

Universität Potsdam

Humanwissenschaftliche Fakultät

Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften

Seminar Gesundheitsförderung durch Sport und Ernährung

Dozent:

„Level für Level - Mission für Mission“

Gesundheitsförderung durch Sport und Ernährung

Eine Intervention für Schulen

Max Wegener

maxwegener@uni-potsdam.de

Matrikeln: 790632

Potsdam, den 19.10.2022

Inhalt

Disclaimer	2
1. Theoretische Hintergrund.....	3
1.1 Das transtheoretische Modell	3
1.2 Die Furcht-Appell-Theorie	4
1.3 Anwendung der Theorien	4
1.3 Empirische Ergebnisse	6
2. Planung.....	6
2.1 Ziele.....	6
2.2 Erwartete Wirkung	6
2.3 Zielgruppe	6
3. Projektbeschreibung/Maßnahmenbeschreibung	7
3.1 Ablauf und Regeln.....	7
3.2 Sozialform	7
4. Umsetzung	7
4.1 Materialien und Finanzierung	7
4.2 Zeitplan und konkrete Schritte	8
4.3 Beteiligte Personen und Verantwortlichkeiten.....	8
5. Bewertung	9
5.1 Stärken und Schwächen.....	9
5.2 Mögliche Probleme	9
5.3 Fördernde Faktoren	9
6. Evaluierung	9
6.1 Auswertung der Intervention.....	9
6.2 Wirksamkeit der Intervention.....	10
Quellenverzeichnis	11
Eidesstattliche Erklärung	12

Disclaimer

Zur besseren Lesbarkeit, und um eine orthografisch normgerechte Wort- und Satzbildungen zu sichern, wird in der vorliegenden Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet¹.

Es wird das generische Maskulinum verwendet, wobei beide Geschlechter gleichermaßen gemeint sind (dies gilt schließlich auch für das „Department Lehrerbildung“ der Uni Potsdam).

¹ Die maßgebende Instanz RfdR schreibt vor: „Geschlechtergerechte Texte sollen

- sachlich korrekt sein,
- verständlich und lesbar sein,
- vorlesbar sein (mit Blick auf die Altersentwicklung der Bevölkerung und die Tendenz in den Medien, Texte in vorlesbarer Form zur Verfügung zu stellen),
- Rechtssicherheit und Eindeutigkeit gewährleisten,
- übertragbar sein im Hinblick auf deutschsprachige Länder mit mehreren Amts- und Minderheitensprachen (Schweiz, Bozen-Südtirol, Ostbelgien; aber für regionale Amts- und Minderheitensprachen auch Österreich und Deutschland),
- für die Lesenden bzw. Hörenden die Möglichkeit zur Konzentration auf die wesentlichen Sachverhalte und Kerninformationen sicherstellen.
- Außerdem betont der Rat, dass geschlechtergerechte Schreibung nicht das Erlernen der geschriebenen deutschen Sprache erschweren darf (Lernbarkeit).“
(Rat für deutsche Rechtschreibung 2021)

1. Theoretische Hintergrund

Man unterscheidet zwei Arten/Logiken der Gesundheitsinterventionen (Tab. 1). Beim Entwickeln des Programms empfand ich es an einigen Stellen hilfreicher, von der Krankheitsprävention auszugehen, bei anderen von der Gesundheitsförderung. Entsprechend werden für die Intervention beide Ansätze genutzt:

Art der Intervention	Beispiel	Theoretische Grundlage	Anwendung in der Intervention
Gesundheitsförderung	Entspannungstechniken, genug Wasser trinken	Transtheoretisches Modell	Level 1, 3-6
Krankheitsprävention	Stress meiden, Verzicht auf Alkohol	Furcht-Appell-Theorie	Level 2

