

**Kreutler, A. (2013). Schulische Gesundheitsförderung – Evaluation des Programms „Du weißt, wo’s lang geht!“. Universität Flensburg, MA Prävention und Gesundheitsförderung (Erstgutachterin P. Hampel).**

## **ZUSAMMENFASSUNG**

**Hintergrund.** Heranwachsende sind im Jugendalter mit vielfältigen alltäglichen Anforderungen und Entwicklungsaufgaben konfrontiert, wohingegen angemessene Kompetenzen und Ressourcen zur Bewältigung meist noch nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Misslingt die Bewältigung, können negative Entwicklungsverläufe, schlechte psychosoziale Anpassung und gesundheitliche Beeinträchtigungen die Folge sein. Wichtige Ressourcen für das Jugendalter, wie Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit zur Problembewältigung, gilt es daher im Rahmen von Gesundheitsförderprogrammen zu stärken. Lebenskompetenzprogramme, die statt einzelner isolierter gleich eine Vielzahl an Ressourcen fördern, haben sich diesbezüglich als besonders erfolgreich erwiesen.

Das partizipative, ressourcen- und lösungsorientierte Lebenskompetenzprogramm „Du weißt, wo’s lang geht!“ verfolgt einen unspezifischen Ansatz zur Gesundheitsförderung und wurde bisher formativ auf Akzeptanz und Durchführbarkeit analysiert. Daher verfolgte die vorliegende Untersuchung das Ziel, die Wirksamkeit des Programms summativ zu überprüfen. Als Zielindikator diente dabei übergeordnet die subjektive Gesundheit der Teilnehmenden. Des Weiteren wurde überprüft, ob zwei wichtige Ressourcen des Jugendalters – die allgemeine Problembewältigung und die allgemeine Selbstwirksamkeit – durch die Teilnahme am Programm beeinflusst werden können. Schließlich wurde untersucht, inwieweit sich Ängstlichkeit und Depressivität ändern.

**Methoden.** Für die Studie konnte ein zweifaktorieller Versuchsplan mit Messzeitwiederholung umgesetzt werden. Insgesamt nahmen 84 Schülerinnen und Schüler aus vier 8. Klassen zweier Schulen in Flensburg teil, jeweils zwei Klassen wurden der Experimental- bzw. der Warte-Kontrollgruppe zugewiesen. Zunächst durchlief die Experimentalgruppe das etwa drei Monate dauernde Programm, im Anschluss dann die Warte-Kontrollgruppe. Dazu wurden die Jugendlichen zu drei Gruppen- und drei Einzelsitzungen eingeladen, in welchen die individuelle Lebenssituationen der Teilnehmenden aufgegriffen wurden und vor diesem Hintergrund Themen wie Gesundheit, Freundschaft, Liebe, Selbstbewusstsein und Zukunft diskutiert wurden.

Zur Überprüfung der Evaluationskriterien wurden vier Messinstrumente ausgewählt: Der KIDSCREEN-27 (KIDSCREEN Group Europe, 2006) befragte die Teilnehmenden zu fünf Dimensionen ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität, die Frankfurter

Selbstkonzeptskala zur Allgemeinen Problembewältigung (FSAP; Deusinger, 1986) und der Subtest Allgemeine Selbstwirksamkeit aus dem Selbstwirksamkeitsfragebogen für Kinder und Jugendliche (SW-KJ; Kümmel, 2006) erhob zwei wichtige Ressourcen und der Subtest Ängstlichkeit / Depressivität aus dem Screening psychischer Störungen (SPS-J; Hampel & Petermann, 2012) untersuchte Veränderungen in Bezug auf eine internalisierende Störung. Außerdem bearbeiteten die Jugendlichen einen Feedbackbogen, der inhaltliche Aspekte sowie Akzeptanz und Durchführbarkeit erhob.

Anhand multivariater bzw. univariater Varianzanalysen mit Messwiederholung wurden die abhängigen Variablen auf Veränderungen überprüft. Anschließend paarweise Vergleiche gaben dabei Aufschluss auf die Wirkrichtung gefundener Unterschiede. Zusätzlich wurde die klinische Signifikanz mittels der Effektstärke-Maße  $\eta^2$  und Cohens d untersucht.

