

ipp bremen

Institut für Public Health und Pflegeforschung


Abteilung 2 | Prävention und Gesundheitsförderung

Theorien des Gesundheitsverhaltens II


Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung (und körperliche Aktivität)

Lehreinheit in der Vorlesung „Modelle und Theorien von Gesundheit und Krankheit“

Wintersemester 2006/2007 – Bachelorstudiengang Public Health



Universität Bremen



ipp bremen

Abteilung 2 | Prävention und Gesundheitsförderung

Gliederung

- ⇒ **Prävalenz und Wirkung körperlicher Aktivität**
- ⇒ Einführung in das TTM
- ⇒ TTM und seine Bestandteile
- ⇒ Was ist das Besondere am TTM
- ⇒ Anwendungen des TTM im Zusammenhang mit Bewegung
- ⇒ Einführung in die praktische Arbeit

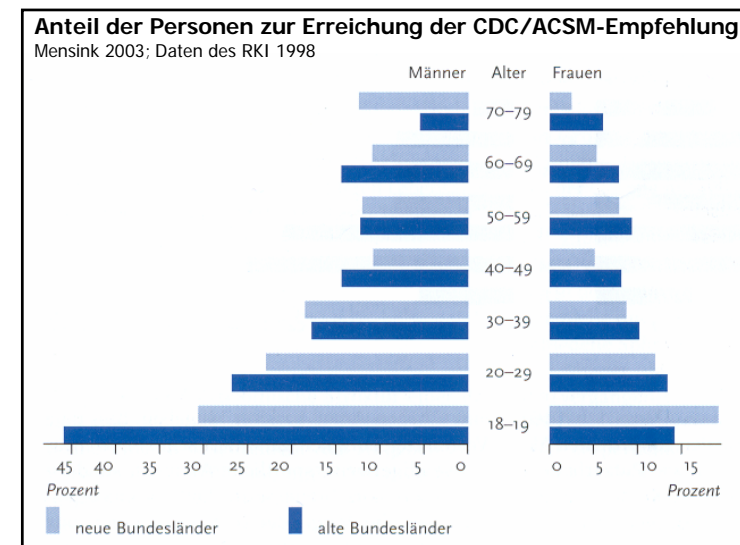
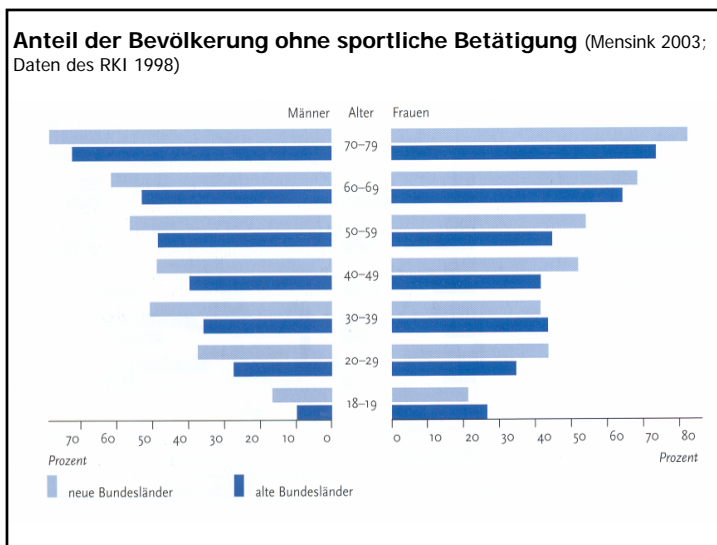
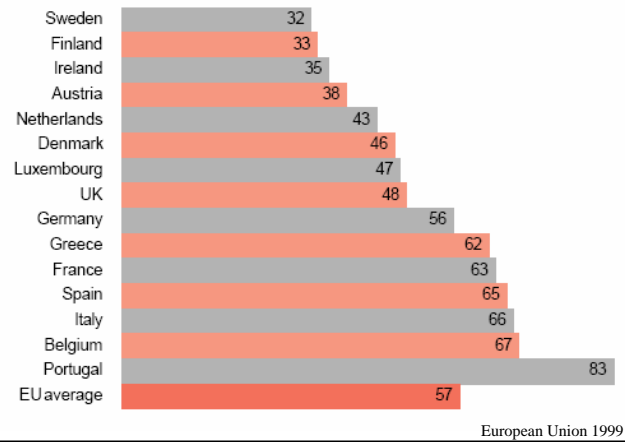
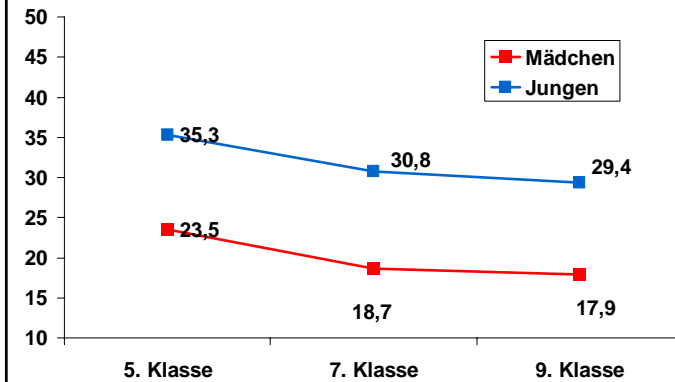


