

pädagogische hochschule zürich

# Gesundheitsrelevante Wirkungen der Waldpädagogik

**C O S T Aktion E39**

**Cooperation europeenne dans le domaine de la recherche scientifique et technique**

**Europäische Zusammenarbeit auf dem Gebiet der wissenschaftlichen und technischen Forschung**

**Bundesamt für Bildung und Wissenschaft Bern**

**Michael Frais, PH Zürich**

**Walter Kern-Scheffeldt, PH Zürich**

# Ziele des Forschungsprojekts

**Kriterien und Indikatoren zu waldpädagogischen Projekten**

**sowie eine Effektanalyse eines ausgewählten Projektes  
mit dem Ansatz «Suchtprävention und Life Skills»**

**Konsequenzen für Weiterbildungs- und Basisangebote**

## Konzeptuelle Orientierung des Projektes

**Das Projekt orientiert sich vorwiegend am salutogenetischen bzw. ressourcenorientierten Ansatz der Gesundheitsförderung und Prävention.**

**Grundlegende gesundheitswissenschaftliche Bezugssysteme sind neben pädagogischen Konzepten der Life-skills-Ansatz und die Theorie der Selbstwirksamkeit.**

## Gesundheitswissenschaftliche Bezugsmodelle

- Risikofaktoren minimieren
  - Schutzfaktoren fördern
- Verhinderung von unerwünschten Entwicklungen

### **Antonovski (SOC = Sense of Coherence)**

- **Ich verstehe!**
- **Ich kann damit umgehen!**
- **Ich sehe einen Sinn!**
  
- **Salutogenese = „Wie entsteht Gesundheit?“**

- **Morreel: 5 Faktoren der Resilienzförderung**
- **SOC + Soziale Netze & Humor**

## **Psychosoziale Kompetenzen -Lebenskompetenzen – Life Skills**

**Der Life-Skills-Ansatz (Förderung von Lebenskompetenzen) verbunden mit einem systemischen Ansatz gilt in Gesundheitsförderung und Prävention als viel versprechend.**

**Gesundheitsförderung und Prävention – vor allem im Sinne des Life-Skills-Ansatzes – beginnt möglichst früh in der Biografie eines Menschen.**

**Interventionen erfolgen auf verschiedenen Ebenen (z.B. Schule, Elternhaus)**

**Partizipation, Kommunikation, Beziehungen bzw. soziale Vernetzung sind weitere zentrale wirksame Komponenten.**

## Was ist Resilienz?

Morreel erweiterte das Modell von Antonovsky um zwei Aspekte:

### (Indikatoren-) Modell der Resilienz von Morreel

- Kompetenz
- Selbstwert
- Humor (neu)
- Sinnggebung (Kind sieht einen Sinn , kann sich einen Sinn geben)  
In soziale Netze eingebunden sein (neu)

## Oder anders gesagt - Resilience Education

**Ein Curriculum welches Entscheidungsfähigkeit und Partizipation fördert ist wirkungsvoller als eine Umgebung die Risiken durch Regulation handhaben will. Hilfreich sind:**

- **Gute interne Kontrollfähigkeiten**
- **Konfliktbewältigungsstrategien**
- **Fähigkeit sich um andere zu kümmern**
- **Anteilnahme und Engagement**
- **“Anstand und Benehmen”**

# Wie kann Resilienz gemessen werden?

## Methodische Lücke

### Problem:

Wie kann eine wissenschaftlich fundierte (orientierte) Analyse des Projektes erreicht werden?

- **Synthese wesentlicher Aspekte des Projektes und des Resilienzkonzeptes von Morrell**
- **Verknüpfung qualitativer und quantitativer Forschungsmethoden**

## Wahrnehmung der Natur durch Erleben



# Risikooptimierung und Gruppendynamik



## Harte Arbeit führt an die körperlichen Grenzen Hohe Risiken bedingen gegenseitige Verlässlichkeit



## Stärkung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit Förderung der psychosozialen Kompetenz



# Sensibilisierung für langfristige ökologische Prozesse

## Wissen um ökologische Zusammenhänge



## Zusammenfassung wesentlicher Aspekte

- Wahrnehmung der Natur durch Erleben
- Gruppendynamik
- Risikooptimierung
- Stärkung des Selbstwertes
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Sensibilisierung für langfristige ökologische Prozesse

