte in der Klasse aufzugreifen.



Wirkungsziel 2: #AUSGEGLICHEN trug nach Meinung der Lehrpersonen zur Sensibilisierung in Hinblick auf den Konsum (Drogen oder digitale Medien)

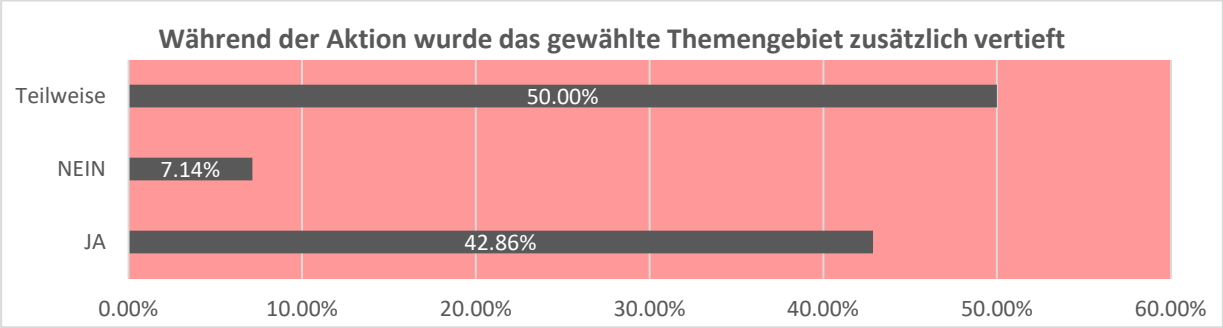


Diese Fragen haben über die Hälfte der Lehrpersonen mit “Ja“ sowie mit 35.7 % mit “Teilweise“ beantwortet. Auch wenn es eine Fremdwahrnehmung der Lehrpersonen ist, scheint das Projekt zur gewählten Thematik die Lernenden zu sensibilisieren.

Wirkungsziel 3: Die Elternbriefvorlage sowie den Flyer «Elternbrief» wurde genutzt und den Eltern abgegeben

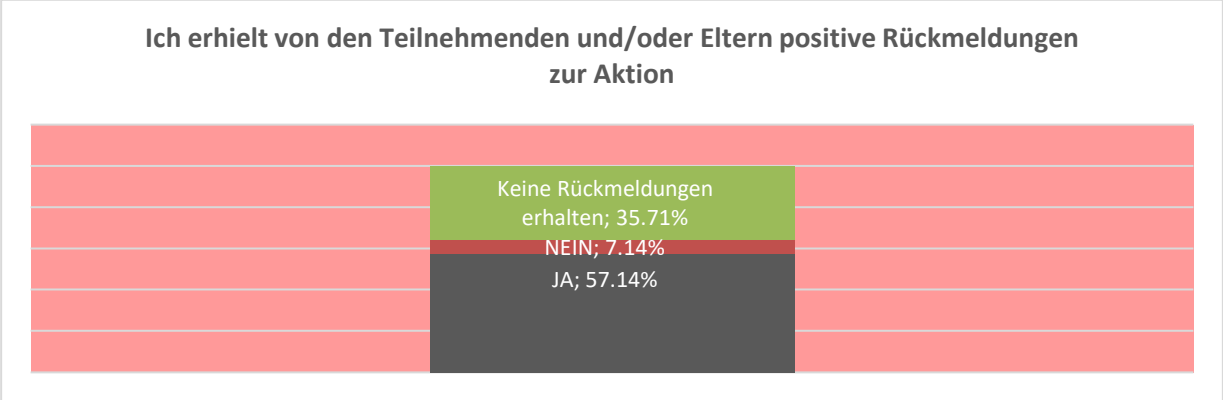
Fast zwei Drittel (64.3 %) der Lehrpersonen bestätigen, dass sie alle zur Verfügung gestellten Unterlagen für die Erziehungsberechtigten abgaben. 17. 9 % der Lehrpersonen haben dies teilweise getan. 17.8 % der Lehrpersonen verzichteten darauf.

Wirkungsziel 4: Während der Aktion wurde das gewählte Themengebiet zusätzlich vertieft



Die Mehrheit der Befragten hat mit den Lernenden die Thematik (teilweise) zusätzlich vertieft. Unsererseits wurde ein Info-Blatt mit Möglichkeiten zur Verfügung gestellt. Die zusätzlich investierte Interventionszeit könnte zur Nachhaltigkeit der Aktion beigetragen haben. Besonders von Interesse waren das Vaping-Experimentbox sowie die Rauschbrillen.

