



## MASSNAHMEN ZUR STÄRKUNG DES GESUNDHEITSWISSENS IM SETTING SCHULE

Durchführung und Evaluierung der Wirksamkeit eines Gesundheitsworkshops in den Bereichen Ernährung und Bewegung am Abteigymnasium Seckau für Schüler:innen im Alter von 13 - 15 Jahren

### wissensbasierte Gesundheitsintervention: GESUNDHEITSWORKSHOP

signifikanter Wissenszuwachs der Zielgruppe:

**10%**

- $p < .05$
- $p = .001$

### Anzahl an gesunden Verhaltensänderungen im Alltag pro Schüler:in:

- unmittelbar nach Intervention:  
 $t^1$  :  $M = 4.53$  ( $SD = 1.964$ )
- nach zwei Monaten:  
 $t^2$  :  $M = 2.20$  ( $SD = 1.424$ )

## ERGEBNISSE

Aus den Ergebnissen des Vorher-Nachher-Vergleichs geht hervor, dass sich das Gesundheitswissen der Jugendlichen durch den Gesundheitsworkshop signifikant verbessert hat. Ein Wissenszuwachs von rund 10% kann nach der Intervention entnommen werden ( $p < .05$ ).

Auch das Gesundheitsverhalten der Schüler:innen nimmt kurz nach dem Workshop als auch bei der Follow-up-Befragung nach rund zwei Monaten positive Entwicklungen an. Die Jugendlichen haben zu diesem Zeitpunkt durchschnittlich etwa zwei gesunde Verhaltensänderungen in ihrem Alltag integriert.

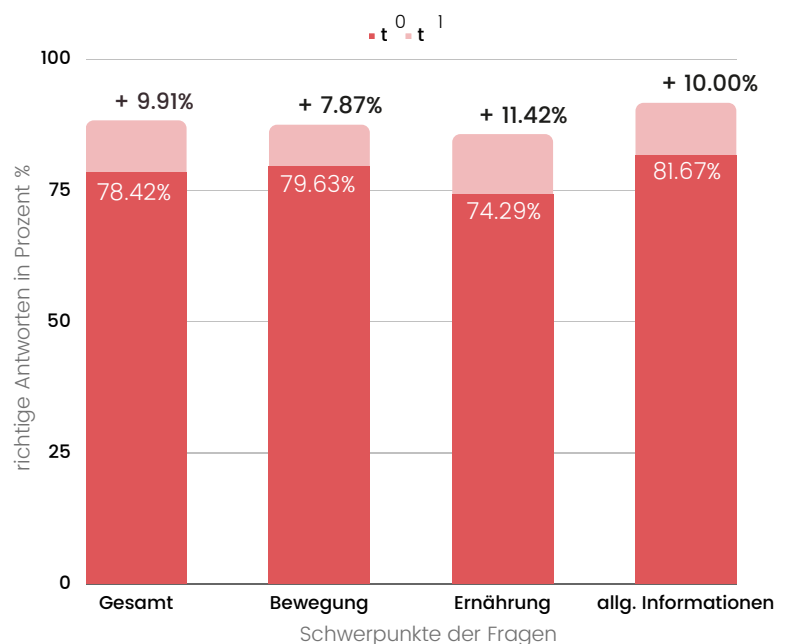
## ZIEL

Das primäre Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Wirksamkeit der Intervention Gesundheitsworkshop zu überprüfen. Im Genaueren soll anhand dieser Forschungsarbeit herausgefunden werden, inwiefern die Intervention Gesundheitsworkshop das Gesundheitswissen von Jugendlichen steigern kann und Einfluss auf das nachfolgende Verhalten nimmt.

## METHODIK

Die Intervention wurde von der Autorin entwickelt und basiert auf Lernunterlagen der Plattform feel-ok. Der Gesundheitsworkshop wurde an einem Realgymnasium in der Steiermark mit 52 Schüler:innen durchgeführt. Das Gesundheitswissen der Jugendlichen wurde anhand des Erhebungsinstruments QUIGK-J<sup>1</sup> in einem Vorher-Nachher-Vergleich erhoben. Das Verhalten wurde mittels eines Feedbackbogens mit Verhaltensaussagen und einer Follow-up-Erhebung untersucht.

## ENTWICKLUNG DES GESUNDHEITSWISSENS VOR ( $t^0$ ) UND NACH ( $t^1$ ) DER INTERVENTION



<sup>1</sup> IfGP (Hrsg.). (2021). Neues Messinstrument zur Erhebung von Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen: QUIGK-J. Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH.