

## Motivation zur Verhaltensänderung

Kurze Denkanstöße zwischen Klassenraum,  
Schulhof und Lehrerzimmer

*Dr. Kordula Marzinzik  
Fakultät für Gesundheitswissenschaften  
Universität Bielefeld*

1. Jugendliche und Suchtmittelkonsum:  
Wünsche an Beratung?!
  2. Alltagsberatung auf Grundlage motivierender  
Gesprächsführung
- Hintergrund: NRW-Modellprojekt MOVE / Ginko e.V.

K. Marzinzik 28.02.2007

## Herausforderungen für die Suchtprävention

- Je niedriger die soziale Schicht, desto größer die gesundheitlichen Belastungen (Mielck 2000).
  - Die jugendliche Peergroup relativiert den Einfluss sozio-kultureller Herkunft auf den Lebensstil (Richter 2005).
  - Professionelle Beratung wird von suchtgefährdeten Jugendlichen kaum in Anspruch genommen (Schmidt 1998, Farke und Broekman 2002, Tossman 2004)
- Notwendig sind niedrigschwellige, lebensweltorientierte Angebote der Beratung.

K. Marzinzik 28.02.2007

## Konsummotive, Veränderung Wünsche an Beratung

Fokusgruppeninterviews  
im Rahmen partizipativer Evaluation  
TeilnehmerInnen:

15 Mädchen und 27 Jungen (13 –24 Jahre)  
in 9 Einrichtungen der Jugendhilfe  
(Jugendzentren, Wohngruppen,  
Internat, Berufsbildende Maßnahmen)

K. Marzinzik 28.02.2007

## Konsummotive

- Vermeidung von Stress, Problemen und Langeweile; gemeinsam Spass haben, Rituale;
- Alkoholkonsum „mit Stil“: beschränkt auf bestimmte Anlässe und selbst entwickelte Grenzwerte.
- Gelegentlicher oder regelmäßiger Cannabiskonsum. „Natur“ ist kein Risiko: „Biodrogen sind doch wie Gummibärchen!“

K. Marzinzik 28.02.2007

## Erlebte Veränderung

- ❖ Nachlassen der Wirkung
- ❖ Wechsel der Clique, des Umfeldes
- ❖ Schlechte Schulleistungen
- ❖ Unterstützung durch Freunde



K. Marzinzik 28.02.2007

## Erlebte Kommunikation mit Erwachsenen

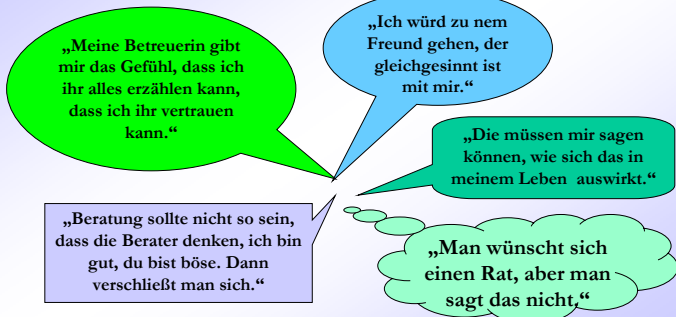
Ignorieren,  
nur ansprechen, wenn es Probleme gibt  
Grundsatzdiskussionen führen

„Reden wir eigentlich nicht drüber, wir werden ja auch nicht gefragt. Bei den Jungs ist das schon ein Thema.“

„Diskutieren macht mir Spaß und meistens gewinn ich dann.“

K. Marzinzik 28.02.2007

## Wünsche an Beratung



K. Marzinzik 28.02.2007

## Ergebnisse der Fokusgruppen

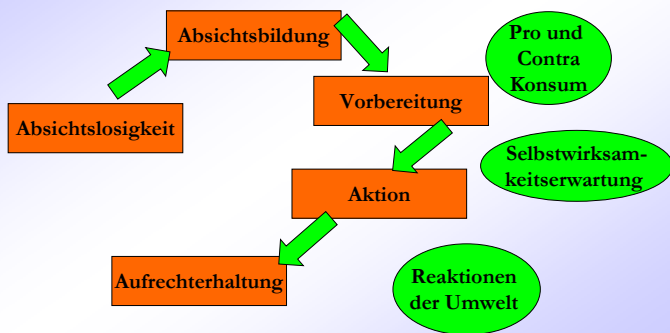
### Jugendgerechte Beratung sollte...

- einen respektvollen Umgang miteinander anstelle polarisierender Konfrontation setzen.
- eine differenzierte Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens fördern.
- Raum für das Klären von Ambivalenz geben.
- die Rolle von Freunden thematisieren.
- sensibel für geschlechtsspezifische Aspekte sein.
- den Einfluss des Settings beachten.