**Ergebnisse.** In Bezug auf die Hauptfragestellung nach der gesundheitsbezogenen Lebensqualität konnten vor allem in der Warte-Kontrollgruppe positive Effekte erzielt werden: Sowohl das psychische Wohlbefinden als auch die Beziehung zu den Eltern und Autonomie verbesserten sich über den Studienzeitraum signifikant, sodass zum dritten Messzeitpunkt die Warte-Kontrollgruppe deutlich höhere Werte in diesen Dimensionen aufwies als die Experimentalgruppe. Die Mädchen der Warte-Kontrollgruppe konnten durch die Teilnahme am Programm zudem in der Lebensqualität in Bezug auf die Beziehung zu den Gleichaltrigen signifikante und im Bereich schulisches Umfeld sehr signifikante Verbesserungen erzielen. Auch die Jungen der Warte-Kontrollgruppe verbesserten sich in der gesundheitsbezogenen Lebensqualität im schulischen Umfeld über den Interventionszeitraum signifikant.

Hinsichtlich der Nebenfragestellung nach der Allgemeinen Problembewältigung verschlechterte sich die Experimentalgruppe insgesamt signifikant im Bereich der aktiven Problembewältigung. Die Warte-Kontrollgruppe konnte sehr signifikante Verbesserungen in ihrer Zuversicht in Bezug auf die Problembewältigung erreichen.

Der Einfluss des Programms auf die Ängstlichkeit / Depressivität wurde durch einen Zeiteffekt zwischen dem zweiten und dritten Messzeitpunkt untermauert: Hier gingen die Ausprägungen der beiden Gruppen deutlich zurück.

Bezeichnende Ergebnisse stellten sich außerdem in Bezug auf Geschlechtsunterschiede dar: Die Mädchen zeigten in den Dimensionen körperliches und psychisches Wohlbefinden jeweils signifikant schlechtere Werte als die Jungen. Auch die Zuversicht und Selbstwirksamkeit hinsichtlich der Allgemeinen Problembewältigung war bei den Mädchen signifikant geringer ausgeprägt. Darüber hinaus ließen sich in den Subtests Selbstwirksamkeit und Ängstlichkeit / Depressivität entsprechende Geschlechtshaupteffekte zum Nachteil der Mädchen nachweisen.

**Fazit.** Die Evaluation des Programms „Du weißt, wo's lang geht!“ zeigte erste Hinweise auf dessen Wirksamkeit. So konnte gezeigt werden, dass sich vor allem in der gesundheitsbezogenen Lebensqualität deutliche Verbesserungen einstellen. Zudem ließ sich erkennen, dass vor allem jugendliche Mädchen eine Risikogruppe darstellen. Die Ergebnisse können als Basis für konzeptuelle Anpassungen verstanden werden, wobei in diesem Zusammenhang auch weitere evidenzbasierte Methoden und Inhalte erfolgreicher Lebenskompetenzprogramme aufgenommen werden können.

Für künftige Erhebungen empfiehlt es sich, neben einem größeren Stichprobenumfang weitere Zielindikatoren zu definieren, da sich das Programm aufgrund seines unspezifischen Ansatzes möglicherweise auch auf andere Variablen als die untersuchten auswirkt. Wünschenswert wäre zudem ein weiterer Messzeitpunkt als Follow Up, um auch die Nachhaltigkeit des Programms durch langfristige Veränderungen zu analysieren.

Insgesamt zeigte sich, dass „Du weißt, wo's lang geht!“ nicht nur wichtige Ressourcen für die Gesundheit von Jugendlichen stärkt, sondern sich auch einer großen Akzeptanz unter den Teilnehmenden erfreut. Als geeigneter Ansatz für schulische Gesundheitsförderung wäre daher in einem nächsten Schritt auch die Ausweitung des Programms in andere Städte und Bundesländer denkbar.

