

Die Wirksamkeit eines app-basierten Interventionsprogramms zur Reduzierung von Substanzkonsum, Glücksspiel und Medienkonsum unter (jungen) Erwachsenen: Eine multizentrische, cluster-randomisierte kontrollierte Studie in deutschen Berufsschulen

Hintergrund

In einigen Untersuchungen konnte bereits nachgewiesen werden, dass in der Zeitspanne von der Adoleszenz bis zum Erwachsenenalter der Substanzkonsum (Tabak, E-Zigaretten, Cannabis, Alkohol) wesentlich zunimmt. Außerdem existieren Belege für einen höheren Substanzkonsum von Berufsschülern verglichen mit Gleichaltrigen in der Normalbevölkerung. Berücksichtigt man zusätzlich nicht-substanzbezogene Süchte (insbesondere internetbezogene Störungen) steigt die Zahl der jungen Erwachsenen mit süchtigem Verhalten an. Um die Forschungslücke bezüglich der Wirksamkeit von Suchtpräventionsansätzen bei Berufsschülern zu schließen, wurde ein app-basiertes Programm „Meine Zeit ohne - Die Challenge“ entwickelt.

Methodik

Die Daten der Berufsschüler aus der Interventionsgruppe (IG) wurden zur Baseline-Messung und zum Follow-Up-Zeitpunkt (7.7 Wochen später) mit Hilfe von digitalen Fragebögen innerhalb der App gesammelt, wobei die Kontrollgruppe (KG) keine App erhielt. Zu Beginn erhielt die IG eine Psychoedukation über Substanz-, Medienkonsum und Glücksspiel sowie den damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Nachdem die Teilnehmenden der IG die App auf ihrem Handy installiert hatten, konnten sie sich ein individuelles Ziel aussuchen: Entweder zwei Wochen lang die eigene Verhaltensgewohnheit reduzieren (nur möglich für Rauchen, Medienkonsum oder eine andere individuelle Gewohnheit) oder ganz zu unterlassen (möglich für Alkohol, Glücksspiel, Cannabis, Rauchen, Medienkonsum oder eine andere individuelle Gewohnheit). Die IG erhielt täglich push-Benachrichtigungen, die sie daran erinnerten, anzugeben, wie sehr sie aktuell davon überzeugt waren, ihr Ziel innerhalb der nächsten 24h umzusetzen und ob sie das Ziel am vorherigen Tag eingehalten hatten. Alle Berufsschüler nahmen freiwillig an der Untersuchung teil. Es konnten insgesamt 17 Schulen zwischen August 2020 und Dezember 2022 rekrutiert werden. Nach Abzug der drop-out-Rate konnten die Daten von 2861 Teilnehmenden (1458 IG, 1403 KG) für die Analyse berücksichtigt werden.

Ergebnisse

Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden betrug 19.2 Jahre, 53.9 % waren männlich, 45.2 % weiblich, 0.8% non-binär. Ein Drittel hatten Migrationshintergrund. Die gesammelten Gesundheitsdaten zur Baseline-Messung ergaben eine 30-Tage-Rauch-Prävalenz von 35.1 %, eine 30-Tage-Alkoholkonsum-Prävalenz von 64.3 % sowie eine 30-Tage-Cannabiskonsum-Prävalenz von 15.4 % der Teilnehmenden. Die Berufsschüler berichteten zudem, durchschnittlich 216.3 Minuten am Tag soziale Medien zu nutzen und täglich 90.2 Minuten Videospiele zu spielen.



Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen

Landwehrstr. 60-62
80336 München
Tel.: 089.530 730-0
Fax: 089.530 730-19
E-Mail: bas@bas-muenchen.de
Web: www.bas-muenchen.de

**Sitz der BAS-Unternehmerge-
sellschaft (haftungsbeschränkt)**
Handelsregister B München
HRB 181761

Geschäftsführung:
Dr. med. Beate Erbas

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft AG
IBAN:
DE44 7002 0500 0008 8726 00
BIC/Swift: BFSWDE33MUE

Gesellschafter:
Bayerische Akademie für Suchtfragen
in Forschung und Praxis BAS e.V.