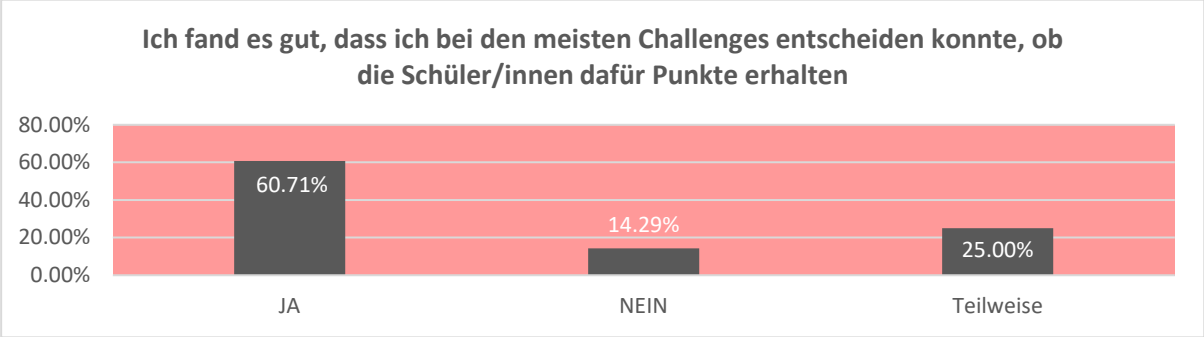
Wirkungsziel 5: Die Lehrpersonen erhielten von den Teilnehmenden und/oder Eltern positive Rückmeldungen zur Aktion



Diese Frage wurde mehrheitlich mit “Ja“ beantwortet (57.1 %). Zehn Lehrpersonen erhielten keine positive Rückmeldung von Lernenden oder Erziehungsberechtigten, wobei zwei Lehrpersonen negative Rückmeldungen bekamen.

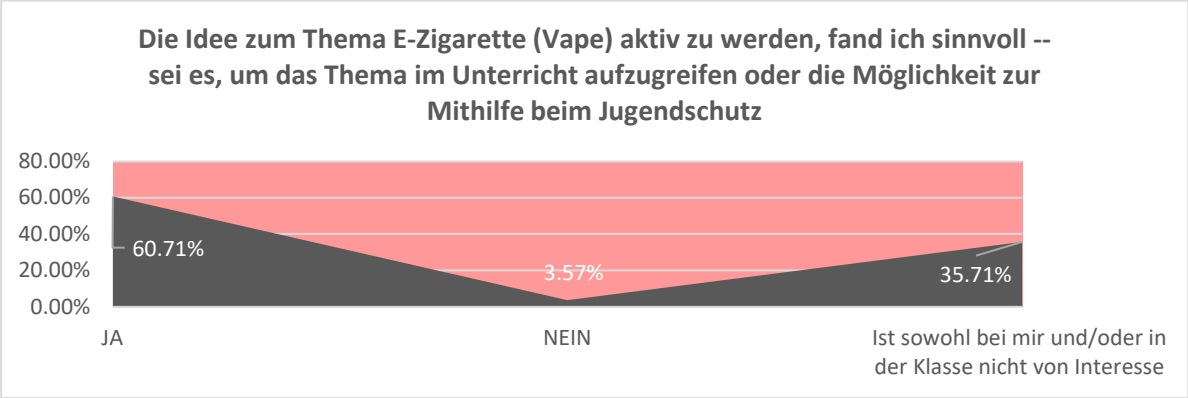
Wirkungsziel 6: Es wurde als sinnvoll erachtet, dass bei den drei Challenges die Lehrperson die Aufgaben der Lernenden verifizieren und so Punkte freigeben konnten

Fast alle gelösten Aufgaben – welche die Lernenden innerhalb der App abschlossen – konnte die jeweilige Lehrperson verifizieren und entsprechend Punkte freigeben. Mit dieser Massnahme sollte möglichst viel Transparenz geschaffen und zusätzlicher Handlungsspielraum ermöglicht werden. Die meisten Lehrpersonen haben diese Möglichkeit begrüsst.