Tabelle 1: Theoretische Grundlage der Intervention

1.1 Das transtheoretische Modell

<p>■ Tabelle 5.2. Beschreibung der TTM-Stadien: Name, allgemeines Charakteristikum und mögliche Aussagen, denen Personen zustimmen sollten, damit das Stadium, in dem die Person sich befindet, diagnostiziert werden kann (Stadienalgorithmus)</p>		
Stadium	Allgemeines Charakteristikum	Beispiel: Herr A würde folgenden Aussagen zustimmen (mögliche Stadienalgorithmus ^a)
Präkontemplation (»Precontemplation«)	Person führt das Zielverhalten nicht aus (z. B. 2 l Wasser pro Tag zu trinken) und denkt nicht darüber nach, ihr Verhalten zu ändern (z. B. mehr Wasser zu trinken)	»Ich trinke weniger als 2 l Wasser pro Tag und denke nicht darüber nach, mehr Wasser zu trinken.«
Kontemplation (»Contemplation«)	Person führt das Zielverhalten nicht aus und wägt ab, ob sie das Zielverhalten ausüben will (eine Absicht liegt jedoch noch nicht vor)	»Ich trinke weniger als 2 l Wasser pro Tag und denke darüber nach, mehr Wasser zu trinken.«
Präparation (»Preparation«)	Person führt das Zielverhalten nicht aus, hat aber die feste Absicht, das Zielverhalten auszuüben, und Vorbereitungen werden getroffen (z. B. Pläne gebildet)	»Ich trinke weniger als 2 l Wasser pro Tag und habe vor, 2 Liter zu trinken.«
Aufnahme (»Action«)	Person führt das Zielverhalten seit kurzer Zeit aus	»Ich trinke neuerdings mindestens 2 l Wasser pro Tag.«
Aufrechterhaltung (»Maintenance«)	Person führt das Zielverhalten seit längerer Zeit aus	»Ich trinke schon seit einiger Zeit mindestens 2 l Wasser pro Tag.«
Stabilisierung (»Termination«)	Person führt das Zielverhalten automatisiert (nahezu unbewusst) aus; die Wahrscheinlichkeit, das Zielverhalten aufzugeben, ist gleich Null	»Ich trinke mindestens 2 l Wasser pro Tag, und das strengt mich überhaupt nicht an; mache ich automatisch.«
<p>^a Die Aussagen könnten als Stadienalgorithmus verwendet werden, indem einer Person alle Aussagen vorgelegt werden und sie die betreffende ankreuzen soll, die sie selbst am besten beschreibt. Die typischen TTM-Stadien würden außerdem einen konkreten Zeitraum definieren, auf den hier jedoch (aufgrund psychologischer Überlegungen, s. Text) verzichtet wurde</p>		

Abbildung 1: Das transtheoretische Modell am Beispiel (Lippke & Renneberg 2006, S.49)

Das transtheoretische Modell geht davon aus, dass Menschen Verhaltensgewohnheiten ändern, indem sie die immer gleichen 6 Stadien durchlaufen. Diese heißen in der Intervention „Level“. Diese kann man nicht überspringen, man kann aber zurückfallen. Weiterhin geht das Modell davon aus, dass für jedes Stadium eine andere Intervention passt bzw. nicht passt. Entsprechend gibt es für jedes Level eine andere Aufgabe.

■ Tabelle 5.3. Strategien und ihre theoretische Wirksamkeit in den Stadien					
Strategien (»processes of change«)	PC	C	P	A	M
a. Kognitiv-affektive Strategien					
Steigern des Problembewusstseins (»consciousness raising«)	Ox	Ox	–	–	–
Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen (»social liberation«)	X	X	O	O	–
Emotionales Erleben (»dramatic relief«, »emotional arousal«)	Ox	Ox	X	–	–
Selbstneubewertung (»self-reevaluation«)	–	Ox	Ox	–	–
Neubewertung der persönlichen Umwelt (»environmental reevaluation«)	x	Xx	X	–	–
b. Verhaltensorientierte Strategien					
Selbstverpflichtung (»self-liberation«, »commitment«)	–	–	Ox	Ox	–
Nutzen hilfreicher Beziehungen (»helping relationships«)	–	–	X	Ox	Ox
(Selbst-)Verstärkung (»reinforcement management«, »reward«)	–	–	–	Ox	Ox
Gegenkonditionierung (»counterconditioning«)	–	–	–	Ox	Ox
Kontrolle der Umwelt (»stimulus control«)	–	–	–	Ox	Ox
<small>PC Präkontemplation; C Kontemplation; P Präparation; A Aktion; M Aufrechterhaltung; O/X/x theoretisch sollen diese Strategien auf den entsprechenden Stadien helfen ins nächste Stadium zu wechseln (jedoch nicht in andere); O nach Prochaska et al. 1992; X nach Keller et al. 1999; x nach Biddle u. Mutrie 2001. Die Uneinheitlichkeit der Autoren ist typisch für die derzeitige theoretische Uneinigkeit. Ferner liegen bisher nur wenige empirische Befunde vor</small>					

