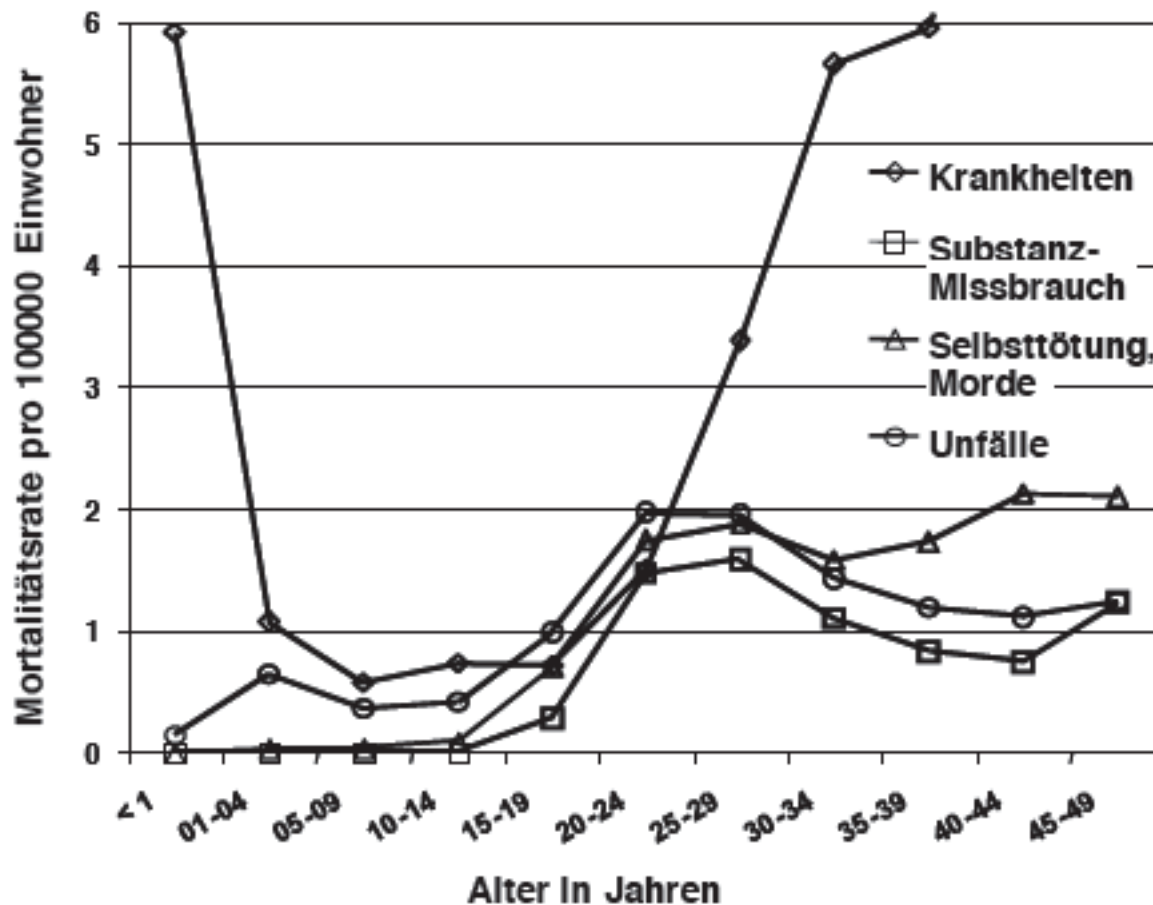
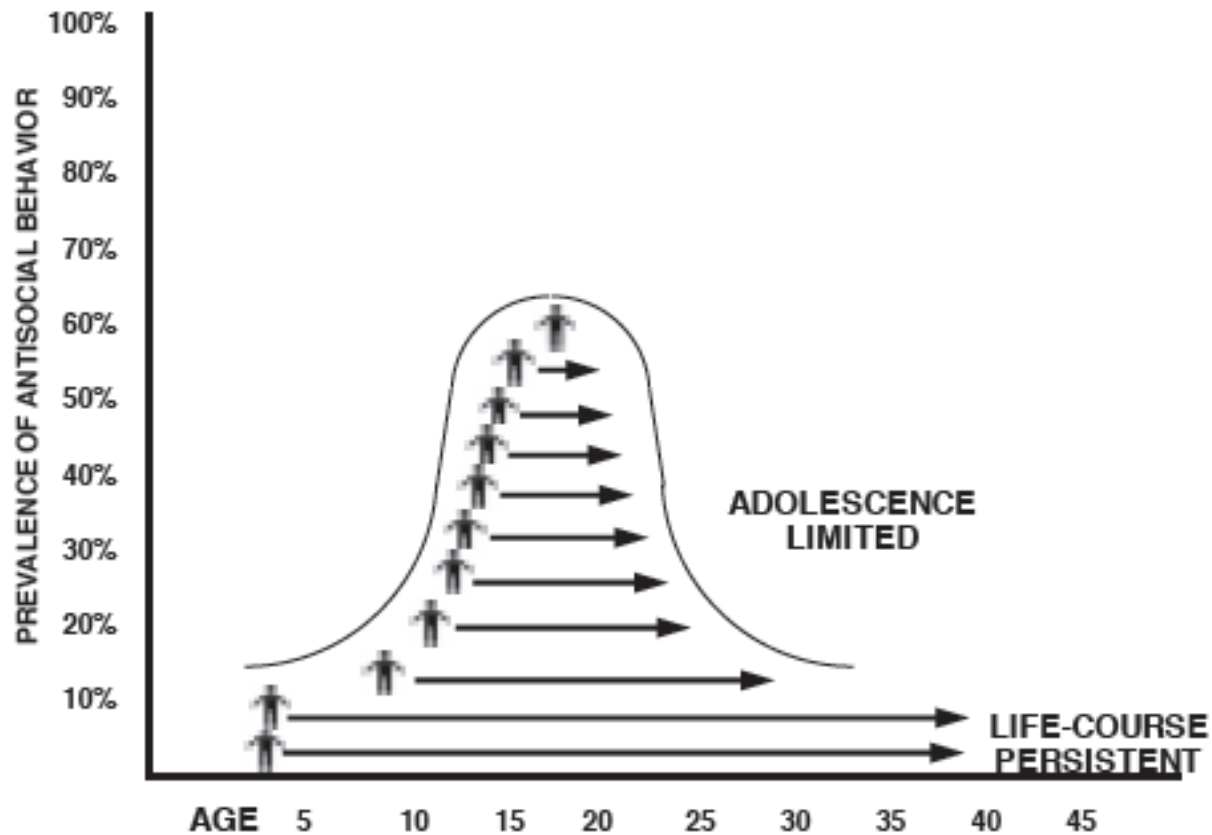


