

Steckbrief: A.C.T. Aktivierendes Kompetenztraining

Autor(en), Titel	Hazard, B.P. unter Mitarbeit von Lehmann, F. <i>A.C.T. Aktivierendes Competenz Training. Neue Wege in der Gesundheitsförderung</i>
Anbieter / Verlag	Deutscher Studien Verlag, Weinheim
Erscheinungsjahr	1997
ISBN	3-89271-748-6
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche (ab 14 Jahren)
Zielverhalten	Förderung und Stabilisierung der Gesundheit: gesunde Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Stimmungsmanagement, soziale Beziehungen
Setting	Ambulantes und stationäres Setting
Beschreibung des Angebots	
Inhalte und Methodik	
• Trainierte Lebenskompetenzen nach WHO-Definition	
Selbstwahrnehmung	X
Empathie	
Kreatives Denken	X
Kritisches Denken	X
Entscheidungen treffen	X
Problemlösefertigkeit	X
Effektive Kommunikationsstrategien	X
Interpersonale Beziehungsfertigkeit	X
Gefühlsbewältigung	X
Stressbewältigung	X
• Problemspezifische Inhalte	Ein problembezogener Themenbereich stellt die gesunde Ernährung dar: Es werden Informationen zu einer bedarfsgerechten, vollwertigen Ernährung vermittelt, die Reflektion über eigene Ernährungsgewohnheiten angeregt, der Zusammenhang zwischen Ernährung und Wohlbefinden verdeutlicht sowie Verhaltensänderungen für den Erhalt bzw. für die Wiedergewinnung eines angemessenen Körpergewichts eingeleitet und begleitet. In einem weiteren Themenbereich „Bewegung“ wird die gesundheitliche Bedeutung einer regelmäßigen Körperbewegung für das Herz-Kreislauf-System und die Ausbildung des Muskelapparats vermittelt sowie die Entwicklung eines individuellen Handlungsplans begleitet. Innerhalb der Stressbewältigung wird Zeitplanung und innerhalb des Themas „Umgang mit schlechten Stimmungen“ wird die Formulierung positiver Gedanken und die Umformulierung negativer Gedanken geübt.
• Theoretischer Hintergrund	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Health Belief Modell ▪ Theorie des geplanten Verhaltens ▪ Die sozial-kognitive Theorie der Selbstwirksamkeit ▪ Life Skills
• Didaktik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstmanagement-Ansatz ▪ Dialogbogen ▪ Rollenspiel

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiel ▪ Kreatives Gestalten ▪ Tagebuch ▪ Entspannung ▪ Briefkolleg
Beschreibung der Materialien	Das Kursleiterbuch beinhaltet eine Einführung in die A.C.T.-Methode, eine Beschreibung der Kursstunden und Lehrmaterialien zum Fotokopieren.
Dauer der Durchführung	Das Training besteht aus 12 Sitzungen (à 90 Minuten). Bezieht der Kursleiter den Themenbereich „Gesunder Umgang mit und in der Natur“ ein, sind 15 Sitzungen erforderlich. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich statt, können aber auch in kürzeren Abständen abgehalten werden, d.h. jeden zweiten Tag oder mehrere Sitzungen an einem Wochenende. Nach dem Kurs wird ein sogenanntes Briefkolleg angeboten, um die Lernerfolge zu verfestigen.
Qualifikation des Autors/der Autoren	Dieses Programm wurde in den USA und am Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung von Frau Barbara Hazard, Dr. phil. Dr. med., entwickelt. Sie studierte in Stanford, Oxford und Berlin u.a. Medizin, Philosophie und Sozialwissenschaften und ist derzeit Consultant für Gesundheitsförderung in Australien. Frank Lehmann, Dr. med. MPH, ist Arzt für Allgemeinmedizin und derzeit Referatsleiter bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
Kosten des Angebots	Kursleitermanual: 44,- Euro
Qualifikation der Durchführenden	
Fachliche und berufliche Voraussetzungen	Mediziner, Psychologe, Pädagoge, Oecotrophologe, Sportwissenschaftler und Sozialpädagoge mit Erfahrung im Bereich der Leitung von Gruppenangeboten sowie einer spezifischen A.C.T.-Kursleiterschulung.
Angebot von Schulungen	Fortbildungsseminar für Kursleiter bietet die Gesundheitsberatung Köln e.V. an: Gesundheitsberatung Köln e.V. Melchiorstr. 21 50 670 Köln Telefon: 0221 / 732 76 84 Fax: 0221 / 732 76 84 http://www.gbk.de
Erfolgskontrolle und Wirksamkeit	
Evaluationsstudien	Das A.C.T. wurde im Rahmen eines Modellversuchs (Prä-Post-Follow-Up Studie ohne nichtbehandelte Kontrollgruppe) und zwei Versionen des Programms vergleichend (mit oder ohne Selbstmanagement-Komponente) untersucht. Die Stichprobe (n=46) befand sich während des Interventionszeitraumes in Kur, so dass Effekte nicht allein auf das Programm zurückgeführt werden können.
Wirksamkeit auf Lebenskompetenz und andere Schutzfaktoren	Bei der Betrachtung der Gesamtgruppe der Teilnehmer (ohne Berücksichtigung der verschiedenen Programmversionen) konnten signifikante Verbesserungen im Selbstwertgefühl, der Kontrollüberzeugung, Bewältigungsfertigkeiten und Selbstmanagementfertigkeiten, sowie der Erzeugung eines gesundheitsförderlichen sozialen Umfelds ein halbes Jahr nach Ende des Kuraufenthalts und Programms festgestellt werden. Vergleichende Analysen zu den beiden Programmversionen ergaben, dass zum Untersuchungsende nur für die Teilnehmer, welche die Programmversion mit Selbstmanagementkomponente durchliefen, signifikante Verbesserungen im Hinblick auf die Selbstmanagementfertigkeiten nachgewiesen werden konnten und diese Teilnehmer mehr konstruktive Bewältigungsfähigkeiten erworben hatten.
Wirksamkeit auf Zielverhalten	In der Gesamtgruppe der Teilnehmer stieg die gesundheitsbezogene Kompetenzüberzeugung und Bewältigung von Alltagsproblemen an und war auch ein halbes Jahr nach Kurende höher als zu Beginn der Kur.

