



MOTIVFORSCHUNG

AUSWERTUNG

SchülerInnen KLOSTERNEUBURG



Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Procedere	4
3. Qualitative Motivforschung.....	5
3.1. Durchführung	5
3.2. Interview-Leitfaden	5
3.3. Bildung der Fokusgruppen	5
3.4. Durchführung	6
3.5. Auswertung	6
3.5.1. Wohlbefinden (Psychosoziale Gesundheit).....	6
3.5.2. Gesundheit	7
3.5.3. Gesunde Ernährung.....	7
3.5.4. Bewegung.....	8
3.5.5. Rauchen.....	8
3.5.6. Konsum von Alkohol.....	9
3.6. Motivstruktur	10
4. Quantitative Motivforschung.....	11
4.1. Fragebogenerstellung.....	11
4.1.1. Allgemeine Motivstruktur der Jugendlichen	11
4.1.2. Motive spezifischer gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen	12
4.2. Zielgruppe & Durchführung.....	12
4.3. Zusammensetzung der Stichprobe.....	13
4.4. Statistische Überprüfung der Motivstruktur.....	13
4.4.1. Faktorenanalyse	14
4.4.2. Reliabilitätsanalysen der Motivstruktur.....	15
4.5. Ergebnisse zur Motivstruktur	17
4.6. Motive für spezifische gesundheitsrelevante Verhaltensweisen.....	19
4.6.1. Motive für Bewegung und Sport	19
4.6.2. Motive bei der Ernährung	24
4.6.3. Motive bezüglich Alkohol	30
4.6.4. Motive bezüglich Rauchen	36
4.6.5. Zusammenfassung.....	41
5. Diskussion.....	43
ANHANG	45

Interviewleitfaden (Dauer ca. 1,5 Stunden)	45
Fragebogen	51

Ansprechperson für Auswertungen

Mag. Barbara STRASSNIG
Tel: +43 (0)2243 24311
Email: strassnig@aam.at

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Österreichische Akademie für Präventivmedizin und Gesundheitskommunikation
Alle: Kierlinger Straße 87, A-3400 Klosterneuburg
Tel.: +43 2243 31 661, Email: office@oeapg.at, Web: <http://www.oeapg.at>
© 2013

1. Einleitung

G.E.E.L.L. ist ein Projekt zur Prävention bzw. Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-18 Jahren im Setting Schule. Das innovative Konzept des Projekts, bestehend aus *Partizipation, Empowerment* und *Motivation* zielt darauf ab, gesundheitsrelevante Einstellungen und Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen nachhaltig zu fördern. Neben klassischen Gesundheitsthemen wie Ernährung und Bewegung steht vor allem die **psychosoziale Gesundheit** der Heranwachsenden im Fokus. Im Schuljahr 2012/2013 wurde das Projekt sehr erfolgreich in der Stadtgemeinde Klosterneuburg umgesetzt.

Der Schwerpunkt in der Umsetzungsphase war die Verzahnung von Wissenschaft und Praxis zu einerseits zielgruppen-, andererseits settingorientierten Maßnahmen. Die Ergebnisse aus der Motivforschung sollten die Grundlage schaffen, um Strategien zur Beeinflussung gesundheitsbewusster Verhaltensweisen und Lebensstile der Kinder und Jugendlichen zu entwickeln.

Die **Motivforschung** ist eine Methode, die vor allem in der psychologischen Marktforschung Anwendung findet und die bewussten und unbewussten Entscheidungs- und Handlungsmotive von KonsumentInnen erforscht. Die daraus erstellten psychologischen Profile, dienen als Grundlage für die Entwicklung von Verkaufs- und Marketingstrategien sowie Werbekampagnen.

Besonders bei schwer zu motivierenden Zielgruppen, wie es Jugendliche sind, ist die Entwicklung von zielgruppen- und kontextorientierten Kommunikationskonzepten bzw. konkreten Gesundheitsangeboten sehr wichtig. Nur so besteht die Möglichkeit, dass sich Jugendliche aktiv mit ihrer Gesundheit beschäftigen.

Basierend auf den Erkenntnissen aus der Motivforschung wurden neue, zielgenaue und wirksame Kommunikationskonzepte entwickelt, die sich an den Werten und Motiven der Kinder und Jugendlichen orientieren. In der Anwendung sollen diese Kommunikationsstrategien gesundheitsrelevante Verhaltensweisen fördern, indem die Intentionsbildung bzw. Zielsetzung autonom motiviert und darüber Handlungen ausgelöst werden. Mit anderen Worten: Die Zielgruppe soll zu gesundheitlicher Eigenverantwortung und zu selbstständigem Handeln befähigt werden.

2. Procedere

Um die Motive der Jugendlichen zu erheben wurde ein zweistufiges Vorgehen gewählt. Sowohl qualitative als auch quantitative Methoden wurden je nach ihren spezifischen Vorteilen eingesetzt um den Informationsgewinn zu maximieren.

Die Zielgruppe waren die SchülerInnen von 11-18 Jahren in Klosterneuburg.

Da es noch sehr wenige Erkenntnisse über die Motive von Jugendlichen für gesundheitsrelevantes Verhalten gibt, wurden im ersten Schritt qualitative Methoden eingesetzt. Diese haben den Vorteil, dass man viele Informationen ohne vorab getroffenen Einschränkungen bzw. Hypothesen erheben kann. Mit einer kleinen Stichprobe von Jugendlichen wurden qualitative Interviews im Rahmen von Fokusgruppen durchgeführt. Die Jugendlichen wurden so ausgewählt, dass sie einen möglichst repräsentativen Querschnitt des Alters, der besuchten Schulen und einer gleichmäßigen Geschlechterverteilung aufwiesen.

Im zweiten Schritt wurden die aus den qualitativen Erhebungen stammenden Motive mittels geschlossenen Fragen quantitativ erhoben. Zusätzlich wurden die Jugendlichen gebeten, selbst ihre Beweggründe für bestimmte gesundheitsrelevante Verhaltensweisen (z.B. Ernährung, Bewegung, Rauchen) anzugeben. Die Erhebung fand mittels eines Fragebogens statt, dessen Ausfülldauer ungefähr 15 Minuten betrug. Der Fragebogen wurde an alle Jugendlichen der Zielgruppe verteilt. Dadurch wurden die qualitativ erhobenen Motive an allen Jugendlichen der Zielgruppe auf ihre Eignung überprüft.

3. Qualitative Motivforschung

3.1. Durchführung

Für die Qualitative Motivforschung wurde die Methode der Gruppendiskussionen bzw. Fokusgruppen gewählt. Insgesamt wurden 6 Gruppendiskussionen zu etwa 1,5 Stunden durchgeführt, wobei alle Gespräche aufgezeichnet wurden. Die Gruppendiskussionen fanden in Räumlichkeiten der ÖAPG statt, um die Jugendlichen außerhalb des schulischen Umfelds zu befragen, da sie so vielleicht weniger gehemmt sind.

3.2. Interview-Leitfaden

Zu Beginn wurden, basierend auf den Projektzielen von G.E.E.L.L., die Themen festgelegt, zu welchen die Meinungen und Motive der Jugendlichen erhoben werden sollten:

- Jugendliche Lebenswelten
- Ziele und Werte der Jugendlichen
- Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden
- Gesundheitsvorstellungen und –Konzepte der Jugendlichen
- Motive für spezifisches Verhalten
 - Gesunde Ernährung
 - Bewegung
 - Rauchen
 - Alkohol trinken

Basierend auf diesen Themen wurde dann ein semi-strukturierter Interview-Leitfaden (siehe Anhang) erstellt. Der semistrukturierte Leitfaden sollte einerseits gewährleisten, dass die Themen in den sechs verschiedenen Gruppen auf ähnliche Weise und vollständig besprochen werden, andererseits ließ der Leitfaden den Jugendlichen genug Freiraum um auf ihre speziellen Assoziationen und Wertigkeiten bestimmter Themen einzugehen.

Mit der Transkription und Auswertung der Fokusgruppen wurde die *Karmasin Motivforschung GesmbH* beauftragt. Aufgrund der Erfahrungen der MitarbeiterInnen von Karmasin wurde der Interviewleitfaden noch leicht überarbeitet, da die zeitliche Begrenzung von 1,5 Stunden doch recht eng war.

3.3. Bildung der Fokusgruppen

Bei der Zusammensetzung der Fokusgruppen wurde darauf geachtet, dass SchülerInnen aller beteiligten Schulen (= Schultypen) vertreten sind. Außerdem wurde eine Altersbeschränkung von 13 bis etwa 18 Jahre vorgenommen, da davon auszugehen ist, dass diese Altersgruppe sowohl über die mental-kognitiven als auch die sprachlichen Fähigkeiten zur Selbstreflexion ihrer Meinungen, Einstellungen, Entscheidungs- und Handlungsmuster verfügt. Von der Geschlechterverteilung her, waren etwas mehr Mädchen als Burschen in den Gruppen vertreten. Insgesamt nahmen 45 Jugendliche in sechs Gruppen an den Diskussionen teil.

Zusammensetzung der Gruppen:

1. Gruppe: Schülerinnen des Polytechnikums in Klosterneuburg: 4 Teilnehmerinnen, alle weiblich, ca. 16 Jahre
2. Gruppe: 3. Klasse von 2 verschiedenen Neuen Mittelschulen: 9 TeilnehmerInnen, 5 weiblich, 4 männlich, ca. 13 Jahre
3. Gruppe: 2. Jahrgang der HBLA (Wein- und Obstbauschule): 9 TeilnehmerInnen, 5 weiblich, 4 männlich, ca. 16 Jahre
4. Gruppe: 4. Jahrgang der HBLA, 6 Teilnehmer, alle männlich, ca. 18 Jahre
5. Gruppe: 7. Klasse des BG/BRG: 10 TeilnehmerInnen, 8 weiblich, 2 männlich, ca. 17 Jahre
6. Gruppe: 5. Klasse des BG/BRG: 7 TeilnehmerInnen, 4 weiblich, 3 männlich, ca. 14 Jahre

3.4. Durchführung

Die Gruppendiskussionen wurden vom 29. Oktober bis 12. November 2012 in der ÖAPG durchgeführt und dauerten jeweils etwa 1,5 Stunden. Alle Diskussionen wurden aufgezeichnet (nur Ton). Die beiden ersten Gruppen wurden von einer Projektmitarbeiterin des Projekts G.E.E.L.L. gemeinsam mit einer Moderatorin von Karmasin durchgeführt, alle folgenden Gruppen wurden dann nur noch vom Projektteam moderiert. Alle Aufzeichnungen wurden dann an Karmasin zur Transkription und Auswertung weitergegeben.

3.5. Auswertung

Die Auswertung von Karmasin lieferte detaillierte Informationen über die Ziele und Werte im Leben der Jugendlichen und über ihr Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden. Außerdem wurden die Motive der Jugendlichen zu den einzelnen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen beleuchtet.

Werte bzw. Ziele der Jugendlichen (Reihung entsprechend der Wichtigkeit)

1. Freunde (*über alles reden können, gemeinsam Spaß haben, „dazugehören“*)
2. Familie (*immer da – familiäre Sicherheit*)
3. Schule/die Ausbildung (*wichtig für guten Job später, muss aber noch Zeit für Freunde/Freizeit lassen, je „höher“ die Schule, umso wichtiger ist diese, auch wenn es den Eltern wichtiger ist*)
4. Aussehen (*auf Nachfrage, nicht spontan genannt*) (*der erste Eindruck ist wichtig, auch die Kleidung, auch teilweise sich von anderen abheben, anders sein/aussehen*)
5. Haustiere (*Treue und Sicherheit*)

3.5.1. Wohlbefinden (Psychosoziale Gesundheit)

Die Assoziationen der Jugendlichen zum Thema **Wohlbefinden** sind sehr zahlreich. Sie befassten sich vor allem mit dem Thema der Entspannung, bzw. dem „Nichtstun“. Aber auch glücklich sein bzw. Spaß zu haben oder Zeit mit Freunden zu verbringen sind wichtige Bereiche für die Jugendlichen (siehe Abbildung 1).

Spontane Assoziationen Wohlbefinden

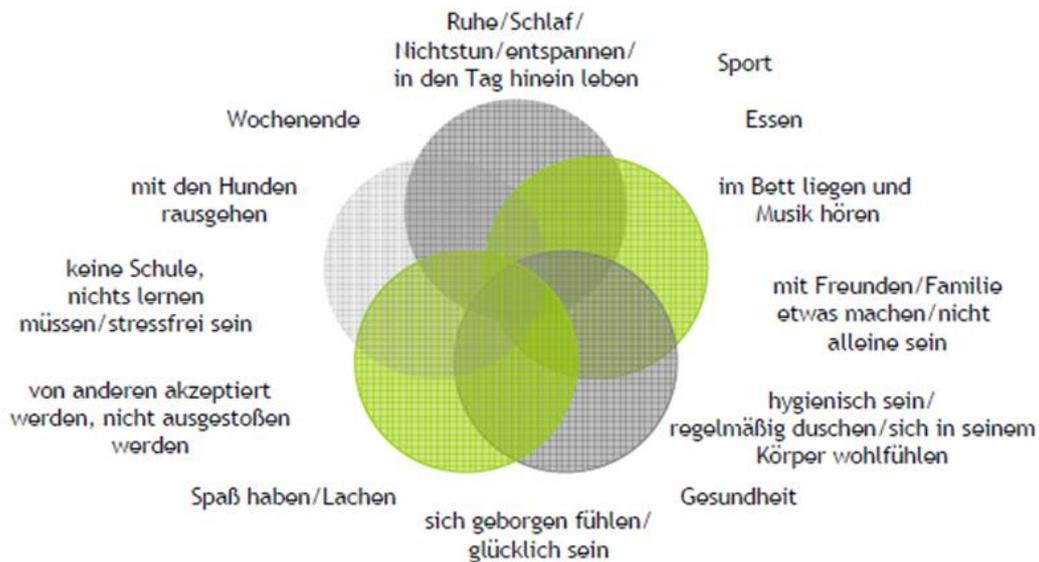


Abbildung 1: Assoziationen zum Wohlbefinden

3.5.2. Gesundheit

Befragt man die Jugendlichen zu ihren Assoziationen bezüglich **Gesundheit** stammen die spontansten Nennungen vor allem aus dem Bereich des Sports bzw. der gesunden Ernährung. Gesund sein bedeutet in erster Linie, „nicht-krank-zu-sein“, sowie keine Drogen (Alkohol, Nikotin) zu nehmen. Aber auch Wohlbefinden und Zufriedenheit gehören für die Jugendlichen zur Gesundheit, obgleich dies auch seltener genannt wird. Für fast alle Jugendlichen ist die Gesundheit wichtig und sie sagen, dass sie mehr oder weniger versuchen, gesund zu leben. Nur eine Gruppe (die 1. Gruppe) zeigte überhaupt kein Interesse am Thema Gesundheit.

Vergleicht man die Nennungen zum Thema Wohlbefinden und Gesundheit, zeigt sich, dass wesentlich mehr spontane Begriffe zum Wohlbefinden genannt wurden. Bei der Gesundheit waren es nicht nur weniger Begriffe, sondern die Assoziations-Bereiche fielen auch wesentlich enger aus; größtenteils umfassten diese die Themenkreise „gesunde Ernährung“ und „Sport/Bewegung“. Für die Jugendlichen scheint Gesundheit ein sehr „restriktiver“ Begriff zu sein, der wenig Freiraum lässt.

3.5.3. Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung wird vor allem mit dem Konsum von viel Obst und Gemüse, wenig Süßigkeiten, und wenig Fett verbunden. Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Da auf Ausgewogenheit Wert gelegt wird, gehört für die Jugendlichen auch Fleisch zu einer gesunden Ernährung dazu. **Genuss/ Geschmack** und **Wohlbefinden** spielen für die Jugendlichen beim Essverhalten generell eine große Rolle.

Gründe für „gesunde Ernährung“ sind vor allem ein **besseres Aussehen** (schlank sein, schöne Haut) und, damit verbunden, **soziale Anerkennung, Fitness und körperliche Gesundheit** sowie - für einen kleineren Teil der Jugendlichen - der gute **Geschmack**.

Gesunde Ernährung wird von den Jugendlichen jedoch oft mit **Verzicht und Disziplin** assoziiert und steht damit im Konflikt mit dem Faktor **Wohlbefinden**. Gesundes Essen wird als **langweilig** („es macht keinen Spaß sich gesund zu ernähren“) und **optisch** nicht sehr ansprechend beschrieben. Darüber hinaus sehen die Jugendlichen die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit mit sehr viel Aufwand verbunden (**Bequemlichkeit**).

Bei den Gründen für die „ungesunde Ernährung“ sind die **Freunde** eine relevante Einflussgröße („gemeinsam beim McDonalds essen gehen“), bzw. essen Jugendliche ungesunde Produkte wie Süßigkeiten zum Stressabbau, m.a.W. um ihr **Wohlbefinden** zu steigern. Auch das **Angebot/äußere Umstände** („es gibt beim Fortgehen nichts Gesundes“) wird von den Jugendlichen oft angegeben, wenn es um die Frage geht, warum sie sich nicht gesund ernähren.

3.5.4. Bewegung

Bei der **Bewegung** zeigt sich, dass sich die Jugendlichen recht viel und gerne bewegen. Da der Turnunterricht in der Schule für viele Jugendlichen nicht ausreichend ist, versuchen sie sich auch in ihrer Freizeit viel zu bewegen. Laufen und Fußball sind dabei die beliebtesten Sportarten.

Gründe um sich zu bewegen / Sport zu machen sind mit **Freunden** Zeit zu verbringen und **Spaß** zu haben. Jugendliche machen aber auch Sport um zu entspannen / abzuschalten bzw. Stress abzubauen (**Wohlbefinden**) und um sich **körperlich fit** zu fühlen. Außerdem wird das **Aussehen** („Kalorien verbrennen um nicht dick zu werden“) genannt. Das „gute Gefühl danach“, Grenzen überwinden und auf sich stolz sein (**persönliche Entfaltung**) sind fernerhin Gründe, sich zu bewegen.

Gründe warum sich Jugendliche nicht bewegen liegen vor allem im **Zeitmangel** und **äußeren Einflüssen** wie z.B. das Wetter. Bewegung wird zudem – ähnlich wie bei der gesunden Ernährung - oft mit **Anstrengung** verbunden und den Jugendlichen fehlt die Motivation oder die Disziplin, sich zu bewegen. Nur in einer Gruppe wurde Sport auch als „uncool“ beschrieben.

Anmerkung: Aus einer früheren Erhebung ist bekannt, dass sich die Jugendlichen in Klosterneuburg sehr viel bewegen. Wie repräsentativ diese Gruppe für andere Jugendliche in Österreich ist, kann schwer beantwortet werden.

3.5.5. Rauchen

In den Fokusgruppen waren keine Jugendlichen vertreten, die angaben, dass sie regelmäßig rauchen. Wenn sie angaben, dass sie rauchen, dann zumeist beim Fortgehen in Kombination mit Alkohol. Dementsprechend waren die Assoziationen vor allem negativ geprägt.

Bei den Gründen, die gegen das Rauchen sprechen, wurden sehr häufig die negativen Auswirkungen auf die **körperliche Gesundheit** sowie der schlechte **Geschmack bzw. Geruch** genannt. Zu einem eher geringen Teil wurde der Preis als Hinderungsgrund ins Treffen geführt.

Andererseits bedeutet Rauchen für die Jugendlichen aber auch **Stressabbau**. Das Motiv „dazugehören, cool zu sein“ (**soziale Anerkennung**) spielt ebenfalls eine Rolle und vereinzelt wird der **Geschmack / Genuss** genannt (siehe Abbildung 2).

3.5.6. Konsum von Alkohol

Alkohol ist bei den befragten Jugendlichen ein wichtigeres Thema. Ab etwa 16 Jahren ist es bei den Jugendlichen üblich, am Wochenende fortzugehen und dabei Alkohol zu trinken. Für die Jugendlichen, welche die Obst- und Weinbauschule besuchen ist der Alkohol auch ein Teil ihrer Arbeit.

Gründe für den Konsum von Alkohol sind vor allem mehr **Spaß** beim Fortgehen zu haben (weniger Hemmungen) aber auch sich abzulenken und sich so „besser zu fühlen“ (**Wohlbefinden**). Sehr wichtig sind die **Freunde**, im positiven Sinn als soziale Erfahrungsgemeinschaft (da man gemeinsam den Alkohol konsumiert und so Zeit miteinander verbringt), im negativen Sinn auf Grund des Gruppenzwangs. Der **Geschmack** von Alkohol wird im Gegensatz zum Zigarettegeschmack als gut und damit Pro-Argument empfunden (siehe Abbildung 2).

Gründe contra Alkohol sind vor allem die Auswirkungen auf die **körperliche Gesundheit bzw. Fitness**, wie Krankheiten und Übelkeit/Kater. Bei den jüngeren Jugendlichen (ca. 13 -14 Jahre) ist der Konsum stärker mit den negativen Auswirkungen assoziiert als bei den älteren.

Gründe fürs Rauchen/Alkohol trinken

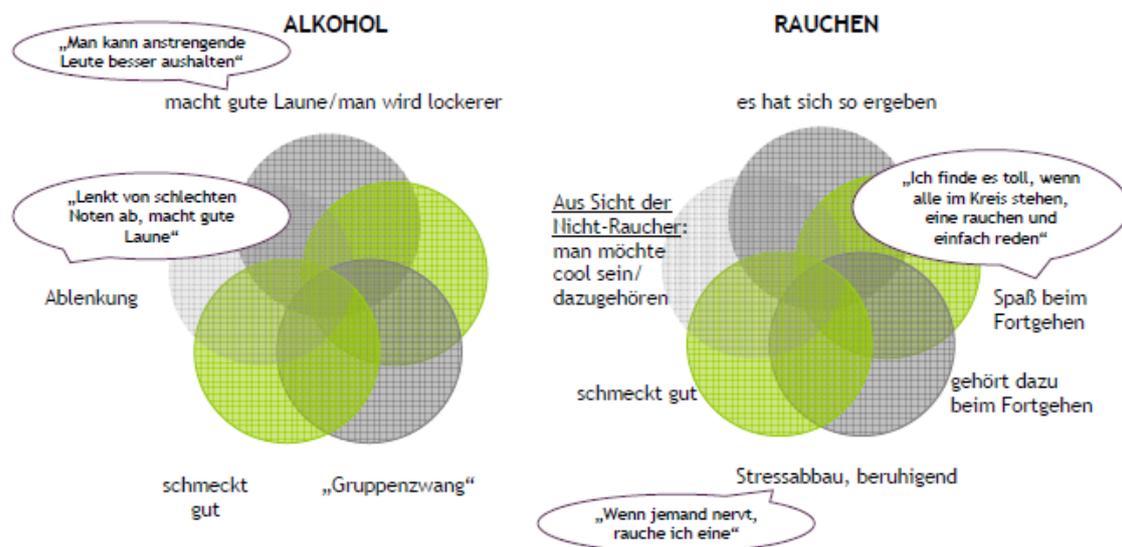


Abbildung 2: Gründe für Alkohol und Rauchen

3.6. Motivstruktur

Basierend aus den Diskussionen mit den Jugendlichen und der Auswertung durch Karmasin wurden die verschiedenen Gründe für Verhalten zu neun Motiven (=Motivstruktur) zusammengefasst. Dabei wurde auch darauf geachtet, dass sich die Werte und Ziele der Jugendlichen in der Motivstruktur wiederfinden (mit Ausnahme der Haustiere, da diese nicht relevant für gesundheitsrelevantes Verhalten erscheinen).

