

Meine Zeit ohne -- Die Challenge: Effekte einer App-basierten Verzichtübung bei Berufsschullernenden

Matthis Morgenstern^{1*}, Benjamin Pietsch¹

¹ IFT-Nord Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, Kiel

* Corresponding author, email: morgenstern@ift-nord.de

© 2023 Matthis Morgenstern; licensee Infinite Science Publishing

This is an Open Access abstract distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Hintergrund und Fragestellung

Berufsschüler:innen stellen eine wichtige Zielgruppe für Prävention und Gesundheitsförderung da, der Einsatz evidenzbasierter Konzepte und Programme im Berufsschulsetting ist im Vergleich zum allgemeinbildenden Schulwesen jedoch unterentwickelt. Mit dem Vorhaben sollte ein im Setting der allgemeinbildenden Schule etablierter und evidenzbasierter Ansatz der Suchtprävention – die Selbstverpflichtung und -erfahrung einer zeitlich begrenzten Abstinenz – auf das Setting Berufsschule übertragen werden.

Methoden

Bei der Intervention handelt es sich um eine App-basierte Präventionsmaßnahme, bei der sich Teilnehmende freiwillig verpflichten, für zwei Wochen auf ein Konsummittel wie Tabak, Alkohol oder Cannabis bzw. auf eine Verhaltensweise wie Gaming, Glücksspiel, Streaming oder soziale Medien zu verzichten oder den Konsum spürbar zu reduzieren. Die Überprüfung der Wirksamkeit erfolgte durch eine cluster-randomisierte kontrollierte Studie mit zwei Armen und Prä-Post-Befragung. Zu beiden Befragungszeitpunkten wurden neben soziodemographischen Merkmalen das Konsumverhalten der Schüler:innen in den Bereichen Rauchen (Zigaretten und E-Produkte), Alkohol, Cannabis, soziale Medien, Videospiele sowie Glücksspiel erfasst. Prozessbegleitende Messungen wurden durchgeführt, um die Durchführbarkeit der Maßnahme und die Akzeptanz bei Lehrkräften und Schüler:innen abzuschätzen.

Ergebnisse

Die Wirksamkeitsüberprüfung zeigte auf Verhaltensebene eine Reihe von Unterschieden zwischen Interventions- und Kontrollgruppe in Prä-Post-Vergleichen auf. So ergab sich eine häufigere Reduktion der Social-Media-Zeit von mindestens 20 Minuten bei Schüler:innen aus Interventionsklassen (48,4% vs. 41,8%; OR = 1,31; $p < 0,001$) sowie eine häufigere positive Veränderung (Reduktion oder dauerhafte Abstinenz) in irgendeinem der Konsum- und Verhaltensbereiche (73,0% vs. 68,8; OR = 1,24; $p = 0,001$).

Diskussion und Schlussfolgerung

Auf Basis der Akzeptanzanalysen und der Prozessbegleitung wurde die Umsetzung und Anpassung der Präventionsmaßnahme auf das Setting Berufsschule insgesamt als erfolgreich bewertet. Für das Setting Berufsschule steht mit „Meine Zeit ohne“ eine niedrighschwellige Suchtpräventionsmaßnahme zur Verfügung, die durch eine digitale Anwendung ökonomisch eingesetzt werden kann, auf Seiten der Zielgruppen ausreichend akzeptiert wird und eine positive Wirkung auf das Gesundheitsverhalten zu haben scheint.

OFFENLEGUNG VON INTERESSENSKONFLIKTEN SOWIE FÖRDERUNGEN

Interessenskonflikte: Ich und die Koautorinnen und Koautoren erklären, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.

Erklärung zur Finanzierung: BMG