

**Arbeitsgemeinschaft der  
Spitzenverbände der Krankenkassen**

AOK-Bundesverband, Bonn  
BKK Bundesverband, Essen  
IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach  
See-Krankenkasse, Hamburg  
Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, Kassel  
Knappschaft, Bochum  
Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V., Siegburg  
Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V., Siegburg

**Gemeinsame und einheitliche  
Evaluationsverfahren zu § 20 SGB V  
der Spitzenverbände der Krankenkassen**

**Anwenderhandbuch Evaluation Teil 1:**

**Evaluation des Individuellen Ansatzes**

**(Bewegungs-, Ernährungs- und Stressreduktionskurse)**

**in der Fassung vom Juni 2008**

Federführend für die Veröffentlichung:  
IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen  
Federführend:  
IKK Bundesverband  
Technologiepark  
51429 Bergisch Gladbach

Entwicklung der  
Verfahren: Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie  
Universitätsklinikum Eppendorf (UKE)  
Martinistraße 52, 20246 Hamburg  
Leitung: Prof. Dr. Dr. Uwe Koch-Gromus

GESOMED - Gesellschaft für sozialwissenschaftliche  
Forschung in der Medizin mbH  
Häusleacker 12, 79112 Freiburg  
Leitung: Klaus Riemann

# Inhalt

<b>Vorbemerkung</b>	3
<b>1 Rahmenbedingungen der Entwicklung des Handbuchs</b>	3
<b>2 Der Evaluationsansatz</b>	5
<b>3 Vorgehen</b>	6
3.1 Koordinierung	6
3.2 Einsatz der Fragebögen I-1 und I-2 durch die Kursleitung	7
3.3 Motivierung der Kursleitung und der Gruppe	7
3.4 Ausfüllen des Dokumentationsbogens I-Dok	8
<b>4 Erläuterungen zu den Teilnehmerfragebögen</b>	9
4.1 Informationsquellen, Struktur- und Prozessqualität	10
4.2 Ergebnisqualität	10
4.3 Kontrollvariablen	12
4.4 Sozialdaten, Code und Adresse	12
<b>Anhang: Instrumente für den individuellen Ansatz</b>	12



## Vorbemerkung

Dieses Handbuch richtet sich an Praktiker der Gesundheitsförderung in Krankenkassen oder anderen Institutionen,

- die an der gemeinsamen und einheitlichen Evaluation von Prävention und Gesundheitsförderung der Gesetzlichen Krankenversicherung mitwirken, oder
- die innerhalb ihrer Kasse/Institution eine Evaluation durchführen und dazu die einheitlichen Verfahren der Spitzenverbände der Krankenkassen nutzen möchten.

Dieses Handbuch beinhaltet alle Materialien und Anleitungen zur Evaluation von Bewegungs-, Ernährungs- und Stressreduktionskursen. Es ist Teil einer Reihe von Materialien für die Evaluation von Prävention und Gesundheitsförderung in verschiedenen Einsatzfeldern:

- **Teil 1: Evaluation des Individuellen Ansatzes (Bewegungs-, Ernährungs- und Stressreduktionskurse),**
- Teil 2: Evaluation von betrieblicher Gesundheitsförderung,
- Teil 3: Evaluation von Gesundheitsförderung im Setting Schule.

Alle Teile sind gleich aufgebaut und orientieren sich an dem gemeinsamen "Leitfaden"<sup>1</sup> der GKV zu § 20 SGB V. Jeder Teilband enthält nach einer kurzen Darstellung der Entstehung dieses Handbuches einen Überblick des jeweiligen Evaluationsansatzes und der Instrumente, eine Beschreibung des Vorgehens, kurze Erläuterungen zu den Instrumenten und in jeweiligen Anhängen die Instrumente selbst (Fragebögen, Dokumentationsbögen, Merkblätter).

Es handelt sich also um *Anwendungs*-Handbücher - methodische Aspekte, Gründe für die Wahl der Fragestellungen oder Ergebnisse der Erprobungen sind ausführlich in den wissenschaftlichen Berichten enthalten, die bei den Herausgebern erhältlich sind.

Die Instrumente selbst sind nummeriert und mit Buchstaben für die verschiedenen Einsatzfelder Individualansatz, **B**etrieb und **S**chule gekennzeichnet.

## 1 Rahmenbedingungen der Entwicklung des Handbuchs

Die Spitzenverbände der Gesetzlichen Krankenversicherung haben in dem im Jahr 2000 erstmals veröffentlichten Leitfaden Prävention und in seinen Fortschreibungen die Notwendigkeit von Verfahren zur Sicherung der Angebotsqualität, zur Dokumentation und zur Erfolgskontrolle hervorgehoben. Zunächst haben sich die Spitzenverbände auf Verfahren zur Sicherung der Strukturqualität<sup>2</sup> und zur Dokumentation der Leistungen<sup>3</sup> verständigt. Die vorliegende Handbuch-Reihe ist ein weiterer Schritt in diesem Prozess, sie legt den Schwerpunkt auf die Evaluation von Gesundheitswirkungen, also auf die Ergebnisqualität von Prävention und Gesundheitsförderung.

