

»Soziale Normen«-Intervention zum Alkoholkonsum

Ziel

Das Ziel der Intervention stellt die Reduktion bzw. Vorbeugung von riskantem Alkoholkonsum sowie die Förderung eines verantwortungsvollen und risikoarmen Umgangs mit Alkohol dar (Farnir, 2018).

Theoretischer Hintergrund

Der Intervention liegt der »Soziale Normen«-Ansatz zugrunde. Für alkoholbezogene Interventionen richtungsweisend ist die Erkenntnis, dass der Alkoholkonsum durch soziale Normen beeinflusst wird (Lorant et al., 2013). Bei Studierenden spielen insbesondere soziale Beziehungen zu Peers eine zentrale Rolle für das Trinkverhalten, d. h., Studierende passen ihren Alkoholkonsum an den (wahrgenommenen) Alkoholkonsum ihrer Peers an (Berkowitz, 2005; Helmer, 2015). Gezeigt werden konnte jedoch, dass Studierende den Alkoholkonsum ihrer Peers systematisch überschätzen und dadurch selbst mehr trinken (Perkins & Berkowitz, 1986). Der »Soziale Normen«-Ansatz zielt darauf ab, diese Fehleinschätzung zu korrigieren, indem Studierenden die wahre Verhaltensnorm ihrer Peer-Gruppe und ihre eigene Position innerhalb der Peer-Gruppe mitgeteilt werden (Berkowitz, 2004). Es wird angenommen, dass Studierende dadurch eine realistischere Einschätzung des Alkoholkonsums ihrer Peers erhalten und das eigene Trinkverhalten an diese realistischere Einschätzung anpassen, infolgedessen also weniger trinken.

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich an Studierende, insbesondere solche, die einen riskanten Alkoholkonsum¹ aufweisen.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention läuft in zwei Schritten ab (Farnir, 2018; Wolter et al., 2021).

1. Erhebung des eigenen Alkoholkonsums und Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers hinsichtlich Frequenz und Menge
2. Rückmeldung zum eigenen Alkoholkonsum und zur Einschätzung des Konsums der Peers im Vergleich zum tatsächlichen Konsum der Peers.

¹ Als riskanter Alkoholkonsum wird ein Konsummuster bezeichnet, „das das Risiko von schädlichen Konsequenzen für die körperliche und psychische Gesundheit erhöht“ (Lange et al., 2016). Konkret wird eine durchschnittliche tägliche Alkohol-Trinkmenge von mehr als 10–12 g Reinalkohol für Frauen und 20–24 g für Männer als riskant definiert.

Häufigkeit

Die Intervention findet einmalig statt.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Zur Umsetzung der Intervention benötigen die teilnehmenden Studierenden ein internetfähiges Endgerät (Laptop, Smartphone, etc.) und einen E-Mail-Account. Die Verantwortlichen müssen den Alkoholkonsum z. B. mit dem Audit-C online erheben, die Daten analysieren (Schritt 1) sowie Rückmeldungen an die teilnehmenden Studierenden verschicken oder ihnen mündlich geben (Schritt 2).

Erforderliche Qualifikation

Für die Umsetzung der Intervention sind keine besonderen personellen Qualifikationen erforderlich.

Ergänzungen/Erweiterungen

Optional bietet es sich an, die Intervention um einen dritten Schritt zu erweitern. Der dritte Schritt besteht in der Evaluation der Intervention. Dabei werden der eigene Alkoholkonsum und die Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers erneut erhoben (Farnir, 2018; Wolter et al., 2021).

Bezüglich der Intervention gibt es mehrere Gestaltungsspielräume, die im Folgenden aufgeführt sind.

- Es ist nicht festgelegt, wie viel Zeit zwischen der Erhebung (Schritt 1) und der Rückmeldung (Schritt 2) liegen sollte. In der Praxis erfolgt die Rückmeldung häufig direkt im Anschluss an die Erhebung, teilweise liegen auch mehrere Tage bis zu zwei Monate zwischen den beiden Schritten (Foxcroft et al., 2015).
- Zusätzlich ist nicht festgelegt, wer als Bezugsgruppe für die Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers dienen sollte. Es wird allerdings empfohlen, eine möglichst spezifische Bezugsgruppe zu wählen (Foxcroft et al., 2015). Je näher die Bezugsgruppe ist, desto leichter fällt es Studierenden, sich mit der Bezugsgruppe zu identifizieren. Beispielsweise eignen sich Mitstudierende des gleichen Fachbereichs und Geschlechts als Bezugsgruppe (Wolter et al., 2021).
- Außerdem gibt es mehrere Optionen, wie die Rückmeldung (Schritt 2) erfolgen kann: in Face-to-Face-Kommunikation, web- oder E-Mail-basiert. E-Mail-basierte Rückmeldungen haben den Vorteil, dass sie kosteneffizient und von den Studierenden jederzeit abrufbar sind (Thomas et al., 2021; Wolter et al., 2021).