Motivstruktur (Die Reihenfolge entspricht keiner Wertung der Wichtigkeit):

- Gemeinschaft (Freunde, Familie)
- Psychische Gesundheit /Wohlbefinden
- Wettkampf/Erfolg (gute Schulnoten)
- Soziale Anerkennung (dazugehören)
- Aussehen
- Bequemlichkeit (Zeitmangel, äußere hinderliche Umstände ...)
- (Körperliche) Gesundheit (fit sein)
- Persönlichkeit entfalten / Wachstum (stolz auf sich sein)
- Spaß & Abwechslung und Genuss

4. Quantitative Motivforschung

4.1. Fragebogenerstellung

4.1.1. Allgemeine Motivstruktur der Jugendlichen

Die auf den Aussagen weniger Jugendlichen basierende Motivstruktur bildete die Grundlage für die Entwicklung eines quantitativen Fragebogens. Anhand des Fragebogens sollten die festgelegten Motive auf ihre Eignung für andere Jugendliche überprüft werden (Repräsentativität). Daneben wurden auch Motive für spezifische gesundheitsrelevante Verhaltensweisen (Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkohol-Konsum) erfragt. Damit kann überprüft werden, inwieweit die allgemeine Motivstruktur (die zuvor festgelegten neun Motive) auch auf gesundheitsrelevantes Verhalten anwendbar ist.

Dazu wurde zu jedem Motiv eine Reihe von Fragen entwickelt, um das jeweilige Motiv möglichst genau zu erfassen. Insgesamt wurden 35 Items entwickelt, welche anhand eines geschlossenen Antwortformats von den Jugendlichen zu beantworten waren. Es wurde stark darauf geachtet, dass der zeitliche Aufwand für die Jugendlichen nicht zu groß wird, weshalb je Motiv zwischen drei und maximal sechs Fragen gestellt wurden.

Motivstruktur

1. Gemeinschaft

Beispielitem: Ich möchte Zeit gemeinsam mit meinen Freunden verbringen.

2. Psychische Gesundheit /Wohlbefinden

Beispielitem: Glücklich sein im Leben ist für mich das Wichtigste.

3. Wettkampf/Erfolg

Beispielitem: Was ich tue, möchte ich möglichst perfekt machen.

4. Soziale Anerkennung

Beispielitem: Es ist mir wichtig, „dazu zu gehören“.

5. Aussehen

Beispielitem: Gutes Aussehen ist mir wichtig, da der erste Eindruck entscheidet, ob man beliebt ist.

6. Bequemlichkeit

Beispielitem: Ich möchte mich bei allem, was ich tue, möglichst wenig anstrengen.

7. (Körperliche) Gesundheit

Beispielitem: Ich möchte mich fit fühlen

8. Persönlichkeit entfalten / Wachstum

Beispielitem: Es ist mir wichtig, selbst über meine Handlungen entscheiden zu können.

9. Spaß & Abwechslung und Genuss

Beispielitem: Ich möchte Spaß in meinem Leben haben.

4.1.2. Motive spezifischer gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen

Zusätzlich zur Überprüfung der Motivstruktur wurden die Jugendlichen nochmals spezifisch zu ihrem gesundheitsrelevanten Verhalten befragt. Dazu gehören der Bereich **Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum** und **Rauchen** (siehe Tabelle 1). Die Fragen wurden mit einem offenen Antwortformat gestellt und die Jugendlichen konnten 2 bis 3 Gründe angeben, warum sie ein Verhalten zeigen bzw. es nicht zeigen.

Tabelle 1: Bereiche des gesundheitsrelevanten Verhaltens

1. Bewegung
1. Gründe für Bewegung/Sport
2. Hinderungsgründe um keine Bewegung/Sport auszuüben
2. Ernährung
1. Gründe für Gesunde Ernährung
2. Gründe für ungesunde Ernährung
3. Hinderungsgründe sich gesund zu ernähren
3. Alkoholkonsum
1. Gründe für Konsum von Alkohol
2. Gründe gegen den Konsum von Alkohol
4. Rauchen
1. Gründe für das Rauchen
2. Gründe gegen das Rauchen

4.2. Zielgruppe & Durchführung

Die Zielgruppe für die quantitative Überprüfung der Motivstruktur waren alle am Projekt G.E.E.L.L. beteiligten SchülerInnen, welche die Schulstufen 5. bis 13. besuchen (Alter ca. 10 bis 19 Jahre). Teilnehmende Schulen (Sample-Schulen) waren die *NMS Hermannstraße*, die *NMS Langstögergasse* (inkl. Sport- und Sprachklasse und Polytechnische Schule), *BG/BRG Klosterneuburg* und die *Höhere Bundeslehranstalt (HBLA) für Wein- und Obstbau* mit insgesamt **1605 SchülerInnen** im Schuljahr 2012/2013. Der Fragebogen wurde an alle 1605 SchülerInnen der teilnehmenden Schulen des Projekts G.E.E.L.L. zu Beginn des Dezembers 2013 ausgeteilt und bis 21.12.2013 von den SchülerInnen ausgefüllt. Der Fragebogen dauerte etwa 15 Minuten und wurde größtenteils während der Unterrichtszeit ausgefüllt.

Von den insgesamt 1605 Fragebögen wurden 1175 ausreichend ausgefüllt, um in die Auswertung aufgenommen zu werden. Daraus ergibt sich eine sehr gute **Rücklaufquote von 73,2 %** (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2: Rücklauf

Besuchte Schule	Gesamt-Schülerzahl (N)	Vollständig ausgefüllt (N)	Rücklauf (%)
BG/BRG	753	1135	66,3
NMS Langstögergasse Sprache & Sport & Poly	186	204	91,2
HBLA	157	186	84,4
NMS Hermannstrasse	79	80	99,0
Gesamt	1175	1605	73,2

4.3. Zusammensetzung der Stichprobe

50% der Jugendlichen sind weiblich, 50% sind männlich. Durchschnittlich sind die Jugendlichen 13 Jahre alt (M= 13.3; SD=2.3), das Alter reicht von 9 Jahren bis 20 Jahren (siehe Abbildung 3). Mit Ausnahme des BG/BRG Klosterneuburg sind in allen Schulen mehr männliche als weibliche SchülerInnen (siehe Abbildung 4).

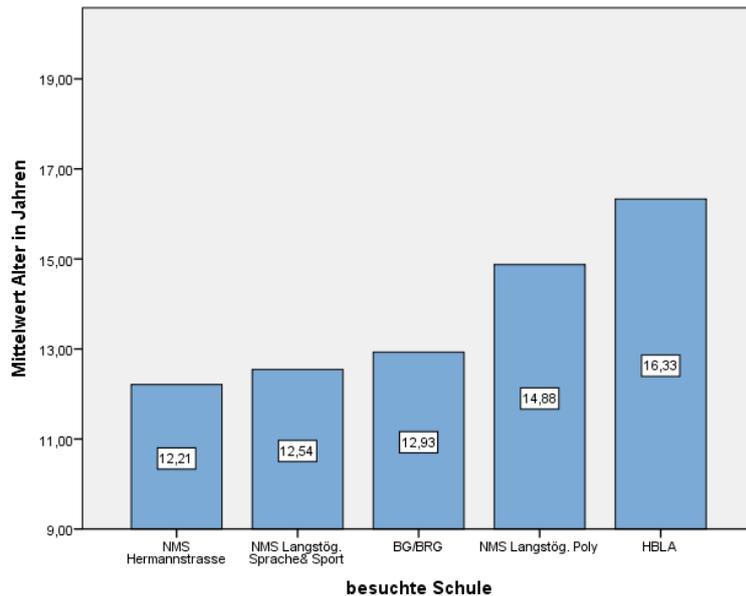


Abbildung 3: Durchschnittliches Alter (Mittelwert) der SchülerInnen in den einzelnen Schulen

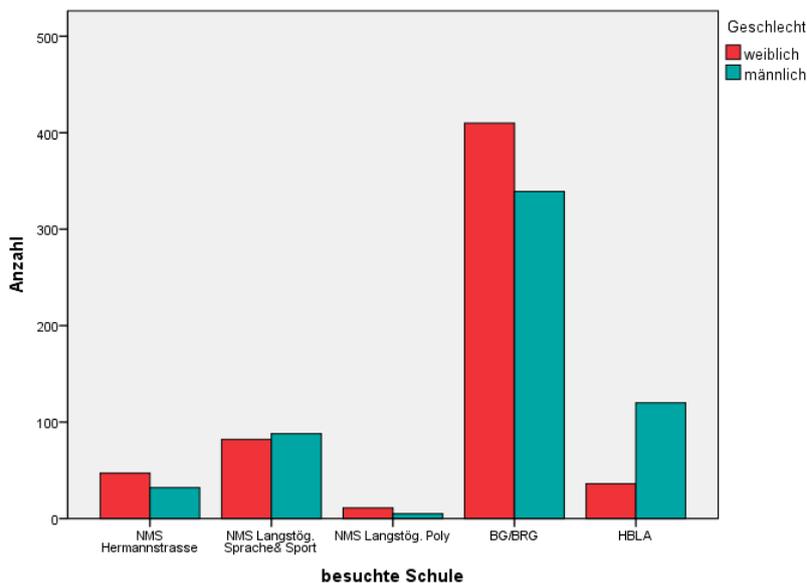


Abbildung 4: Geschlechterverteilung in den einzelnen Schulen

4.4. Statistische Überprüfung der Motivstruktur

4.4.1. Faktorenanalyse

Um die auf Basis der qualitativen Erhebung erstellten Items und Motive zu überprüfen wurde über alle 35 Items eine Faktorenanalyse durchgeführt.

Zwei Items wiesen eine Ladung von unter 0.4 auf und hatten zusätzlich hohe Doppelladungen (um 0.3). Diese Items („*Es ist wichtig, besser als andere zu sein*“, „*Ich besitze gerne neue Dinge*“) wurden aus der Faktorenanalyse ausgeschlossen. Ein weiteres Item wurde keinem Faktor zugeordnet, sondern bildete einen eigenen Faktor. Hier dürfte auch eine eher komplizierte Formulierung schuld gewesen sein („*Ich finde es gut, mehr Zeit für etwas zu brauchen als unbedingt notwendig*“).

Eine Faktorenanalyse der verbleibenden 32 Items ergab insgesamt 8 Motive (siehe

Tabelle 3). Das Motiv **Wettkampf/Erfolg** zeigte sich nicht in den Daten, bzw. waren die verwendeten Items nicht geeignet ihn zu erfassen. Das Item „*Was ich tue, möchte ich möglichst perfekt machen*“ wird dem Faktor **persönliches Wachstum** zugeordnet. Das Item „*Ich möchte genug Geld haben, um alles zu kaufen was ich will*“ wird dem Faktor **Bequemlichkeit** zugeordnet. Es wurde von den SchülerInnen offensichtlich so aufgefasst, dass man mit Geld sein Leben einfacher/bequemer gestalten kann.

Tabelle 3: Rotierte Komponentenmatrix der Faktorenanalyse

Items	Komponenten						
	1	2	3	4	5	6	7
Aussehen							
Eine schöne Haut haben	,702						
Schlank sein	,649						
Ich möchte Komplimente wegen meines guten Aussehens bekommen	,616						
Mit meiner Kleidung bzw. meinen Hobbies drücke ich meine Persönlichkeit aus	,614						
Gutes Aussehen ist mir wichtig, da der erste Eindruck entscheidet, ob man beliebt ist	,601	,449					
Soziale Anerkennung							
Ich möchte bei möglichst vielen Menschen beliebt sein		,770					
Dass andere gut über mich reden/denken, ist mir wichtig		,747					
Es ist mir wichtig, „dazu zu gehören“		,741					
Soziales Wohlbefinden							
Ich möchte mich mit meinen Eltern gut verstehen			,657				
Ich möchte Zeit mit meiner Familie verbringen			,601				
Gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann, sind mir sehr wichtig			,587				
Glücklich sein im Leben ist für mich das Wichtigste			,551				
Mir ist es wichtig, dass ich entspannt bin bzw. mich wohlfühle			,520				
Mir ist es wichtig, „Druck“/Stress ablassen zu können			,480				

Spaß und Abwechslung

Ich möchte Aufregung und Spannung in meinem Leben		,720
Ich möchte Neues bzw. Abenteuer erleben		,700
Ich möchte Spaß in meinem Leben haben		,611
Ich möchte „Party machen“ und das Leben genießen		,546
Ich möchte Zeit gemeinsam mit meinen Freunden verbringen	,442	,453

Körperliche Gesundheit

Mich fit fühlen		,753
Viel Energie haben		,750
Einen trainierten Körper haben	,380	,537
Nicht krank sein		,396

Bequemlichkeit

Ich möchte mich bei allem, was ich tue, möglichst wenig anstrengen		,634
In meiner Freizeit chille ich am liebsten		,570
Es ist mir wichtig, dass Dinge leicht erreichbar/verfügbar sind (wie „fertiges“ Essen, Spiel- Sportplätze, ...).		,552
Ich möchte genug Geld haben, um alles zu kaufen, was ich will	,353	,471
Beim Essen ist Geschmack für mich das Wichtigste		,405

Persönliches Wachstum

Ich möchte meine Grenzen/meinen geistigen Horizont stets erweitern		,699
Es ist mir wichtig, selbst über meine Handlungen entscheiden zu können.		,686
Auf mich selbst stolz zu sein, ist mir wichtig		,489
Was ich tue, möchte ich möglichst perfekt machen		,474

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 10 Iterationen konvergiert.

4.4.2. Reliabilitätsanalysen der Motivstruktur

Das Aussehen (Cronbach's Alpha¹: $\alpha = .74$)

- Eine schöne Haut haben
- Mit meiner Kleidung meinem Styling bzw. meinen Hobbies drücke ich meine Persönlichkeit aus
- Schlank sein
- Ich möchte oft Komplimente wegen meines guten Aussehens bekommen
- Gutes Aussehen ist mir wichtig, da der erste Eindruck entscheidet, ob man beliebt ist

In der Erstellung des Fragebogens war das Item „*Mit meiner Kleidung meinem Styling bzw. meinen Hobbies drücke ich meine Persönlichkeit aus*“ dem Motiv **persönliches Wachstum** zugeordnet, für die SchülerInnen ist dies aber dem Motiv **Aussehen** zugeordnet.

¹ Das Cronbach's Alpha ist eine Kennzahl für die interne Konsistenz einer Skala, d.h. es gibt an wie sehr die einzelnen Fragen einer Skala sich auf das gleiche zugrunde liegende Konstrukt beziehen. Allgemein wird ein Wert ab 0.7 als akzeptabel angesehen. Ergänzend muss gesagt werden, dass der Alpha-Wert auch von der Anzahl der Fragen einer Skala abhängt: Je geringer die Anzahl der Fragen umso geringer das Alpha.

Soziales Wohlbefinden (Cronbach's Alpha: $\alpha = .67$)

- Ich möchte mich mit meinen Eltern gut verstehen
- Ich möchte Zeit mit meiner Familie verbringen
- Gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann, sind mir sehr wichtig
- Glücklich sein im Leben ist für mich das Wichtigste
- Mir ist es wichtig, dass ich entspannt bin bzw. mich wohlfühle
- Mir ist es wichtig, „Druck“/Stress ablassen zu können
- Ich möchte Zeit gemeinsam mit meinen Freunden verbringen

Aus der qualitativen Erhebung wurden zwei Motive, 1. **soziale Kontakte/Gemeinschaft** und 2. **psychisches Wohlbefinden** abgeleitet. Aus den Daten zeigt sich hier aber, dass die SchülerInnen nicht zwischen **soziale Kontakte/Gemeinschaft** und **psychischem Wohlbefinden** unterscheiden. Basierend auf den Daten wurde entschieden, hier einen gemeinsamen Faktor zu erstellen, das **soziale Wohlbefinden**. Das Item „*Ich möchte Zeit gemeinsam mit meinen Freunden verbringen*“ hat eine hohe Ladung im Faktor **Spaß und Abwechslung**, aus inhaltlichen Überlegungen wurde es aber dem Motiv **soziales Wohlbefinden** zugeordnet.

Soziale Anerkennung (Cronbach's Alpha: $\alpha = .75$)

- Ich möchte bei möglichst vielen Menschen beliebt sein
- Dass andere gut über mich reden/denken, ist mir wichtig
- Es ist mir wichtig, „dazu zu gehören“

Spaß und Abwechslung (Cronbach's Alpha: $\alpha = .66$)

- Ich möchte Aufregung und Spannung in meinem Leben
- Ich möchte Neues bzw. Abenteuer erleben
- Ich möchte Spaß in meinem Leben haben
- Ich möchte „Party machen“ und das Leben genießen

Körperliche Gesundheit (Cronbach's Alpha: $\alpha = .62$)

- Mich fit fühlen
- Viel Energie haben
- Einen trainierten Körper haben
- Nicht krank sein

Das Item „*Einen trainierten Körper haben*“ hat eine Doppelladung im Motiv **Aussehen** wird aber aus inhaltlichen Überlegungen dem Faktor **Körperliche Gesundheit** zugeordnet.

Bequemlichkeit (Cronbach's Alpha: $\alpha = .60$)

- Ich möchte mich bei allem, was ich tue, möglichst wenig anstrengen
- In meiner Freizeit chille ich am liebsten
- Es ist mir wichtig, dass Dinge leicht erreichbar/verfügbar sind (wie „fertiges“ Essen, Sportplätze, ...).
- Ich möchte genug Geld haben, um alles zu kaufen, was ich will
- Beim Essen ist Geschmack für mich das Wichtigste

Das Item „*Ich möchte genug Geld haben, um alles zu kaufen, was ich will*“ war ursprünglich dem Motive **Wettkampf/Erfolg** zugeordnet, für die SchülerInnen steht es aber offensichtlich mehr für den Motiv **Bequemlichkeit**.

Persönliches Wachstum (Cronbach's Alpha: $\alpha = .57$)

- Ich möchte meine Grenzen/meinen geistigen Horizont stets erweitern
- Es ist mir wichtig, selbst über meine Handlungen entscheiden zu können
- Was ich tue, möchte ich möglichst perfekt machen
- Auf mich selbst stolz zu sein, ist mir wichtig

Das Item „*Was ich tue, möchte ich möglichst perfekt machen*“ war dem Motiv **Wettkampf/Erfolg** zugeordnet, für die SchülerInnen ist es aber mehr ein Zeichen von **persönlichem Wachstum**.

4.5. Ergebnisse zur Motivstruktur

Für die SchülerInnen ist das **soziale Wohlbefinden** am Wichtigsten, das **Aussehen** hat die geringste Relevanz (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4: Wichtigkeit der einzelnen Motive innerhalb der gesamten Motivstruktur

Motive	Mittelwert	Standardabweichung
Soziales Wohlbefinden	3,68	0,31
Körperliche Gesundheit	3,46	0,50
Spaß und Abwechslung	3,42	0,51
Persönliche Entwicklung	3,32	0,47
Soziale Anerkennung	2,95	0,69
Bequemlichkeit	2,76	0,57
Aussehen	2,74	0,62

Geschlecht

Nur der Motiv **Spaß & Abwechslung** zeigt keine geschlechtsspezifische Ausprägung. Alle anderen Motive unterschieden sich signifikant zwischen den Geschlechtern. Das **Aussehen** und das **soziale Wohlbefinden** ist Mädchen wichtiger, bei allen anderen Faktoren haben Burschen höher ausgeprägte Werte (siehe Abbildung 5).

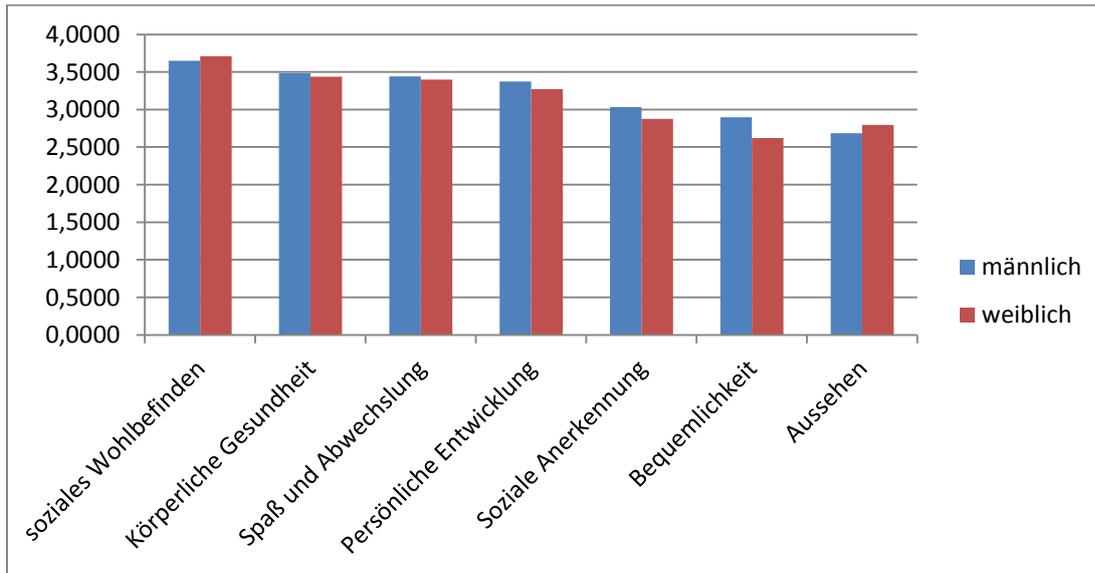


Abbildung 5: Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Motivstruktur

Alter

Die Motive **Soziales Wohlbefinden**, **Körperliche Gesundheit**, **Spaß & Abwechslung** ändern sich wenig im Verlauf des Alters. Die Wichtigkeit von **Persönliche Entwicklung**, **Aussehen** und **Bequemlichkeit** steigt mit höherem Alter. Die Wichtigkeit der **sozialen Anerkennung** sinkt mit steigendem Alter (siehe Abbildung 6).