Wirkungsziel 7: Die Idee das Thema Vaping aufzugreifen sowie aktiv zu werden, fand Anklang – sei es, um das Thema im Unterricht aufzugreifen oder Verkaufsorte zu Dokumentieren

Das Interesse sich dem Thema E-Zigarette anzunehmen ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Über 60 % der Lehrpersonen finden, dass die Möglichkeiten dazu sinnvoll waren.



Klassengeschenke sind passend

30 Klassen mit den meisten Punkten erhielten CHF 200 in Form von Migros-Gutscheinen. Die besten 5 Klassen erhielten zudem nochmals CHF 200 Migros-Gutscheine. Alle befragten Lehrpersonen fanden das Geschenk passend.

Schriftliche Rückmeldungen von Lehrpersonen

Alle Lehrpersonen konnten auch in schriftlicher Form eine Rückmeldung via App geben. Insgesamt 16 Lehrpersonen machten davon Gebrauch. Selektioniert wurde nach Berücksichtigung für mögliche Anpassungen bei der nächsten Projektphase.

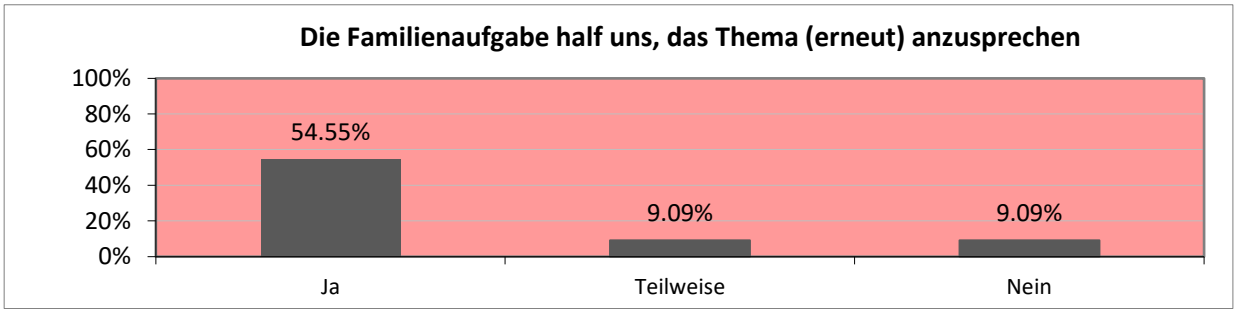
- Die Punktevergabe hat teilweise nicht funktioniert. App ist unübersichtlich?
- Gibt noch viele kleinere Bugs in der App, aber keine mir bekannte Stelle/Button zum Melden
- Ich hätte etwas mehr Umfragen, Quiz und Aufgaben erwartet. Die Foto Challenge fand ich super.
- Jugendliche müssen sich für die Teilnahme vermehrt mit dem Handy beschäftigen -auch solche, die ihr Handy sonst kaum nutzen... Gegensatz zum Ziel?

3.3 Ergebnisse bei Erziehungsberechtigten

Das Blaue Kreuz erhielt insgesamt 11 (n=11) ausgefüllte Rückmeldebogen. Ausschliesslich weibliche Personen haben den Bogen ausgefüllt. Aufgrund der tiefen Rücklaufquote können nur begrenzte Rückschlüsse auf die Ergebnisse getätigt werden.

Wirkungsziel 1: Die Erziehungsberechtigten finden die Aktion sinnvoll
10 Befragte finden, dass das Projekt #AUSGEGLICHEN sinnvoll ist. Lediglich eine Person hat dazu keine Rückmeldung gegeben. Die Akzeptanz ist demnach sehr hoch.