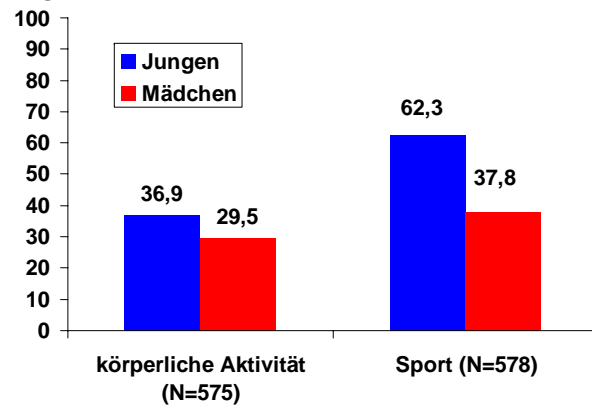
Fig.5: Percentage of subjects in EU States that do not meet the current physical activity recommendation (of at least 30 minutes per day)¹⁴



Anteil der Jugendlichen, die täglich 60 Minuten moderat-intensiv aktiv sind (Richter & Settertobulte, 2003)



Körperliche Aktivität und Sportverhalten 14-16jähriger Jungen und Mädchen aus Bremen (eigene Daten)

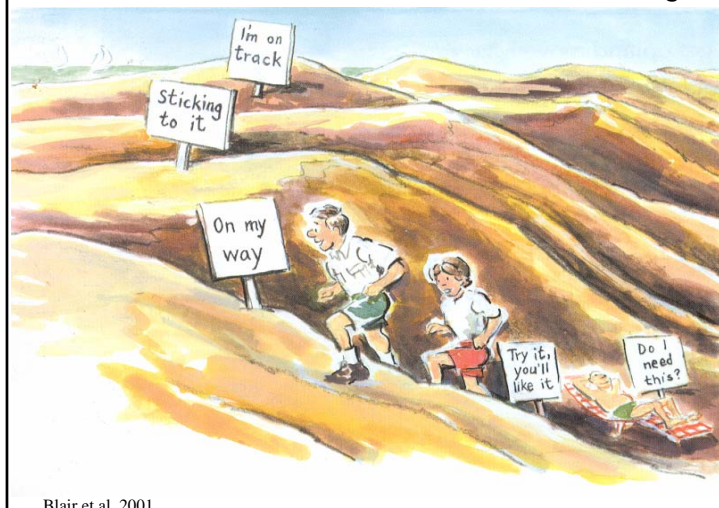


Wirkung körperlicher Aktivität auf ausgewählte chronische Erkrankungen (Marti & Hättich 1999, 339)

Outcome	Zahl der Studien	Stärke der Assoziation
Gesamt mortalität	●●●	○○○
Koronare Herzkrankheit	●●●	○○○
Bluthochdruck	●●	○○
Schlaganfall	●●	○○
Dickdarmkrebs	●●●	○○
Diabetes (Typ 2)	●●●	○○
Hüftfraktur	●●	○○○
Funktionelle Beeinträchtigung	●●	○○○
Depression	●●	○○○

Key: ●●●: mehr als 30; ●●: zwischen 16 und 30; ●: 15 und weniger; ○○○: zwei Drittel aller Studien (signifikanten risikoreduzierenden Effekt); ○○: 40% - 65%; ○: <40%;

Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung



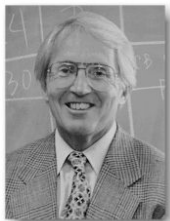
Blair et al. 2001

Gliederung

- ⇒ Prävalenz und Wirkung körperlicher Aktivität
- ⇒ **Einführung in das TTM**
- ⇒ TTM und seine Bestandteile
- ⇒ Was ist das Besondere am TTM
- ⇒ Anwendungen des TTM im Zusammenhang mit Bewegung
- ⇒ Einführung in die praktische Arbeit