# Sinn gebendes Lernen?

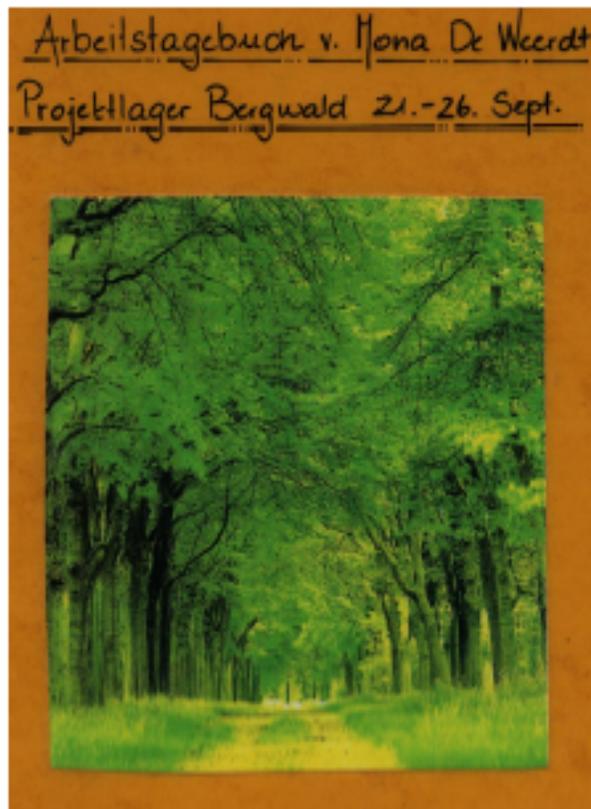


Abb. 4 Arbeitswerkbuch von Mona

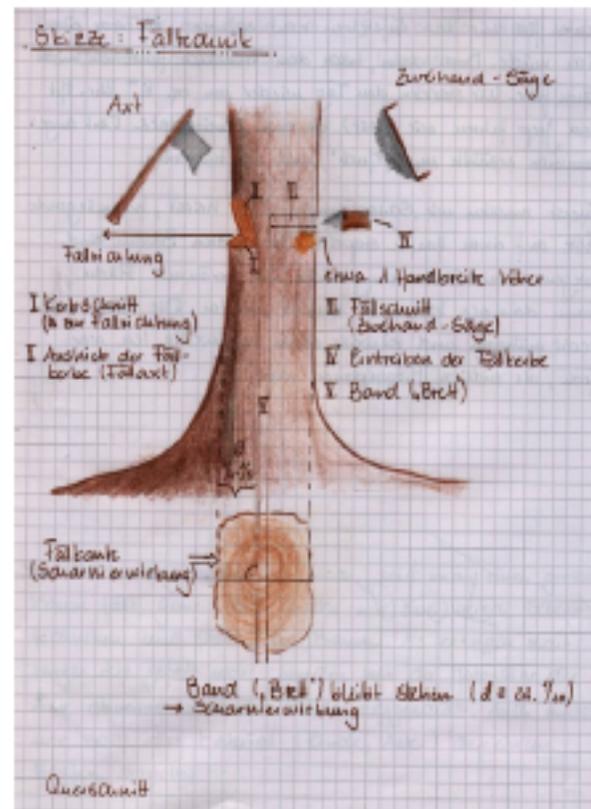


Abb. 5 Werkbucheintrag zur Fälltechnik

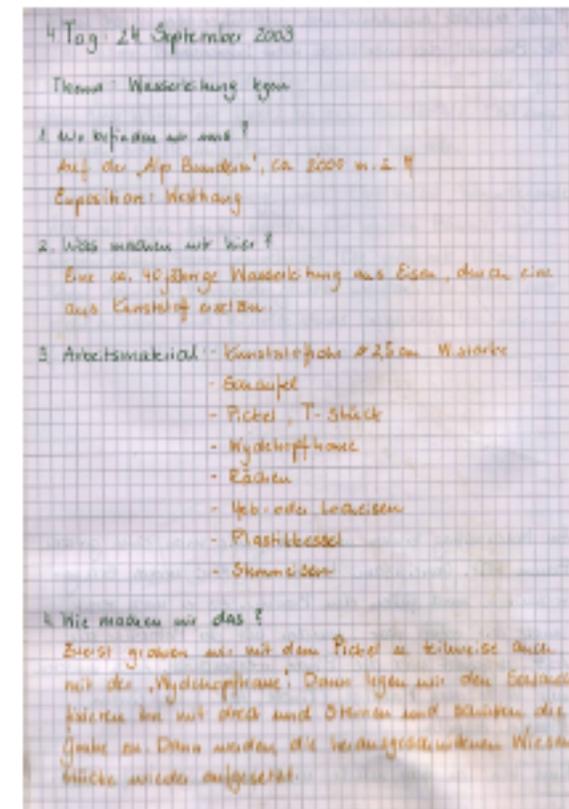


Abb. 6 Eintrag Jungwaldpflege.