---

<sup>1</sup> Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (2008): Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008.

<sup>2</sup> Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen in Zusammenarbeit mit Medizinischer Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen (2001): Materialien zum Qualitätsmanagement in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung gemäß § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, Oktober 2001, Eigenverlag.

<sup>3</sup> Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen und Medizinischer Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen e.V. (2008): Präventionsbericht 2007. Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung in der Primärprävention und Betrieblichen Gesundheitsförderung. Berichtsjahr 2006. Essen 2008.

Den Auftrag zur Erstellung von Verfahren zur Messung von "Gesundheitswirkungen von Prävention" (Projekttitle) vergaben die Spitzenverbände an das Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) in Hamburg (Leitung: Prof. Dr. Dr. Uwe Koch-Gromus) und an GESOMED - Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin mbH in Freiburg (Leitung: Klaus Riemann).

Für die Durchführung des Auftrags wurden Anforderungen gestellt, die für das Verständnis der erarbeiteten Instrumente wichtig sind:

- *Eignung für einen Regeleinsatz durch Krankenkassen.*

Die Aktivitäten der Krankenkassen im Rahmen von § 20 haben eine große Reichweite. Nach der Erstellung und Testung der Instrumente ist eine regelmäßige Evaluation geplant, die dieser Breite Rechnung trägt und große Stichproben erfordert. Um dies mit vertretbarem Aufwand leisten zu können, müssen die Instrumente von angemessener Kürze sein und sich auf das Wesentliche beschränken.

- *Der Schwerpunkt soll auf Gesundheitswirkungen liegen.*

Damit wird eine weitgehende Fokussierung auf die Ergebnisqualität vorgenommen, deren Hintergrund in der oben geforderten Kürze der Instrumente liegt, aber auch der Tatsache Rechnung trägt, dass die Krankenkassen speziell an den am Ende der Wirkungsketten liegenden Gesundheitswirkungen Interesse haben müssen, denen speziell in den Settingansätzen vielfältige andere Erfolgsindikatoren vorgelagert sind.

- *Vergleichsdaten und Normierungen sind für die Verfahren verfügbar.*

Da Kontrollgruppen aus Gründen des Aufwands in einem Routinesystem kaum zu bilden sind, ist die Verfügbarkeit von Normdaten wichtig, um Ausgangslage und Effekte abzuschätzen. Diese Normdaten sollten möglichst aus großen Studien gewonnen werden, um Vergleiche zur nationalen Gesundheitsberichterstattung zu ermöglichen.

- *Parallelisierung in den drei Arbeitsbereichen.*

In den drei Arbeitsbereichen individueller Ansatz, betriebliche Gesundheitsförderung und Setting Schule sollen möglichst die gleichen bzw. ähnliche Skalen eingesetzt werden, um auch interne Vergleichsmöglichkeiten zu gewährleisten.

Die Durchführung des Auftrags erfolgte in enger Abstimmung mit den Referenten/innen für Gesundheitsförderung der Spitzenverbände. Für die einzelnen Arbeits- und Handlungsfelder wurden darüber hinaus zusätzliche Experten/innen aus den Krankenkassen benannt, deren Beratung - speziell zur Frage der Praktikabilität - bei regelmäßigen gemeinsamen Workshops in Anspruch genommen wurde.

Wo es möglich war - d.h. wo die o.g. Anforderungen erfüllt waren -, wurden bestehende Fragestellungen aus anderen Untersuchungen übernommen, nur wenn dies nicht möglich war, wurden neue Fragen erarbeitet. Alle Dokumentations- und Fragebögen wurden umfassend getestet und einer intensiven wissenschaftlichen Prüfung unterzogen. Die meisten Instrumente wurden nach der Erprobung deutlich gekürzt.

Die Handbücher sind nicht als unveränderbar zu verstehen: sollten neue (und möglichst nicht längere) Verfahren entwickelt und erfolgreich erprobt werden, mit denen Gesundheitswirkungen von Prävention und Gesundheitsförderung besser nachgewiesen werden können, erfolgt eine Überarbeitung der vorliegenden Verfahren.

Interessierten Anwendern/innen wird unbedingt empfohlen, sich die Aktualität von Printversionen dieses Handbuchs und seiner Instrumente vor ihrer Nutzung bestätigen zu lassen. Von der Auswertung ausgefüllter Dokumentations- und Fragebögen durch Evalua-

tionslaien ist dringend abzuraten; die meisten Fragen gehören zu komplexen Skalen, die nach vorgeschriebenen Verfahren zu Indizes oder Dimensionen zusammengefasst werden müssen und nur so aussagekräftig sind.

## 2 Der Evaluationsansatz

Die Verfahren zur Evaluation präventiver Kurse des individuellen Ansatzes dienen dazu, kassenübergreifend und themenübergreifend die Wirksamkeit von Kursen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung nachzuweisen. Dazu werden Untersuchungen an großen Stichproben durchgeführt, es sollen also nicht alle Angebote evaluiert werden.