Die Begründer

www.prochange.com
www.uri.edu/research/cprc



James O. Prochaska, PhD
 Professor and Director of the
 Cancer Prevention Research
 Center/ University of Rhode
 Island



Carlo C. Di Clemente, PhD
 Professor and Chair of the
 Department of Psychology/
 University of Maryland



Wayne Velicer, PhD
 Professor and Co-Director
 of the Cancer Prevention
 Research Center/
 University of Rhode
 Island

Die Idee

- ❖ Ausgehend von einer zunehmenden Fragmentarisierung der Psychotherapie in diverse Subdisziplinen
- ❖ Gibt keine überlegende Ausrichtung
- ❖ Wie schaffen es die Leute, ohne Psychotherapie ihr Verhalten zu verändern?
- ❖ Es wurden Leute, die ihre Verhaltensweisen ändern oder die Absicht haben sich zu ändern interviewt und die Daten dokumentiert

Gliederung

- ⇒ Prävalenz und Wirkung körperlicher Aktivität
- ⇒ Einführung in das TTM
- ⇒ **TTM und seine Bestandteile**
- ⇒ Was ist das Besondere am TTM
- ⇒ Anwendungen des TTM im Zusammenhang mit Bewegung
- ⇒ Einführung in die praktische Arbeit

TTM und seine Bestandteile

Es gibt 4 Kernkonstrukte/Bestandteile im TTM:

1. Stages of Change (Stufen der Verhaltensänderung)
2. Processes of Change (Prozesse/Strategien der Verhaltensänderung)
3. Self-efficacy (Selbstwirksamkeit)
4. Decisional balance (Entscheidungsbalance)

Stufen der Verhaltensänderung (Stages of Change)

- ❖ Ziel war es die Strategien der Veränderung zu erforschen
- ❖ Zusätzlich zeigte sich die Zeitabhängigkeit der Strategien im Verlaufe einer Veränderung
- ❖ Es entstanden die sogenannten Stages of Change

Stages of Change

❖ Precontemplation (Präkontemplation/Absichtslosigkeit)

- o *I won't or I can't*
- o *it isn't that they can't see the solution. It is that they can't see the problem* (Prochaska et al. 1994).

❖ Contemplation (Kontemplation oder Absichtsbildung)

- o *I might*
- o *That is often the nature of contemplation: You know your destination, and even how to get there, but you are not quite ready to go yet* (Prochaska et al. 1994, 42).

Stages of Change

❖ Preparation (Vorbereitung)

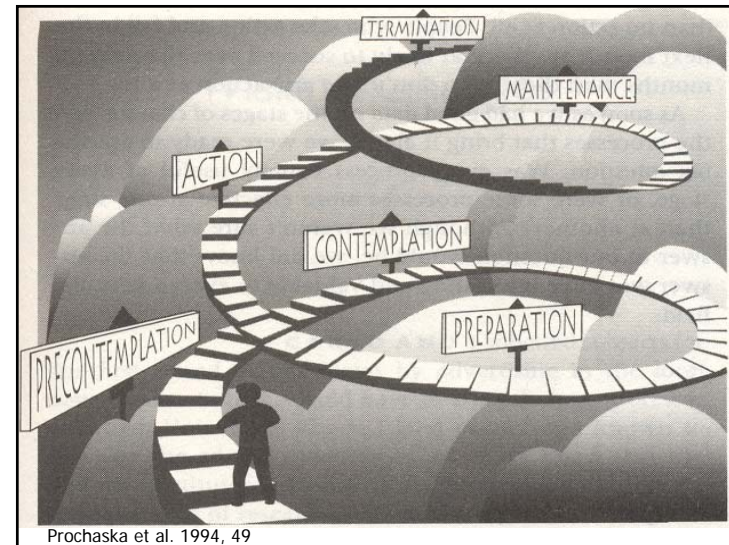
- o *I will*
- o *Preparation takes you from the decisions you make in the contemplation stage to the specific steps you take to solve during the action stage* (Prochaska et al. 1994; 146).