## **ABSTRACT**

**Background.** In adolescence, young people are faced with multiple daily requirements and developmental tasks, whereas adequate coping skills and resources are often not yet sufficiently available. If coping fails, negative developmental trajectories, poor psychosocial adjustment and health problems can be the result. Important resources for adolescence, such as self-efficacy and the ability to solve problems, are therefore considered to be strengthened in the context of health promotion programs. Life skills programs that promote equal a wide variety of resources rather than individual isolated ones, have in this respect proved to be particularly successful.

The participatory resource and solution-oriented life skills program, "Du weißt, wo's lang geht!" follows a non-specific approach to health promotion and has been analyzed formatively on acceptance and feasibility. Therefore, the present study was aimed to assess the effectiveness of the program summatively. The subjective health of the participants served primarily as a target indicator. Furthermore, it was checked whether two important resources of adolescence - general problem-solving ability and general self-efficacy - could be affected by participating in the program. Finally, it was investigated to what extent emotional distress altered.

**Methods.** For the study, a two-factor experimental design with repeated measurement was implemented. A total of 84 students from four 8th grade classes of two schools in Flensburg took part; each two classes were assigned to experimental or waiting-list control group. First, the experimental group went through the approximately three-month enduring program, afterwards the waiting-list control group. The adolescents were invited to three group sessions and three individual sessions in which the individual situations of the participants were taken up and in this context discussed topics such as health, friendship, love, self-esteem and future.

To review the evaluation criteria four instruments were selected: The KIDSCREEN-27 (KIDSCREEN Group Europe, 2006) questioned the participants to five dimensions of their health-related quality of life, the Frankfurt self-concept scale for general problem solving (FSAP; Deusinger, 1986) and the subtest general self-efficacy in the self-efficacy questionnaire for children and adolescents (SW-KJ , Kümmel, 2006) investigated two important resources, and the subtest emotional distress from the screening of mental disorders (SPS-J, Hampel & Petermann, 2012) examined changes in relation to an internalizing disorder. In addition, the young people completed a feedback form that gathered content-related aspects as well as acceptance and feasibility.

Based on multivariate and univariate analyzes of variance with repeated measures the dependent variables were checked for changes. Subsequent pairwise comparisons revealed information on the effective direction of the differences found. In addition, the clinical significance was calculated using the effect size  $\eta^2$  and Cohen's d.

**Results.** With regard to the main question concerning the health-related quality of life, positive effects were achieved mainly in the waiting-list control group: Both the psychological well-being as well as the relationship with the parents and autonomy improved significantly over the study period, so for the third time of measurement, the waiting-list control group showed significantly higher values in these dimensions than the experimental group. The girls of the waiting-list control group were able to achieve very significant improvements in their health-related quality of life in relationship to peers as well as in school context by participating in the program. The boys of the waiting control group also consolidated their health-related quality of life in the school context over the intervention period significantly.

Regarding the secondary question according the general problem solving ability, the experimental group significantly worsened in the field of active problem solving. The waiting-list control group could achieve very significant improvements in their confidence concerning their problem solving ability.

The impact of the program on the emotional distress was supported by a time effect between the second and third measurement: Here, the values of the two groups decreased significantly.

Remarkable results also arose in terms of gender differences: The girls had significantly worse scores than the boys in each the dimensions of physical and mental wellbeing. Also the confidence and self-efficacy concerning the general problem solving was significantly less pronounced in girls. In addition, corresponding gender main effects were detected in the subtests of self-efficacy and emotional distress to the disadvantage of the girls.

**Conclusion.** The evaluation of the program, "Du weißt, wo's lang geht!" showed the first evidence of its effectiveness. It could be shown that there are clear improvements, especially in health-related quality of life. Furthermore, it was indicated that especially adolescent girls constitute a risk group. The results can be understood as a base for conceptual adjustments, and in this context also further evidence-based methods and contents of successful life skills programs can be included.

For future surveys, it is recommended to define not only a larger sample but also more objective indicators, since the program due to its non-specific approach may also affect other variables than the investigated ones. A further measurement would also be desirable as a follow up to analyze the sustainability of the program by long-term changes.

Overall, it was found that "Du weißt, wo's lang geht!" not only strengthens important resources for the health of young people, but also enjoys a wide acceptance among the participants. As a suitable approach to school health promotion, the expansion of the program to other cities and Länder would be possible as a next step.