Abbildung 2: Jedes Stadium hat andere passende Strategien (Lippke & Renneberg 2006, S.51)

Für die Missionskarten werden jeweils die in Abb. 2 genannten Strategien, bei denen sich mehrere Autoren einig sind, in Form von Fragen berücksichtigt. Im Gegensatz zu Abb. 1 sind hier nun Stadium 4 Aufnahme und 5 Aufrechterhaltung zusammengefasst. Um die Schüler zu motivieren, werden kleine Schritte bevorzugt und entsprechend werden 6 Level formuliert, wobei für Level 4 und 5 die gleichen Strategien berücksichtigt werden (vgl. Abb. 2). Auf der ersten Seite der Stationskarten/Missionskarten stehen Beschreibungen, damit man sich einordnen kann, in welcher Phase man sich befindet. Bsp.: „ich denke darüber nach, xy zu tun“ (vgl. Abb. 1). Auf der Rückseite der Karten stehen aus den genannten Strategien (Abb. 2) abgeleitete passende Aufforderung: Bsp.: „Bilde dich weiter!“.

1.2 Die Furcht-Appell-Theorie

Für das Stadium/Level 2 stehen ein paar Fakten – auch solche, die wie auf Zigarettenpackungen als Abschreckung dienen sollen, um letztlich das gewünschte Verhalten zu fördern (vgl. Furcht-Appell-Theorie z.B. nach Ort 2017).

1.3 Anwendung der Theorien

Die 10 Strategien nach Abb. 2 sind unterschiedlich auf die Level verteilt. Für jedes Level eignen sich nur bestimmte Strategien. So kommen manche hinzu und andere fallen weg. Die Strategien sind als Fragen und Aufgaben und als Übersicht in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Level/ Farbe	Charakteristik/ Einordnung	Strategie/ Aufgabe	Passende/Mögliche Frage	Zusatz-Aufgabe
1	Ich tue a und denke nicht darüber nach, b zu tun	1: Steigere dein Problembewusstsein	Wie verhalte ich mich? Warum ist das ein Problem?	Führe Buch über dein Verhalten
		2: Nimm förderliche Umweltbedingungen wahr	Unter welchen Bedingungen neige ich zum Verhalten?	
		3: Erlebe deine Emotionen	Wie fühlt sich das Verhalten an?	
		4: Bewerte deine persönliche Umwelt neu	Unter welchen Bedingungen neige ich nicht zum Verhalten?	
2	Ich tue a und denke darüber nach, b zu tun	5: Bewerte dich selbst neu	Wie finde ich es, dass ich das aktuelle Verhalten habe?	Bilde dich weiter
		Nutze die Strategien 1-4		
3	Ich tue a und habe vor, b zu tun	6: Verpflichte dich selbst	Zu welchem neuen Verhalten würde ich mich gerne verpflichten?	Entwickle Handlungs- und Bewältigungspläne
		7: Nutze hilfreiche Beziehungen	Wer kann mir auf meinem Weg helfen?	
		Nutze die Strategien 2-5		
4 & 5	Ich tue seit kurzem b & Ich tue seit langem b	8: Verstärke dich selbst	Warum ist es gut, ab jetzt ein neues Verhalten zu haben?	Suche dir eine Community
		9: Konditioniere dich	Wie kann ich mein neues Verhalten sicherstellen?	
		10: Kontrolliere deine Umwelt	Was kann ich in meiner Umwelt kontrollieren?	
		Nutze die Strategien 2, 6 & 7		
6	Ich tue b ohne Anstrengung/ automatisch	Nutze die Strategien 7-10		Sei stolz auf dich