❖ Action (Aktion/Handlungsstufe)

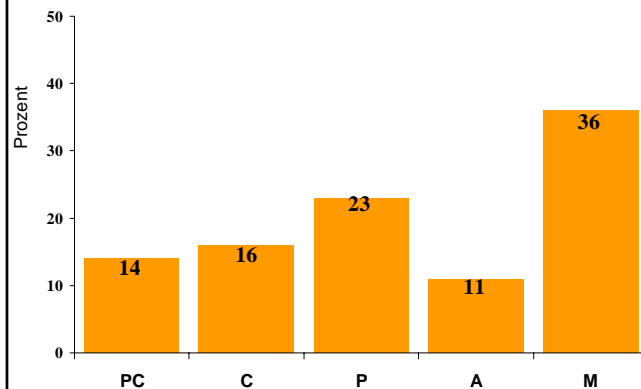
- o *I am*

❖ Maintenance (Aufrechterhaltung)

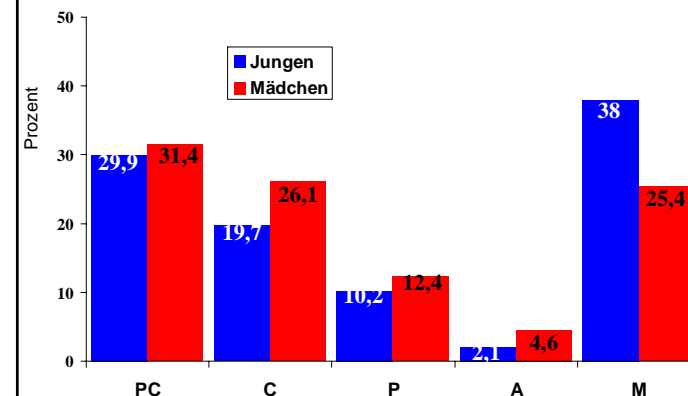
- o *I have*



Stadienverteilung bei der körperlichen Aktivität (hauptsächlich Erwachsenenalter) (N=68580) (Marshall & Biddle 2001)



Stadienverteilung bei der körperlichen Aktivität (Bremer Mädchen (N=283) und Jungen (N=284))



Processes of Change/Strategien der Verhaltensänderung

Es lassen sich zwei Strategietypen mit je 5 Verhaltensänderungsprozessen unterscheiden:

- ❖ **Experiential processes (kognitiv-affektive Strategien)**
- ❖ **Behavioral processes (verhaltensorientierte Strategien)**

Processes of Change

Experiential processes (Kognitiv-affektive Strategien)

- ❖ Consciousness-raising (Steigern des Problembewusstseins)

*Informationen über das Problemverhalten, Alternativen vermitteln;
bewussteres Wahrnehmen des eigenen Verhaltens*

- ❖ Social liberation (Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen)

*In meinen Lieblingsrestaurant wird eine Nicht-Raucherzone eingerichtet
oder vegetarische Speisen angeboten; es gibt eine vermehrte Anzahl von
Anti-Raucherkampagnen in Fernsehsendungen*

Prochaska et al. 1994; Prochaska & Velicer 1997; Keller et al. 1999

Processes of Change

Experiential processes (Kognitiv-affektive Strategien)

- ❖ Emotional arousal, dramatic relief (Emotionales Erleben)
*Das Wahrnehmen von Krankheit und Todesfällen in Folge des
Zigarettenrauchens*
- ❖ Self-reevaluation (Selbstneubewertung)
*Sich selbst als regelmäßig aktive Person vorstellen und die damit
verbundenen Assoziationen ausmalen*
- ❖ Environmental reevaluation (Neubewertung der persönlichen
Umwelt)
*Das bewusste Wahrnehmen der negativen Folgen des eigenen
Zigarettenrauches für die Familie*

Prochaska et al. 1994; Prochaska & Velicer 1997; Keller et al. 1999

Processes of Change

Behavioral processes (Verhaltensorientierte Strategien)

- ❖ Commitment, self-liberation (Selbstverpflichtung)

*Unter den Kolleginnen erzählen, jetzt jeden morgen Rohkost für die Arbeit
vorzubereiten*

- ❖ Counterconditioning (Gegenkonditionierung)

Palmieren, wenn die Augen von der Bildschirmarbeit weh tun

- ❖ Stimulus control, environmental control (Kontrolle der Umwelt)

*Anbringen eines Schildes am Fernseher, dass ich erst laufen gehe, bevor
ich mich vor den Fernseher setze*

Prochaska et al. 1994; Prochaska & Velicer 1997; Keller et al. 1999

Abteilung 2 | Prävention und Gesundheitsförderung

Processes of Change

Behavioral processes (Verhaltensorientierte Strategien)

- ❖ Reward, reinforcement management ((Selbst-)Verstärkung)

sich selbst laut loben; ins Kino gehen, wenn Vorsätze für die Woche durchgehalten worden sind
- ❖ Helping relationships (Nutzen hilfreicher Beziehungen)

eine Betriebssportgruppe gründen; andere um fettarme Rezepte bitten;