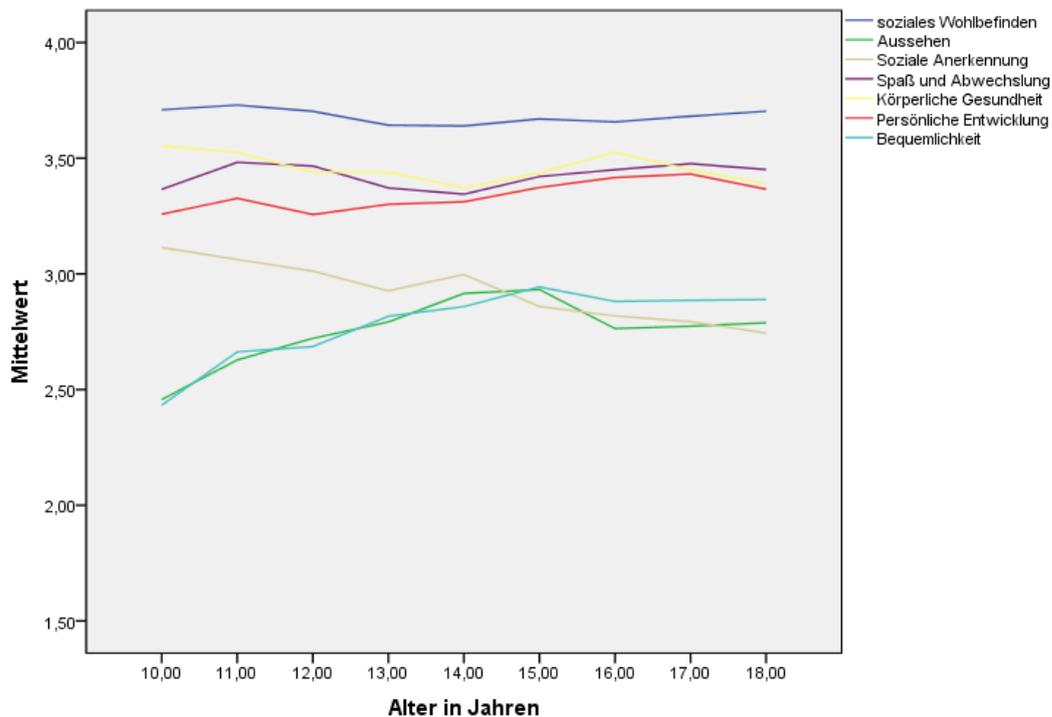


Abbildung 6: Änderung der Motive über das Alter (in Jahren)

4.6. Motive für spezifische gesundheitsrelevante Verhaltensweisen

Zusätzlich zur Überprüfung der allgemeinen Motivstruktur wurden die Jugendlichen nochmals spezifisch zu ihrem gesundheitsrelevanten Verhalten befragt. Dazu gehören der Bereich **Bewegung**, **Ernährung**, **Alkoholkonsum** und **Rauchen** (siehe Tabelle 1, Seite 12). Die Fragen wurden mit einem offenen Antwortformat gestellt und die Jugendlichen konnten 2 bis 3 Gründe angeben, warum sie ein Verhalten zeigen bzw. es nicht zeigen.

In einem ersten Schritt wurde für jede Frage ein Kategoriensystem erstellt und alle Antworten der Jugendlichen kodiert. Die einzelnen erstellten Kategorien entsprechen größtenteils der allgemeinen Motivstruktur. Zusätzlich wurden zwei neue Motive gebildet: Das Motiv „**Wirkung**“ und das Motiv „**teuer**“, außerdem wurde „**Geschmack**“ als eigenes Motiv festgelegt. Manche Kategorien/Motive sind bei fast allen Fragen/Verhaltensweisen vorhanden (z. B. das Motiv Gesundheit, andere Motive sind sehr spezifisch, wie z. B. die Kosten beim Rauchen).

Pro Verhaltensweise konnten die Jugendlichen bis zu drei Gründe angeben. Um die Bearbeitung der Fragen für die Jugendlichen möglichst einfach zu halten, wurde bewusst darauf verzichtet, zusätzlich zu den Gründen noch eine Hierarchie der Gründe abzufragen. Daher wird in der folgenden Auswertung auch kein Unterschied bzw. keine Gewichtung zwischen Motiven, die im Fragebogen zuerst genannt wurden und Motiven, die an späterer Stelle genannt wurden, vorgenommen. Die Auswertung bezieht sich nur auf die Häufigkeit der Nennungen der Motive und nicht auf ihre Position.

4.6.1. Motive für Bewegung und Sport

Insgesamt gab es bei den Gründen für Bewegung 2.759 Nennungen der Jugendlichen (siehe Abbildung 7). Das häufigste Motiv für Bewegung ist die Förderung der körperlichen Gesundheit („*ich möchte fit bleiben*“). Fast gleich wichtig ist für die Jugendlichen der Spaß und die Abwechslung bei der Bewegung („*ich probiere gerne etwas Neues*“). Etwas geringer ist das Motiv soziales Wohlbefinden („*entspannt mich*“, „*treffe meine Freunde*“) ausgeprägt. Das gleiche gilt für das Motiv Aussehen, hier finden sich viele Nennungen zum Thema „*schlank sein*“.

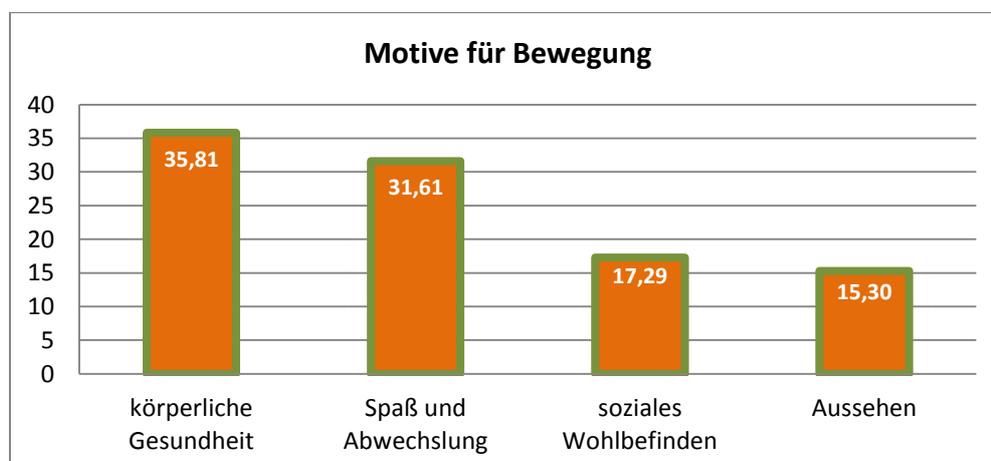


Abbildung 7: Prozentuale Häufigkeit der Motive für Bewegung

Auch die Gründe, die dagegen sprechen, sich zu bewegen wurden erfragt. Insgesamt gab es 1.521 Nennungen der Jugendlichen (siehe Abbildung 8). Das am häufigsten genannte Motiv ist die

mangelnde Zeit (*Hausübungen, Schule, ...*) für Bewegung mit 45%, ebenso behaupten 25% der Jugendlichen von sich, zu bequem zu sein bzw. sich nicht motivieren zu können („*lieber Fernsehen oder andere Tätigkeit, zu faul, keine Lust*“). Nur 10% der Jugendlichen geben an, keinen Spaß an Bewegung zu haben. Das Motiv äußere Einflüsse („*schlechtes Wetter*“, „*keine Verbindungen*“, „*keine Möglichkeiten*“) kommt mit 4% recht selten vor.

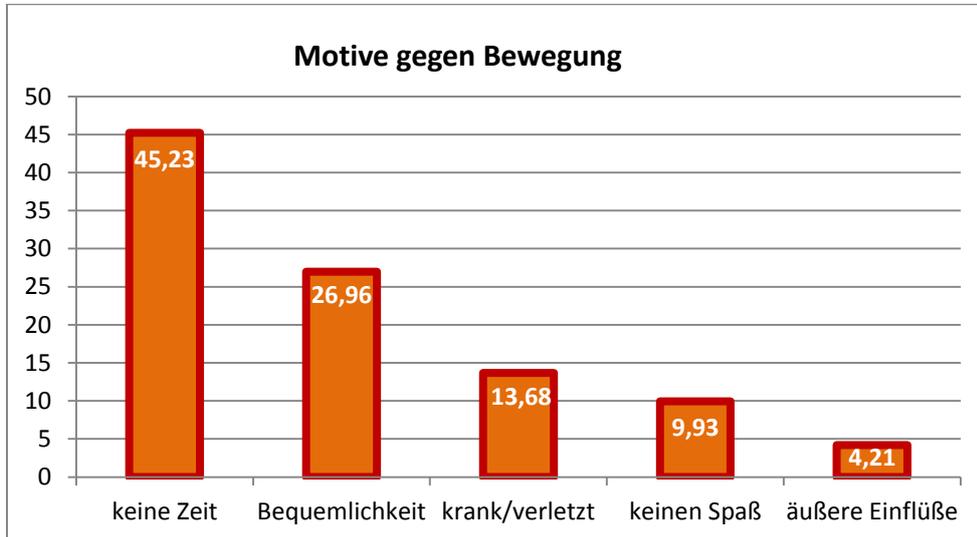


Abbildung 8: Prozentuale Häufigkeit der Motive gegen Bewegung

Den Jugendlichen sind sowohl der Spaß beim Sport als auch die positiven Wirkungen auf die Gesundheit wichtig. Insgesamt kann man sagen, dass Jugendliche gerne Sport machen; sie müssen aber auch die Rahmenbedingungen vorfinden (Zeit, Bewegungsräume, Sportanlagen), um Bewegung bzw. Sport wirklich ausüben zu können. Speziell Schulen, die den Jugendlichen wenig Freizeit lassen, müssten sich ihrer wichtigen Rolle als gesundheitsfördernder Lebens- und Erfahrungsraum bewusst werden und entsprechende Rahmenbedingungen bzw. Handlungen setzen. Ebenfalls sollten die Jugendlichen in ihren Selbst- und Zeitmanagementfähigkeiten gefördert werden. Nur für etwa ¼ der Jugendlichen ist die fehlende Motivation bzw. die Bequemlichkeit ein Motiv dafür, keine Bewegung zu machen. Hier sind sicher Maßnahmen zur Förderung der Motivation sinnvoll, insgesamt wird man aber trotzdem weniger erreichen als durch die Schaffung von geeigneten Rahmenverhältnissen und mehr Zeitfenstern für die Jugendlichen.

Geschlecht

Analysiert man die Motive für Bewegung geschlechtsspezifisch, zeigt sich, dass Mädchen das Motiv Aussehen und soziales Wohlbefinden wichtiger ist, während für Burschen das Motiv körperliche Gesundheit („*fit fühlen*“) im Vordergrund steht (siehe Abbildung 9). Bei Gründen gegen Bewegung/ Sport geben Mädchen häufiger den Faktor Zeit an, während fehlender Spaß und äußere Einflüsse für Burschen relevanter sind (siehe Abbildung 10).

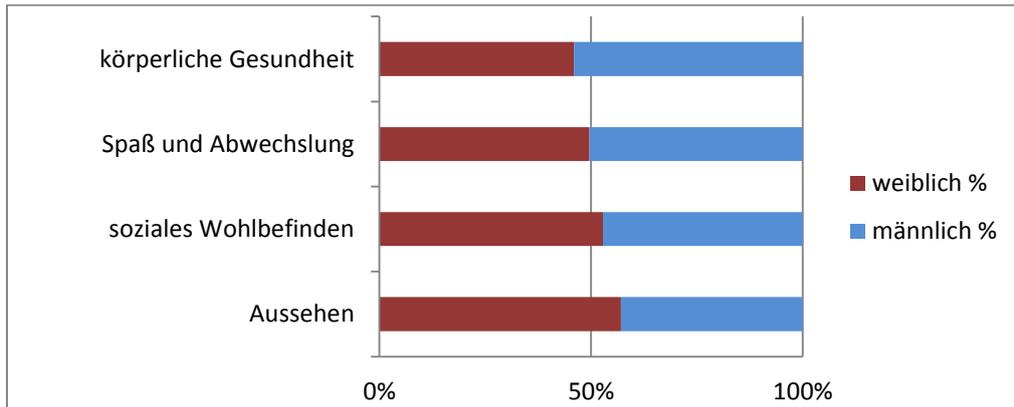


Abbildung 9: Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Motiven FÜR Bewegung/Sport

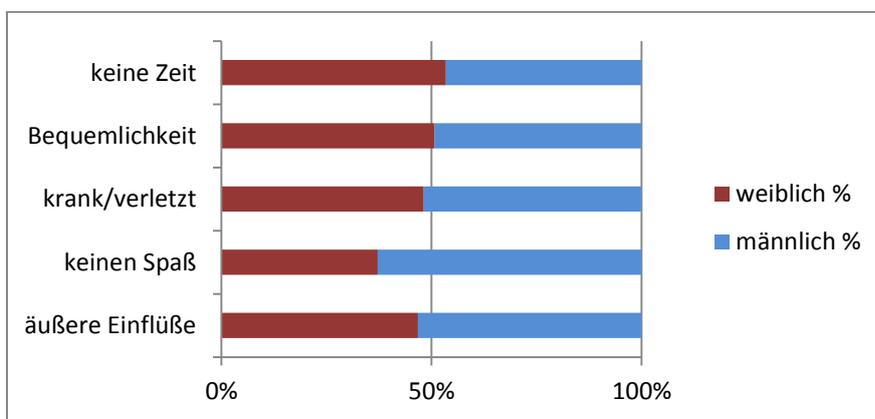


Abbildung 10: Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Motiven GEGEN Bewegung/Sport

Schule

Die Motive für Bewegung unterschieden sich auch zwischen den Schulen in Klosterneuburg. Das soziale Wohlbefinden ist für OberstufenschülerInnen des BG/BRG fast gleich wichtig wie der Spaß. Bei den SchülerInnen der Unterstufe des BG/BRG und den SchülerInnen der NMS Langstögergasse ist der Spaß mit ca. 1/3 der Nennungen ein wichtiges Motiv. Das Motiv Aussehen ist bei den SchülerInnen der beiden NMS am stärksten ausgeprägt (siehe Abbildung 11).

Bei Motiven, welche Bewegung/Sport verhindern, zeigt sich besonders in der Oberstufe des BG/BRG sowie in der HBLA für Wein- und Obstbau, dass das Motiv Zeit mit ca. 50% einen großen Einfluss hat. Die SchülerInnen der beiden NMS scheinen hier noch mehr Zeit zur Verfügung zu haben. Die Bequemlichkeit ist in allen Schulen ca. gleich ausgeprägt (zw. 25- und 30%). Auffällig ist, dass die SchülerInnen der NMS Hermannstraße zu einem hohen Anteil angeben, dass Ihnen Bewegung/Sport keinen Spaß macht (siehe Abbildung 12).

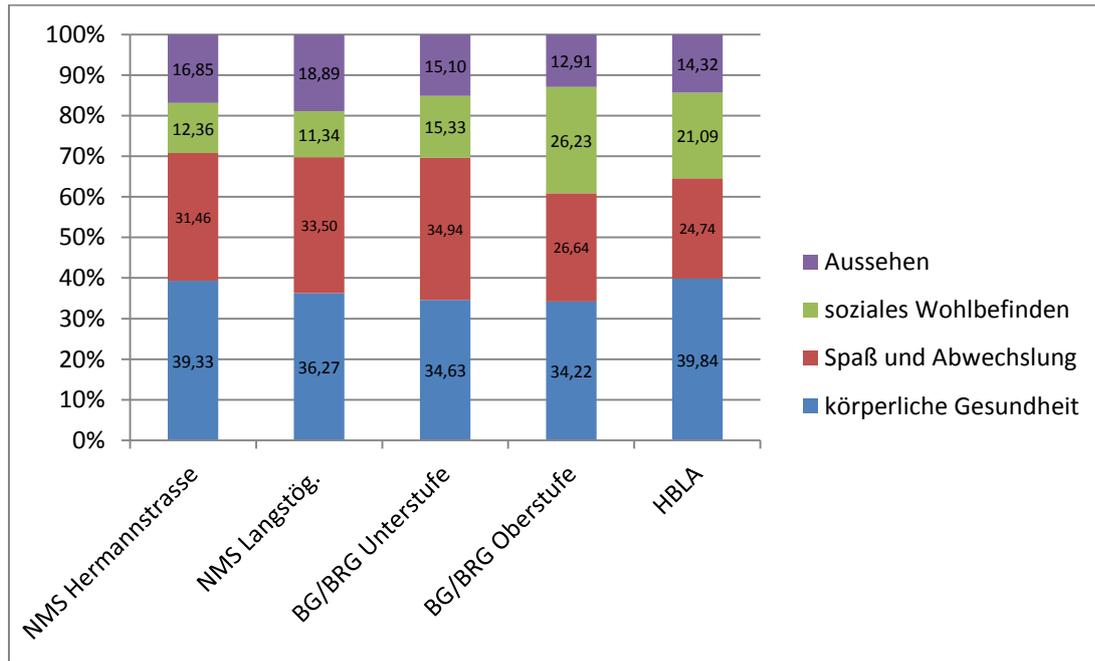


Abbildung 11: Motivverteilung nach Schule für Bewegung/Sport

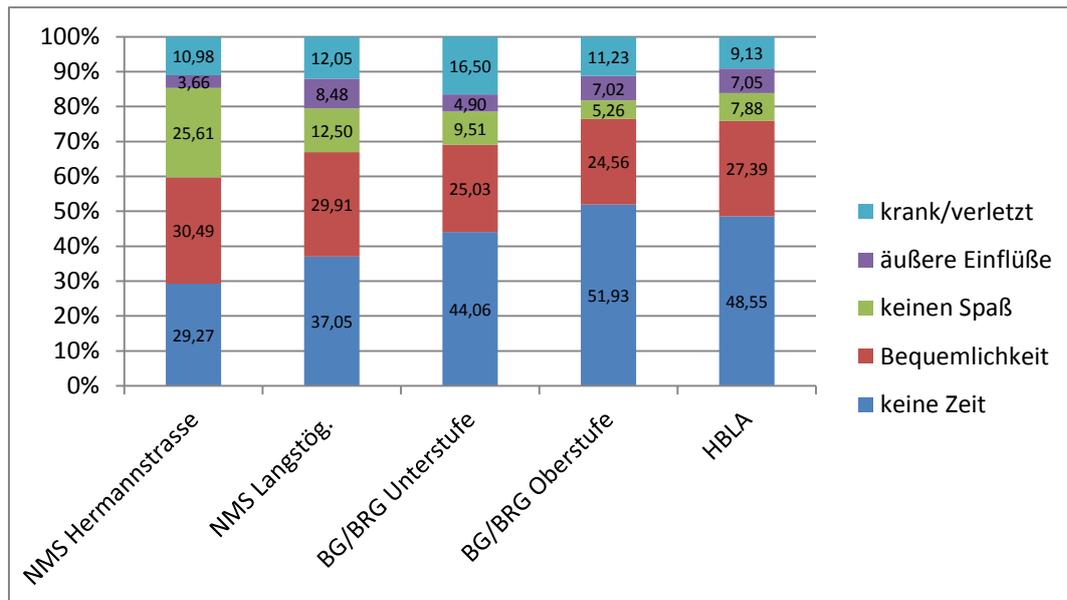


Abbildung 12: Motivverteilung nach Schule gegen Bewegung/Sport

Alter

Betrachtet man die Motive aufgeschlüsselt nach dem Alter zeigt sich ein eindeutiger Bedeutungsverlust des Motivs Spaß und Abwechslung mit steigendem Alter. Das Motiv körperliche Gesundheit ist nur bei den 10-Jährigen geringer ausgeprägt (unter 30%), bei allen anderen Altersgruppen recht ähnlich. Die Wichtigkeit des Motivs soziales Wohlbefindens steigt mit dem Alter (siehe Abbildung 13).

Bei den Motiven, welche die Jugendlichen bei der Ausübung von Sport/Bewegung hindern, zeigt sich ein klarer Anstieg der Wichtigkeit des Motivs Zeit mit zunehmendem Alter (siehe Abbildung 14).

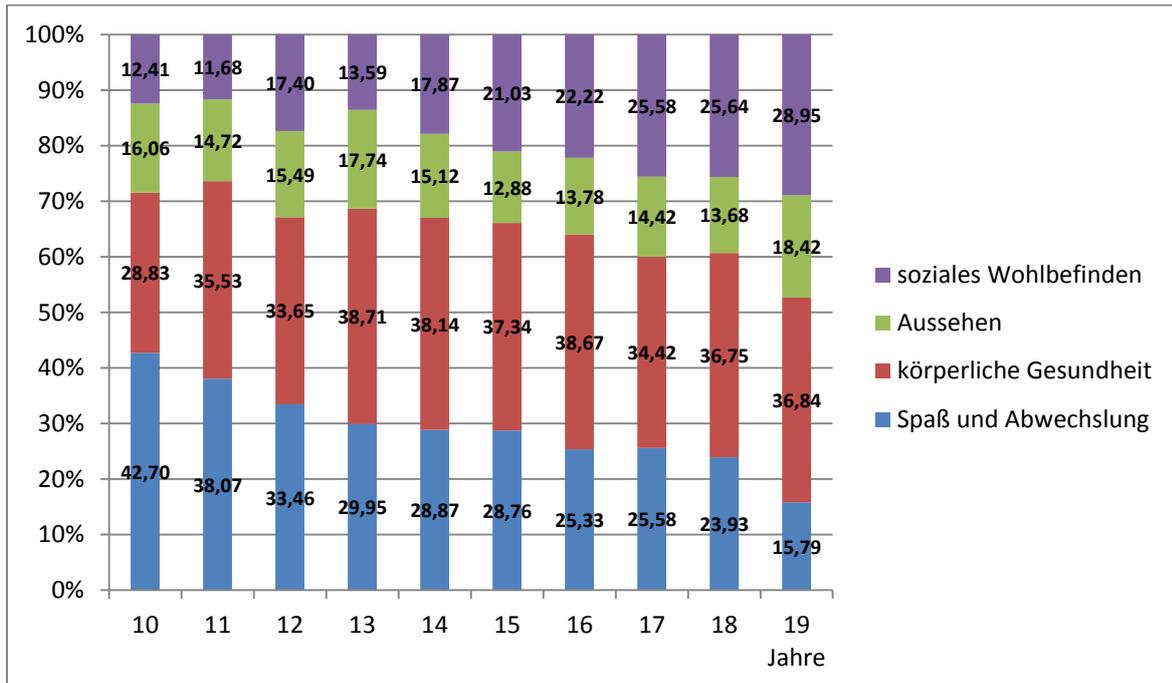


Abbildung 13: Verteilung der Motive nach Alter - Motive für Bewegung

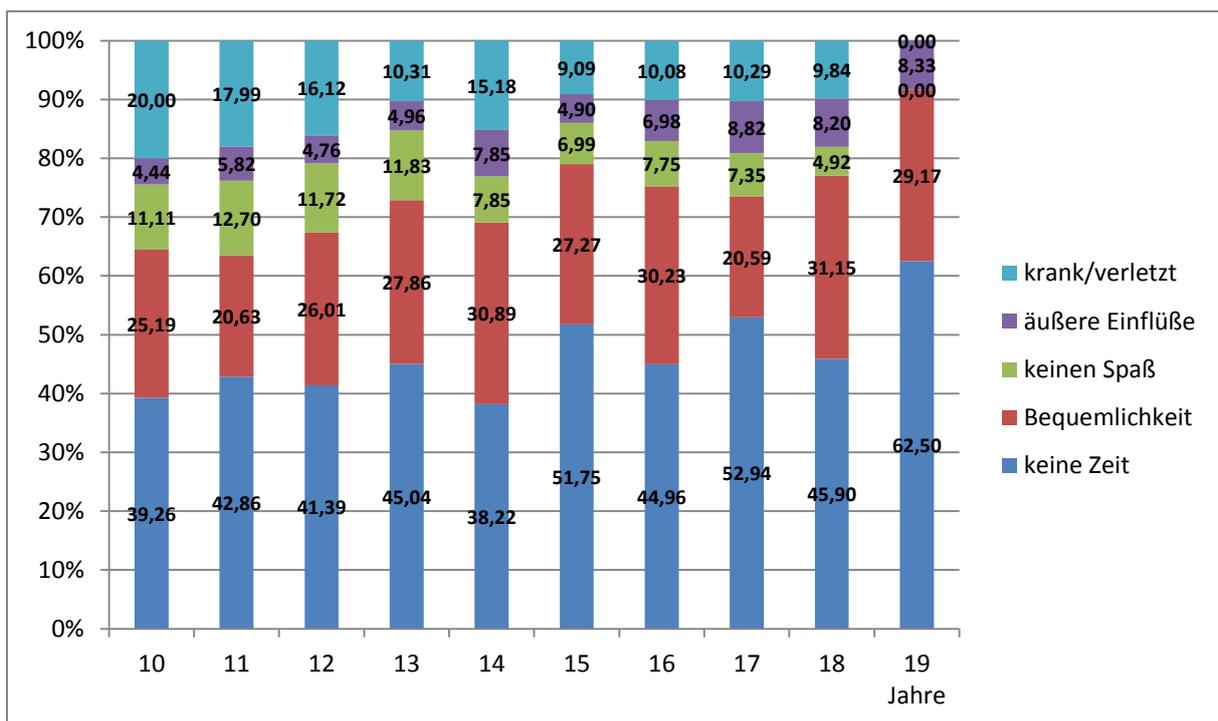


Abbildung 14: Verteilung der Motive nach Alter - Motive gegen Bewegung

Zusammenfassung

Ein wichtiges Motiv für Bewegung ist Spaß, welches aber mit zunehmendem Alter sinkt. Dafür wird das Motiv soziales Wohlbefinden wichtiger. Für Mädchen ist außerdem das Aussehen ein wichtiges Motiv, während für Burschen mehr die körperliche Gesundheit im Vordergrund steht.