# Gesundheitspsychologische Modelle



**Abbildung 1:** Mortalitätsrate in der schweizerischen Bevölkerung nach Altersgruppen und Todesarten (Quelle: Kuntsche, 2004, S. 281)

# „Antisoziales“ Verhalten und Suchtmittelkonsum im Jugendalter



**Abbildung 2:** Schematische Darstellung des Auftretens antisozialen Verhaltens nach Lebensalter (Quelle: Moffitt, 1993, S. 677)

## Gesundheitsförderung im Jugendalter – eine schwierige Aufgabe

- Gesundeste Phase im Leben der meisten Menschen
- Kinder und Jugendliche betrachten ihre Gesundheit als eine Art unerschöpfliches Gut (Kuntsche, 2004)
- Beeinträchtigungen meist nicht vorhanden
- Gesundheits-gefährdendes Verhalten kann zur Bewältigung einiger Entwicklungsaufgaben funktional sein.
- Risikoreiches Verhalten ist oft vorübergehend in der Pubertät und „wächst sich aus“
- Spannungsfeld für Erwachsene: schützen - loslassen

# Gesundheitspsychologische Modelle

Gesundheitspsychologische Modelle sind Erklärungsmodelle für Gesundheitsverhalten:

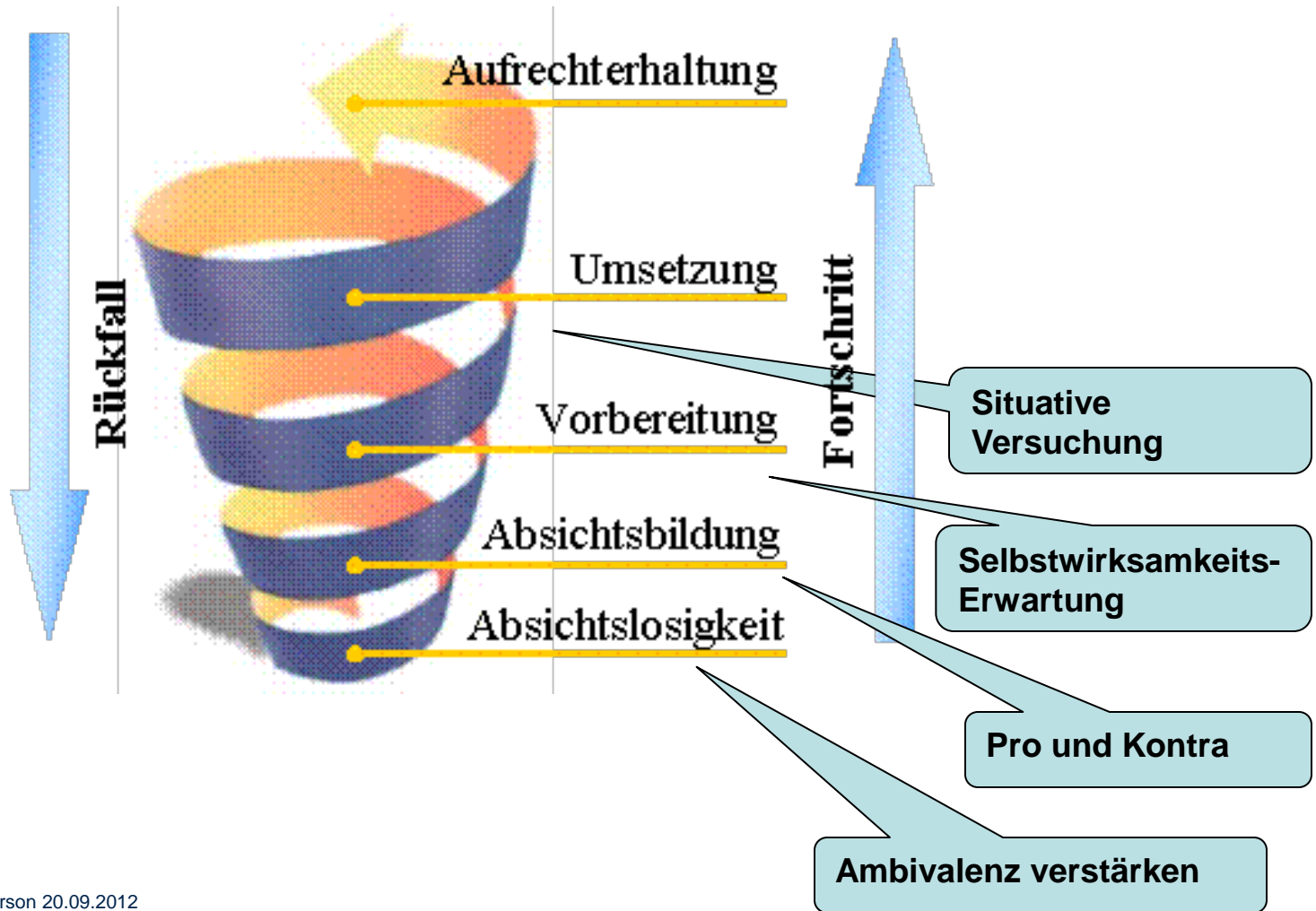
Warum verhalten sich Menschen gesund/ ungesund?

Durch welche Interventionen kann Gesundheitsverhalten unterstützt werden?

-> Grundlage von Gesundheitsförderungsprogrammen, von Projekten

# Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung (Prochaska / DiClemente, 1983/ 1992)

- Veränderung ist ein Prozess!
- Interventionen müssen dem jeweiligen Stadium des Prozesses angepasst sein.
- Neue Masstäbe für Erfolg (Ansprüche und Bewertung der Beratungssituation)