Prochaska et al. 1994; Prochaska & Velicer 1997; Keller et al. 1999

Absichtslosigkeit
Absichtsbildung

Vorbereitung
Handlung

Aufrechterhaltung

Consciousness-Raising
(Bewusstseinsbildung)

Dramatic relief
(Emotionales Erleben)

Environmental reevaluation
(Neubewertung der eigenen Umwelt)

Self-reevaluation
(Neubewertung der eigenen Person)

Commitment
(Selbstverpflichtung)

Reward
(Selbstverstärkung)

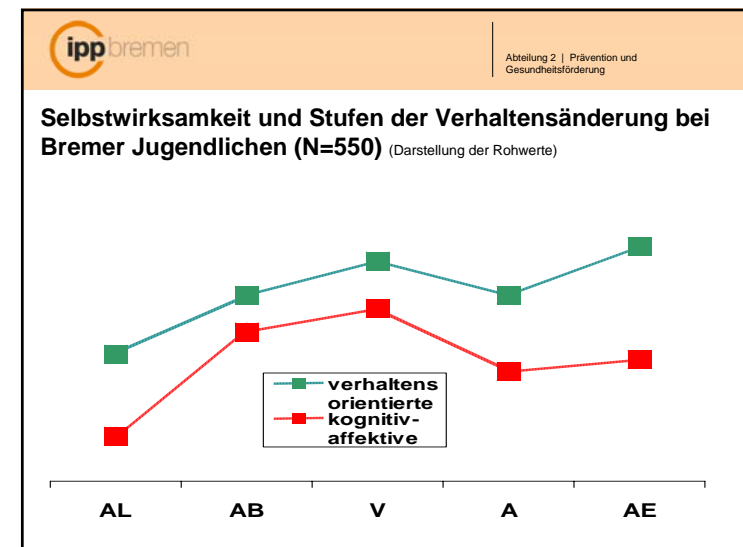
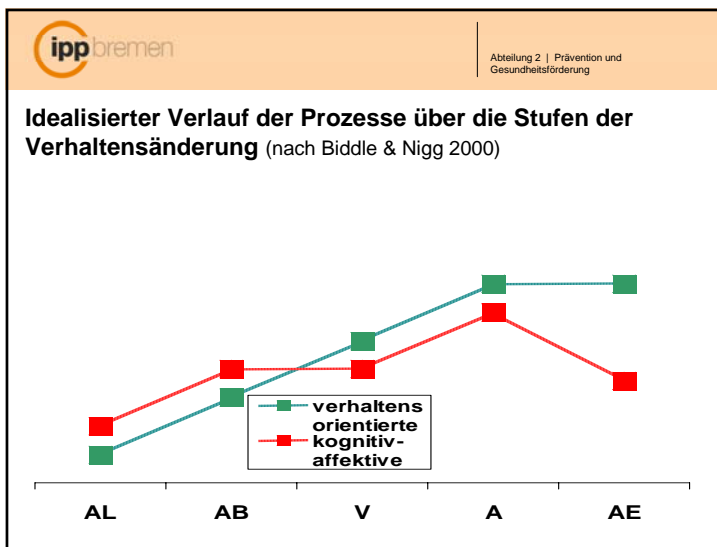
Counterconditioning
(Gegenkonditionierung)

Stimulus control
(Kontrolle der Umwelt)

Helping relationships
(Nutzen hilfreicher Beziehungen)