K. Marzinzik 28.02.2007

## Stadien der Verhaltensänderung

(Transtheoretisches Modell vgl. Keller 1999)



K. Marzinzik 28.02.2007

## Motivierende Strategien

**Absichtslosigkeit**  
„niemals“, kein oder wenig Problembewusstsein  
Rebellion, Resignation, Rationalisierung

Informationen weitergeben, aktives Zuhören  
Neugier und echtes Interesse  
Rückmeldung über eigene Eindrücke  
Diskrepanzen zwischen Zielen und Verhalten

K. Marzinzik 28.02.2007

## Motivierende Strategien

**Absichtsbildung**  
„eines Tages“, bewusste Auseinandersetzung, aber keine konkreten Pläne, starke Ambivalenz, Pro und Contra halten sich die Waage; interessiert, aber nicht fest entschlossen

Aufforderung zur Selbstbeobachtung  
(Konsum an einem Tag/ in einer Woche)  
Pro und Contra herausarbeiten

K. Marzinzik 28.02.2007

## Motivierende Strategien

**Vorbereitung**  
„bald“, innerhalb der nächsten 30 Tage  
hohe Motivation zur Veränderung  
Treffen einer klaren Entscheidung

Alternativen aufzeigen (es gibt nicht nur einen Weg)  
Suche nach realistischen Veränderungsschritten und Möglichkeiten der Unterstützung  
Bedeutung der Peer-Group

K. Marzinzik 28.02.2007

## Übertragung auf die Beratung von Jugendlichen

- Ambivalente Einstellung gegenüber Rat und Hilfe durch Erwachsene
- Fremdmotivation („Meine Eltern / Freunde meinen...“) oder eigene Motivation?
- Zunehmender Wunsch nach eigenständiger Entscheidung über eigene Lebensführung
- Kurze Interventionen bevorzugt
- Bedeutung der Peergroup
- Fokus soziale und interpersonale Aspekte des Konsums (statt spätere Folgen für die Gesundheit)

K. Marzinzik 28.02.2007

## Internationale Studien zur Anwendung motivierender Kurzintervention mit Jugendlichen

- Guidelines for adolescent preventive service: Training für Mediziner und Berater des psychosozialen Umfeldes (Schubiner et al. 1998)
- Berg-Smith et al 1999: Kurzberatung zu diätgerechtem Verhalten
- Lawendowski 1998
- Colbi, Monti, Barnett und Rohsenow 1998: Kurzintervention Tabak im Krankenhaus
- Monti, Colby et al 1999: Kurzintervention Alkohol

K. Marzinzik 28.02.2007

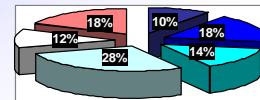
## Ergebnisse

- Hohe Akzeptanz des Beratungsstils
- Reduktion exzessiver, riskanter Konsumstile und substanzbezogener begleitender Probleme
- Erhöhung der Bereitschaft zur Aufnahme einer weiteren Beratung oder Therapie

K. Marzinzik 28.02.2007

## Anlässe für Gespräche

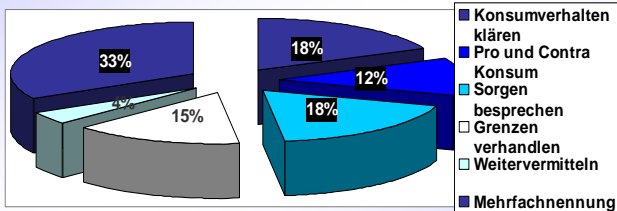
Auswertung von insg. 140 Gesprächen (MOVE-Evaluation)



- J schildert Problem
- J schildert Erfahrung
- J äußert Sorge oder Veränderungswunsch
- KP spricht J wegen Regelverstoß oder Auffälligkeit an
- K fragt nach Konsum
- Sonstige

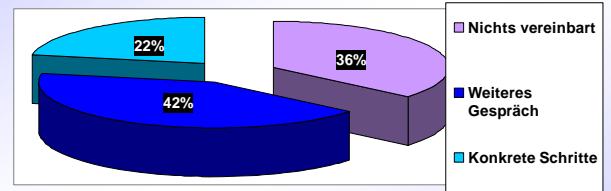
K. Marzinzik 28.02.2007

## Inhalte der Gespräche



K. Marzinzik 28.02.2007

## Getroffene Vereinbarungen



K. Marzinzik 28.02.2007

## Schlussfolgerungen der MOVE-Evaluation

- ❖ Es bieten sich vielfältige direkte oder indirekte Gesprächseinstiege, um Konsum von Tabak, Alkohol und Drogen mit Jugendlichen zu thematisieren.
- ❖ Ein großer Teil der Gespräche wird von Jugendlichen initiiert.
- ❖ Die Gespräche beinhalten vor allem Beschreibung und Klärung von Konsummustern, sie tragen damit zur kritischen Auseinandersetzung bei.
- ❖ Ein Viertel der Gespräche beinhaltet aber auch die Vereinbarung konkreter Veränderungsschritte oder die Weitervermittlung in andere Beratungsinstitutionen.

K. Marzinzik 28.02.2007

## Übertragbarkeit auf Schule?

- ❖ Ist eine beratende Haltung vereinbar mit der eigenen Rolle als Lehrer/in?
- ❖ Die Bedeutung der Clique: kann Motivation zur Veränderung fördern, unterstützen oder blockieren.
- ❖ Stellen wir „Räume“ zur Verfügung, in denen Jugendliche die Vor- und Nachteile eigener Konsummuster offen thematisieren können?
- ❖ Begleiten wir Jugendliche in der Entwicklung von „Konsumkompetenz“?

K. Marzinzik 28.02.2007

## Zum Weiterlesen

- Marzinzik, K.; Fiedler, A. (2005). MOVE- Motivierende kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen. Hrsg. BZgA Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 28
- Reinisch, A. (in press). Tabakentwöhnung für jugendliche. Entwicklung eines sekundärpräventiven Konzeptes auf der Grundlage des TTM. (Dissertation an der Uni Bielefeld, erscheint im März bei Juventa)

K. Marzinzik 28.02.2007

## Last not least



K. Marzinzik 28.02.2007