## Wie können präventive Wirkungen des Projektes wissenschaftlich fundiert nachgewiesen werden? Diskussion.

- Pretest – Posttest Messungen?
- Standardisierte Tests zur Leistungsmotivation, Gesundheit, Selbstwirksamkeit und Klassenklima?
- Differenzbildung aus negativer Erwartungshaltung und positiver Erfahrung?
- Ausgefeilte qualitative Befragungsinstrumente?
- Methodenmix, wenn ja, welche Mischung?

## Wirkungsmodell

- 1. Stärkung der Widerstandskraft (Resilienz) hat eine präventive Wirkung und ist somit gesundheitsrelevant**
- 2. Zeigen die Indikatoren von Resilienz ein positives Ergebnis an, so ist das Projekt vermutlich erfolgreich**

## Schritte zur Erarbeitung des Befragungsinstrumentes

1. Dokumentenanalyse
2. Diskussion von methodischen Konzepten mit Evaluationsexperten
3. Teilnehmende Beobachtung
4. Narrative Kurzinterviews mit ca. 60 Kursteilnehmern aus drei verschiedenen Gruppen
5. Validierung der qualitativen Erkenntnisse durch Befragung von 2 Gruppen
6. Erstellung eines Indikatorenmodells
7. Erarbeitung des Befragungsinstrumentes; Verwendung validierter Items, die auf das Projekt angepasst wurden

## Beispiel: Diese Woche hat in meinen Gedanken Spuren hinterlassen ..

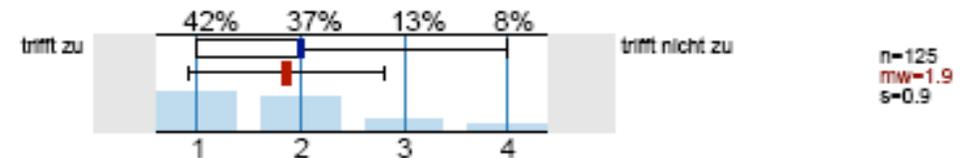
- Was hat dich besonders beeindruckt? *Nur punktuell*
- Was hat eine Veränderung in Dir hervorgerufen? *Veränderungen können auch später entstehen*
- Was war dein schönstes Erlebnis? *Nur punktuell*
- Gibt es Dinge, Aspekte, Erlebnisse aus der Bwwoche, die dich immer noch beschäftigen? *Bezieht sich auf das Hier und Jetzt, Spuren können aktuell passiv sein aber in der Zukunft wirken.*
- Ich habe viel über das Ökosystem Bergwald gelernt und denke nun nachhaltiger. *Inhaltliche Beschränkung*

## Empirisch basiertes Interventionsanalysemodell

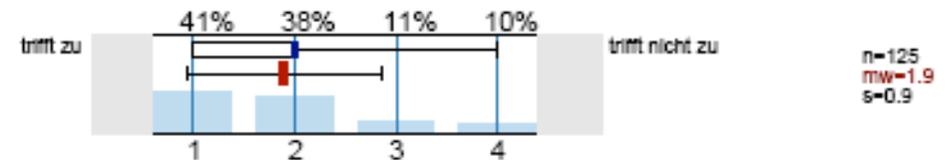
1. Qualitativ angelegter Zugang
2. Erfassung wesentlicher Projektelemente
3. Skizzierung eines Wirkungsmodells im Zusammenhang mit einer theoretischen Fundierung
4. Erarbeitung eines Indikatorenmodells
5. Erstellung eines Erhebungsinstrumentes, nach Möglichkeit unter Verwendung wissenschaftlich geprüfter Skalen oder Items. Dabei auch Operationalisierung der wesentlichen Projektelemente.

# Risikooptimierung

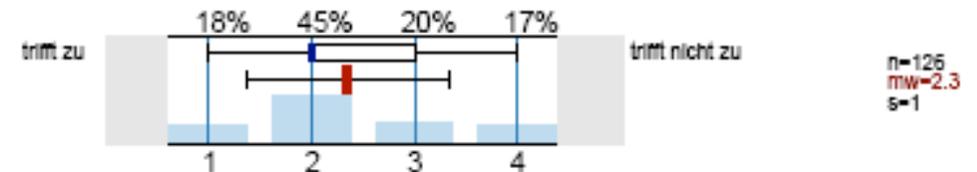
4.1) Ich habe die gefährlichen Aspekte der Arbeit im Bergwald wahrgenommen.