Kognitiv-affektive Strategien

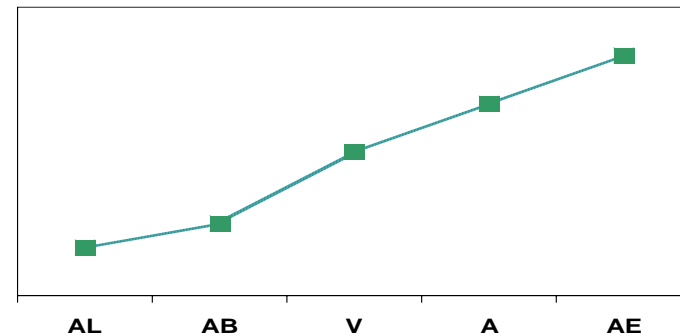
Verhaltensorientierte Strategien



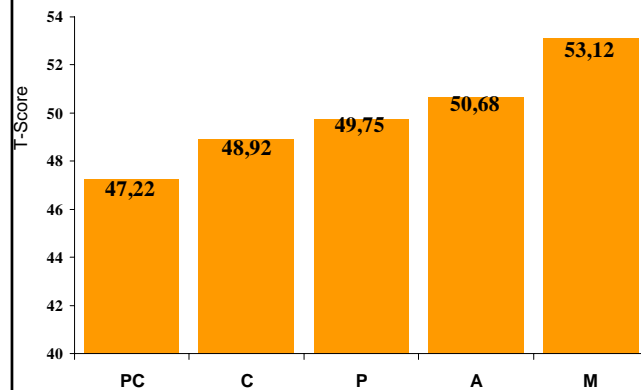
Selbstwirksamkeit

- ❖ Wird synonym benutzt mit Selbstwirksamkeitserwartung oder auch Kompetenzerwartung
- ❖ Hat hohe Ähnlichkeit mit dem wahrgenommenen Verhaltenskontrolle
- ❖ Steht für „das Ausmaß der Zuversicht, ein definiertes Zielverhalten auch unter widrigen Bedingungen zu zeigen“ (Keller et al. 1999, 32)
- ❖ Selbstwirksamkeit steigt über die „stages of change“ kontinuierlich an

Idealisierter Verlauf von Selbstwirksamkeit über die Stufen der Verhaltensänderung (nach Biddle & Nigg 2000)

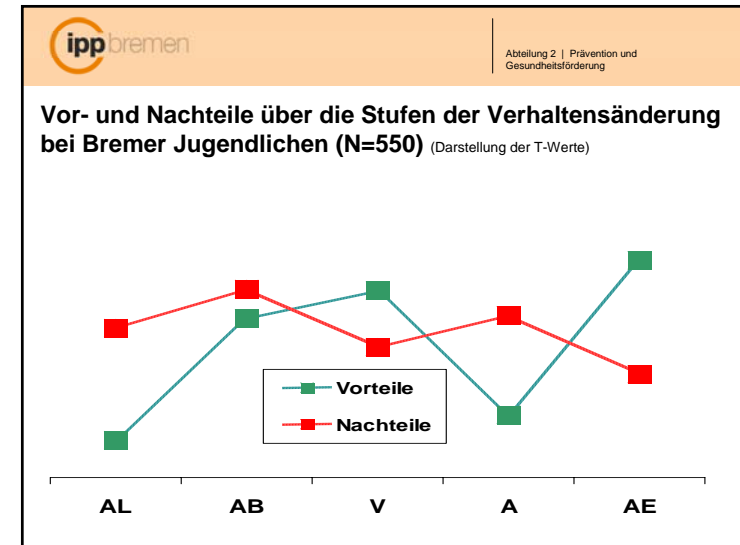
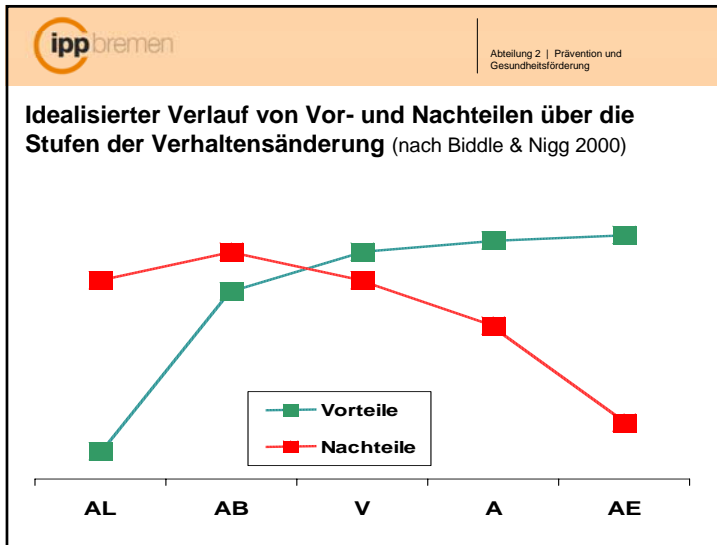


Selbstwirksamkeit und Stufen der Verhaltensänderung bei Bremer Jugendlichen (N=550)




Entscheidungsbalance

- ❖ Kosten-Nutzen Abwägung für das Beibehalten oder Ändern eines Zielverhaltens
- ❖ „die gewichteten wahrgenommenen Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung, d.h. es wird erhoben, wie wichtig ein bestimmtes pro- oder contra-Argument für das eigenen Verhalten angesehen wird“ (Keller et al. 1999, 29)



