

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Abbildungsverzeichnis | 5 |
| Tabellenverzeichnis | 7 |
| Abkürzungsverzeichnis | 8 |
| Zusammenfassung | 9 |
| 1 Einleitung | 14 |
| 1.1 Arbeitslosigkeit und Gesundheit..... | 14 |
| 1.2 Erklärungsansätze..... | 16 |
| 1.3 Gesundheitsförderung und Prävention bei Menschen in Arbeitslosigkeit..... | 17 |
| 1.3.1 Bedarf und besondere Herausforderungen..... | 17 |
| 1.3.2 Kriterien guter Praxis..... | 21 |
| 1.3.3 Projekte und Studien..... | 23 |
| 1.3.4 Evaluationspraxis..... | 27 |
| 1.4 Motivation und Verhaltensänderung..... | 29 |
| 1.4.1 Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung..... | 31 |
| 1.4.2 Motivierende Gesprächsführung..... | 33 |
| 1.5 Das Projekt <i>arbeit & gesundheit</i> | 39 |
| 2 Zielsetzung und Fragestellung | 42 |
| 3 Methoden | 44 |
| 3.1 Studiendesign..... | 44 |
| 3.2 Zeitlicher Verlauf..... | 45 |
| 3.3 Die Schulung zum Gesundheits-Coach..... | 46 |
| 3.4 Das Gesundheitskompetenztraining..... | 48 |
| 3.4.1 Die FIT-Beratung..... | 48 |
| 3.4.2 Die FIT-AG..... | 50 |
| 3.5 Studienpopulation..... | 52 |
| 3.5.1 Ein- und Ausschlusskriterien..... | 52 |
| 3.5.2 Rekrutierung..... | 53 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3.6 | Messinstrument..... | 56 |
| 3.6.1 | Fragebogen | 56 |
| 3.6.2 | Pretest | 62 |
| 3.7 | Statistische Methoden | 65 |
| 4 | Ergebnisse | 69 |
| 4.1 | Flussdiagramm der Studienteilnehmer | 69 |
| 4.2 | Beschreibung des Studienkollektivs | 70 |
| 4.3 | Beschreibung des Studienkollektivs ohne Dropouts | 73 |
| 4.4 | Dropoutanalyse | 80 |
| 4.5 | Effektüberprüfung der Intervention | 83 |
| 4.5.1 | Unterschiede in der Verteilung auf die SoC-Stufen | 83 |
| 4.5.2 | Stattgefundener Stufenfortschritt..... | 90 |
| 4.5.3 | Entwicklung einer Handlungsintention | 93 |
| 4.5.4 | Umsetzung einer Verhaltensänderung..... | 96 |
| 4.6 | Prozessevaluation..... | 99 |
| 5 | Diskussion..... | 103 |
| 5.1 | Übersicht der Hauptergebnisse | 103 |
| 5.2 | Diskussion der Methoden | 103 |
| 5.3 | Diskussion der Ergebnisse | 109 |
| 5.3.1 | Ergebnisse im Themenfeld Rauchen | 109 |
| 5.3.2 | Ergebnisse im Themenfeld Bewegung..... | 111 |
| 5.3.3 | Ergebnisse im Themenfeld Ernährung | 115 |
| 5.3.4 | Ergebnisse im Themenfeld Alkoholkonsum | 116 |
| 5.4 | Zusammenfassende Diskussion und Schlussfolgerungen..... | 118 |
| | Literatur | 122 |
| | Anhang | 131 |
| | Danksagung..... | 142 |