



Informationen zur Teilnehmerstudie

TUBSIS 2.0

System zur Verhaltensunterstützung und Intervention bei Tabakkonsum

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

TUBSIS 2.0 (Tobacco Use Behavioral Support and Intervention System) ist ein internetbasiertes Psychoedukationsprogramm, das darauf abzielt, die Gesundheit und das Wohlbefinden durch die Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien bei erwachsenen Tabakkonsumenten zu fördern.

Unsere Studie „TUBSIS 2.0: Eine Adaptionstudie des Tabakabhängigkeits-Unterstützungsprogramms TUBSIS für Tabakkonsumenten in der Schweiz und in der Türkei: Eine randomisierte kontrollierte Studie“ wurde von Dr. phil. Inci Derya YÜCEL unter der Leitung von Prof. Dr. Michael P. SCHAUB (Postdoc-Forscher am ISGF, Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Universität Zürich) und finanziell unterstützt durch das ESKAS-Bundesstipendium.

Wir freuen uns, dass Sie an einer Teilnahme an unserer Studie interessiert sind. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch. TUBSIS 2.0 (Tobacco Use Behavioral Support and Intervention System) ist ein internetbasiertes Psychoedukationsprogramm, das darauf abzielt, die Gesundheit und das Wohlbefinden durch die Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien bei erwachsenen Tabakkonsumenten zu fördern. Diese Studie wird vom Schweizerischen Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) in Zürich durchgeführt.

Was wir mit dieser Studie erreichen möchten

Es ist bekannt, dass Erwachsene, die traditionelle Zigaretten oder E-Zigaretten konsumieren, Schwierigkeiten haben, mit Stress im Alltag umzugehen. Die Studie bietet ein webbasiertes Psychoedukationsprogramm, das sich auf Stressreduktion, gesunde Bewältigungsstrategien und persönliches Wohlbefinden mit Achtsamkeitstechniken konzentriert. Dieses Programm wurde so konzipiert, dass es für jeden Teilnehmer individuell, aus der Ferne und asynchron durchgeführt werden kann.

Auswahl und Teilnahme

Für unsere Studie suchen wir 406 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Schweiz und der Türkei, die Deutsch, Englisch oder Türkisch sprechen. Sie müssen Deutsch, Englisch oder Türkisch sprechen. Die Teilnahme an diesem psychoedukativen Kurs ist freiwillig. Der Kurs kann jederzeit und ohne weitere Begründung unterbrochen werden, ohne dass dies Konsequenzen für Sie hat.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten für ihre Teilnahme an dieser Studie eine Gesamtvergütung von 10 CHF. Die Vergütung wird dem Teilnehmer nach Abschluss des Kurses und der acht Wochen später durchgeführten Nachbefragung ausgezahlt.

Was bedeutet die Teilnahme an der Studie für Sie?

Um die Wirksamkeit dieses TUBSIS 2.0-Psychoedukationsprogramms zu testen, werden alle Studienteilnehmer nach dem Zufallsprinzip (im Verhältnis 1:1) einer von zwei Gruppen (Gruppe 1 oder Gruppe 2) zugeordnet.

Als Studienteilnehmer in Gruppe 1 werden Sie unmittelbar nach der Studie auf Ihrem Mobiltelefon oder Ihrem Computer zu Ihrem Tabakkonsum oder Ihrer Nutzung von E-Zigaretten, Ihrem Umgang mit Stress, Ihrem Umgang mit anderen Menschen und Ihrem Gesundheitsverhalten befragt und nehmen am neu entwickelten TUBSIS 2.0-Programm teil. Diese Studie soll Sie bei Ihrer Raucherentwöhnung unterstützen. Ihre Teilnahme ist vollkommen freiwillig und Sie können jederzeit ohne Konsequenzen aus der Studie ausscheiden. Die von Ihnen bereitgestellten Informationen werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Das Programm, das Sie während der Studie erhalten, soll Ihre Motivation zum Rauchstopp oder Ihre Bereitschaft zum Rauchstopp erhöhen, Ihren Tabakkonsum reduzieren und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über professionelle Behandlungszentren und Hotlines, an die Sie sich bei Bedarf für weitere Unterstützung wenden können.

Als Teilnehmer der Gruppe 2 werden Ihnen unmittelbar nach der Messung auf Ihrem Mobiltelefon oder Ihrem Computer Fragen zu Ihrem Tabakkonsum oder Ihrer Nutzung von E-Zigaretten, zum Umgang mit Stress, zum Umgang mit anderen Menschen und zu Ihrem Gesundheitsverhalten gestellt. Als Teilnehmer der Gruppe 2 werden Sie auf die Warteliste für das TUBSIS 2.0-Programm gesetzt, wenn Sie an regelmäßigen Messungen teilnehmen. Die Wartezeit beträgt 3 (drei) Monate ab dem Datum Ihrer ersten Messung.