Wirkungsziel 2: Die Familienaufgabe hilft den Erziehungsverantwortlichen, das Thema (erneut) anzusprechen

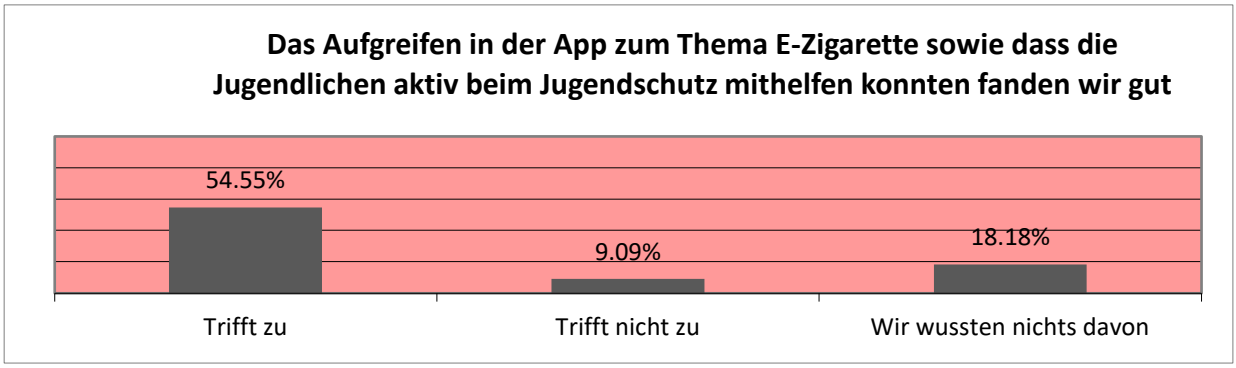


Die Mehrheit der Erziehungsberechtigten fanden, dass sich mit der Aktion eine erneute Möglichkeit auftat, zu Substanzen und/oder digitalen Medien zu sprechen. Die Cartoons samt Aufgabe helfen demnach, über die Thematik ins Gespräch zu kommen. Drei Personen gaben dazu keine Rückmeldung.

Weiter fand auch die Mehrheit der Erziehungsberechtigten, dass die Informationen im Elternbrief so genügten.

Wirkungsziel 3: #AUSGEGLICHEN regt zum Nachdenken an
Mit der Aktion sollten die Jugendlichen aber auch die Erziehungsberechtigten die Chance erhalten, die eigene Haltung, Einstellung, etc. zu reflektieren. Laut Befragungsergebnissen hat lediglich eine erziehungsberechtigte Person dazu keine Rückmeldung gegeben. Alle anderen Befragten fanden, dass die Aktion zum Nachdenken anregte.

Wirkungsziel 4: Das Aufgreifen in der App zum Thema E-Zigarette sowie dass die Jugendlichen aktiv beim Jugendschutz mithelfen konnten, fanden wir gut
Über die Hälfte der Befragten fanden die zusätzlichen Handlungsmöglichkeiten positiv. Fast 20 % der Befragten wussten jedoch nichts davon. Zwei Personen gaben dazu keine Rückmeldung.



Via Freitextfrage konnten die Befragten uns weitere Rückmeldungen geben. Lediglich eine erziehungsberechtige Person hielt fest, dass für ihre Familie das Angebot rein informativ war, da bereits Regeln, etc. zu Hause umgesetzt werden. Etwas schwierig zu verstehen sei gewesen, dass die App auf dem Handy mit Aufgaben zu installieren sei, wenn sie weniger am Handy sein sollen.

Erreichung der Leistungsziele

Leistungsziele 2023	Ergebnisse
1. Zumindest 60 Schulklassen nehmen an der Aktion teil	47
2. 900 Jugendliche/junge Erwachsene nehmen an der Aktion teil	920
3. Zumindest 400 Teilnehmende nutzen die wöchentliche Befragung zum Wohlbefinden	567
4. Über 3`000 Aufgaben lösen die Teilnehmenden während der Aktion	5`232
5. Im Minimum nehmen 500-mal Schüler/innen bei der Konsum-Challenge zu Drogen teil	1`262
6. Mehr als 50 Statements zum Konsumverzicht halten die Teilnehmenden in der App fest	132
7. Mindestens 30 Mal nimmt das Blaue Kreuz Kontakt mit Teilnehmenden auf, die an der Konsum-Challenge teilnehmen	69
8. Über 50 Teilnehmende nutzen das Modul Verkaufsstelle melden	5
9. 20 Nikotintestkäufe führt das Blaue Kreuz durch	5
10. Mindestens 10 Lehrpersonen nutzen das Lehrmittel rund um das Thema Nikotin für ihren Unterricht	35