# Transtheoretisches Modell – Stufen-Darstellung



# Partnerarbeit zum transtheoretischen Modell

## Aufgabe

- Eigenes Beispiel: Vorsatz für Veränderung
- Probeinterview: Ziel herausfinden, in welchem Stadium die Person ist
- Nach 10 Minuten Rollentausch

## Auswertung

- In welchem Stadium war Gegenüber?
- Woran hast Du das gemerkt?
- Wie hast Du interveniert?
- Hat sich der Gefragte diese Intervention gewünscht – wie war es für ihn?
- Welche Erfahrungen hast Du mit der Anwendung dieses Stadienmodells in diesen Alltagssituationen gemacht?
- A und B erzählen im Plenum gemeinsam



# Anwendung: z.B. Feel-ok [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



The screenshot shows the website **feel-ok.ch** with a dark green header. The main navigation menu includes: **JUGENDLICHE** (highlighted), **LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN**, **PARTNER**, **AUS DEM LEBEN**, **BERATUNG**, and **WEBPARTNER**. A secondary menu on the right contains **ÜBER UNS** and **SITEMAP**. The main content area features a large image of a person with arms outstretched against a blue sky. On the left, a vertical list of numbers 1-6 is shown, with '4' highlighted. The text **MEINE LETZTE ZIGARETTE** is displayed, followed by a right-pointing arrow icon and the text **Mit dem Rauchstopp-Programm**. At the bottom, a horizontal bar contains 11 icons representing various topics: a beer mug, a computer monitor with a hard hat, a marijuana leaf, a fork and knife, a hand holding a card, a scale of justice, a checkmark, a thumbs up, a heart with wings, a bicycle, a tree, and an eye with a tear.