Während des TUBSIS 2.0-Programms werden die folgenden Aspekte sowohl in Gruppe 1 als auch in Gruppe 2 überwacht und bewertet:

- Ihr Stadium der Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören: Ob Sie derzeit beabsichtigen, mit dem Rauchen aufzuhören, und in welchem Stadium Sie sich befinden (z. B. noch nicht überlegen, aufzuhören, überlegen, aufzuhören, oder aktiv versuchen, aufzuhören).
- Ihr Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören
- Ihr täglicher oder wöchentlicher Zigarettenkonsum
- Ihr psychisches Wohlbefinden: Veränderungen Ihres psychischen Wohlbefindens, gemessen mit der Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (Kurzform).



Universität
Zürich^{UZH}



- Ihre Tabak- oder E-Zigaretten-Abhängigkeit: Veränderungen Ihres Abhängigkeitsgrades, gemessen mit dem Fagerström-Test für Zigarettenabhängigkeit und dem Fagerström-Test für E-Zigaretten-Abhängigkeit.

Alle Messungen werden sowohl in Gruppe 1 als auch in Gruppe 2 über die webbasierte Plattform TUBSIS 2.0 verwaltet.

Wenn Sie an Gruppe 1 teilnehmen, erhalten Sie nach der Umfrage auf der webbasierten Plattform TUBSIS 2.0 eine Rückmeldung zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden an Ihre E-Mail-Adresse. Anschließend senden wir Ihnen vier Wochen lang wöchentlich Informationen per E-Mail zu den beschriebenen Themen, um Ihre Fähigkeiten zum Wohlbefinden und Ihre Motivation zur Raucherentwöhnung zu fördern. Sie können diese Informationen in Form von Texten, Bildern, Audio- und Videoclips in ca. 5-8 Minuten pro Woche abrufen und ansehen. Darüber hinaus können Sie jederzeit mit allen Materialien interagieren, da Sie während des Programms Zugriff darauf haben. Durch Ihre aktive Teilnahme am TUBSIS 2.0-Programm können Sie eine Vergütung erhalten. Jeder Fragebogen dauert maximal 10 Minuten: Im Laufe des Programms werden Sie gebeten, drei Fragebögen auszufüllen. Durch Ihre aktive Teilnahme am TUBSIS 2.0-Programm können Sie finanzielle Anreize erhalten. Jede Umfrage dauert maximal 10 Minuten: Im Laufe des Programms werden Sie gebeten, drei Umfragen auszufüllen. Nach Abschluss des Bewerbungsteils werden Sie gebeten, eine letzte kurze Umfrage als Folgestudie auszufüllen. Wenn Sie diese Umfrage rechtzeitig ausfüllen, erhalten Sie 10 CHF. Wir bieten Ihnen hierfür zwei Optionen an: Online-Überweisung (z. B. Twint) oder Barzahlung im ISGF-Institut. Für die Online-Überweisung senden wir Ihnen einen Link auf Ihr Mobiltelefon.

Wenn Sie sich für Gruppe 2 entscheiden, erhalten Sie nach der Umfrage auf der webbasierten Plattform TUBSIS 2.0 eine Rückmeldung zu Ihrem persönlichen psychischen Befinden an Ihre E-Mail-Adresse. Durch Ihre aktive Teilnahme am TUBSIS 2.0-Programm können Sie finanzielle Anreize erhalten. Jede Umfrage dauert maximal 10 Minuten: Im Rahmen dieses Programms werden Sie gebeten, drei Umfragen auszufüllen. Nach Abschluss des Bewerbungsteils werden Sie gebeten, eine letzte kurze Umfrage als Folgestudie auszufüllen. Wenn Sie diese Umfrage rechtzeitig ausfüllen, erhalten Sie 10 CHF. Hierfür bieten wir Ihnen zwei Optionen an: Online-Überweisung (z. B. Twint) oder Barzahlung im ISGF-Institut. Für die Online-Überweisung senden wir Ihnen einen Link an Ihr Mobiltelefon.

Sie werden nach dem Zufallsprinzip entweder der Gruppe 1 oder der Gruppe 2 zugeordnet. Unabhängig von Ihrer Gruppenzuordnung erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung (Anreiz) in Höhe von 10 CHF, wenn Sie wie oben beschrieben rechtzeitig an der Studie teilnehmen.

Wenn Sie der Gruppe 2 zugewiesen werden, gibt es für Sie keine Intervention im Rahmen dieses Programms, aber Sie werden gebeten, die oben erläuterten Fragebögen auszufüllen. Wenn Sie an einer Behandlung oder Beratung durch TUBSIS 2.0 interessiert sind, teilen Sie dies bitte der Forschungsgruppe so schnell wie möglich unter den Ihnen mitgeteilten Kontaktdaten mit.

Was sind die Vorteile der Studie für Sie?

Es gibt zwei verschiedene Studiengruppen. Wenn Sie an der Studie teilnehmen und der Gruppe 1 zugewiesen werden, erhalten Sie personalisierte Informationen darüber, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können und, falls Sie dies wünschen, wie Sie Ihren Tabakkonsum reduzieren und/oder Entzugserscheinungen beim Aufhören bewältigen können. Diese Beratung kann Ihnen dabei helfen, Stress effektiver zu bewältigen, mit schwierigen Situationen umzugehen und Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Suchtverhalten wie übermäßigem Konsum von Zigaretten oder E-Zigaretten zu stärken.