Leider konnten zwei Leistungsziele nicht erreicht werden. Obwohl sich 56 Lehrpersonen anmeldeten und die Unterlagen auch postalisch zugestellt wurden, haben sich neun Lehrpersonen abgemeldet oder trotzdem nicht mitgemacht. Hingegen nahmen über 900 Jugendliche/junge Erwachsene an der Aktion teil. Überraschenderweise haben wesentlich weniger Lernende Verkaufsstellen dokumentiert. Vermutlich spielt die Sichtbarkeit für diese Aktion eine entscheidende Rolle. So bestand in der App kein eigener Tab für das Melden der Verkaufsstelle. Unter “Konsum“ gab es einen Button “Verkaufsstelle“. Drückte man drauf, erschien ein Screen mit allen wichtigen Infos dazu samt Dokumentationsmöglichkeit. Trotz einigen Push-Nachrichten – die dazu aufforderten mitzumachen – gelang es nicht, die Soll-Zahl zu erreichen. Entsprechend hat das Blaue Kreuz auch weniger Testkäufe durchgeführt. Die Nachfrage nach dem Lehrmittel zum Thema E-Zigarette fand hingegen grossen Anklang. Zudem wurde das Vaping-Experiment acht Mal ausgeliehen.

4. Erreichung der Zielgruppen

Der Klassenwettbewerb richtete sich an Lehrpersonen und Lernende ab Oberstufe. Dabei wurden die Peers der Lernenden miteinbezogen, da alle im Klassenverbund am Programm teilnehmen konnten. Insgesamt haben sich 91.3 % der Lernenden aus den Klassen der Aktion angeschlossen. Lehrpersonen waren während der Programmzeit Multiplikatoren sowie Coaches und Ansprechpersonen.

Mit dem Elternbrief und der Familienaufgabe sollten auch Familien in den Klassenwettbewerb miteinbezogen werden. Ziel war es zum einen, dass die Erziehungsverantwortlichen das Projekt mittragen. Zum anderen sollte eine weitere Plattform geschaffen werden, um mit den Kindern über das gewählte Thema zu sprechen. Die Rückmeldungen der Eltern fielen mehrheitlich positiv aus. Insgesamt 87 Erziehungsverantwortliche und/oder Jugendliche bestellten während der Aktion weitere Informationen zu Suchtthemen, welche unsererseits primär in physischer Form zugestellt wurden. Der Aufwand war entsprechend gross.

Um die Frage beantworten zu können, ob auch Lernende mit Migrationshintergrund erreicht werden, konnten die Befragten angeben, ob ein Migrationshintergrund besteht. Die Auswertung zeigt, dass der

Anteil der Jugendlichen/jungen Erwachsenen mit Migrationshintergrund bei 19 % lag. Im Jahr 2022 hatten 39,9 % der ständigen Wohnbevölkerung ab 15 Jahren einen Migrationshintergrund (BfS, 2023). Demnach konnte das Projekt auch Jugendlichen und entsprechend auch deren Erziehungsberechtigten mit Migrationshintergrund erreichen.

5. Öffentlichkeitsarbeit

Im August veröffentlichte das Blaue Kreuz die Medienmitteilung zum Projektstart. Im November erfolgte eine zweite Medienmitteilung. Folgende Medien haben zum Projekt berichtet:

- Schulblatt Aargau und Solothurn
- Berner Schule
- Newsletter «e-ducation» September 2023
- #AUSGEGLICHEN – Jugendliche sollen ihr Suchtverhalten in den Griff bekommen

Weiter hat das Blaue Kreuz die Aktion auf dem X-, Facebook- sowie Linkedin-Kanal beworben.

6. Finanzen

Dank genügend Drittmittel, konnten die Kosten gedeckt werden. Das zusätzliche Vaping-Modul sowie die Entwicklung der Konsum-Challenge benötigte zusätzliche Ressourcen, die dank dem Tabakpräventionsfonds gedeckt werden konnten.

7. Fazit und Aussicht

Die Evaluationsresultate zeigen, dass das Projekt #AUSGEGLICHEN bei den Zielgruppen gut ankommt und verschiedene positive Wirkungen entfaltet. Es macht daher Sinn, das Projekt weiterzuführen und dabei die Rückmeldungen der Teilnehmenden zu nutzen, um das Projekt noch wirkungsvoller zu gestalten. Weiter muss die App neu entwickelt und spielerischer gestaltet sein. Das Projekt könnte auch für weitere deutschsprachige Kantone zugänglich gemacht werden.