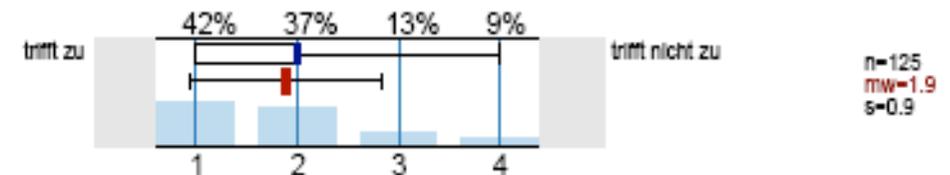
4.3) Ich habe es geschafft risikoreiche Situationen zu meistern.



5.3) Ich habe gefährliche Situationen besser bewältigt als ich gedacht habe.



6.3) Es hat mir Spass gemacht risikoreiche Situationen zu meistern.



## Ergebnisse der offenen Fragen

### Kategorisierung nach dem Indikatorenmodell von Morreel (127 von 162):

#### Kompetenz (42 Nennungen):

- Vorbereitung auf Arbeitswelt/Veränderung der Perspektive: 22 Nennungen
- Risikooptimierung: 4 Nennungen
- Lerneffekt (Natur, Bäume, Käfer): 16 Nennungen

#### Selbstwert (15 Nennungen):

- Selbstwirksamkeit und Leistungsmotivation: 15 Nennungen

#### Humor (11 Nennungen):

- Spass: 11 Nennungen

#### Sinngebung (22 Nennungen):

- Erkenntnis über (Wald-)Arbeit → Respekt: 22 Nennungen

#### Soziale Beziehungen (13 Nennungen):

- Soz. Komponente / soz. Beziehungen: 13 Nennungen

## Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Pädagogische Hochschule Zürich**

**Walter Kern-Scheffeldt (Leitung)**

**Professor ZFH**

**Gesundheitsförderung und Prävention**

**klin. Psychologe FSP**

**Rämistr. 59**

**8090 Zürich**

[walter.kern@phzh.ch](mailto:walter.kern@phzh.ch)

**Michael Frais**

**Dozent**

**Departemente Forschung und Entwicklung, Beratung und Schulentwicklung sowie Weiterbildung und Nachdiplomstudien**

**Waltersbachstrasse 5 - Postfach - CH-8090 Zürich**

**Tel.: +41 (0)43 305 57 82 - Fax: +41 (0)43 305 57 82**

[michael.frais@phzh.ch](mailto:michael.frais@phzh.ch)

**www.phzh.ch**

## Quellen

- **Antonovsky, A.**, 1997. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Salutogenese. Franke, Alexa (Hrsg.), Dgvt-Verlag
- **Naidoo J., Wills J.** 2003. Lehrbuch der Gesundheitsförderung. BZgA (Hrsg.)
- **Baeten, Carlo.** 2007. Die 5 Faktoren nach Moreel und das Hausmodell. Mündlicher Bericht.
- **Kern-Scheffeldt, W.** 2008. Von den Risiko- und Schutzfaktoren zur Resilienzförderung - von der Salutogenese zum Healthismus.
- Tagung. PHZH Abt. 5. Resilienz. Referat.
- **Lattmann, U.P., Rüedi, J.** 2003. Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Aarau: Sauerländer.
- **Pünchera Congo, T., Krug, K.** 2003. Stärken stärken - Eindrücke ausdrücken - Anfänge schliessen. Eine Unterrichtshilfe zur Förderung des Transfers in naturerlebnispädagogischen Programmen unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung. Unveröffentlichter Bericht.
-

## Quellen

- **Schrijvers**, G., Vleeming, T., Kern-Scheffeldt, W., 2005. Evaluation of European peer education programmes for parents in the field of prevention of addiction and abuse of alcohol, drugs and other addictive resources. Julius Centre for Health Sciences and Primary Care, Utrecht
- **Quint-essenz**. Gesundheitsförderung Schweiz. 2002. Ein Instrument zur Planung und Durchführung von Projekten in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung unter den Aspekten Projektmanagement und Qualitätsförderung.
- **Parents as Peers** - New Approaches to Parent Education. (Guidelines). 1999. Edited by: Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Abt. Gesundheitswesen, Koordinationsstelle für Drogenfragen und Fortbildung, Münster, Deutschland.
- **Wald und Gesundheit**. 2001. Gesundheitsförderung Schweiz, SILVIVA (Hrsg.). Lausanne
- **Förderung psychosozialer Kompetenzen**. 1994a. WHO. Genf