

## Kurzbericht des BMG-geförderten Forschungsvorhabens

Vorhabentitel	Prävention und Gesundheitsförderung an Berufsschulen mit dem Schwerpunkt Suchtmittelkonsum und internetbezogene Störungen von Auszubildenden – Meine Zeit ohne (MZo)
Schlüsselbegriffe	Berufsschule, Substanzkonsum, internetbezogene Störungen, freiwilliger Verzicht, digitale Anwendung
Vorhabendurchführung	Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord): PD Dr. phil. Matthis Morgenstern, Dr. phil. Benjamin Pietsch, Dipl.-Päd. Simone Leuckfeld, Dipl.-Psych. Freia Biedenweg  Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE): Dr. phil. Nicolas Arnaud, M. sc. Kristin Grahlher, M. sc. Johanna Weymann  Institut für Therapieforschung (IFT): Dr. phil. Kirsten Lochbühler, Dr. phil. Elena Gomes de Matos, B. sc. Monika Rossa
Vorhabenleitung	Prof. Dr. phil. Reiner Hanewinkel (IFT-Nord)
Autor(en)	PD Dr. phil. Matthis Morgenstern, Dr. phil. Benjamin Pietsch
Vorhabenbeginn	01. August 2019
Vorhabenende	31. Dezember 2022

### 1. Vorhabenbeschreibung, Vorhabenziele

Substanzmissbrauch und -abhängigkeit sowie nicht-stoffgebundene Abhängigkeiten gehören zu den häufigsten psychischen Störungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Lernende an beruflichen Schulen stellen eine wichtige Zielgruppe für Prävention und Gesundheitsförderung da. Sie rauchen im Vergleich zu Gleichaltrigen häufiger und konsumieren häufiger problematisch Alkohol und Cannabis. Internetbezogene Störungen sind unter jungen Menschen im berufsschulfähigen Alter besonders häufig. 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. Die Erstellung des Interventionskonzeptes sollte dabei in einem partizipativen Prozess gemeinsam mit der Zielgruppe erfolgen. Die auf diese Weise adaptierte und neu entwickelte Intervention sollte im Rahmen des Vorhabens erprobt und von einer Wirksamkeitsstudie begleitet werden.

### 2. Durchführung, Methodik

Bei der gezielt für das Berufsschulsetting und die Altersgruppe 16-25 Jahre entwickelten Intervention handelt es sich um eine App-basierte Suchtpräventionsmaßnahme („Meine Zeit ohne – Die Challenge“), bei der sich Teilnehmende freiwillig verpflichten, für einen Zeitraum von zwei Wochen auf ein Konsummittel wie Tabak, Alkohol oder Cannabis bzw. auf eine Verhaltensweise wie Gaming, Glücksspiel, Streaming oder die Nutzung sozialer Medien zu verzichten oder den Konsum spürbar zu reduzieren. Der Fokus lag auf der Entwicklung einer niedrigschwelligen, universalpräventiven Maßnahme, die auf „Gewohnheiten“ der Lernenden abzielt und grundsätzlich alle Lernenden ansprechen kann. Umgesetzt und

eingeführt werden sollte die Maßnahme im Klassenkontext durch Personal der jeweiligen beruflichen Schule, die Durchführung erfolgte dann als „Individual-Challenge“, bei der der Verzichtsbereich selbst gewählt werden konnte und die täglichen Rückmeldungen zu Erfolg oder Misserfolg nur für die teilnehmende Person einsehbar waren. Den Schulen und Lehrkräften wurden Materialien und Methoden zur Verfügung gestellt, um in die Verzichtsthematik inhaltlich einzuführen, es bestand jedoch auch die Möglichkeit, das Projekt lediglich über ein kurzes Erklärvideo vorzustellen.