Effektivität und Evaluation

Es konnte bereits mehrfach gezeigt werden, dass alkoholbezogene Interventionen für Studierende, die auf dem »Soziale Normen«-Ansatz basieren, einen positiven Effekt auf die Trinkhäufigkeit und -menge sowie den riskanten Alkoholkonsum haben können (Foxcroft et al., 2015). Studierende mit einem riskanten Alkoholkonsum scheinen von einer Intervention besonders zu profitieren (Haug et al., 2012).

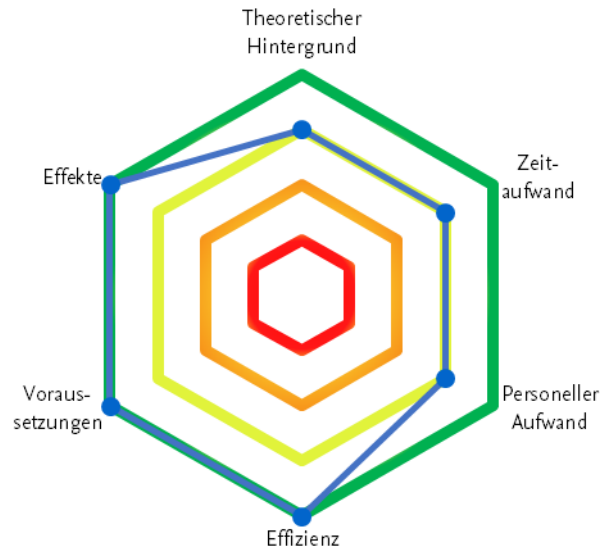
Zudem kommen Foxcroft et al. (2015) in ihrer Metaanalyse zu dem Ergebnis, dass die positiven Effekte einer »Soziale Normen«-Intervention zum Alkoholkonsum auch langfristig, d. h. vier Monate oder länger, bestehen bleiben. Beispielsweise tranken in einer randomisierten kontrollierten Studie von Kypri et al. (2008) die teilnehmenden Studierenden auch noch zwölf Monate nach der Intervention signifikant weniger Alkohol als die Teilnehmenden der Kontrollgruppe.

2019 wurde an der Freien Universität Berlin eine auf dem »Soziale Normen«-Ansatz basierende Intervention zum Alkoholkonsum durchgeführt und anhand eines Prä-Post-Kontrollgruppendedesigns evaluiert (Wolter et al., 2021). Ungefähr zwei Monate nach der ersten Erhebung des eigenen Alkoholkonsums und der Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers (Schritt 1) erhielten die Studierenden der Interventionsgruppe eine E-Mail-basierte Rückmeldung zum eigenen Alkoholkonsum und zur Einschätzung des Konsums der Peers im Vergleich zum tatsächlichen Konsum der Peers (Schritt 2). Für die Teilnehmenden der Kontrollgruppe blieb der zweite Schritt aus. Nach drei weiteren Monaten fand die zweite Erhebung des eigenen Alkoholkonsums und der Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers statt (Schritt 3). Als Bezugsgruppe wurden Mitstudierende des gleichen Fachbereichs und Geschlechts gewählt. In die Analyse einbezogen wurden ausschließlich Studierende, die den Alkoholkonsum ihrer Peers überschätzten und einen überdurchschnittlichen Alkoholkonsum aufwiesen (Interventionsgruppe: n = 190; Kontrollgruppe: n = 101). In der Interventionsgruppe ergab sich nach der Intervention eine Korrektur der Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers und eine Reduktion des Alkoholkonsums. In der Kontrollgruppe waren diese Effekte signifikant schwächer ausgeprägt.

Bewertung

Die Intervention basiert auf dem »Soziale Normen«-Ansatz. Sie ist mit einem geringen Zeit- und Personalaufwand für die Hochschule realisierbar, da die Verantwortlichen lediglich die beiden Erhebungen durchführen und auswerten sowie die Rückmeldungen an die Studierenden verschicken oder ihnen mündlich geben müssen. Für die teilnehmenden Studierenden ist der Zeitaufwand für die Durchführung der Intervention sehr gering. Es konnte gezeigt werden, dass die Intervention bei Studierenden zu einer realistischeren Einschätzung des Alkoholkonsums der Peers und zu einer Reduktion des Alkoholkonsums führt. Die Effekte scheinen auch über einen längeren Zeitraum bestehen zu bleiben.