Landesstelle
Glücksspielsucht
in Bayern



Kooperationspartner:

Bayerische Akademie für
Sucht- und Gesundheitsfragen BAS
Unternehmergesellschaft (haftungsbe-
schränkt)
www.bas-muenchen.de

IFT Institut für Therapieforchung
www.ift.de

Freie Wohlfahrtspflege
Landesarbeitsgemeinschaft Bayern
www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

Geschäftsstelle:
Edelsbergstr. 10
80686 München
info@lsgbayern.de
www.lsgbayern.de

Kooperationspartner:

Freie Wohlfahrtspflege
Landesarbeitsgemeinschaft Bayern



Mental Health &
Addiction Research

Insgesamt zeigten 1036 Personen der IG (71.1 %) und 946 Personen der KG (67.4 %) eine Konsumreduktion oder -verzicht nach Ende der Intervention. Der einzige statistisch signifikante Unterschied zwischen der IG und der KG zeigte sich im Bereich „Konsum sozialer Medien“ zugunsten der IG. Zusammengenommen lässt sich sagen, dass die IG mit einer 20 % höheren Wahrscheinlichkeit gesundheitsbezogene Verhaltensänderungen durchführte als die KG.

Diskussion

Da die Berufsschüler der IG und KG nicht länger als zwei Wochen dazu ermutigt wurden, ihr Konsumverhalten zu reduzieren oder unterlassen, können die darüberhinausgehenden Verhaltensänderungen auf eine intrinsische Motivation zurückgeführt werden. Es ist davon auszugehen, dass sowohl die Psychoedukation zu Beginn als auch die vermittelten Strategien während der Intervention zu den Verhaltensänderungen beigetragen haben. Allerdings muss erwähnt werden, der absolute Unterschied zwischen der IG und KG ist als eher klein anzusehen. Trotzdem hat sich in bisherigen Studien gezeigt, dass kleine individuelle Effekte einen großen Einfluss auf das Gesundheitswesen haben können, wenn Interventionen großflächig angewandt werden.

Bedeutung für die Praxis

Berufsschüler haben ein besonders hohes Risiko, problematischen Substanzkonsum und Suchtverhalten aufzuweisen. Es handelt sich bei der vorliegenden randomisierten Studie um die erste ihrer Art, die ein Präventionsprogramm an Berufsschulen in Deutschland untersucht. Die Ergebnisse dieser Studie weisen darauf hin, dass eine große Zahl an jungen Erwachsenen mittels digitaler, niederfrequenter Anwendungen erreicht und somit ein messbarer Effekt auf das Gesundheitsverhalten der Schüler erzielt werden kann.

Quelle:

Pietsch, B., Arnaud, N., Lochbühler, K., Rossa, M., Kraus, L., Gomes de Matos, E., ... & Morgenstern, M. (2023). Effects of an app-based intervention program to reduce substance use, gambling, and digital media use in adolescents and young adults: A multicenter, cluster-randomized controlled trial in vocational schools in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1970.

Das Literaturreferat wurde erstellt von Laura Häffner, Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen.

Die hier vorgestellten Texte Dritter geben die Meinungen der vorgestellten Autorinnen und Autoren und nicht unbedingt die Meinung der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern wieder.



Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen

Landwehrstr. 60-62
80336 München
Tel.: 089.530 730-0
Fax: 089.530 730-19
E-Mail: bas@bas-muenchen.de
Web: www.bas-muenchen.de

**Sitz der BAS-Unternehmerge-
sellschaft (haftungsbeschränkt)**
Handelsregister B München
HRB 181761

Geschäftsführung:
Dr. med. Beate Erbas

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft AG
IBAN:
DE44 7002 0500 0008 8726 00
BIC/Swift: BFSWDE33MUE

Gesellschafter:
Bayerische Akademie für Suchtfragen
in Forschung und Praxis BAS e.V.

Landesstelle
Glücksspielsucht
in Bayern



Kooperationspartner:

Bayerische Akademie für
Sucht- und Gesundheitsfragen BAS
Unternehmergesellschaft (haftungsbe-
schränkt)
www.bas-muenchen.de

IFT Institut für Therapieforschung
www.ift.de

Freie Wohlfahrtspflege
Landesarbeitsgemeinschaft Bayern
www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de

Geschäftsstelle:
Edelsbergstr. 10
80686 München
info@lsgbayern.de
www.lsgbayern.de

Kooperationspartner:

Freie Wohlfahrtspflege
Landesarbeitsgemeinschaft Bayern



Bayerische Akademie
für Sucht- und
Gesundheitsfragen



Mental Health &
Addiction Research