Tabelle 2: Strategien der Stadien als Fragen und Aufgaben in nach Abb. 2. a ist der Ist-Zustand b ist der Soll-Zustand (bzw. das Zielverhalten)

1.3 Empirische Ergebnisse

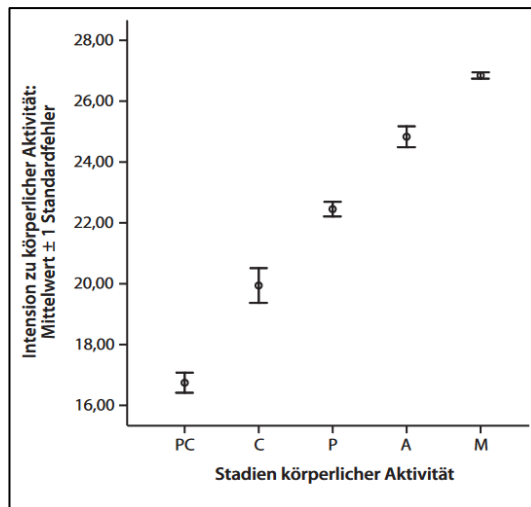


Abbildung 3: Intention der Personen in den Stadien des transtheoretischen Modells

Die Annahmen des transtheoretischen Modells sind insofern nachgewiesen, als dass man zeigen konnte, dass die Intention, Sport zu treiben, steigt, je höher man in den Stadien aufsteigt (vgl. Abb. 3).

2. Planung

2.1 Ziele

Die Intervention trägt den Titel "Level für Level – Mission für Mission" (LeLeMiMi). Andere Ideen waren „Level für Level als Allheilmittel“, "Level für Level - vom Teufel zum Engel", "- von Qual zu Jubel" und "- von Debakel zu ohne Makel". Damit soll auch das Ziel der Intervention verdeutlicht werden: Die Schüler sollen sich ihrem Verhalten bewusst werden und in die Lage versetzt werden, ihr Verhalten ändern zu können.

2.2 Erwartete Wirkung

Die Schüler werden sich ihrem Verhalten bewusst und werden in die Lage versetzt, ihr Verhalten ändern zu können.

2.3 Zielgruppe

Das transtheoretische Modell habe ich gewählt, da ich es für ein einfach zu verstehendes und realistisch umzusetzendes Konzept halte, um in der Schule Gesundheit zu fördern. Um das Modell kindgerecht zu gestalten, wird es mit „Gamification“ attraktiv gemacht: d.h. es bekommt einen spielerischen Charakter: Stadien sind „Level“, Stationen sind „Missionen“. Es soll für Grund- und Sekundarschulen umsetzbar sein.

3. Projektbeschreibung/Maßnahmenbeschreibung

3.1 Ablauf und Regeln

Es gibt Anregungen im Bereich Sport, Ernährung und Sucht in Form von Stationskarten: die „Missionen“. Damit die Schüler nicht überfordert oder unterfordert werden, sollen sie sich die Mission selbst aussuchen. Dazu kann man folgende Regeln aufstellen:

1. Eine weitere o. andere Mission starten, wenn Zeitraum x erreicht ist
2. Eine weitere o. andere Mission starten, wenn man Level x erreicht
3. Eine weitere o. andere Mission starten, wenn man A und B machte
4. Eine weitere o. andere Mission starten, wenn man will

Empfehlung: Regel 1 und/oder maximal eine Regel

Die Schüler können sich auch eine eigene Mission ausdenken.

3.2 Sozialform

Um die Missionen besser durchzustehen, empfiehlt es sich, diese zusammen mit anderen durchzuführen (vgl. Abb. 2 Nutzen hilfreicher Beziehungen). Daher ist die Grundidee, dass alle Klassen teilnehmen sowie alle aus der Klasse und/oder in sich Zweier- bis Dreiergruppen auf eine Mission einigen. Diese Gruppen sollen die Schüler selbst gründen. Optional können sie sich einen Gruppen-Namen ausdenken.