Die Überprüfung der Wirksamkeit erfolgte durch eine cluster-randomisierte kontrollierte Studie mit zwei Studienarmen und Prä-Post-Befragung, die in den drei Bundesländern Schleswig-Holstein, Hamburg und Bayern umgesetzt wurde. Lernende aus Interventionsklassen wurde das Projekt vorgestellt und diese konnten dann individuell über die Teilnahme entscheiden. Lernende aus Kontrollklassen kamen auf eine Warteliste und wurden erst nach Abschluss der Befragungen zur Teilnahme an der Challenge eingeladen. Zur Prä-Befragung konnten insgesamt 4.591 Schülerinnen und Schüler aus 277 Berufsschulklassen (138 Interventions- und 139 Kontrollklassen) erreicht werden. Vollständige Daten zu beiden Messzeitpunkten lagen von 2.861 (62,3%) Schülerinnen und Schülern vor. Die Teilnahmequote für die Challenge lag bei 55,2%. Zu beiden Befragungszeitpunkten wurden neben soziodemographischen und ausbildungsbezogenen Merkmalen das Konsumverhalten der Lernenden in den Bereichen Rauchen (Zigaretten und E-Produkte), Alkohol, Cannabis, soziale Medien, Videospiele sowie Glücksspiel erfasst. Weitere, sekundäre Maße umfassten die körperliche Aktivität, das subjektive Wohlbefinden und die wahrgenommene Selbstwirksamkeit. In den Analysen wurden Veränderungen auf den erfassten Größen zwischen Interventions- und Kontrollgruppe über die Zeit verglichen. Prozessbegleitende Messungen wurden durchgeführt, um die Durchführbarkeit der Maßnahme und die Akzeptanz bei Lehrkräften und Lernenden abzuschätzen.

### 3. Gender Mainstreaming

Zur Berücksichtigung möglicher Unterschiede in Abhängigkeit von Geschlecht oder Gender wurden alle Modelle unter statistischer Kontrolle des angegebenen Geschlechts gerechnet. Somit ist die Interpretation zulässig, dass die gefundenen Zusammenhänge auch unter Berücksichtigung vorhandener Unterschiede zwischen den Geschlechtern gelten. Durch Einführung von Interaktionstermen wurde auch geprüft, ob es Effektmoderationen gab; diese waren jedoch statistisch nicht bedeutsam. Bezüglich der App-Nutzung zeigte sich, dass männliche etwas häufiger als weibliche Lernende erreicht wurden. Zusammengefasst sprachen die geschlechts- und gendersensitiven Auswertungen dafür, dass die Intervention – trotz gefundener Unterschiede in Konsum- und Nutzungshäufigkeiten – für beide Zielgruppen geeignet erscheint.

### 4. Ergebnisse, Schlussfolgerung, Fortführung

In den Akzeptanzanalysen stimmten 89% der befragten Lehrkräfte (n=46) zu, dass die Maßnahme für das Berufsschulsetting geeignet sei. Hohe Zustimmungswerte fanden sich auch für die Passung zur Altersgruppe (80% Zustimmung), der Berücksichtigung der Arbeitsumwelt (71% Zustimmung) und der Eigenverantwortung der Lernenden (84% Zustimmung). Bei der Bewertung der Nützlichkeit der bereitgestellten Projektmaterialien für die Ansprache der Schülerinnen und Schüler gaben 59% der Lehrkräfte an, dass alle bis fast alle Lernenden über die vorhandenen Projektmaterialien erreicht werden konnten, insgesamt wurden die Projektmaterialien als gut bis sehr gut eingeschätzt. Am besten schnitten die erklärenden Videos ab, bei denen 71% der Lehrkräfte eine gute bis sehr gute Bewertung abgaben. Auch die Akzeptanz auf Seiten der Berufsschullernenden wurde als zufriedenstellend bis hoch eingestuft. So zeigten sich bei etwa einem Drittel der Teilnehmenden bereits während der Teilnahme positive Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden und etwa die Hälfte bestätigte, die Teilnahme an der Challenge

weiterzuempfehlen. Technische Probleme mit der App traten bei lediglich 13% der Befragten auf und die Nutzerfreundlichkeit wurde von 47% als sehr gut bzw. gut eingestuft.