	<p>Ebenso waren signifikante Verbesserungen in allen gemessenen Bereichen der seelischen Gesundheit festzustellen (Angst, Hilflosigkeit) und die Teilnehmer hatten in vielen Bereichen gesundheitsgerechtere Einstellungen und Verhaltensweisen angenommen (v.a. Ernährung). Die vergleichenden Analysen zu den beiden Programmversionen zeigten, dass die Teilnehmer mit Selbstmanagementtraining im Hinblick auf gesundheitsrelevantes Verhalten deutlichere Verbesserungen aufwiesen und zwar im Ernährungsbereich, bei der Stressbewältigung sowie im Umgang mit anderen Menschen als die Teilnehmer ohne diese Programmkomponente. Keine differentiellen Unterschiede zeigten sich für die Bereiche Bewegung und Stimmungsmanagement.</p> <p>Evidenzgrad B (keine nichtbehandelte Kontrollgruppe)</p>
Akzeptanz und Durchführbarkeit	Das Programm wird von den Teilnehmern positiv beurteilt.
Stolpersteine und Fallstricke	

weiterführende Literatur

- Hazard, B.P. (1994). Modellversuch zur Gesundheitsförderung am Kurort. Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft.
- Hazard, B.P. (1992). Neue Ansätze in der Gesundheitsförderung am Kurort. Heilbad und Kurort, 11-12: 147-149.
- Hazard, B.P. (1994). Gesundheitsförderung zur aktiven Vorsorge und Rehabilitation – Ansätze, Erfahrungen, Zukunftsaufgaben. Baden-Baden: Nomos Verlag (Schriftenreihe „Gesellschaft und Bildung“, Bd. 9).
- Hazard, B.P. (1994). Gesundheitsbildung als (kur-)ärztliche Aufgabe. In W. Heipertz (Hrsg.). Kurs für Physikalische Medizin, Balneologie und medizinische Klimatologie, Schriftenreihe der Deutschen Akademie für Kurortwissenschaften und Rehabilitation, 4 (1), S. 4-13
- Hazard, B.P. (1995). Motivation und Kompetenz: Aktivierendes Kompetenztraining (A.C.T.) als Instrument der Gesundheitsförderung. In R. KRAUSE (Hrsg.). Gesundheitsförderung: Von der Projektplanung bis zur Evaluation. Handbuch zum Management in der Gesundheitsförderung (S. 161-200). München: Gesundheits-Dialog Verlag
- Hazard, B.P. (1995). The A.C.T.-Approach in Health Education. A pilot study of its Effectiveness in Health Spa Treatment. In H. Pratzel (Ed.). Health Resort Medicine (p 69-75). Geretsried: I.S.M.H. Verlag.
- Hazard, B.P. (1995). Effektivität und Nachweis gesundheitsfördernder Maßnahmen: Zusammenfassende Betrachtung. In B.P. Hazard & H. Renner (Hrsg.). Effektivität und Nachweis gesundheitsfördernder Maßnahmen (S. 75-79). Marburg: HAGE-Verlag.