4. Umsetzung

4.1 Materialien und Finanzierung

Die Stationskarten stehen als PDF zum Download im Internet zur Verfügung und müssen von der Lehrkraft doppelseitig farbig(!) ausgedruckt und laminiert werden. Ein Set sind 5 Missionen a 2 Varianten also 10 Stationskarten. Wenn 30 Schüler jeweils zu dritt eine Mission angehen, sind das 10 Gruppen. Da jede Gruppe die gleiche Auswahl haben soll (innere Binnendifferenzierung), sollten entsprechend auch 10 Sets (10x10 Stationskarten) für die Klasse zur Verfügung stehen. Sollen die Schüler einzeln Missionen machen dürfen, bräuchte man 30 Sets. Empfohlen wird eine Gruppenarbeit a 2-3 Schüler.

Damit die Intervention auch durchgeführt wird und nicht darauf verzichtet wird mangels Finanzierung, wurde darauf geachtet, dass es für die Intervention zu keiner zusätzlichen finanziellen Belastung aller an Schule beteiligten Personen kommt (siehe Benötigte Materialien – diese stehen kostenlos zum Download zur Verfügung).

Die Intervention könnte aber auch noch unterstützt werden durch Experten, die einen Vortrag an der Schule halten und ggf. entlohnt werden müssen. Ein Beispiel wäre Anti-Mobbing-Coach Carsten Stahl für das Thema Mobbing.

4.2 Zeitplan und konkrete Schritte

Die Dauer der Intervention kann man selbst wählen. Beispielsweise ein Schulhalbjahr. Die Dauer ist mit den oben genannten Regeln abzustimmen: So könnte man z.B. jeden Monat die Mission wechseln (Regel 1):

Woche	Datum	Mission	Bemerkungen
1	07.02.2022	1	Einführung und Gruppenfindung
2	11.02.2022		
3	18.02.2022		
4	25.02.2022		
5	04.03.2022	2	
6	11.03.2022		
7	18.03.2022		
8	25.03.2022		
9	01.04.2022	3	
10	08.04.2022		
11	15.04.2022		
12	22.04.2022		
13	29.04.2022		Reflexion, Zwischenstand
14	06.05.2022	4	
15	13.05.2022		
16	20.05.2022		
17	27.05.2022		
18	03.06.2022	5	
19	10.06.2022		
20	17.06.2022		
21	24.06.2022		
22	01.07.2022		Auswertung, Siegerehrung

Tabelle 3: Möglicher Ablauf für das 2. Schulhalbjahr 21/22 in Berlin/Brandenburg. Die Gruppen bleiben bestehen. Die Missionszahlen sind vorgegeben, nicht aber die Varianten (A oder B). Aus dem „Zwischenstand“ kann auch eine erste Siegerehrung gemacht werden und anschließend neue Gruppen geformt werden oder einzeln weitergemacht werden.

4.3 Beteiligte Personen und Verantwortlichkeiten

Optional können klassenfremde Personen zum Projekt beitragen und z.B. die Level mit Unterschrift bestätigen. Die Eltern können auf der Missionskarte unterschreiben. Denkbar ist aber auch, dass andere unterschreiben wie z.B. Schulhelfer, Jugendamt, Ärzte, Trainer, Geschwister, Partner oder bester Freund.

5. Bewertung

5.1 Stärken und Schwächen

Die Stärke des Konzepts ist die Gamification bzw. der spielerische Charakter. Dazu zählen auch die Bilder. Die zur freien Verwendung freigegebenen Bilder sollen das Ziel der Mission verdeutlichen und sich durch wiederholtes Ansehen in den Kopf „einbrennen“. Hier kann auch der „Mere-Exposure-Effekt“ hilfreich sein: Wiederholtes Ansehen führt zur positiveren Bewertung (vgl. Fe. 2000).

Außerdem die innere Binnen-Differenzierung, wenn sich jeder Schüler selbst auswählt, welches Thema bzw. welche Station er angeht.

5.2 Mögliche Probleme

Die Siegerehrung sollte nur im Einverständnis aller Schüler stattfinden. Um zu beweisen, dass die Schüler ein Level erreicht haben, sollen insbesondere die Eltern einbezogen werden, da sie das Verhalten des Kindes am besten beobachten können. Es könnte sein, dass manche Schüler nicht wollen, dass andere wissen, was sie für Probleme haben (wenn sie sich für Sucht entscheiden). Man kann die Intervention inklusive Siegerehrung so gestalten, dass keiner weiß, was der Schüler gemacht hat (Ausnahme könnte z.B. der Klassenlehrer oder Vertrauenslehrer sein). Möglich wären Urkunden mit den Leveln. Auch muss dies nicht vor der Klasse bekannt gegeben werden. Auch die Mission muss nicht genannt werden.