8. Danksagung Sponsoren/Stiftungen

Im Namen des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg bedanken wir uns herzlich bei diversen Stiftungen, dem Tabakpräventionsfonds sowie den Sponsoren für die Unterstützung! Ohne Drittmittel sowie das zur Verfügung stellen von Sachpreisen, wäre das Projekt nicht realisierbar gewesen.

9. Quellenverzeichnis

Bundesamt für Statistik BFS (2023). *Bevölkerung nach Migrationsstatus, 2022.* Abgerufen unter https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/nach-migrationsstatuts.html

Delgrande Jordan, M., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2023). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (rapport de recherche No 149). Lausanne: Addiction Suisse.

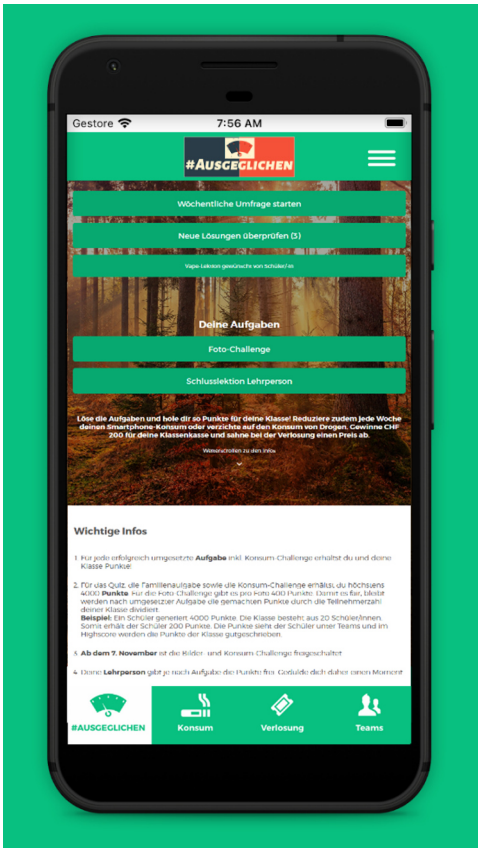
Delgrande Jordan M. & Schmidhauser V. (2023). *Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (rapport de recherche No 154). Lausanne: Addiction Suisse.

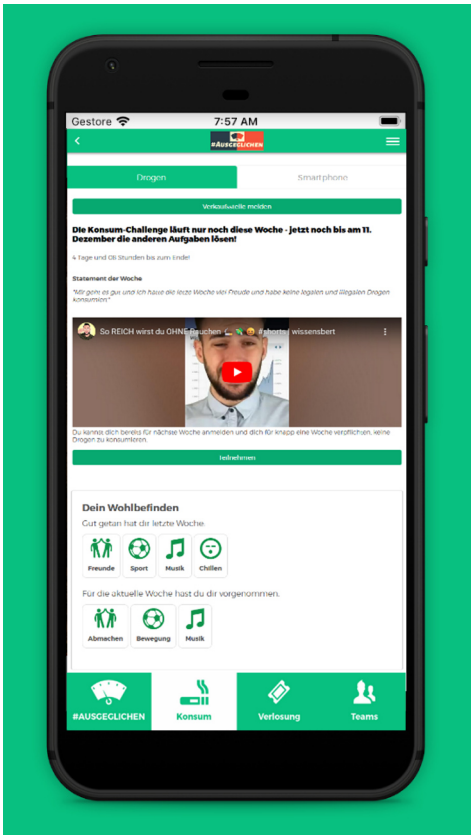
Hanewinkel R. et al. (2023). „Prävention und Gesundheitsförderung an Berufsschulen mit dem Schwerpunkt Suchtmittelkonsum und internetbezogene Störungen von Auszubildenden – Meine Zeit ohne (MZo)". Abgerufen unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/abschlussbericht/Anlage_2_Abschlussbericht_Meine_Zeit_ohne.pdf