- ipp bremen
Abteilung 2 | Prävention und Gesundheitsförderung
- ### Gliederung
- ⇒ Prävalenz und Wirkung körperlicher Aktivität
 - ⇒ Einführung in das TTM
 - ⇒ TTM und seine Bestandteile
 - ⇒ **Was ist das Besondere am TTM**
 - ⇒ Anwendungen des TTM im Zusammenhang mit Bewegung
 - ⇒ Einführung in die praktische Arbeit

- ipp bremen
Abteilung 2 | Prävention und Gesundheitsförderung
- ### Was ist das Besondere am TTM
- ❖ TTM berücksichtigt sowohl motivationsspezifische Stadien als auch die Veränderung über die Zeit
 - ❖ traditionelle Maßnahmen sind „aktionsorientiert“
 - ❖ TTM arbeitet stadienspezifisch (stage-based vs. one-size-fits-all) 
 - ❖ Rahmen für die praktische Arbeit
 - ❖ Individualisierung der Beratung im Gespräch als auch für Print- oder computergestützte Ansätze
 - ❖ Alle Personen werden durch Maßnahme angesprochen (auch die Veränderungsresistenten), was zu einem verbesserten Beeinflussung auf der Bevölkerungsebene führt (Wirksamkeit x Erreichungsgrad)

Public Health Impact (Prochaska & Velicer 1997)

ist definiert
Effektivität x Erreichungsgrad

Beispiel Rauchen (aus Keller et al. 1999):

Nichtrauchertraining:
0,008

$0,4 \times 0,02 =$

Bevölkerungsbasierte TTM-Maßnahme: $0,2 \times 0,6 = 0,12$

Erweiterte Gleichung: Effektivität x Erreichungsgrad x Retention
(nach Marcus et al. 2000)

Kritik am TTM

- ❖ Handelt es sich wirklich um qualitativ unterschiedliche Stadien?
- ❖ Gibt es Evidenzen für die Überlegenheit von stage-matched Interventionen gegenüber Standardinterventionen bzw. „mismatched“ Interventionen?
- ❖ Sind die Prozesse, die für das Rauchen nützlich sind auch bei anderen Bereichen vor allem gesundheitsförderlichen wie Bewegung sinnvoll?
- ❖ Ist die Zeitdimensionen von 6 Monaten bzw. 30 Tagen für die Stufen der Verhaltensänderung zutreffend oder sollten lieber andere Kriterien für die Stufenabgrenzung genutzt werden?

Gliederung

- ⇒ Prävalenz und Wirkung körperlicher Aktivität
- ⇒ Einführung in das TTM
- ⇒ TTM und seine Bestandteile
- ⇒ Was ist das Besondere am TTM
- ⇒ **Anwendungen des TTM im Zusammenhang mit Bewegung**
- ⇒ Einführung in die praktische Arbeit