5.3 Fördernde Faktoren

Die Intervention sollte von einer Person eingeführt werden, zu denen die Schüler am meisten Vertrauen haben. Es empfiehlt sich außerdem die Eltern zu informieren. Die Eltern sollten die Intervention unterstützen. Möglicherweise ist ein Elternabend hilfreich, bei dem den Eltern gezeigt wird, wie die Intervention ihren Kindern hilft und wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können.

6. Evaluierung

6.1 Auswertung der Intervention

Die Maßnahme ist so gestaltet, dass die Evaluation inklusive ist. Man kann eine zusätzliche Reflexion über die Intervention machen. Dies wird empfohlen bei der Hälfte der Zeit und zum Abschluss. Dazu gibt es diese Fragen:

1. Wie weit bin ich?
2. Was war/ist schwer? Warum?
3. Was war/ist leicht? Warum?

Am Ende der Intervention steht wieder eine Reflexion an. Optional ist dann noch eine Siegerehrung nach verschiedenen Kriterien:

1. Wer verbessert sich am meisten?
(jeder Levelaufstieg ist ein Punkt)
2. Wer schafft die Mission es am schnellsten?
(manche könnten bei Level 6 starten, daher eher ungeeignet)
3. Wer hat die meisten Level-Punkte?
(ähnliches Problem, ergibt mehrere Sieger, Level 6 gibt 6 Punkte usw.)
4. Wer schafft die meisten Missionen?
(könnte die Qualität verringern, daher eher ungeeignet)

Empfehlung: Regel 1 und/oder maximal eine Regel

6.2 Wirksamkeit der Intervention

Wenn die Lehrkraft eingeweiht ist, weiß sie, was die Schüler sich vorgenommen haben und kann auf die Verhaltensänderung achten und feststellen, ob die Maßnahme gewirkt hat. Ansonsten braucht es einen Beweis – die in Form einer Unterschrift gegeben werden soll (vgl. 4.3).

Quellenverzeichnis

- AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover und Landesunfallkasse Niedersachsen & Leuphana Universität Lüneburg. (o. D.). *Gesundheitsinterventionen (GI) | »die initiative – Gesundheit – Bildung – Entwicklung«*. die initiative. Abgerufen am 3. Dezember 2021, von <https://www.dieinitiative.de/glossar-begriff/gesundheitsinterventionen-gi/>
- Fe., G. (2000). *mere-exposure-Effekt*. Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 3. Dezember 2021, von <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/mere-exposure-effekt/9583>
- Lippke S., Renneberg B. (2006) *Konzepte von Gesundheit und Krankheit*. In: Renneberg B., Hammelstein P. (Hrsg.) *Gesundheitspsychologie*. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-47632-0_2
- Ort A. (2017) *Furchtappelle in der Gesundheitskommunikation*. In: Rossmann C., Hastall M. (Hrsg.) *Handbuch Gesundheitskommunikation*. Springer Reference Sozialwissenschaften. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-10948-6_35-1
- Rat für deutsche Rechtschreibung. (2021–03-26). *Geschlechtergerechte Schreibung: Empfehlungen vom 26.03.2021* [Pressemeldung]. https://www.rechtschreibrat.com/DOX/rfdr_PM_2021-03-26_Geschlechtergerechte_Schreibung.pdf

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit,
dass ich meine Hausarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die
angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Die Arbeit wurde bisher keiner
anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Des Weiteren bestätige ich, dass ich die Regelungen und Formvorgaben des
Lehrstuhls Öffentlicher Sektor, Finanz- und Sozialpolitik bzw. der Universität
Potsdam gelesen habe. Ich bin mit den Konsequenzen bei Verstößen gegen diese
Regeln vertraut.

Vorname und Name: Max Wegener

Matrikelnummer: 790632

Datum: 19. Oktober 2022