Der Einfluss des Motivs Zeitmangel als Hinderungsgrund für Bewegung steigt klar mit zunehmenden Alter. Burschen geben hier aber noch öfter den fehlenden Spaßfaktor an als Mädchen, die noch mehr den Zeitmangel betonen.

4.6.2. Motive bei der Ernährung

Insgesamt gab es 2.637 Nennungen bei den Gründen, sich gesund zu ernähren (siehe Abbildung 15). Am häufigsten wird wieder die Gesundheit genannt, auch der Genuss/Geschmack ist mit 28% ein wichtiges Motiv. Ähnlich wie bei der Bewegung ist auch bei der Ernährung das Motiv schlank sein (bzw. Aussehen) mit 16% relevant. Kaum genannt wird das Angebot („*ich esse Obst, weil es immer da ist*“). Das Motiv Persönlich wichtig („*nachhaltig ernähren*“, „*es ist mir wichtig*“) ist sehr gering ausgeprägt.

Bei den Gründen für ungesunde Ernährung gab es insgesamt 1.658 Nennungen (siehe Abbildung 16). Das häufigste Motiv, warum Jugendliche zu Junk-Food und Ähnlichem greifen ist der Geschmack. 25% der Nennungen beziehen sich auf den Zeitfaktor („*gesundes Essen braucht länger*“) bzw. auf den Schwierigkeitsgrad der Zubereitung („*ungesundes Essen ist leichter zuzubereiten*“). 6% der Gründe fallen in das Motiv der speziellen Situation („*beim Fernsehen esse ich Chips*“, „*Kino und Popcorn*“, „*um mich zu belohnen*“). Die anderen Motive werden recht selten genannt.

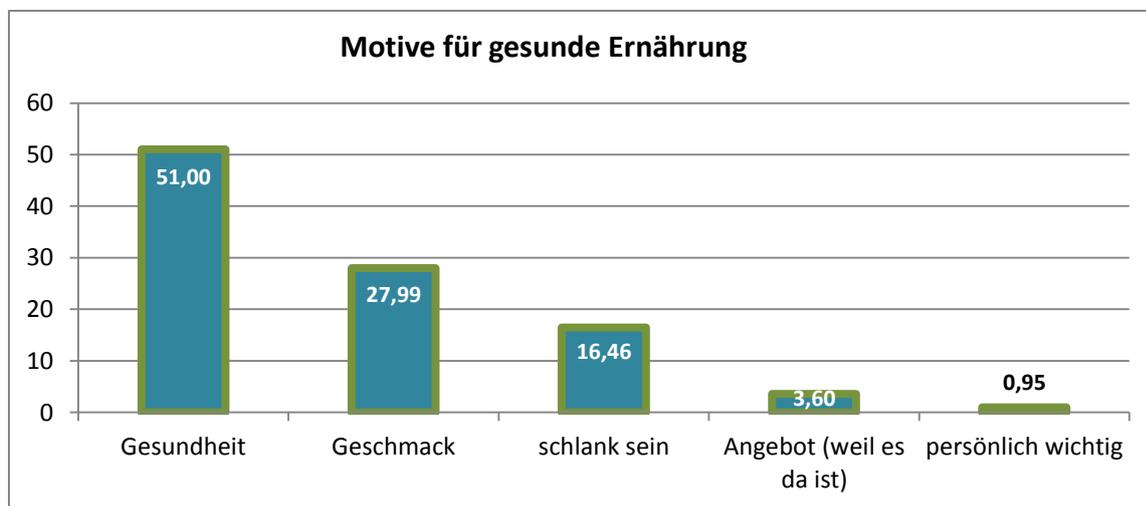


Abbildung 15: Prozentuale Häufigkeit der Motive für gesunde Ernährung

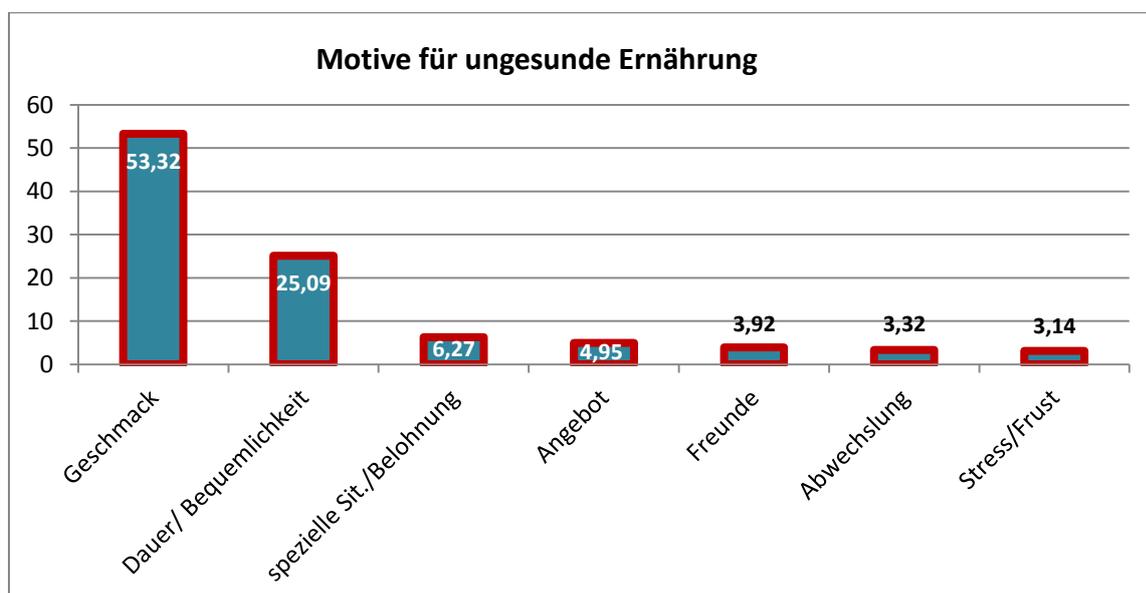


Abbildung 16: Prozentuale Häufigkeit der Motive für ungesunde Ernährung

Bei der Frage nach Gründen, warum man sich nicht gesund ernährt, gab es nur 709 Nennungen (siehe Abbildung 17). Das stärkste Motiv ist die Zeit/Bequemlichkeit mit 50%, gefolgt vom Geschmack mit 33%. Die anderen Motive kommen wesentlich seltener vor.

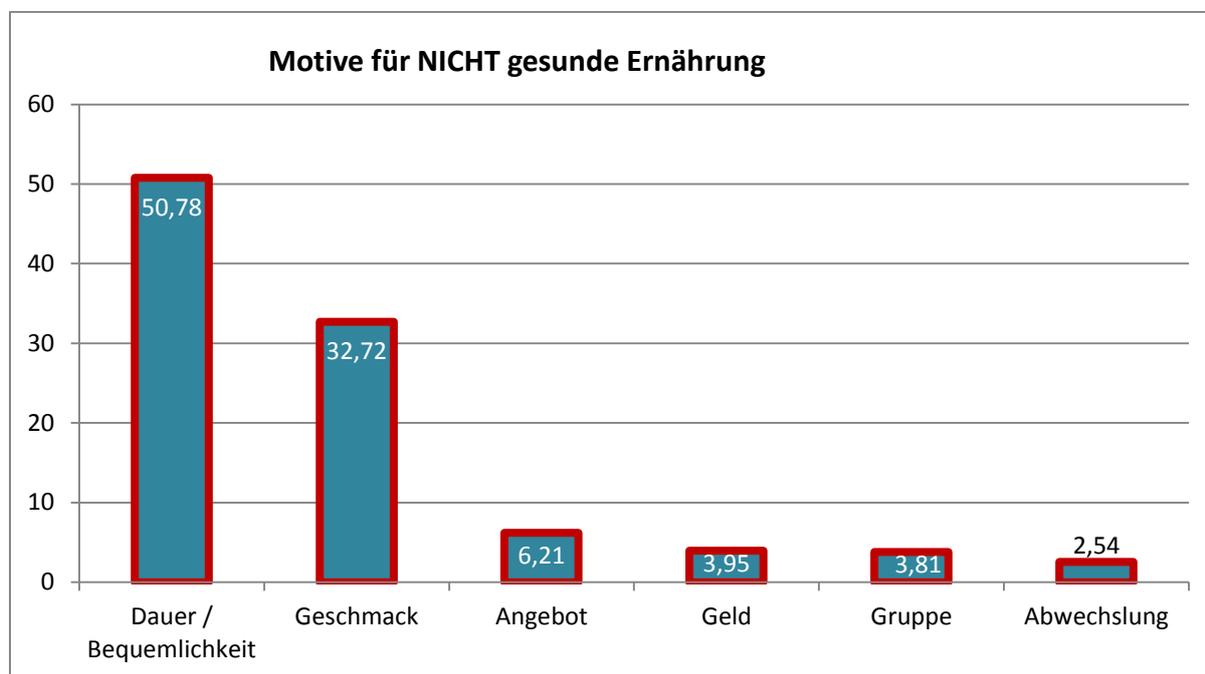


Abbildung 17: Prozentuale Häufigkeit der Motive gegen gesunde Ernährung

Die wichtigsten Motive bei der Ernährung sind **Gesundheit, Zeitdauer** und **Geschmack**. Wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren, wiegt das Motiv Gesundheit für die Jugendlichen stärker als das Motiv Geschmack. Wie einflussreich der Geschmack ist, zeigt sich hingegen klar bei der ungesunden Ernährung, wo dieses Motiv in mehr als der Hälfte aller Nennungen vorkommt. Es wäre hier wichtig, durch entsprechende Maßnahmen das Motiv des Geschmacks bei der gesunden Ernährung zu stärken. Auch beim Motiv der Zeitdauer könnte man gezielt Maßnahmen setzen, die zeigen, wie man gesundes Essen auch schnell und ohne Aufwand zubereiten kann, um dieses Motiv beim ungesunden Essen abzuschwächen. Denn fragt man die Jugendlichen explizit, was sie an gesunder Ernährung hindert, ist das Motiv der Zeit am stärksten ausgeprägt. Beide Sichtweisen, Gründe für ungesundes und Hinderungsgründe für gesundes Essen, sprechen dafür, dass Maßnahmen, welche den Jugendlichen zeigen, wie man schnelles gesundes Essen zubereiten kann am erfolgversprechendsten sind.

Geschlecht

Bei den Gründen für gesunde Ernährung gibt es relativ wenig geschlechtsspezifische Unterschiede. Erwartungsgemäß ist das Motiv schlank sein bei Mädchen wichtiger als bei Burschen. Das Motiv Angebot ist bei den Burschen stärker ausgeprägt, ebenso das Motiv persönlich wichtig, wobei aber bei diesem Motiv die Fallzahlen mit 24 Nennungen schon fast zu gering sind, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten (siehe Abbildung 18).

Bei den Motiven, die für eine ungesunde Ernährung sprechen zeigt sich, dass Burschen mehr auf den Faktor Zeit/Bequemlichkeit Wert legen sowie auf das Angebot. Mädchen ist das Motiv Abwechslung und spezielle Situation/Belohnung wichtiger. Auch beim Motiv Stress/Frust zeigt sich ein großer

Geschlechtsunterschied, allerdings sind die die Fallzahlen hier mit ca. 50 Nennungen wieder eher gering (siehe Abbildung 19).

Betrachtet man die Motive, welche die Jugendlichen am gesund essen hindern, zeigt sich, dass bei Mädchen das Motiv Geschmack und das Motiv Angebot etwas stärker ausgeprägt ist. Die Motive Geld, Abwechslung und Gruppe sind bei den Burschen stärker ausgeprägt, allerdings sind hier die Fallzahlen der Nennungen wiederum sehr gering (zw. 20 und 40) (siehe Abbildung 20).

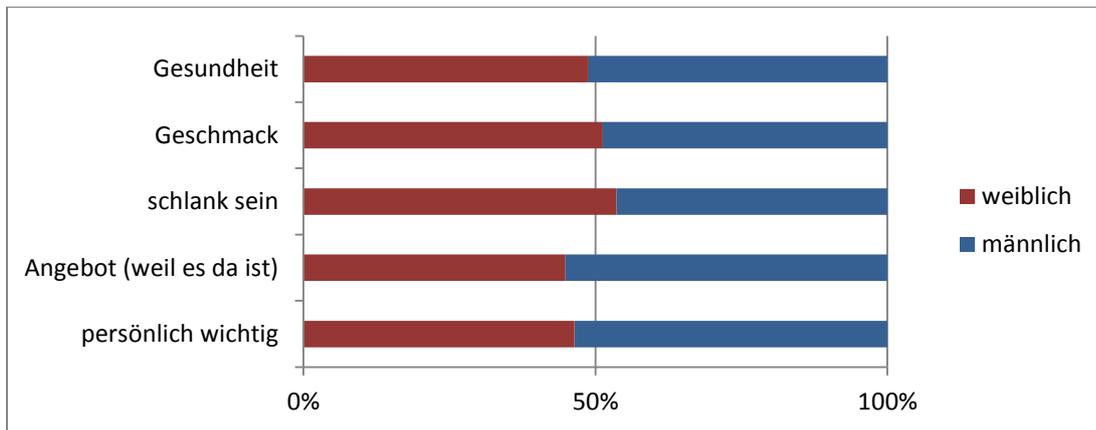


Abbildung 18: Geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Motiven für eine gesunde Ernährung

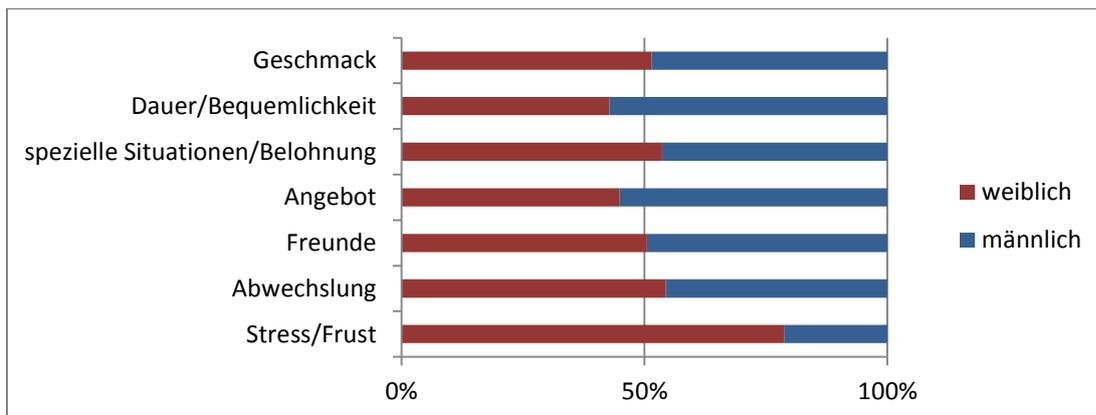


Abbildung 19: Geschlechtsspezifische Motive für ungesunde Ernährung

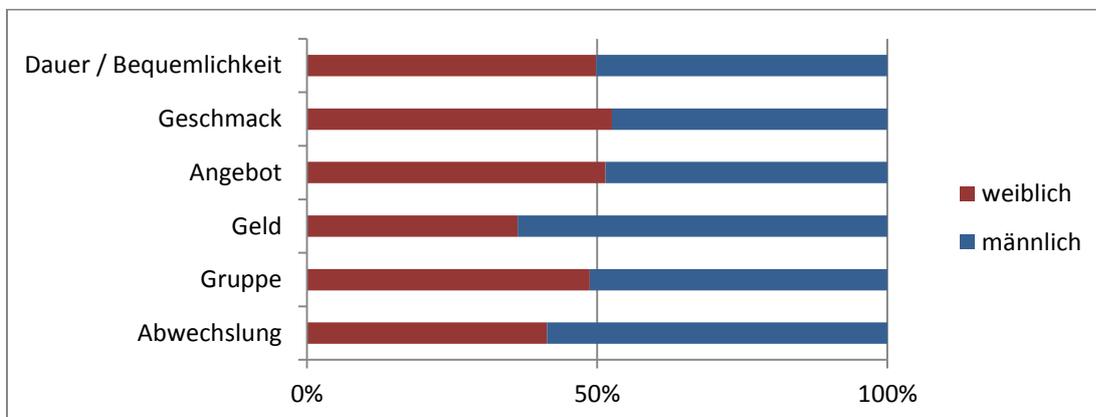


Abbildung 20: Geschlechtsspezifische Motive für Hinderungsgründe bei gesunder Ernährung

Schultyp

Bei den Motiven für gesunde Ernährung zeigen sich wenig Unterschiede zwischen den Schultypen (siehe Abbildung 21).

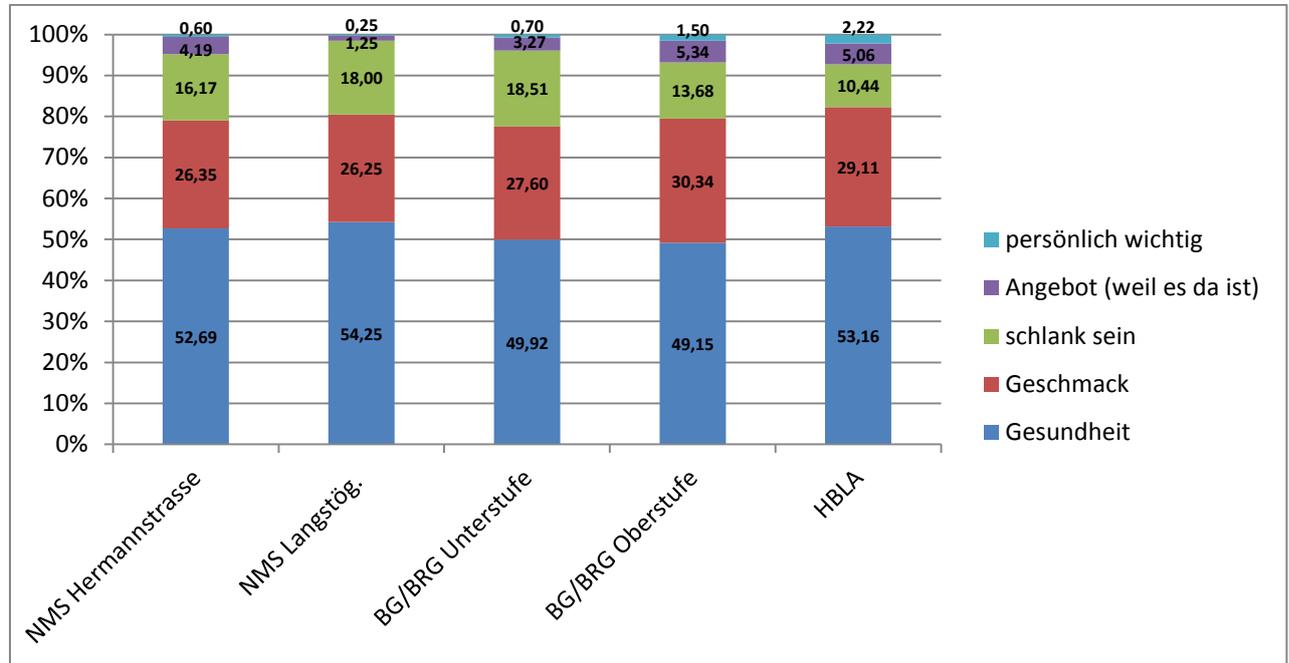


Abbildung 21: Motive nach Schultypen für gesunde Ernährung

Bei den Motiven für ungesunde Ernährung werden Unterschiede bei den Motiven Geschmack und Dauer/Bequemlichkeit ersichtlich. Während in den NMS und der Unterstufe des BG/BRG der Geschmack das wichtigste Motiv ist, ist das Motiv Zeit bei den SchülerInnen der Oberstufe des BG/BRG und der HBLA für Wein- und Obstbau wichtiger (siehe Abbildung 22).

Bei den Hinderungsgründen für gesunde Ernährung zeigt sich ebenfalls, dass das Motiv Dauer/Bequemlichkeit vor allem für die SchülerInnen der HBLA und der Oberstufe des BG/BRG von Bedeutung ist, während für die SchülerInnen der NMS und der Unterstufe des BG/BRG vor allem der Geschmack eine Rolle spielt. Das Motiv der Gruppe ist ebenfalls nur bei den SchülerInnen des BG/BRG und der HBLA relevant (siehe Abbildung 23).