Die Wirksamkeitsüberprüfung zeigte auf Verhaltensebene eine Reihe von Unterschieden zwischen Interventions- und Kontrollgruppe in den Prä-Post-Vergleichen auf. So ergab sich bei Lernenden aus Interventionsklassen eine häufigere Reduktion der Social-Media-Zeit von mindestens 20 Minuten (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;  $p = 0,001$ ). In einer weniger konservativen Analyse mit teilweise deutlich kleineren Subgruppen, die lediglich Lernende betrachtete, die auch tatsächlich an einer spezifischen Challenge teilgenommen hatten, waren die Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollgruppe in der Häufigkeit positiver Veränderungen deutlicher, mit 55,7% vs. 41,8% für Social-Media, 43,0% vs. 25,2% für Videospiele, 16,1% vs. 6,0% für Glückspiel, 25,2% vs. 10,0% für konventionelle Zigaretten, 20,2% vs. 9,3% für E-Zigaretten und 7,9% vs. 4,1% für Cannabis.

Insgesamt konnten die Umsetzung und Anpassung der Präventionsmaßnahme auf das Setting Berufsschule als erfolgreich bewertet werden. Damit steht für dieses Setting eine niedrigschwellige 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. Der absolute Unterschied zwischen den beiden Studiengruppen ist als klein einzuschätzen, dies spricht jedoch nicht gegen die praktische Relevanz des Effektes, da auch Maßnahmen mit kleineren Effekten einen signifikanten Nutzen haben können, wenn eine große Zahl an Individuen durch eine Maßnahme erreicht wird. Bei der Betrachtung der Anzahl an Schülerinnen und Schülern mit Veränderungen im Gesundheitsverhalten zeigte sich, dass in einigen Konsumbereichen sowohl in der Interventions- als auch in der Kontrollgruppe ein großer Anteil der Lernenden eine Veränderung erzielt hat, insbesondere bei Messgrößen, die absolute Minuten oder Anzahlen erfassten. Hier ist für die Gesamteinschätzung zu beachten, dass es sich zum größeren Teil um messbedingte Schwankungen um den Mittelwert in beide Richtungen und nicht um systematische Verbesserungen des Gesundheitsverhaltens handelte.

Im Rahmen des Projektes konnten wichtige Akteurinnen und Akteure aus dem Bereich der Berufsbildung von Anfang an in die Entwicklung und Durchführung eingebunden werden, darunter der Bundesverband der Lehrkräfte für Berufsbildung e.V. (BvLB). Über diesen Kanal soll die Bekanntheit von „Meine Zeit ohne“ bei den Schulleitungen beruflicher Schulen in Deutschland weiter gesteigert werden, gleichzeitig ist eine Bottom-up-Strategie für die Schulpsychologie und Schulsozialarbeit in den einzelnen Bundesländern geplant. Aufgrund der hohen Akzeptanz und des vergleichsweise niedrigen Aufwandes bei der Implementation wird eine Fortführung des Projektes über die Modellphase hinaus ausdrücklich empfohlen.

Publikationen des Vorhabens, die in begutachteten Zeitschriften veröffentlicht wurden:

- 1) ARNAUD, N. et al. Effectiveness of an app-based intervention to reduce substance use, gambling, and digital media use in vocational school students: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2022; **23**: 277
- 2) PIETSCH, B. et al. 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* 2023; **20**: 1970

## 5. Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Der Kurz- und Abschlussbericht wird auf der Internetpräsenz des BMG zur Verfügung gestellt. In einschlägigen Gremien (z.B. dem Bund-Länder-Kreis Suchtprävention) wurde das Projekt bereits vorgestellt. Eine Weiterförderung wird von der BZgA geprüft.

## 6. Verwendete Literatur

1. MONTAG, J. et al. Verbreitung und Korrelate des Substanzkonsums unter 5.688 Auszubildenden an beruflichen Schulen. Gesundheitswesen 2015, 77, 411-417.
2. MORGENSTERN, M. et al. Suchtprävention an beruflichen Schulen. Bildung und Beruf 2019; 2: 50-7.
3. ONRUST, S.A. et al. School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. Clin Psychol Rev 2016, 44, 45-59.
4. KALKE, J. et al. „Initiierte Abstinenz“. PräV Gesundheitsf 2006, 1, 219-226.