Insgesamt stellt die Intervention eine gute Möglichkeit zur Reduktion bzw. Vorbeugung von riskantem Alkoholkonsum sowie zur Förderung eines verantwortungsvollen und risikoarmen Umgangs mit Alkohol dar. Die Gesamtbewertung fällt mit 3,5 von 4 Punkten sehr positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Ausführliche Informationen zur konkreten Umsetzung der »Soziale Normen«-Intervention zum Alkoholkonsum an der Freien Universität Berlin sind bei Farnir (2018) und bei Wolter et al. (2021) zu finden.
- Es bietet sich an, den Studierenden bei der Rückmeldung (Schritt 2) zusätzlich externe Links (u. a. zu <https://www.dein-masterplan.de/> oder <https://www.kenn-dein-limit.info/> der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) mit weiteren Informationen zum Alkoholkonsum zur Verfügung zu stellen, damit sie ihr Wissen auf dem Gebiet selbstständig erweitern können.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

Berkowitz, A. D. (2004). *The Social Norms Approach: Theory, Research, and Annotated Bibliography*. Trumansburg, NY. http://www.alanberkowitz.com/articles/social_norms.pdf

- Berkowitz, A. D. (2005). An Overview of the Social Norms Approach. In L. C. Lederman & L. P. Stewart (Hrsg.), *Changing the Culture of College Drinking: A Socially Situated Health Communication Campaign* (S. 193–214). Hampton Press. <https://pdfs.semanticscholar.org/6ef6/20971cfda65d43ec3cac2c2aocd7bf7co2fo.pdf>
- Farnir, E. (2018). *Intervention nach dem soziale Normen-Ansatz zur Reduktion des Alkoholkonsums: Eine Evaluationsstudie bei Studierenden der Freien Universität Berlin* [Unveröffentlichte Masterarbeit]. Freien Universität Berlin, Berlin.
- Foxcroft, D. R., Moreira, M. T., Almeida Santimano, N. M. L. & Smith, L. A. (2015). *Social norms information for alcohol misuse in University and College students (Review)* (Cochrane Database of Systematic Reviews Nr. 12). DOI: 10.1002/14651858.CD006748.pub4
- Haug, S., Sannemann, J., Meyer, C. & John, U. (2012). Reduktion des Alkoholkonsums und Förderung der Rauchabstinenz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mittels Internet und Mobiltelefon: Ein Literaturüberblick [Internet and mobile phone interventions to decrease alcohol consumption and to support smoking cessation in adolescents: a review]. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 74(3), 160–177. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1268446>
- Helmer, S. (2015). *Substanzkonsum von Studierenden und Einflüsse der Peergroup. Über die Bedeutung von sozialen Normen für den legalen und illegalen Substanzkonsum von europäischen Studierenden* [Dissertation]. Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld, Bielefeld. <https://d-nb.info/1073642348/34>
- Kypri, K., Langley, J. D., Saunders, J. B., Cashell-Smith, M. L. & Herbison, P. (2008). Randomized controlled trial of web-based alcohol screening and brief intervention in primary care. *Archives of internal medicine*, 168(5), 530–536. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2007.109>
- Lange, C., Manz, K., Rommel, A., Schienkiwitz, A. & Mensink, G. B. M. (2016). Alkoholkonsum von Erwachsenen in Deutschland: Riskante Trinkmengen, Folgen und Maßnahmen. *Journal of Health Monitoring*(1), Artikel 1, 2–21. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2016-025>
- Lorant, V., Nicaise, P., Soto, V. E. & d'Hoore, W. (2013). Alcohol drinking among college students: college responsibility for personal troubles. *BMC public health*, 13, 615. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733799/pdf/1471-2458-13-615.pdf>
- Perkins, H. W. & Berkowitz, A. D. (1986). Perceiving the Community Norms of Alcohol Use among Students: Some Research Implications for Campus Alcohol Education Programming. *International Journal of the Addictions*, 21(9-10), 961–976. <https://doi.org/10.3109/10826088609077249>
- Thomas, T. A., Wolter, C., Lesener, T. & Gusy, B. (2021). Wenn weniger trinken mehr ist: Differenzielle Ergebnisse einer Alkoholintervention bei Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00897-y>
- Wolter, C., Lesener, T., Thomas, T. A., Hentschel, A.-C. & Gusy, B. (2021). Finding the Right Balance: A Social Norms Intervention to Reduce Heavy Drinking in University Students. *Frontiers in public health*, 9, Artikel 653435. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.653435>