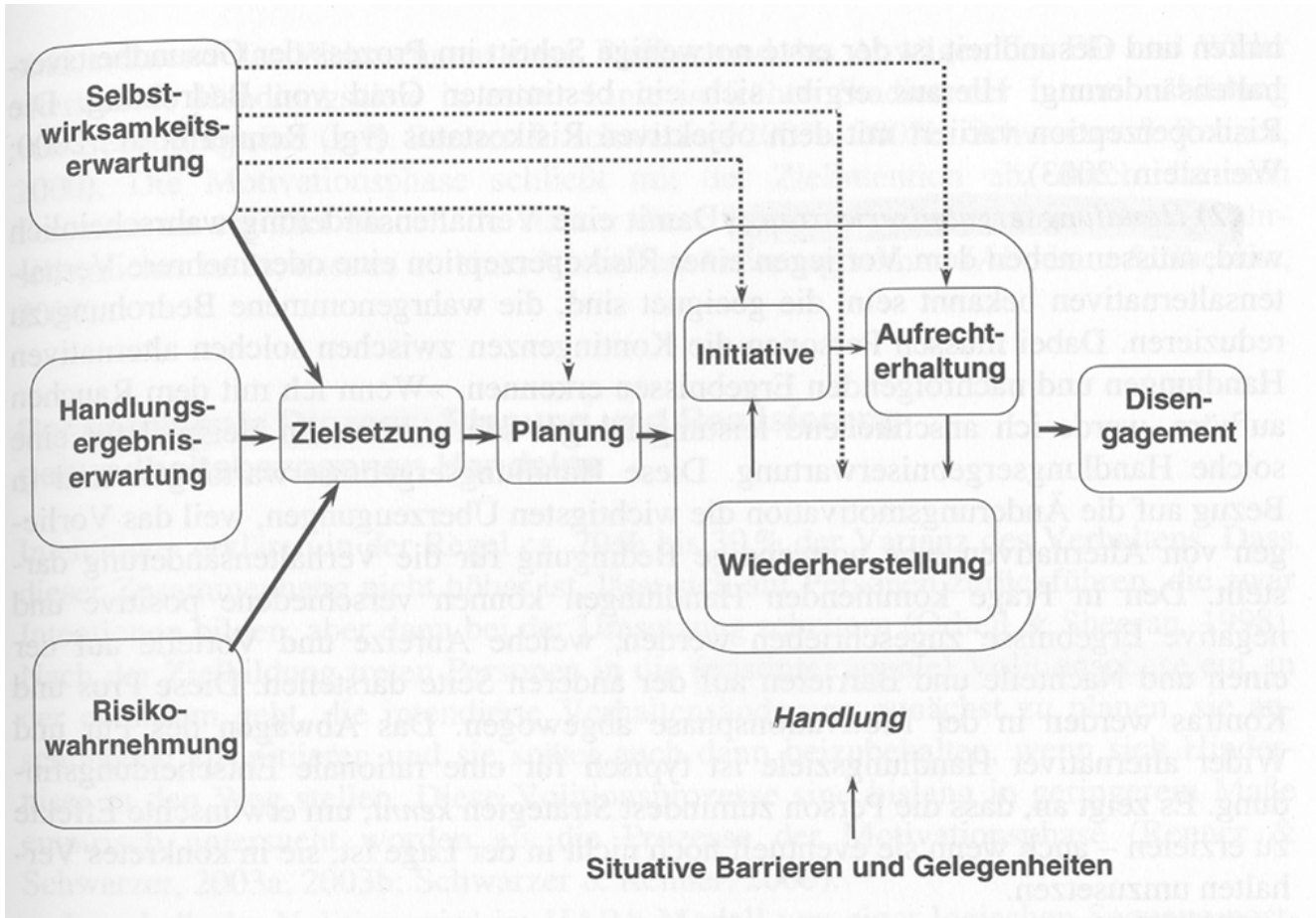
# Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns HAPA Modell

## Risikowahrnehmung und defensiver Optimismus

- Bildet zwei Gruppen aus je 6 Personen
- Eine Gruppe studiert das HAPA Modell
- Die andere Gruppe studiert das Modell Risikowahrnehmung und defensiver Optimismus
  
- Liest den Text zu Eurem Modell
- Plant, wie ihr das Modell den andern vorstellen werdet.
  
- Zeit Lektüre und Präsentation 40 Minuten
- Präsentation je ca. 5-10 Minuten

# Gesundheitsverhalten: Das HAPA-Modell

## Health Action Process Approach (Schwarzer, 1992)



## Risikowahrnehmung und defensiver Optimismus

- Der Einfluss der Risikowahrnehmung auf die Veränderungsbereitschaft.
- Komplexe Dynamik und Herausforderung für die Planung von Gesundheitsförderung