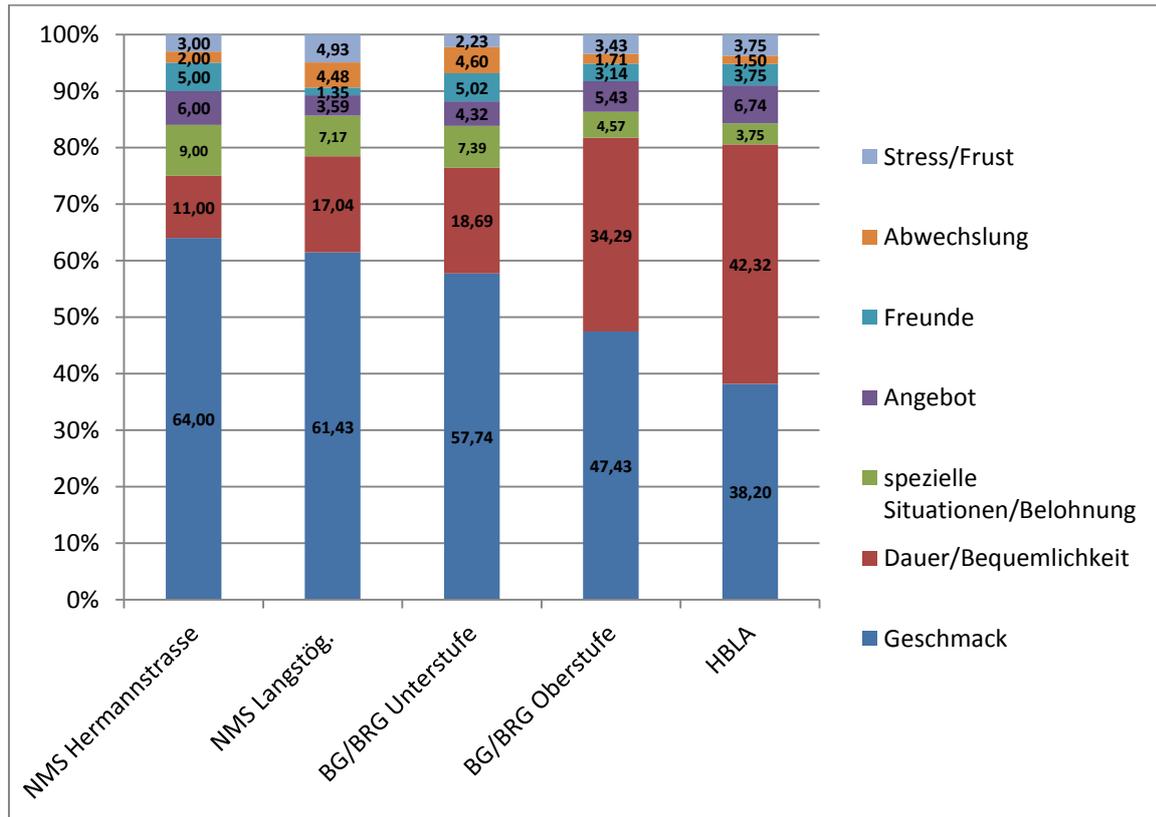


Abbildung 22: Motive nach Schultyp für ungesunde Ernährung

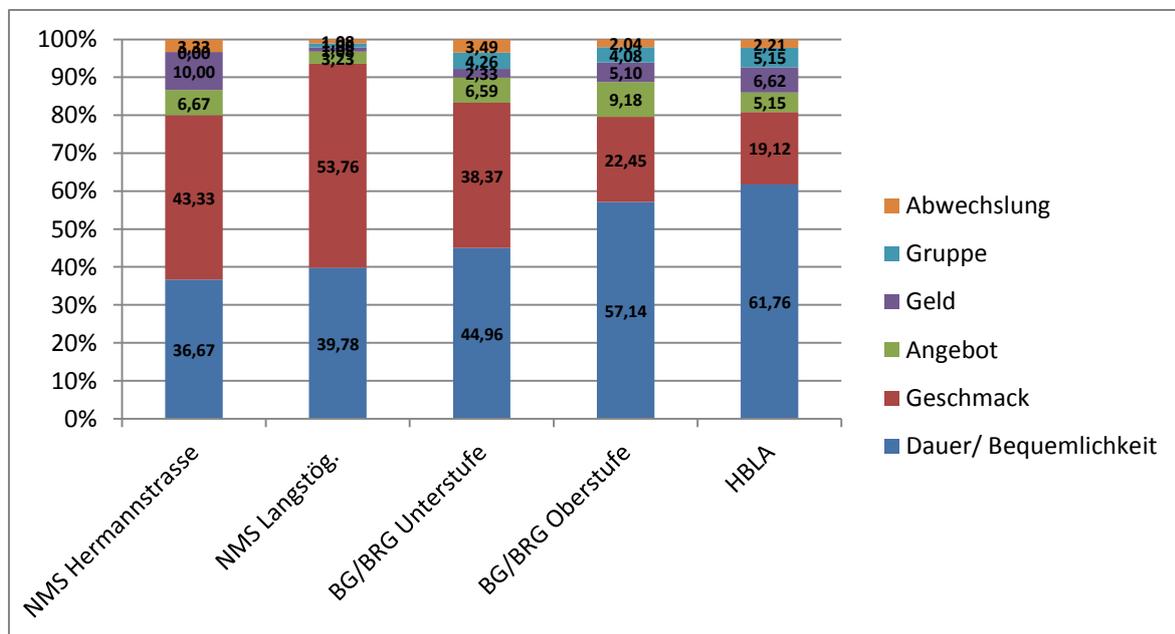


Abbildung 23: Motive je Schultyp gegen gesunde Ernährung

Alter

Betrachtet man die Motive für gesunde Ernährung zeigt sich ein leichter Anstieg des Motivs der Gesundheit bei den 18-19-Jährigen. Das Motiv schlank sein ist bei SchülerInnen zwischen 10 und 13 Jahren relativ wichtig und sinkt mit steigendem Alter etwas ab (siehe Abbildung 24).

Bei den Motiven für eine ungesunde Ernährung zeigt sich ein klarer Altersverlauf: Das Motiv Geschmack wird mit steigendem Alter immer unwichtiger, dafür nimmt das Motiv Dauer/Bequemlichkeit an Bedeutung zu. Die Bedeutung des Motivs Stress/Frust nimmt mit steigendem Alter ebenfalls leicht zu. Das Motiv spezielle Situation/Belohnung und Freunde wirkt sich mit zunehmendem Alter geringer aus (siehe Abbildung 25).

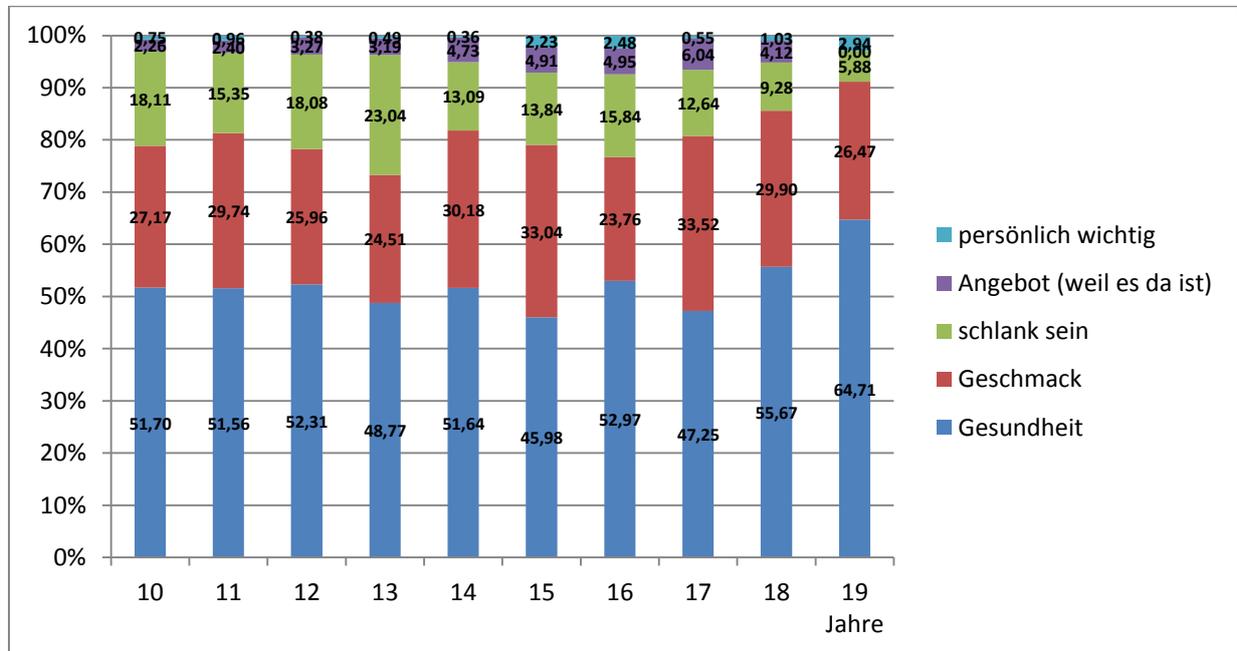


Abbildung 24: Motive nach Alter für gesunde Ernährung

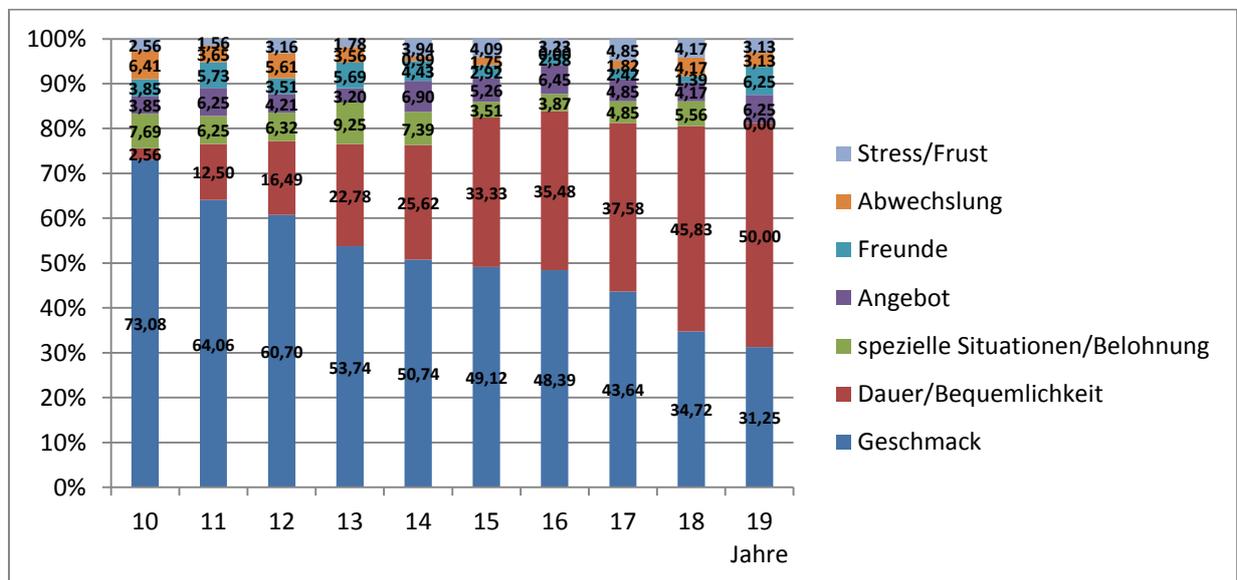


Abbildung 25: Motive nach Alter für ungesunde Ernährung

Motive gegen gesunde Ernährung: Das Motiv Dauer/Bequemlichkeit steigt mit dem Alter, das Motiv Geschmack sinkt dagegen. Aussagen über die anderen Motive lassen sich aufgrund der geringen Fallzahlen der Nennungen (zw. 218-44) nicht zuverlässig treffen (siehe Abbildung 26).

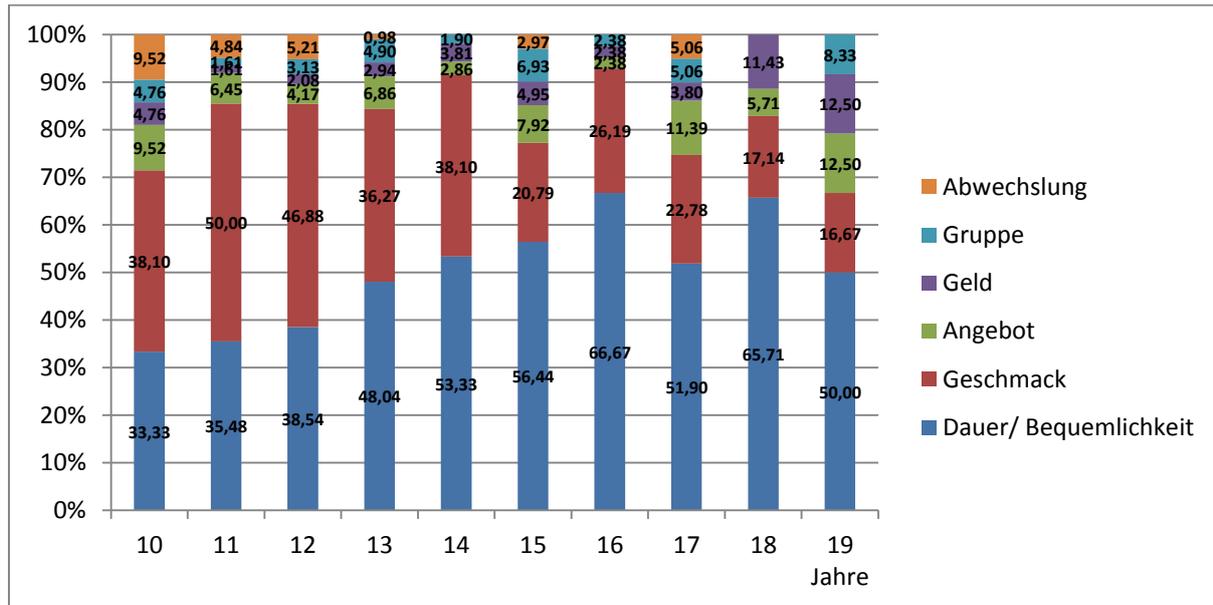


Abbildung 26: Motive nach Alter gegen gesunde Ernährung

Zusammenfassung

Bei den Motiven für gesunde Ernährung ist interessanterweise die **körperliche Gesundheit** ein sehr wichtiges Motiv für die SchülerInnen, sogar noch wichtiger als der **Geschmack**. Das **Aussehen** ist ebenfalls wichtig, wobei man sieht, dass dieses Motiv eher Mädchen und jüngeren SchülerInnen (bis ca. 14 Jahre) zugeordnet ist.

Betrachtet man die Motive, die für eine ungesunde Ernährung relevant sind bzw. eine gesunde Ernährung verhindern, stechen vor allem 2 Motive heraus: **Geschmack** und **Dauer/Bequemlichkeit**. Auch hier zeigt sich ein klarer Alterseffekt, der Geschmack ist den jüngeren SchülerInnen wichtig, während bei den älteren SchülerInnen das Motiv Dauer/Bequemlichkeit immer relevanter wird (der ebenfalls gegebene Unterschied zwischen den Schultypen ist also eher auf das Alter als auf den Schultypus zurückzuführen). Das gleiche gilt für das Motiv **Frustr/Stress**, welches ebenfalls mit dem Alter an Bedeutung gewinnt. Beim Motiv **Gruppe** zeigt sich eine schulspezifische Ausprägung: Dieses Motiv stellt für SchülerInnen des BG/BRG und der HBLA für Wein- und Obstbau eher einen Hinderungsgrund für gesunde Ernährung dar.

4.6.3. Motive bezüglich Alkohol

Bei den Gründen, Alkohol zu konsumieren gab es insgesamt nur 609 Nennungen. Dies erklärt sich auch dadurch, dass die Zielgruppe zw. 10 und 20 Jahren alt ist und somit nur ein Teil der Zielgruppe überhaupt schon Alkohol trinken darf.

Mit 38% ist das Motiv **Wirkung** („es entspannt“, „man ist lustiger“) am stärksten ausgeprägt. Dieses Motiv findet sich nicht in der allgemeinen Motivstruktur der Jugendlichen, welche unabhängig vom Verhalten erhoben wurde. Wichtig ist auch das Motiv der **Gesellschaft** („beim fortgehen/mit Freunden trinkt man“) mit 25%, gefolgt vom **Geschmack** mit 20%. Auffällig ist, dass das Motiv **Gruppendruck**, welches explizit negativ konnotiert war, mit nur ungefähr 4% vertreten ist. Allerdings ist dieses Motiv sehr wahrscheinlich stark von der sozialen Erwünschtheit beeinflusst und man muss

mit einem höheren Anteil rechnen. Ein Sonderfall in der Stichprobe sind die Jugendlichen, welche die HBLA (Höhere Bundeslehranstalt für Wein- und Obstbau) in Klosterneuburg besuchen und daher auch beruflich bzw. in der Ausbildung Alkohol trinken (siehe Abbildung 27).

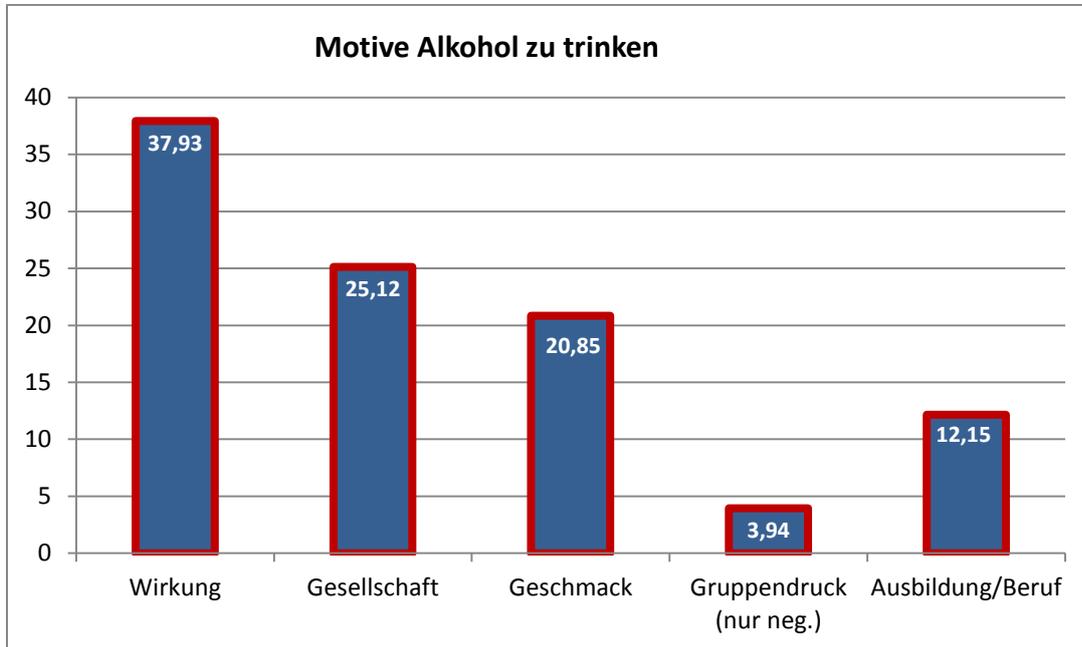


Abbildung 27: Motive für den Konsum von Alkohol

Bei den Gründen, keinen Alkohol zu trinken gab es 1.372 Nennungen (siehe Abbildung 28). Das wichtigste Motiv hier ist die **Gesundheit** (34%), dicht gefolgt vom **Verbot** mit 33% („bin zu jung“). 20% der Nennungen fallen in das Motiv des („grauslichen“) **Geschmacks**.

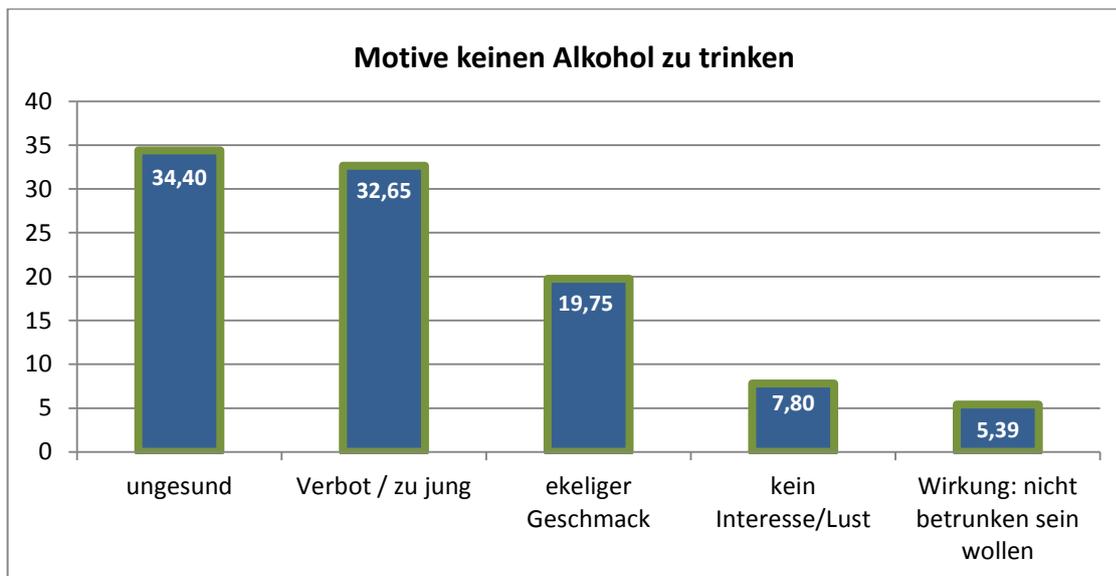


Abbildung 28: Motive gegen den Konsum von Alkohol

Insgesamt zeigt sich, dass der Geschmack etwa im gleichen Ausmaß den Konsum fördert (21%) wie er ihn auf der anderen Seite verhindert (20%). Dass der gesellschaftliche Aspekt beim Trinken sehr

wichtig ist, war zu erwarten und wird wahrscheinlich kaum zu ändern sein. Am Sinnvollsten wäre es hier, den Aspekt der Stressreduktion beim Alkohol möglichst zu reduzieren indem man den Jugendlichen einerseits Möglichkeiten aufzuzeigt, wie man sich alternativ entspannen kann und dass man nicht unbedingt Alkohol braucht um Spaß zu haben.

Geschlecht

Betrachtet man die Motive nach Geschlecht zeigt sich, dass Mädchen der Geschmack wichtiger ist, während bei Burschen der negative Gruppendruck relevanter ist (siehe Abbildung 29).

Gründe gegen Alkoholkonsum sind bei den Mädchen der Geschmack sowie mangelndes/kein Interesse. Bei den Burschen sind es die Motive Gesundheit und die als negativ empfundene Wirkung des „betrunken seins“. Es geht ihnen also mehr um die Auswirkungen von Alkohol (siehe Abbildung 30).