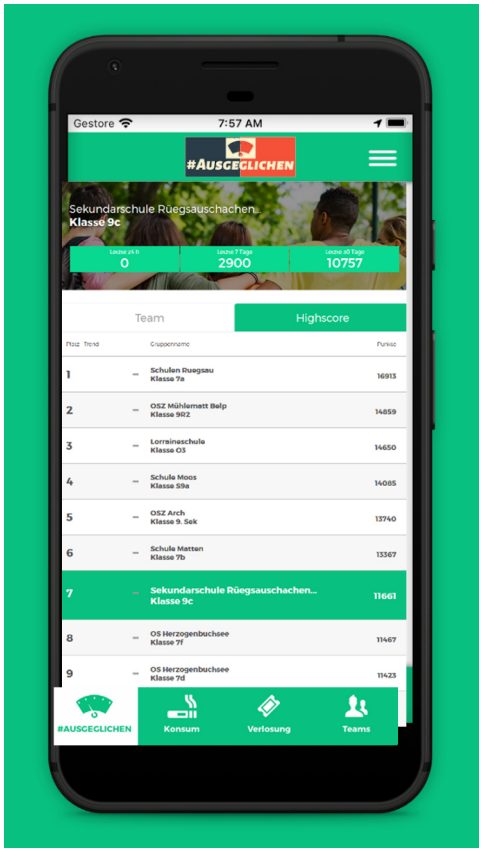
Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

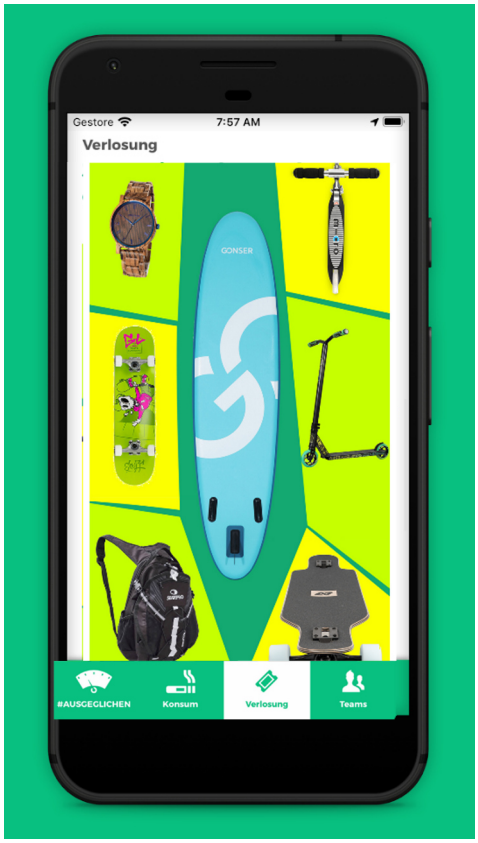
10. Anhang

Design der App #AUSGEGLICHEN

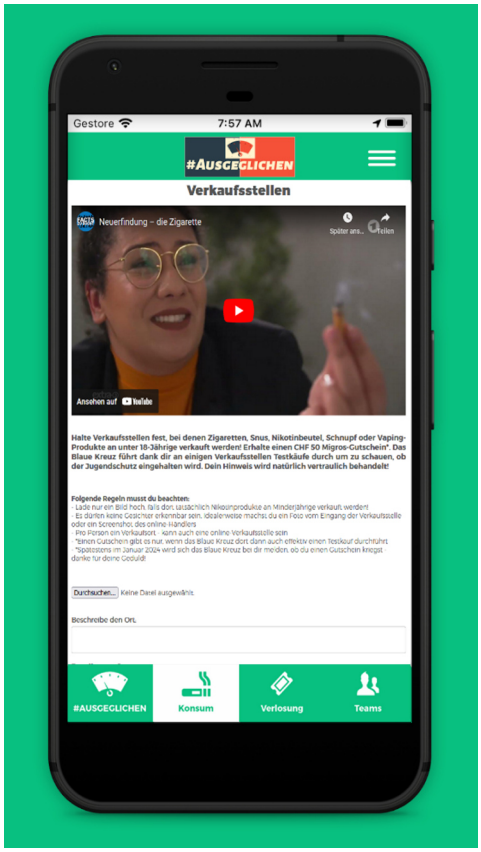








Screenshots zur Verkaufsstellen Nikotinprodukte, App



Familienaufgabe-Cartoons

Cartoon zu digitalen Medien – wie würden die Jugendlichen und Erziehungsberechtigten reagieren?

Cartoon zu illegalen Drogen – wie würden die Jugendlichen und Erziehungsberechtigten reagieren?

Cartoon zu legalen Drogen – wie würden die Jugendlichen und Erziehungsberechtigten reagieren?