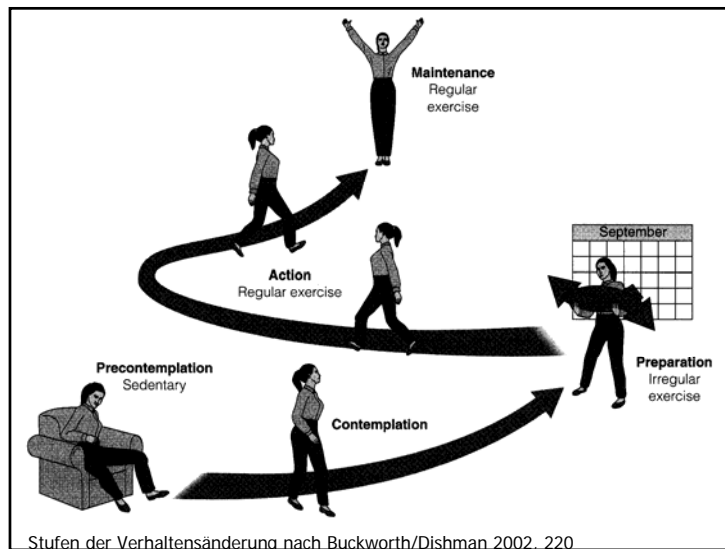
Vorreiterin



Bess H. Marcus, PhD

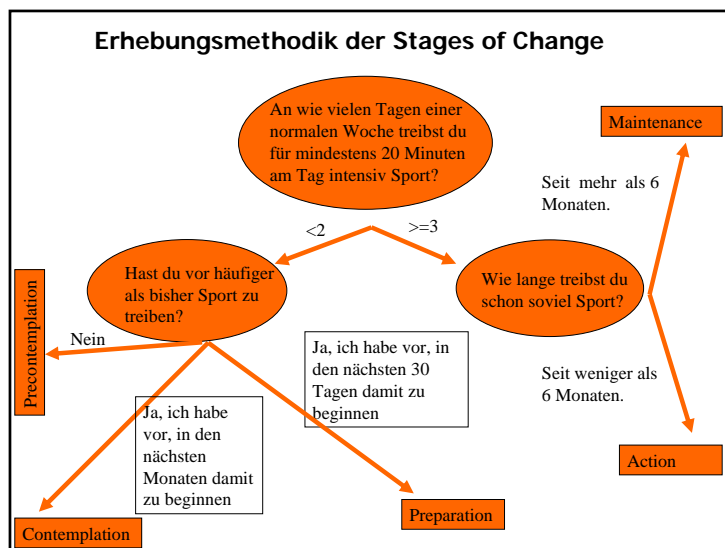
Professor of psychiatry and human behavior at the Brown University Medical school and director of the physical activity research at the center for behavioral and preventive Medicine at the Miriam Hospital in Rhode Island

Marcus BH & Forsyth LH (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign: Human Kinetics Publishers.



Gliederung

- ⇒ Prävalenz und Wirkung körperlicher Aktivität
- ⇒ Einführung in das TTM
- ⇒ TTM und seine Bestandteile
- ⇒ Was ist das Besondere am TTM
- ⇒ Anwendungen des TTM im Zusammenhang mit Bewegung
- ⇒ **Einführung in die praktische Arbeit**



Protokoll vom Nutzen körperlicher Aktivität

nach Marcus & Forsyth 2003 (übersetzt JB)

Nutzen von körperlicher Aktivität

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Protokoll von Barrieren körperlicher Aktivität

nach Marcus & Forsyth 2003 (übersetzt JB)

Barrieren körperlich aktiv zu sein

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Zielsetzung und Belohnung

nach Blair et al. 2001 (Übersetzung JB)

Wenn ich mein Kurzzeitziel erreiche, welches das folgende ist:

dann werde ich mich mit Folgendem belohnen:

Wenn ich mein Langzeitziel erreiche, welches das folgende ist:

dann werde ich mich mit Folgendem belohnen:

IDEA-Bogen nach Blair et al. 2001 (übersetzt JB)

Identifiziere eine Barriere, die dich abhält kontinuierlich aktiv zu bleiben

Denke über einige kreative Lösungen nach

Evaluiere die Lösungen. Schreibe welche du umsetzen möchtest. Halte auch fest, wann sie zum Einsatz kommt!

Analysiere wie gut der Plan funktioniert und verändere falls nötig. Wenn der Plan gut ist: Gratulation! Falls der Plan nicht optimal ist, schaue noch einmal die Liste der Lösungen an und schmiede einen neuen Plan!

Zusammenfassung

- ❖ Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung ist ein Stadienmodell zur Erklärung von Verhaltensänderung
- ❖ Es unterscheidet fünf (qualitativ unterschiedliche?!) motivationsspezifische Stadien auf dem Weg einer Verhaltensänderung
- ❖ Das Durchlaufen der Stufen wird beeinflusst durch kognitiv-affektive und verhaltensorientierte Prozesse der Verhaltensänderung sowie durch die Erhöhung der Selbstwirksamkeit sowie dem Zusammenspiel von Vor- gegenüber Nachteilen
- ❖ Das TTM ermöglicht ein differenziertes Vorgehen (targeted or tailored) in Interventionen

Literatur

- Blair SN, Dunn AL, Marcus BH, Carpenter RA & Jaret P (2001). *Active living every day. 20 steps to lifelong vitality*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Keller S, Velicer WF & Prochaska JO (1999). Das Transtheoretische Modell – Eine Übersicht. In S Keller (Hrsg.), *Motivation zur Verhaltensänderung: das transtheoretische Modell in Forschung und Praxis* (17-44). Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Keller S, Kaluza G & Basler HD (2001). Motivierung zur Verhaltensänderung. Prozess orientierte Patientenedukation nach dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung. *Psychomed*, 13, 101-111.
- Marcus BH & Forsyth LH (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Marshall SJ, Biddle SJH. The transtheoretical model of behavior change: a meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Ann Behav Med* 2001;23:229-46.
- Prochaska JO, Norcross JC & DiClemente CC (1994). *Changing for good*. New York: HarperCollins.
- Prochaska JO & Velicer WF (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 38-48.