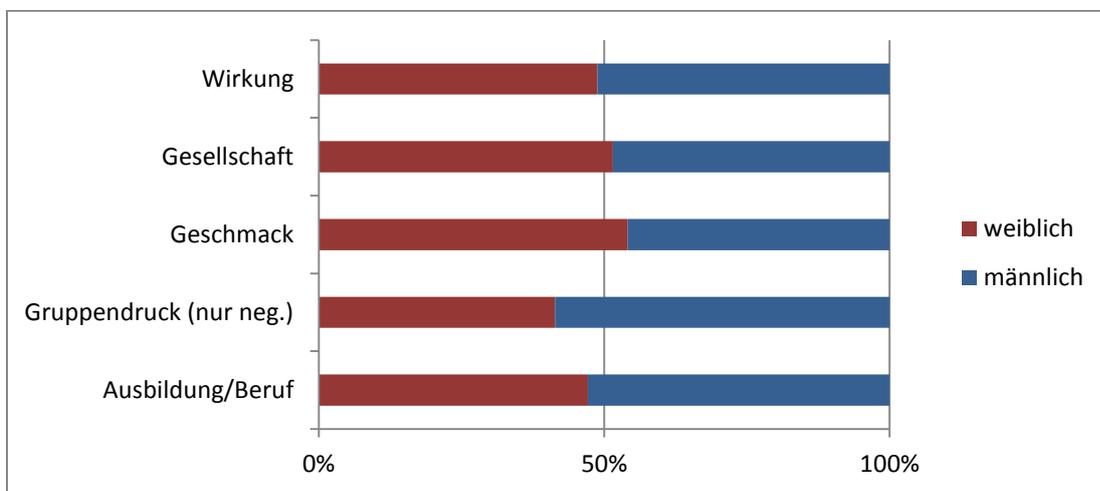


Abbildung 29: Geschlechtsspezifische Motive für Alkoholkonsum

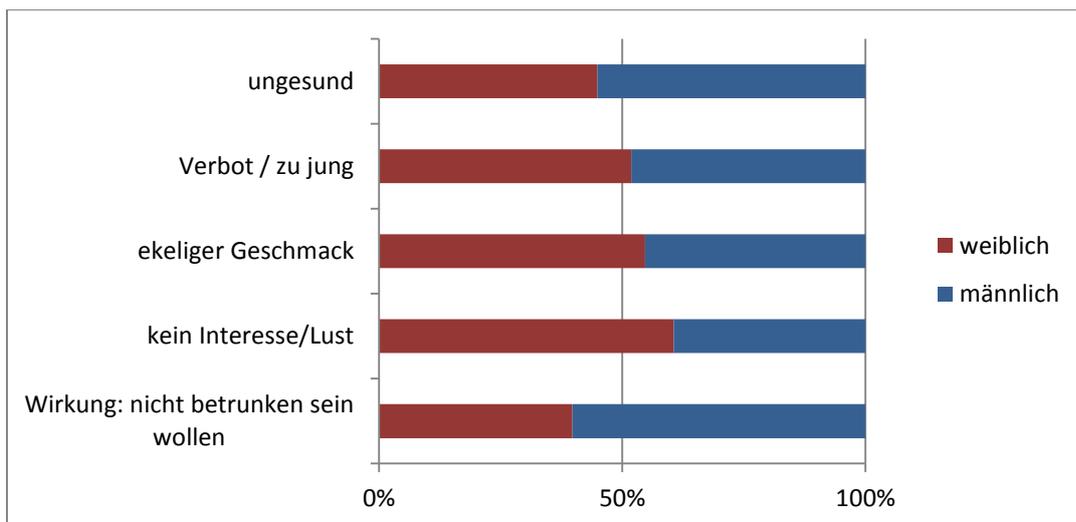


Abbildung 30: Geschlechtsspezifische Motive gegen Alkoholkonsum

Schultyp

PRO Alkohol: Das Motiv der Wirkung ist speziell in den Schulen NMS Langstögergasse, HBLA für Wein- und Obstbau und ganz besonders in der Oberstufe des BG/BRG relevant. Das Motiv Gesellschaft ist in der NMS Hermannstraße am stärksten ausgeprägt, es gibt hier aber nur eine geringe Zahl von Nennungen, weshalb dieser Wert nicht sonderlich aussagekräftig ist. Bei den anderen Schulen zeigt sich die relativ hohe Wichtigkeit des Gesellschafts-Motivs ebenso, vor allem in den Schulen NMS Langstögergasse und der Unterstufe des BG/BRG. Am geringsten ausgeprägt ist dieses Motiv in der HBLA. Das Motiv Beruf ist erwartungsgemäß bei der HBLA am stärksten vorhanden (siehe Abbildung 31).

CONTRA-Alkohol: Für die SchülerInnen der Unterstufe des BG/BRG ist das prominenteste Motiv gegen Alkohol das Verbot und dann erst die Gesundheit. In den beiden NMS steht das Motiv Gesundheit vor dem Motiv des Verbots. Der Geschmack ist in diesen drei Schulen (in der Alterskategorie von SchülerInnen, welche noch nicht trinken dürfen, 11-14 Jahre) ebenfalls ein wichtiges Contra-Motiv. Dieses ist in den beiden anderen Schulen geringer ausgeprägt (HBLA und Oberstufe BG/BRG). Dafür ist dort das Motiv der Wirkung (nicht betrunken sein wollen) nun verstärkt vorhanden (siehe Abbildung 32).

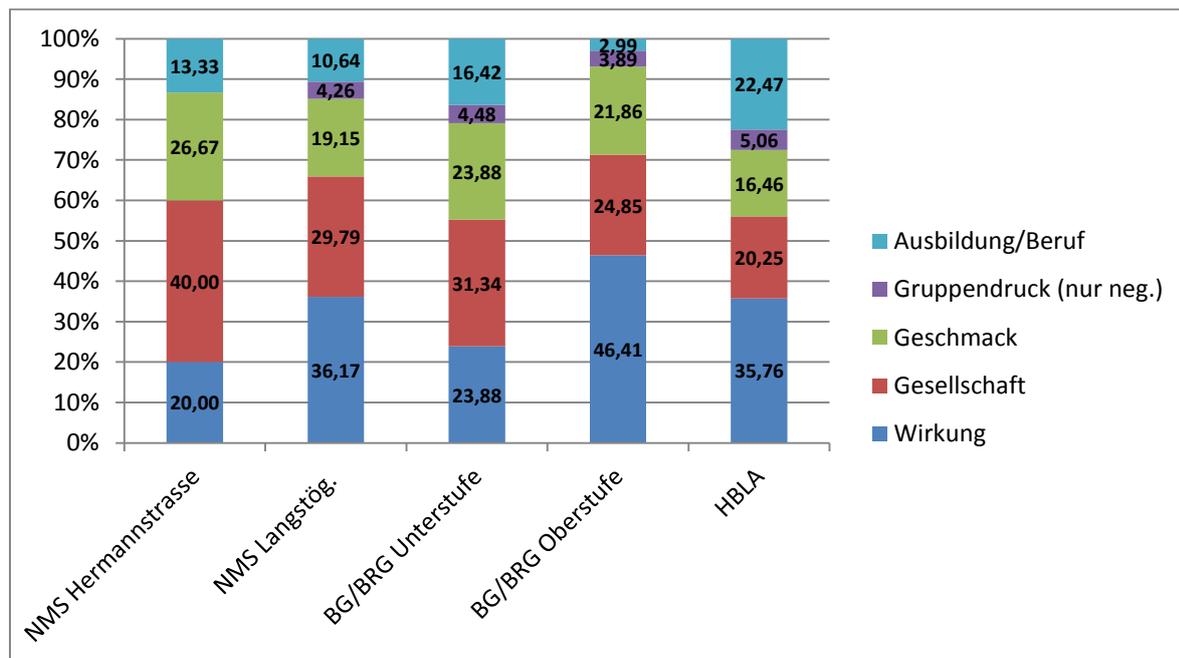


Abbildung 31: Motive nach Schultyp für Alkoholkonsum

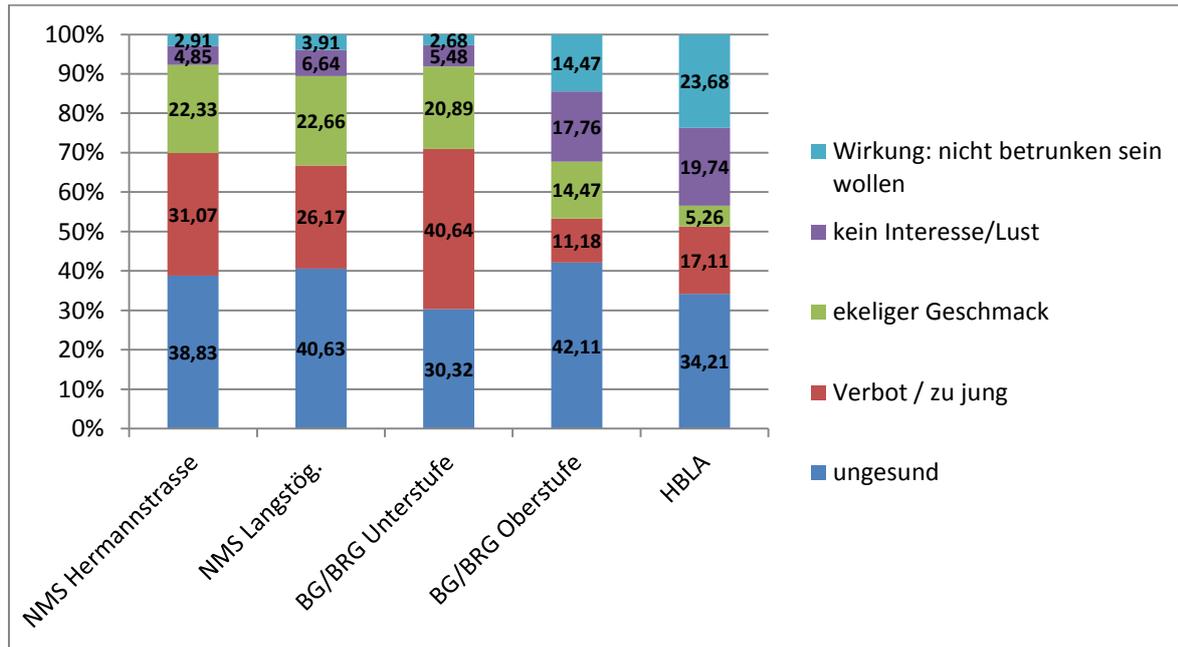


Abbildung 32: Motive nach Schultyp gegen Alkoholkonsum

Alter

Betrachtet man die Motive für das Trinken von Alkohol nach Alter, zeigt sich, dass für 15-Jährige das Motiv Wirkung sehr relevant ist. Der Geschmack ist für 15 und 16-Jährige am wenigsten wichtig. Das Motiv Gruppendruck wird mit steigendem Alter geringer (siehe Abbildung 33).

Bei den Motiven gegen Alkohol zeigt sich ein Anstieg des Motivs Gesundheit mit steigendem Alter. Das Motiv Geschmack nimmt mit höherem Alter ab, dafür steigt die Bedeutung des Motivs Wirkung. Wie zu erwarten, nimmt das Motiv Verbot mit dem Alter ab, dafür steigt das allgemeine Motiv kein Interesse/Lust (siehe Abbildung 34).

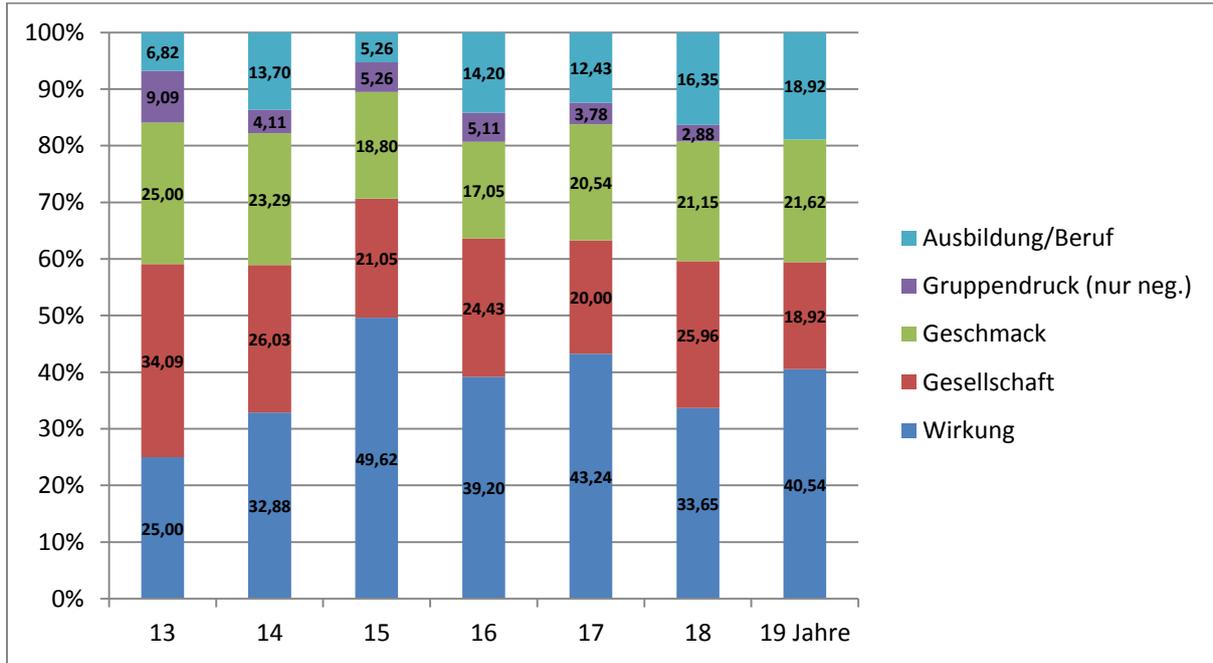


Abbildung 33: Motive nach Alter für Alkoholkonsum
(erst ab 13 Jahre sind ausreichend Nennungen für ein aussagekräftiges Ergebnis vorhanden)

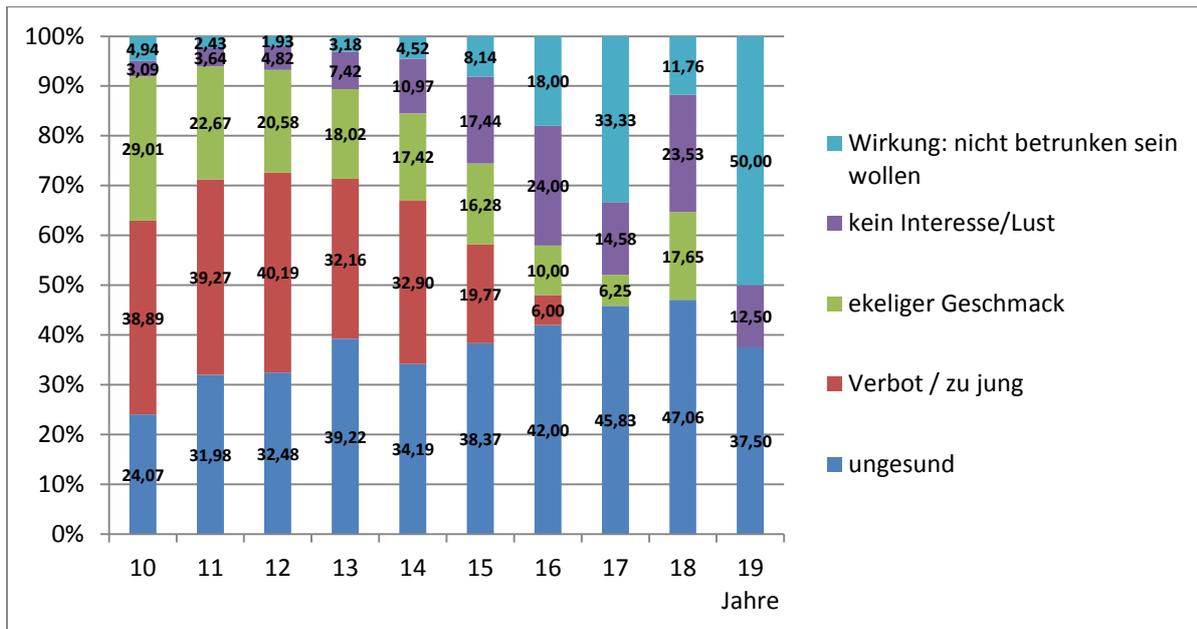


Abbildung 34: Motive nach Alter gegen Alkoholkonsum

Zusammenfassung

Das Motiv **Geschmack** ist bei Mädchen relevanter, sowohl als Grund als auch als Hinderungsgrund für Alkoholkonsum. Außerdem nimmt das Motiv des „*ekeligen*“ Geschmacks mit steigendem Alter ab. Burschen sind eher anfällig für **Gruppendruck**. Für SchülerInnen der Unterstufe des BG/BRG und der NMS Langstögergasse ist das Motiv **Gesellschaft** wichtig. Die **Wirkung** von Alkohol wird vor allem positiv gesehen und ist speziell für die Oberstufe des BG/BRG ein wichtiges Motiv. Mit steigendem Alter wird die Wirkung von Alkohol aber auch häufiger negativ („*nicht betrunken sein wollen*“) und somit als Hinderungsgrund für das Trinken gesehen (aber mit wesentlich weniger Einfluss als die „positive“ Wirkung). Wie zu erwarten, nimmt das Motiv **Verbot** mit dem Alter ab, dafür steigt das allgemeine Motiv **kein Interesse** an. Das Motiv **Gesundheit** ist mit steigendem Alter relevanter.

4.6.4. Motive bezüglich Rauchen

Insgesamt gibt es 203 Nennungen bei den Gründen für das Rauchen. Da doch 12% der Stichprobe (gelegentlich) raucht, ist diese geringe Zahl nachvollziehbar (siehe Abbildung 35). Wie bereits beim Alkohol-Konsum ist auch beim Rauchen das wichtigste Motiv mit 40% ist die **Wirkung** („*es entspannt*“, „*um Stress abzubauen*“); das Motiv **Geschmack** ist etwa gleich stark ausgeprägt wie der **Gruppendruck/um cool zu sein**.

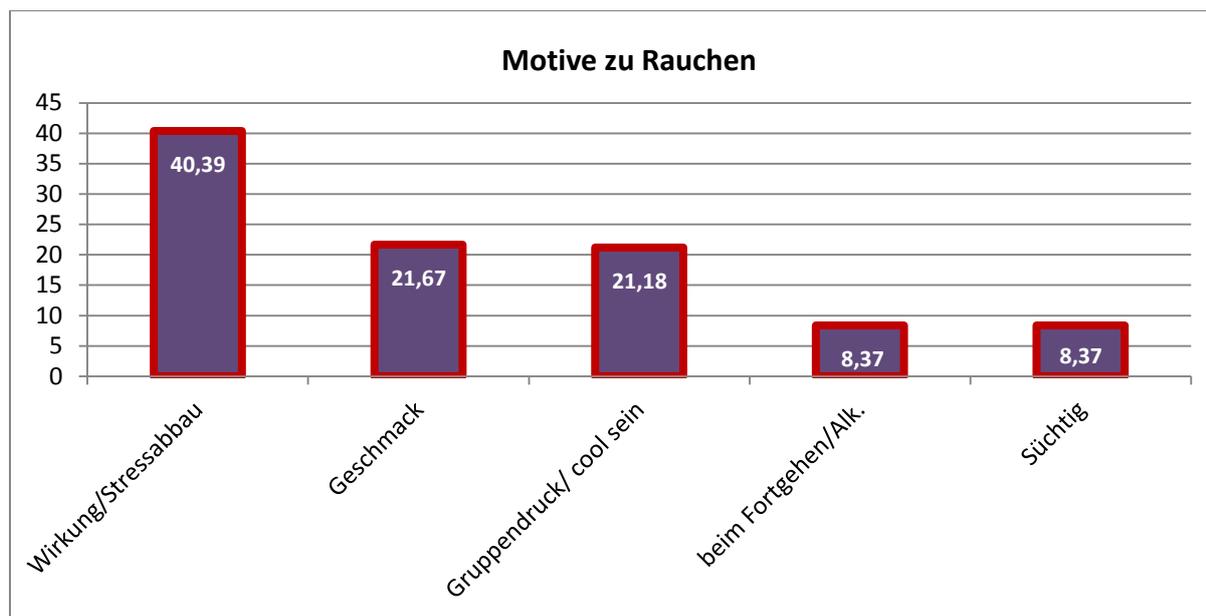


Abbildung 35: Motive für Rauchen

Insgesamt gab es 1.671 Nennungen für Gründe, die gegen das Rauchen sprechen (siehe Abbildung 36). Das wichtigste Motiv ist hier die **Gesundheit** (52%), gefolgt von einer allgemein negativen Einstellung dem Rauchen gegenüber, welche mit dem Motiv **sinnlos** beschrieben ist (28%). Das **Verbot** ist mit 15% deutlich niedriger ausgeprägt als beim Alkohol (32%). 6% der Nennungen fallen immerhin in das Motiv **teuer**.

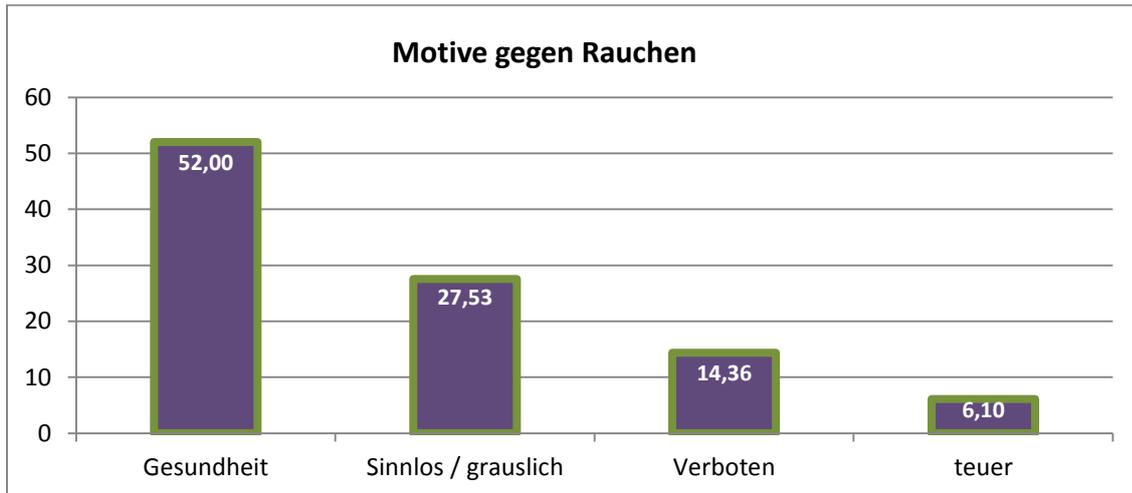


Abbildung 36: Motive gegen Rauchen

Beim Preis anzusetzen, wird demnach nur einen geringen Teil der Jugendlichen vom Rauchen abhalten. Wichtiger wäre es, das Motiv der Wirkung aufzugreifen und den Jugendlichen alternative Stressmanagement-Strategien an die Hand zu geben. Auffallend im Vergleich zum Alkohol ist die relativ hohe Ausprägung des Motivs Gruppendruck (21% Rauchen zu 4% Alkohol). Eine Erklärung könnte darin liegen, dass jugendliche RaucherInnen sich durch spezielle Persönlichkeitsaspekte auszeichnen, wie ev. einen schwächeren Selbstwert, der sie für Gruppendruck anfälliger macht. Hier ist es notwendig möglichst früh mit Maßnahmen anzusetzen die die Persönlichkeit der Jugendlichen stärken.

Geschlecht

Bei der geschlechtsspezifischen Analyse der Motive zeigen sich wenige Unterschiede. Den Burschen sind lediglich die Motive Geschmack und Wirkung geringfügig wichtiger. Um für die Motive Süchtig und beim Fortgehen eindeutige Aussagen treffen zu können ist die Zahl der Nennungen zu gering (unter 10) (siehe Abbildung 37).