Welche Risiken sind für Sie mit der Studie verbunden?

Im Rahmen der Studie werden Sie zu Stress in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens und zu den Herausforderungen, denen Sie möglicherweise gegenüberstehen, befragt. Auf der Grundlage Ihrer Antworten erhalten Sie ein individuelles Feedback. Bitte beachten Sie, dass einige Fragen und das damit verbundene Feedback vorübergehend unangenehme oder negative Emotionen hervorrufen können. Das Programm basiert jedoch auf Achtsamkeit und wurde speziell entwickelt, um Ihnen zu helfen, mit solchen Gefühlen umzugehen, Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Die Teilnahme an der Studie erfordert eine Internetverbindung, da das Programm den Empfang und die Beantwortung von Nachrichten sowie den Zugriff auf Online-Inhalte (z. B. Texte, Bilder, Videoclips) umfasst. Die Kosten hängen von Ihrem Mobilfunkvertrag ab. Wenn Sie keinen Mobilfunkvertrag haben, empfehlen wir Ihnen, über eine kostenlose WLAN-Verbindung auf die Programminhalte zuzugreifen.

Welche Rechte haben Sie, wenn Sie an der Studie teilnehmen?

Es steht Ihnen frei, zu entscheiden, ob Sie an der Studie teilnehmen möchten oder nicht. Wenn Sie sich gegen eine Teilnahme an dieser Studie entscheiden, entstehen Ihnen daraus keine Nachteile. Gleiches gilt, wenn Sie Ihre Einwilligung zu einem späteren Zeitpunkt widerrufen. Wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, können Sie jederzeit aus der Studie ausscheiden. Sie müssen Ihre Entscheidung nicht begründen.

Welche Pflichten sind mit Ihrer Teilnahme an der Studie verbunden?

Die Teilnahme an der Studie ist mit keinerlei Pflichten Ihrerseits verbunden.

What Happens to Your Data:

In this study, personal data will be collected from you via an online questionnaire. The data is collected via an SSL-encrypted website so that no unauthorized persons can access the data. It is only accessible to experts for scientific analysis. During the program, you will provide answers via TUBSIS 2.0 web-based platform (website). These will be processed in accordance with European and Swiss data protection law. We comply with all legal data protection regulations. All persons involved in data collection and evaluation are subject to confidentiality. We only use your data in the context of the study. Your personal data (cell phone number, username, e-mail address) will be deleted from our system immediately after completion of the study. No data other than the data mentioned will be collected from your cell phone. You can also request the deletion of your data at any time during the study period. The data will be analyzed by the research team using a fully anonymized data set only. The study results will also be published in anonymized form.

Data Sharing and Open Access

The anonymized data from this study may be shared on an open scientific repository (e.g., Open Science Framework) to promote transparency and allow other researchers to verify or build upon our findings. No personal information that could identify you will ever be shared.

Who You Can Contact:

If you have any questions or concerns during or after the study, you can contact the following contact name below at any time. If you decide not to participate, but you would like to receive treatment or if you feel unwell mentally or physically, please contact your doctor or a qualified health professional. In addition, you may contact Dr. phil. Inci Derya YÜCEL (Swiss Institute for Addiction and Health Research, ISGF, University of Zurich) via email (inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch) or phone (+41 044 448 11 90). Your communication with her will always remain confidential.

Contact Name:

Inci Derya YÜCEL

Postdoc Researcher

Swiss Institute for Addiction and Health Research



Universität
Zürich^{UZH}



Phone: 044 448 11 90

E-mail address: inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch

No Substitute for Therapy or Medical Treatment

Please note that participation in this course cannot replace face-to-face treatment of tobacco addiction by a specialist. Address details of such specialists can be found on <https://www.rauchstop.ch>. The participation in TUBSIS 2.0 is neither a diagnostic examination nor a medical treatment, but a web-based program aiming to support your readiness to stop or reduce smoking. It does not involve an assessment of your personal medical condition, nor can it provide an individual diagnosis or treatment recommendation regarding your tobacco consumption. Participation is voluntary, and you are free to withdraw at any time without negative consequences.

If you decide not to participate, but you would like to receive treatment or if you feel unwell mentally or physically, please contact your doctor or a qualified health professional. In addition, you may contact Dr. phil. Inci Derya YÜCEL (Swiss Institute for Addiction and Health Research, ISGF, University of Zurich) via email (inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch) or phone (+41 044 448 11 90). Your communication with her will always remain confidential.

Procedure after the TUBSIS 2.0 Program, confidentiality and anonymity

All persons involved in the implementation of this program are subject to confidentiality and data protection. Your participation can be completely anonymous, as you do not have to provide your real name or postal address. To register, we only need your e-mail address.

Details of contact persons

If you have any questions about the study, you can contact me (inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch / +41 044 448 11 90 [Swiss Institute for Addiction and Health Research]). In the event of a complaint or ethical questions in general, please feel free to contact the Ethics Committee of the Faculty of Arts and Humanities of the University of Zurich (chair.ethics.committee@phil.uzh.ch).