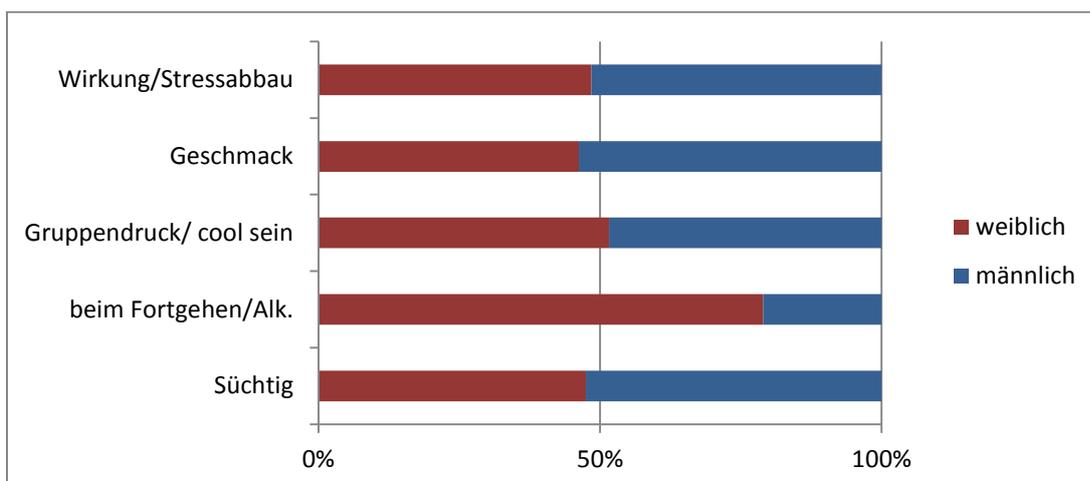


Abbildung 37: Geschlechtsspezifische Motive für das Rauchen

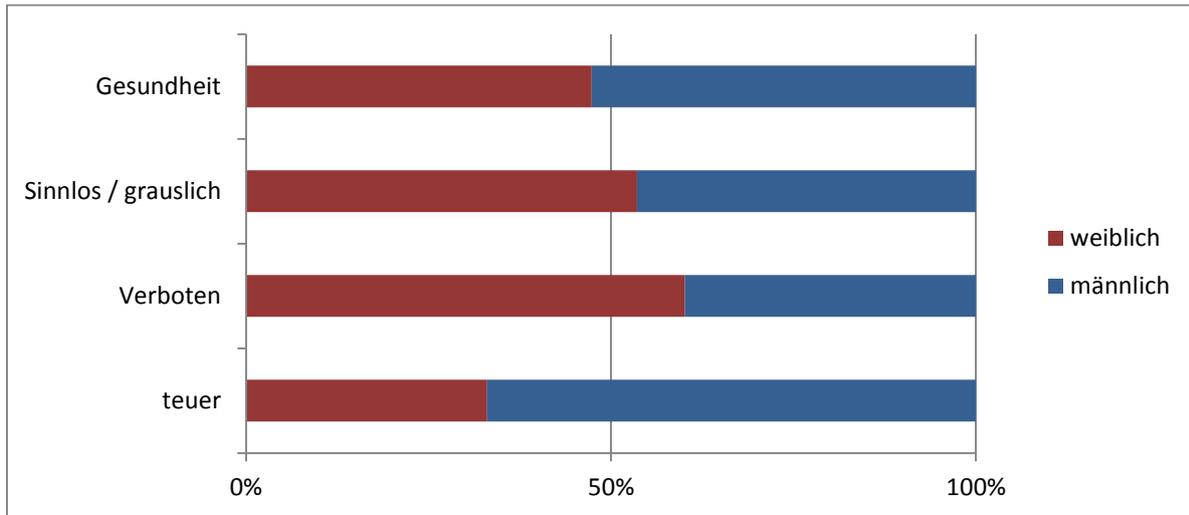


Abbildung 38: Geschlechtsspezifische Motive gegen Rauchen

Bei den Burschen sind die Motive teuer und Gesundheit stärker ausgeprägt. Mädchen wiederum halten Rauchen eher für sinnlos, ebenfalls wird das Verbot öfter genannt (siehe Abbildung 38).

Schultyp

Die Wirkung des Rauchens ist in allen Schultypen relevant, besonders aber in der HBLA für Wein- und Obstbau. Im Vergleich zu den anderen Schulen, spielt in der HBLA aber der Geschmack eine geringere Rolle. Der Gruppendruck wirkt sich vor allem in der Oberstufe des BG/BRG und der NMS Langstögeryasse negativ aus (siehe Abbildung 39).

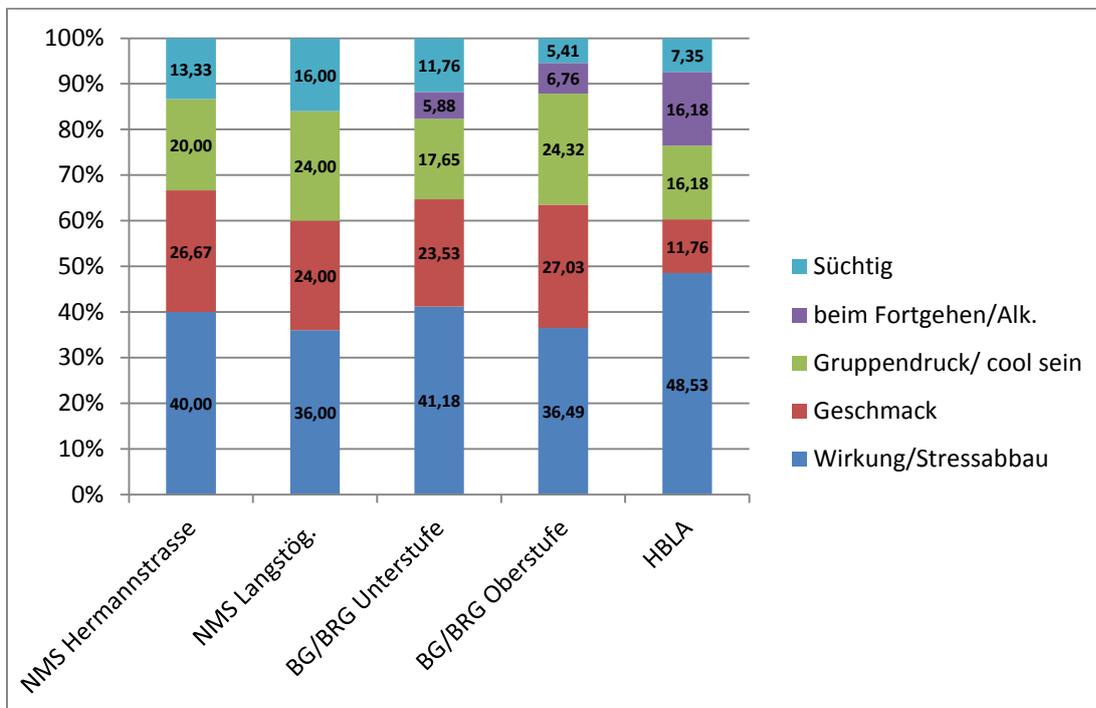


Abbildung 39: Motive nach Schule für das Rauchen

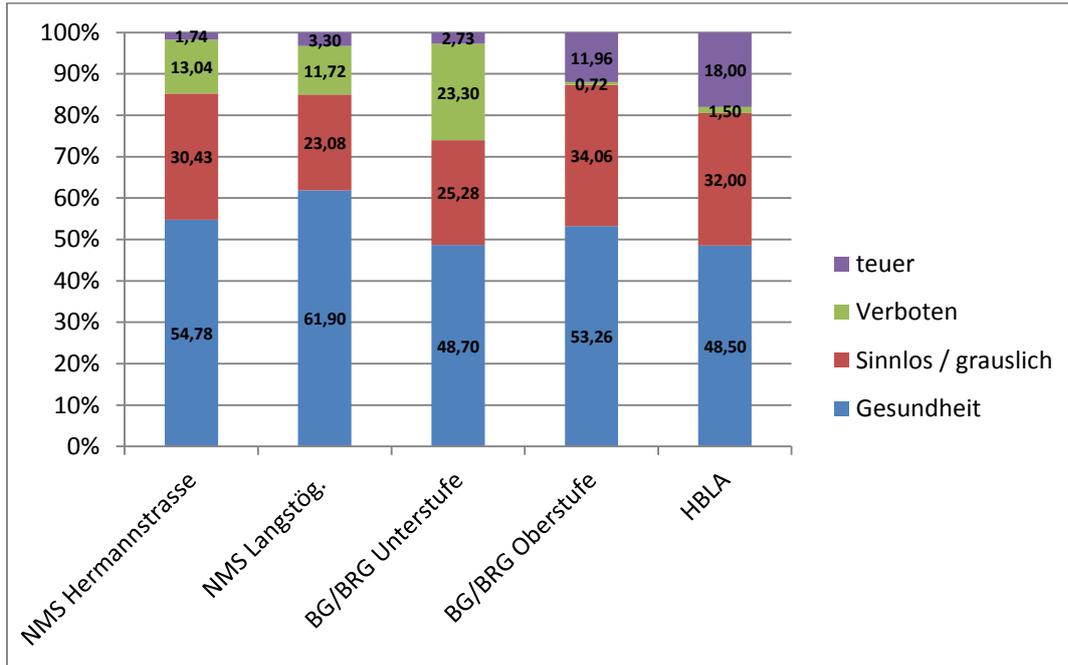


Abbildung 40: Motive nach Schule gegen das Rauchen

Das Motiv teuer ist in der Oberstufe des BG/BRG und speziell in der HBLA relevant. Das Motiv Gesundheit ist besonders in der NMS Langstögergasse wichtig (siehe Abbildung 40).

Alter

PRO Rauchen: Die Wichtigkeit des Motivs Wirkung steigt bis ins Alter von 17 Jahren an und sinkt dann wieder ab. Speziell bei den 15-Jährigen ist der Gruppendruck sehr relevant. Mit steigendem Alkoholkonsum gewinnt auch das Motiv des Fortgehens an Bedeutung (siehe Abbildung 41).

CONTRA Rauchen: Das Motiv Gesundheit ist immer recht wichtig, wobei es eine Spitze im Alter von 14-15 Jahren gibt. Ebenfalls mit dem Alter relevanter wird das Motiv teuer. Das Motiv des Verbots sinkt mit dem Alter parallel dazu steigt aber das Motiv sinnlos/grauslich (siehe Abbildung 42).

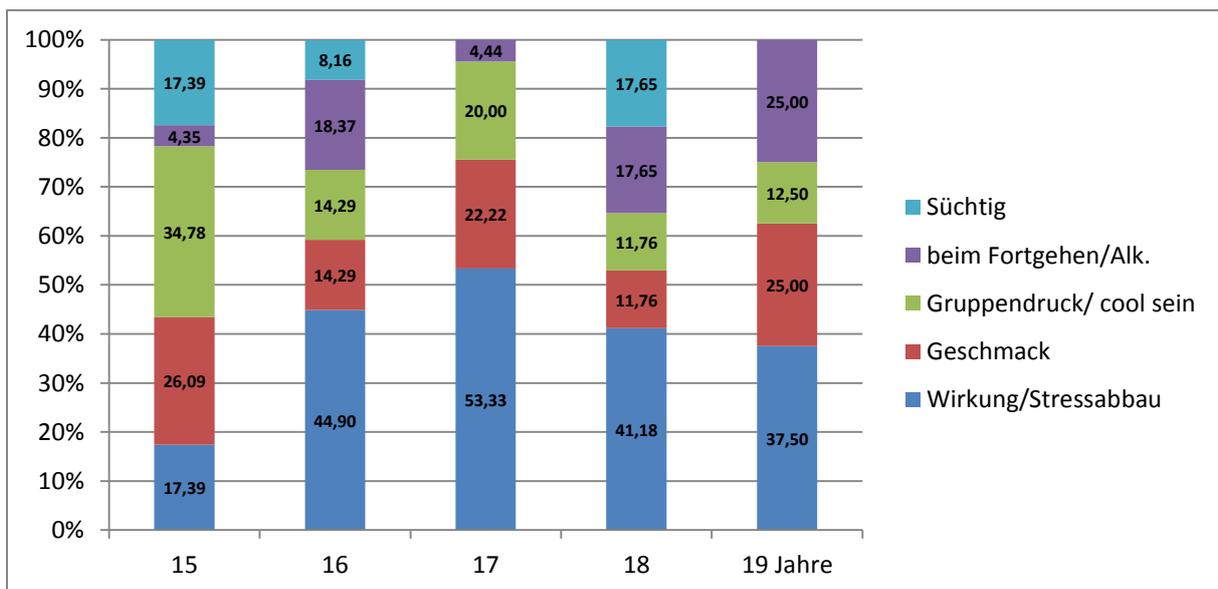


Abbildung 41: Motive fürs Rauchen nach Alter (ab 15 Jahren, da davor weniger als 20 Nennungen)

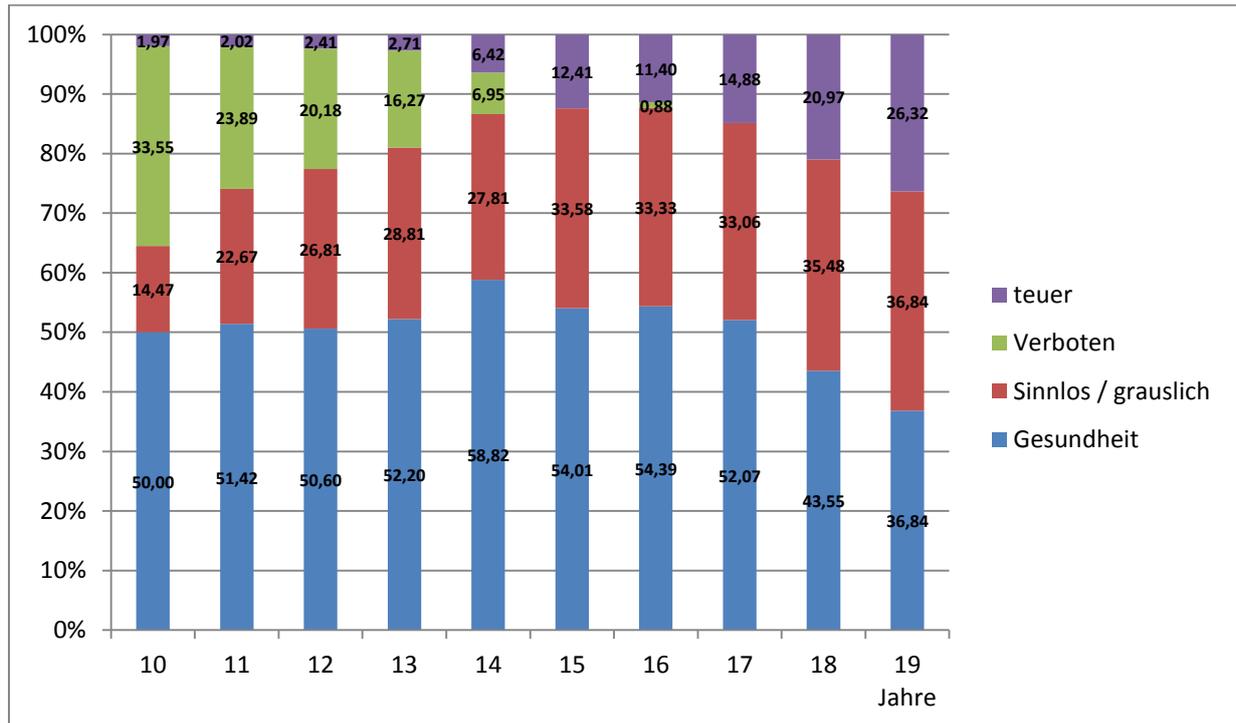


Abbildung 42: : Motive fürs Rauchen nach Alter

Zusammenfassung

Das Motiv **Gruppendruck** ist vor allem für jüngere Jugendliche relevant (15-Jährige) um mit dem Rauchen anzufangen. Die **Wirkung** (Stressabbau) ist ein allgemein wichtiges Motiv, besonders in der Altersgruppe der 17-Jährigen. Bei älteren Jugendlichen, die bereits Fortgehen ist das Rauchen stärker situationsabhängig. Das Motiv **teuer** ist für ältere Jugendliche, die theoretisch rauchen dürfen ein relevantes Motiv nicht zu rauchen. Das Motiv des **Verbots** sinkt mit dem Alter, parallel dazu steigt das Motiv **sinnlos/grauslich** als Grund nicht zur Zigarette zu Greifen. Insgesamt ist das Motiv der **Gesundheit** sehr relevant wenn es darum geht, nicht zu rauchen.

4.6.5. Zusammenfassung

Bewegung / Sport

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Jugendlichen (zumindest in Klosterneuburg) sehr gerne Sport betreiben. **Spaß** ist dafür ein wichtigstes Motiv, welches aber mit steigendem Alter sinkt. Dafür steigt mit dem Alter das Motiv des **sozialen Wohlbefindens**. Für Mädchen ist das **Aussehen** ein relevantes Motiv, während es den Burschen mehr um die **körperliche Gesundheit** geht. Allgemein ist es für Bewegung und sportliche Aktivitäten von großer Bedeutung, dass die Jugendlichen auch die entsprechenden Rahmenbedingungen in ihrem Umfeld (u.a. Schulen) vorfinden. Vor allem bei Mädchen verhindert der Zeitmangel die Ausübung von Sport bzw. Bewegung. Die Förderung entsprechender Selbst- und Zeitmanagementfähigkeiten bei den Jugendlichen wäre hier wichtig, zumal auch etwa 25% der Jugendlichen aus fehlender Motivation oder Bequemlichkeit keinen Sport betreiben.

Schlussfolgerungen:

- Das **Umfeld** der Jugendlichen muss ihnen den entsprechenden **Raum für Bewegung** bieten, sowohl räumlich als auch zeitlich (z.B. mehr Bewegung in der Schule, ausreichend Freizeit neben (schulischen) Verpflichtungen).
- Die Jugendlichen sollten gleichzeitig in ihren **Selbst- und Zeitmanagementfähigkeiten** gefördert werden, damit sie sich selbst motivieren und entsprechende Zeitfenster für Bewegung schaffen können (ganz besonders Mädchen).
- Individuelle Charakteristika der Motive:
 - Bei älteren Jugendlichen sollte einerseits das Motiv **Spaß** gefördert werden (besonders bei männlichen Jugendlichen), andererseits ist das Motiv des **sozialen Wohlbefindens** hier mehr anzusprechen.

Ernährung

Die dominierenden Motive bei der Ernährung sind Gesundheit, Dauer/Bequemlichkeit und Geschmack. Der wichtigste Grund, sich ausgewogen zu ernähren ist die **körperliche Gesundheit**. Vor allem bei Mädchen und jüngeren Jugendlichen ist auch das Aussehen relevant. Das Motiv **Geschmack** ist bei der Ernährung ebenfalls sehr wichtig, dient aber den Jugendlichen vor allem als Motiv dafür, zu ungesunden Produkten zu greifen (besonders bei den jüngeren Jugendlichen). Das Motiv **Dauer/Bequemlichkeit** ist neben dem Geschmack das schlagkräftigste Motiv für die Jugendlichen, sich nicht gesund zu ernähren. Dieses Motiv wird vor allem mit steigendem Alter relevanter.

Schlussfolgerungen:

- Es ist wichtig, den Jugendlichen (vor allem den jüngeren) zu vermitteln, dass gesunde Lebensmittel auch **gut schmecken** können.
- Jugendlichen – und hier insbesondere den älteren – sollte vermittelt werden, dass man gesundes Essen auch **schnell und ohne Aufwand** zubereiten kann.

Konsum von Alkohol

Die wichtigsten PULL-Motive für die Jugendlichen sind die **Wirkung** (größtenteils der Aspekt der guten Laune, teilweise auch der Stressabbau), der **Geschmack** und die **Gesellschaft**. Die Bedeutung der Freunde ist erwartungsgemäß hoch. Insgesamt zeigt sich, dass der Geschmack etwa im gleichen Ausmaß den Alkoholkonsum fördert (21%) wie er ihn umgekehrt verhindert (20%). Für Mädchen ist dieses Motiv allgemein von größerer Bedeutung, sowohl positiv als auch negativ. Für Burschen ist das Motiv des Gruppendrucks relevanter. Besonders mit steigendem Alter wird der Geschmack häufiger als Motiv genannt, um zu trinken. Auch das Motiv der Gesundheit wird mit steigendem Alter wichtiger (als Grund gegen den Konsum von Alkohol).

Schlussfolgerungen:

- Am sinnvollsten ist es bei dem Motiv der Wirkung anzusetzen, speziell sollten den Jugendlichen andere Möglichkeiten zum **Stressabbau** gezeigt werden. Auch sollte man ihnen vermitteln, dass man nicht unbedingt Alkohol braucht um Spaß zu haben.
- Das Motiv Gesellschaft bzw. in der Gruppe zu trinken ist für die Jugendlichen sehr wichtig, wird aber sehr schwer zu beeinflussen sein. Am ehesten erscheint eine Stärkung des **Selbstbewusstseins** sinnvoll, um das Motiv des Gruppendrucks zu minimieren.

Rauchen

Die wichtigsten Motive beim Rauchen sind die **Wirkung** (Stressabbau), die **Gesundheit** und der **Geschmack**, welcher von den Jugendlichen eher negativ (28%) als positiv (22%) beurteilt wird. Auffallend im Vergleich zum Alkohol ist die relativ hohe Ausprägung des Motivs **Gruppendruck** (21% Rauchen zu 4% Alkohol), welches besonders bei den jüngeren Jugendlichen wichtiger ist. Das Motiv teuer spielt eher für ältere Jugendliche eine Rolle.

Schlussfolgerungen:

- Sinnvoll wäre es, den Jugendlichen effektive **Stressmanagement-Strategien** zu zeigen, um so das Motiv Wirkung abzuschwächen.
- Speziell bei jüngeren Jugendlichen ist es wichtig, möglichst früh mit Maßnahmen anzusetzen, welche die **Persönlichkeit stärken**, damit sie dem **Gruppendruck** nicht nachgeben.
- Für einen kleineren Teil der Jugendlichen würde eine **Verteuerung** von Zigaretten die Gewohnheiten zu Rauchen ändern.

5. Diskussion

Um die Einstellungen und Motive der Jugendlichen möglichst unvoreingenommen zu analysieren wurden in einem ersten Schritt Jugendliche in Gruppendiskussionen zu ihren Werten, Zielen und Motiven für gesundheitsrelevantes Verhalten befragt. Auf Basis dieser sechs Diskussionen mit insgesamt 45 Jugendlichen im Alter von 13-18 Jahren wurde eine allgemeine Motivstruktur mit neun Motiven erstellt, die auch die Werte und Ziele der Jugendlichen berücksichtigen.

Um die Eignung dieser Motivstruktur für alle Jugendlichen zu überprüfen wurde ein Fragebogen entwickelt, der diese neun Motive erhebt. Zusätzlich zu der allgemeinen Motivstruktur wurden die Jugendlichen zu ihren Gründen bezüglich bestimmter gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen befragt. Dazu gehören die Ernährung, die Bewegung sowie das Risikoverhalten Rauchen und der Konsum von Alkohol. Insgesamt nahmen 1.175 Jugendliche in Klosterneuburg im Alter von 10 bis 23 Jahren an der Fragebogenerhebung teil.

Bei der quantitativen Überprüfung der qualitativ erstellten Motivstruktur zeigte sich, dass der Motiv Wettkampf/Erfolg für die Jugendlichen entgegen der Vorannahmen kein relevantes Motiv darstellt. Dieses Thema zeigt sich zwar in den Zielen und Werten der Jugendlichen, gilt aber besonders für langfristige Ziele: z. B. ist für die Jugendlichen eine gute Schulausbildung relevant, da diese die Basis für den späteren (beruflichen) Erfolg darstellt. Für aktuelles, also kurzfristiges Verhalten ist dieses Motiv aber anscheinend nicht von Bedeutung. Die beiden - qualitativ abgeleiteten - Motive soziale Kontakte/Gemeinschaft und psychisches Wohlbefinden werden von den Jugendlichen nicht als getrennte Motive gesehen. Daher wurde das gemeinsame Motiv soziales Wohlbefinden gebildet. Der Genuss wurde ursprünglich dem Motiv Spaß und Abwechslung zugeordnet, bei der quantitativen Analyse zeigte sich allerdings, dass dieser Aspekt für die Jugendlichen mehr dem Motiv Bequemlichkeit zuzuordnen ist. Da dieser Einzelaspekt aber sehr viele Nennungen bei den Gründen für gesundheitsrelevantes Verhalten aufweist, ist es sinnvoll, für diesen Aspekt ein eigenes Motiv anzunehmen.

Daraus ergeben sich folgende Motive, welche für Jugendlichen bei Entscheidung ein Verhalten (nicht) zu zeigen relevant sind:

- **Soziales Wohlbefinden**
- **Körperliche Gesundheit**
- **Spaß und Abwechslung**
- **Geschmack**
- **Persönliche Entwicklung**
- **Soziale Anerkennung**
- **Bequemlichkeit**
- **Aussehen**

Insgesamt zeigt sich, dass die körperliche Gesundheit für die Jugendlichen ein wichtiges Motiv für ihr Verhalten ist. Aber auch viele andere Motive wie Spaß, Geschmack, soziales Wohlbefinden fördern gesundheitsbewusstes Verhalten. Die Motive Zeit, Bequemlichkeit und Wirkung führen eher zu ungesundem Verhalten (siehe Tabelle 5).

Die Motive, welche die Jugendlichen bei konkret erfragten Verhaltensweisen angeben, entsprechen größtenteils der allgemeinen Motivstruktur, die aus den qualitativen Diskussionen entwickelt und per quantitativen Fragebogen adaptiert wurden. Zusätzlich treten zwei Motive bei spezifischen Verhalten auf, die in der allgemeinen Motivstruktur nicht enthalten sind: das Motiv der Wirkung (Konsum von Alkohol und Rauchen), sowie der Preis (beim Rauchen).

Die überprüfte Relevanz der einzelnen Motive für verschiedene gesundheits-assoziierte Verhaltensweisen kann für zukünftige Programme zur Gesundheitsförderung bzw. Prävention genutzt werden.

Tabelle 5: Überblick über die relevanten Motive

	Für ein Verhalten		Gegen ein Verhalten	
	%	Motiv	%	Motiv
Bewegung	36%	Gesundheit (Burschen)	62%	Bequemlichkeit /keine Zeit
	32%	Spaß	10%	(keinen) Spaß
	17%	Soziales Wohlbefinden		
	15%	Aussehen (Mädchen)		
Gesunde Ernährung	51%	Gesundheit	40%	(kein guter) Geschmack
	28%	Geschmack (Jüngere)	30%	Bequemlichkeit (Ältere)
	16%	Aussehen (Mädchen)		
Konsum von Alkohol	38%	Wirkung	34%	(keine) Gesundheit (Ältere)
	25%	Soziales Wohlbefinden	20%	(kein guter) Geschmack
	21%	Geschmack (Mädchen)		
Rauchen	40%	Wirkung	52%	(keine) Gesundheit
	22%	Geschmack	28%	(kein guter) Geschmack
	21%	Gruppendruck (Jüngere)	6%	Teuer (Ältere)

Gesundheit ist für die Jugendlichen durchaus ein Thema, allerdings fällt für sie mehr darunter als die reine körperliche Gesundheit. Vor allem der Aspekt des **Wohlbefindens** und der **Freunde** ist ihnen wichtig. Dies muss auch in zukünftigen Programmen berücksichtigt werden, da ein zu enger Gesundheitsbegriff Gefahr läuft, von den Jugendlichen vorwiegend mit Verzicht und Disziplin assoziiert zu werden – was für sie nicht erstrebenswert ist.

FAZIT: Es ist wichtig, den Jugendlichen den **Spaß** und den **Geschmack** in Verbindung mit einem positiven Gesundheitsverhalten zu vermitteln (**Wohlbefinden nicht Gesundheit!**) und ihnen gleichzeitig auch zu Bewusstsein zu bringen, dass gesundes Verhalten nicht unbedingt mehr **Zeit** erfordert. Parallel dazu sollten die Jugendlichen auch allgemein in ihrer **Persönlichkeitsentwicklung** gestärkt bzw. ihre **sozialen Kompetenzen** unterstützt und gefördert werden (z.B. Zeit- und Stressmanagementfähigkeiten verbessern). Nicht zuletzt ist auch das *Umfeld* gefragt und sollte den Jugendlichen den entsprechenden „Frei-Raum“ geben, damit sie Zeit und Möglichkeit für einen gesunden und aktiven Lebensstil haben.

ANHANG

Interviewleitfaden (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Vorstellungsrunde & kurze Info über Ablauf, Ziel der Diskussion
Ev. Gesprächsregeln vereinbaren...

FRAGENKOMPLEX I

JUGENDLICHE LEBENSWELTEN

inkl. Vorstellung/Einleitung 10 Minuten

- Welche **Filme** oder **Serien** seht ihr momentan an? Was hört ihr denn gerade für **Musik**?
(Hintergrund: Rausfinden, was gerade „in/cool“ ist)
- Was macht ihr in eurer **Freizeit** (außer Fernsehen und Musik hören ;-))? Was tut ihr gerne?
 - Warum macht ihr gerade diese Dinge?

FRAGENKOMPLEX II

ZIELE & WERTE VON JUGENDLICHEN

10 Minuten

- Was ist euch in eurem Leben ganz besonders wichtig? (Hintergrund: **WERTE** erfragen) (evtl. Hinweis Moderator: Wie sieht es mit „gutem Aussehen“ aus?)
 - Warum ist dir gerade das wichtig?
- Was wollt ihr in eurem Leben erreichen? Welche Ziele habt ihr? (evtl. Hinweis Moderator: Was wollt ihr in diesem Leben unbedingt tun?) (Hintergrund: **ZIELE** erfragen, extrinsische & intrinsische)
 - Warum willst du gerade das machen?
 - Sind das Ziele, die andere Jugendliche auch haben?
 - Sind das Ziele, die Eure Freunde haben?
 - Was wünschen sich Eure Eltern für Euch? Welche Ziele haben Euch Eure Eltern auferlegt? Was sagt Ihr dazu?
- Stichwort „Leistungsgesellschaft“ (kurz erklären, falls notwendig) – Was fällt euch dazu ein?
(Hintergrund: Stehen die Jugendlichen bereits unter Leistungsdruck?)

FRAGENKOMPLEX III

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

15 Minuten

- Was bedeutet für euch **Wohlbefinden**? (*Erklärung nicht nur körperliches, sondern auch psychisches & emotionales Wohlbefinden*)
- Was tut euch gut?
- Wenn es euch **schlecht geht** (nicht gut drauf seid, Streit habt, Liebeskummer...) was tut ihr dann, damit ihr euch besser fühlt?
 - Warum tut ihr gerade das?
- Was macht ihr, wenn es in der **Schule sehr stressig** wird (Lernen, Referate, Aufgaben...)?
Schafft ihr es euch zu entspannen / den Stress abzubauen?
 - Warum tut ihr gerade das?
 - Falls es viele Jugendliche gibt, die wenig / nichts Sinnvolles dagegen machen, nachfragen, warum? (*Hintergrund: Vielleicht fehlendes Wissen, was man gegen Stress machen kann?*)
- Falls Zeit bleibt: Erstellung einer Collage in Einzelarbeit: Es soll jetzt bitte jeder aus diesen Zeitschriften 1-2 Bilder ausschneiden, die für Euch Wohlbefinden ausdrücken. Dazu nimmt sich jeder bitte 1-2 Zeitschriften.

FRAGENKOMPLEX III

GESUNDHEITSVORSTELLUNGEN UND –KONZEPTE JUGENDLICHER

15 Minuten

- Was bedeutet für euch „Gesundheit“? Was fällt euch zu diesem Thema ein? **FLIPCHART** (*Hintergrund: Was fällt den Jugendlichen ganz allgemein zu Gesundheit ein, was wird damit assoziiert.*)
- Was tut ihr für eure Gesundheit? (*Hintergrund: Welche „Gesundheits-Strategien“ haben die Jugendlichen.*)
 - Warum macht ihr gerade diese Dinge für eure Gesundheit?
 - Wenn nichts getan wird:
 - Warum tut ihr nichts?
 - Macht Ihr keinen Sport?
 - Was glaubt Ihr tun andere für Ihre Gesundheit?
 - Was tun Eure Freunde für Ihre Gesundheit?
 - Findet Ihr das gut/schlecht?

- Natürlich kann man sich nicht immer nur „gesund“ verhalten. Welche „**schlechten**“ **Gewohnheiten** habt ihr?
 - Warum macht ihr diese Dinge?
 - Habt ihr schon einmal versucht, eure schlechten Gewohnheiten zu ändern?
 - Konkretes Beispiel schildern
 - Wenn ja, wie ging es euch dabei?
 - Hat es geklappt?
 - Wie sieht das mit dem „inneren Schweinehund“ aus?

FRAGENKOMPLEX IV

MOTIVE FÜR SPEZIFISCHES GESUNDHEITSVERHALTEN? (positiv und negativ) **40 Minuten**

Überleitung: Nun geht es um ganz konkretes Verhalten. Wir möchten ein paar gesunde und ein paar ungesunde Verhaltensweisen mit euch diskutieren. Dazu zählen gesunde Ernährung & ausreichend Bewegung, aber auch Rauchen, Alkohol trinken und Ähnliches... .

HINWEIS: Verhaltensweisen sollen nach dem *Means-End-Chain-Modell* (Gutman, 1982, nach Liebel, 2007) erfragt werden: *Attributes* (Merkmale / Eigenschaften) → *consequences* (Konsequenzen → *Values* (Werte))

- Was bedeutet für euch „**gesunde Ernährung**“? Was macht gesunde Ernährung aus? (*Merkmale*). FLIPCHART
 - Ernährt Ihr Euch gesund? Inwiefern? Was esst ihr?
 - Typische Situation schildern, in der man sich gesund ernährt
 - Warum ernährt Ihr Euch gesund/warum nicht?
 - Welche Konsequenzen, oder besser Vorteile/Nachteile erwartet ihr euch von gesunder Ernährung? (*direkte/funktionale & emotionale & psychosoziale*)
 - Wie wirkt sich die gesunde Ernährung auf Euren Körper/ Euer Wohlbefinden, Eure Stimmung /Euer Verhalten im Umgang mit Freunden oder beim Weggehen aus?
 - Ist die gesunde Ernährung wichtig, wenn man mit anderen zusammen ist? Inwiefern?
 - Was bedeutet gesunde Ernährung für dein Leben, für deine Lebensziele? Wie wichtig ist es? Warum ist es wichtig? Was will man mit der gesunden Ernährung erreichen?

- ➔ Verhalten sich eure Freunde, was dieses Verhalten bzgl. Ernährung betrifft ähnlich wie ihr? (Hintergrund Gruppendruck). Alternativformulierung: Wie sehen das eure Freunde, was sagen die dazu?
- Ist es euch wichtig, dass eure Freunde (oder Familie) das gleiche machen bzw. etwas „gut finden“? Dazu Austeilen Selbstausfüller mit Achsen: Ein Pol ist „ich entscheide allein mein Ernährungsverhalten“, der andere Pol: „die anderen sind sehr wichtig für mein Ernährungsverhalten“.
 - Danach Diskussion: Ist es euch wichtig, dass eure Freunde (oder Familie) das gleiche machen bzw. etwas „gut finden“? Wie entscheidend sind eure Freunde, eure Familie für Euer Ernährungsverhalten? Warum/warum nicht?
 - Was wäre, wenn sich ein Freund von Euch gesund ernähren würde? Was würdet Ihr denken?
 - Was denkt Ihr generell über Menschen, die sich gesund ernähren? Wie sind Menschen, die sich gesund ernähren? Wie kann man die beschreiben? Welche Charaktereigenschaften haben Sie? Welches Alter, männlich/weiblich, welche Hobbys?
- Eventuell (falls genug Zeit): Bilderset-Vorlage: Welche dieser Personen denkt Ihr ernähren sich gesund? Warum gerade diese Person?
 - Was bedeutet für euch „**Bewegung**“? Was fällt alles für euch unter „Bewegung“? (*Merkmale*). FLIPCHART
 - Was für Bewegung macht ihr?
 - Typische Situation, in der man sich bewegt
 - Warum macht Ihr viel Bewegung/warum nicht?
 - Welche Konsequenzen, oder besser Vorteile/Nachteile erwartet ihr euch von ausreichender Bewegung? (*direkte/funktionale & emotionale & psychosoziale*)
 - Wie wirkt sich ausreichende Bewegung auf Euren Körper/ Euer Wohlbefinden , Eure Stimmung /Euer Verhalten im Umgang mit Freunden oder beim Weggehen aus?
 - Was bedeutet Bewegung für dein Leben, für deine Lebensziele? Wie wichtig ist sie? Warum ist sie wichtig? Was will man mit ausreichender Bewegung erreichen?
- ➔ Verhalten sich eure Freunde, was dieses Verhalten bzgl. Bewegung betrifft ähnlich wie ihr? (Hintergrund Gruppendruck). Alternativformulierung: Wie sehen das eure Freunde, was sagen die dazu?
- Ist es euch wichtig, dass eure Freunde (oder Familie) das gleiche machen bzw. etwas „gut finden“? Dazu Austeilen Selbstausfüller mit Achsen: Ein Pol ist „ich entscheide

allein mein Verhalten bzgl. Bewegung“, der andere Pol: „die anderen sind sehr wichtig für mein Verhalten bzgl. Bewegung“.

- Danach Diskussion: Ist es euch wichtig, dass eure Freunde (oder Familie) das gleiche machen bzw. etwas „gut finden“? Wie entscheidend sind eure Freunde, eure Familie für Euer „Bewegungsverhalten?“ Warum/warum nicht?
- Was wäre, wenn ein Freund von Euch sehr viel Bewegung machen würde? Was würdet Ihr denken?
- Was denkt Ihr generell über Menschen, die viel Bewegung machen? Wie sind Menschen, die sich viel bewegen? Wie kann man die beschreiben? Welche Charaktereigenschaften haben Sie? Welches Alter, männlich/weiblich, welche Hobbys?
- Was verbindet Ihr mit „**Rauchen und oder mit Alkohol trinken**“? FLIPCHART
 - Raucht Ihr? Wie häufig? Trinkt Ihr Alkohol? Wie häufig?
 - Falls zu jung: Freut Ihr Euch schon, wenn Ihr ab 16 Jahren offiziell rauchen dürft?
 - Was denkt Ihr über Raucher/Leute, die Alkohol trinken?
 - Typische Situation schildern, in der man raucht und oder Alkohol trinkt? Sind das dieselben Situationen beim Rauchen und beim Trinken?
 - Warum raucht Ihr/trinkt Ihr?
 - Welche Konsequenzen, oder besser Vorteile/Nachteile erwartet ihr euch vom Rauchen und vom Trinken (*direkte/funktionale & emotionale & psychosoziale*)
 - Wie wirkt sich das Rauchen/das Trinken auf Euren Körper/ Euer Wohlbefinden, Eure Stimmung /Euer Verhalten im Umgang mit Freunden oder beim Weggehen aus?
 - Ist das Rauchen/Trinken wichtig, wenn man mit anderen zusammen ist? Inwiefern?
 - Was bedeutet das Rauchen/Trinken für dein Leben, für Deine Lebensziele? Wie wichtig ist es? Warum ist es wichtig? Was will man mit dem Rauchen/Trinken bezwecken?
- ➔ Verhalten sich eure Freunde, was dieses Trink-/Rauch-Verhalten betrifft ähnlich wie ihr? (Hintergrund Gruppendruck). Alternativformulierung: Wie sehen das eure Freunde, was sagen die dazu?
 - Ist es euch wichtig, dass eure Freunde (oder Familie) das gleiche machen bzw. etwas „gut finden“? Dazu Austeilen Selbstausfüller mit Achsen: Ein Pol ist „ich entscheide allein mein Trink-/Rauchverhalten“, der andere Pol: „die anderen sind sehr wichtig für mein Trink-/Rauchverhalten“.

- Danach Diskussion: Ist es euch wichtig, dass eure Freunde (oder Familie) das gleiche machen bzw. etwas „gut finden“? Wie entscheidend sind eure Freunde, eure Familie für Euer Trink-/Rauchverhalten? Warum/warum nicht?
- Was denkt Ihr von Freunden, die trinken und/oder rauchen?
- Was denkt Ihr generell über Menschen, die trinken/rauchen? Wie sind Menschen, die trinken/rauchen? Wie kann man die beschreiben? Welche Charaktereigenschaften haben Sie? Welches Alter, männlich/weiblich, welche Hobbys?
- Eventuell (falls genug Zeit): Bilderset-Vorlage: Welche dieser Personen denkt Ihr trinken/rauchen? Warum gerade diese Person?

Ev. kurze Zusammenfassung des bisherigen Gesprächs...

ABSCHLUSS – FRAGE

5 Minuten

- Findet ihr, dass es möglich ist, sich im Leben immer gesund zu verhalten? Oder gibt es Situationen, in denen das nicht geht? Welche Situationen sind das und warum? (*Hintergrund: Wir wollen Zielkonflikte erfahren, etwas (nicht)tun, weil es andere (nicht) machen, Zeit/Geld fehlt, ...*)

Fragebogen

Dein Verhalten

Deine Gesundheit

Dein Wohlbefinden



Hallo!

Wir freuen uns, dass du wieder bei der Befragung mitmachst, diesmal ist sie auch um einiges kürzer ☺!

In diesem Fragebogen geht es um dein Verhalten beim Thema Gesundheit. Mit deiner Teilnahme hilfst du uns, mehr über Jugend und Gesundheit herauszufinden. Damit werden wir Gesundheitsangebote entwickeln, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind und deine Wünsche berücksichtigen!

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert **etwa 15 Minuten**. Bitte nimm dir die Zeit dafür und fülle den Fragebogen alleine und in Ruhe aus.

- Lies bitte jede Frage genau durch und wähle dann die Antwortmöglichkeit aus, die für dich am ehesten zutrifft.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, wir möchten etwas über deine persönliche Meinung wissen.

Deine Antworten werden **streng vertraulich** behandelt, weder deine Eltern noch deine LehrerInnen können den Fragebogen ansehen. Auch wir haben zu deinen Antworten keine Namen und können die Antworten im Fragebogen somit auch nicht auf dich persönlich zurückführen.

... ein paar Fragen über dich.

- Bist du... ... ein Mädchen?
 ... ein Junge?

Wie alt bist du? Jahre

Wie groß bist du? cm

Wie schwer bist du?

Welchen Jahrgang in der **Höheren Bundeslehranstalt für Wein- und Obstbau** besuchst du?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> 1. Jahrgang | <input type="radio"/> 4. Jahrgang |
| <input type="radio"/> 2. Jahrgang | <input type="radio"/> 5. Jahrgang |
| <input type="radio"/> 3. Jahrgang | <input type="radio"/> Aufbaulehrgang |

Die folgenden Fragen befassen sich mit dir und deinem Leben. Bitte gib an, wie sehr folgende Aussagen auf dich zutreffen.

	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
Ich möchte Zeit gemeinsam mit meinen Freunden verbringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte Zeit mit meiner Familie verbringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann, sind mir sehr wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte mich mit meinen Eltern gut verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir ist es wichtig, dass ich entspannt bin bzw. mich wohlfühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glücklich sein im Leben ist für mich das Wichtigste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir ist es wichtig, „Druck“/Stress ablassen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist wichtig, besser als andere zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was ich tue, möchte ich möglichst perfekt machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte genug Geld haben, um alles zu kaufen, was ich will.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, „dazu zu gehören“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte bei möglichst vielen Menschen beliebt sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dass andere gut über mich reden/denken, ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gutes Aussehen ist mir wichtig, da der erste Eindruck entscheidet, ob man beliebt ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte oft Komplimente wegen meines guten Aussehens bekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte mich bei allem, was ich tue, möglichst wenig anstrengen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde es gut, mehr Zeit für etwas zu brauchen als unbedingt notwendig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meiner Freizeit chille ich am liebsten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, dass Dinge leicht erreichbar/verfügbar sind (wie „fertiges“ Essen, Spiel-/Sportplätze, ...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie wichtig sind dir folgende Dinge in deinem Leben?

	Sehr wichtig			Unwichtig
1. Eine schöne Haut haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Schlank sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Einen trainierten Körper haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mich fit fühlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Viel Energie haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Nicht krank sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die folgenden Fragen befassen sich mit dir und deinem Leben. Bitte gib an, wie sehr folgende Aussagen auf dich zutreffen.

	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
Es ist mir wichtig, selbst über meine Handlungen entscheiden zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte meine Grenzen / meinen geistigen Horizont stets erweitern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf mich selbst stolz zu sein, ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit meiner Kleidung/ meinem Styling bzw. meinen Hobbies drücke ich meine Persönlichkeit aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte „Party machen“ und das Leben genießen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte Spaß in meinem Leben haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte Neues bzw. Abenteuer erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich besitze gerne neue Dinge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte Aufregung und Spannung in meinem Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beim Essen ist der Geschmack für mich das Wichtigste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bewegung und Sport

Im Folgenden geht es um Bewegung und Sport. Bitte antworte immer ganz **spontan**, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

	Gar nicht					Sehr häufig
Wie häufig schaffst du es, Sport bzw. Bewegung zu betreiben?	<input type="radio"/>					

Warum bewegst du dich / machst du Sport? Welche Gründe sind dabei für dich wichtig?

Gib bitte mindestens DREI Gründe an, die für dich persönlich wichtig sind! (Reihe sie bitte nach Wichtigkeit.)

1)

2)

3)

Was sind die Gründe, wenn du dich NICHT bewegst / keinen Sport machst? Was hindert dich daran?

1)

2)

Ernährung

Im Folgenden geht es um dein Essen. Bitte antworte immer ganz **spontan**, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

	Gar nicht					Sehr häufig
Wie häufig isst du gesund (Obst & Gemüse, wenig Fettes, ausgewogenes Essen, ...)?	<input type="radio"/>					

Nenne bitte drei Gründe, warum du dich GESUND ernährst (was ist dir dabei wichtig)?

Gib bitte mindestens DREI Gründe an, die für dich persönlich wichtig sind! (Reihe sie bitte nach Wichtigkeit.)

1)

2)

3)

Warum isst du UNGESUNDES (Fastfood, Süßigkeiten, Chips, ...)?

Gib bitte mindestens DREI Gründe an, die für dich persönlich wichtig sind! (Reihe sie bitte nach Wichtigkeit.)

1)

2)

3)

Warum ernährst du dich NICHT gesund? Was hindert dich daran?

1)

2)

3)

Alkohol trinken

	Gar nicht					Sehr häufig
Wie häufig trinkst du Alkohol?	<input type="radio"/>					

Warum trinkst du Alkohol? Welche Gründe sind dabei für dich wichtig?

Gib bitte mindestens DREI Gründe an, die für dich persönlich wichtig sind! (Reihe sie bitte nach Wichtigkeit.)

1)

2)

3)

Warum trinkst du KEINEN Alkohol?

1)

2)

Rauchen

Gar nicht

Täglich

Wie regelmäßig rauchst du?



Warum rauchst du? Welche Gründe sind dabei für dich wichtig?

Gib bitte mindestens DREI Gründe an, die für dich persönlich wichtig sind! (Reihe sie bitte nach Wichtigkeit.)

1)

2)

3)

Warum rauchst du NICHT?

1)

2)

DANKE,

dass du dir die Zeit für den Fragebogen genommen hast!



Das Projekt **G.E.E.L.L.** - **Gesundheit erleben – ein Leben lang!** wird gefördert durch den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und das Land Niederösterreich.



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



Österreichische Akademie für Präventivmedizin und Gesundheitskommunikation
Kierlinger Straße 87, A-3400 Klosterneuburg