Es handelt sich um eine längsschnittliche Befragung zu drei Zeitpunkten, bei der die gleichen Kursteilnehmer/innen bei Kursbeginn, bei Kursende und nach sechs Monaten befragt werden. Damit dieses Vorgehen für die Befragten, für die Krankenkassen und für die auswertende Institution möglichst einfach ist, wurden die Verfahren äußerst ökonomisch gestaltet, was sowohl auf die Inhalte, als auch auf die Vorgehensweisen Einfluss hat:

- Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Gesundheitswirkungen, also auf der Ergebnisqualität. Aspekte der Struktur- und Prozessqualität mussten stark begrenzt werden.
- Bei den ausgewählten Fragestellungen handelt es sich vorwiegend um Skalen von belegter Qualität, zu denen Vergleichsdaten vorliegen.
- Die großen Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung werden mit den gleichen Fragebögen untersucht.
- Das Handlungsfeld Suchtmittelkonsum - das ergab die Erprobung - erfordert spezifische Fragestellungen, die von Nutzern der Kurse anderer Handlungsfelder als zu weitgehend erlebt werden können und den Rücklauf vermindern. Angesichts der geringen Häufigkeit solcher Kurse (2006: 0,8% der Teilnahmen) wurden diese Fragen gestrichen.
- Die Fragebögen werden nur bei solchen Kursen eingesetzt, die mindestens sechs Treffen haben. Bei kürzeren Angeboten ist das Ausfüllen für die Zielgruppe nicht zumutbar.

Da die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung/Entspannung mit denselben Fragebögen untersucht werden, gibt es nur ein einheitliches Evaluationsverfahren für alle Kurse. Die Kursteilnehmer/innen werden längsschnittlich - d.h. aufeinander beziehbar - zu drei Zeitpunkten (Kursbeginn, Kursende und nach sechs Monaten) befragt. Rahmendaten des Kurses werden mit einem kurzen Dokumentationsbogen durch die Kursleitung erfasst.

Es liegen die folgenden Instrumente (s. Anhang) vor:

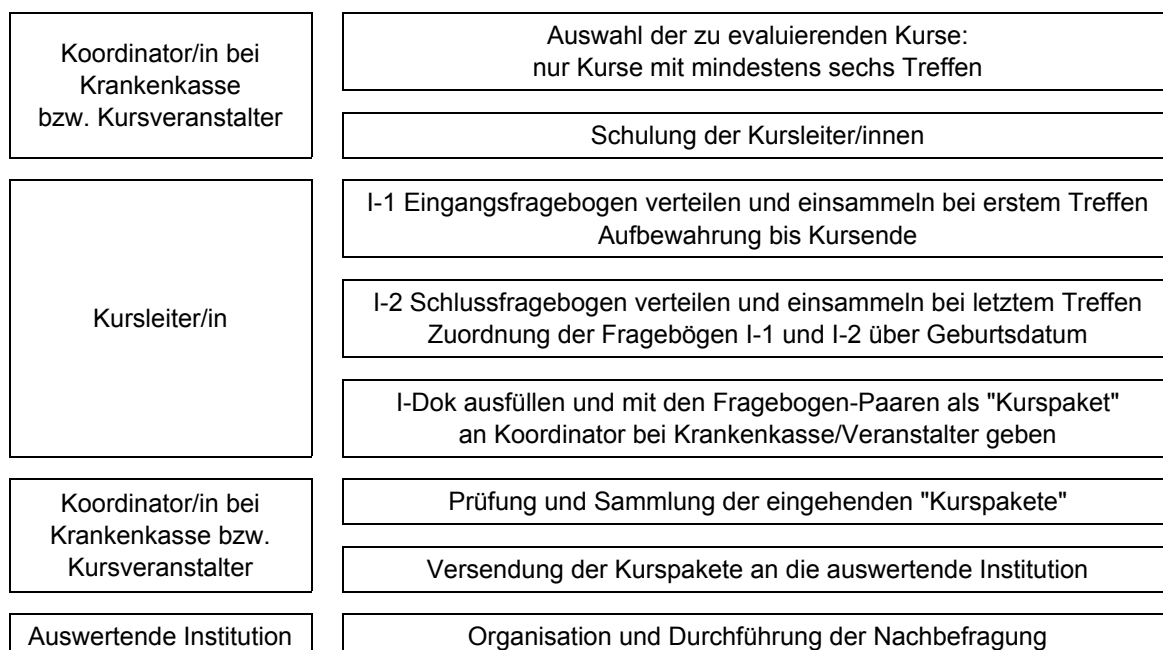
- *I-Dok: Dokumentationsbogen für Kurse des Individualansatzes*, einmalig für jeden Kurs auszufüllen durch den/die Kursleiter/in,
- *I-1: Eingangsfragebogen für Gesundheitskurse*, auszufüllen im oder vor dem ersten Kurstreffen,
- *I-2: Schlussfragebogen für Gesundheitskurse*, auszufüllen im oder nach dem letzten Kurstreffen,
- *I-3: Nachbefragungsbogen für Gesundheitskurse*, auszufüllen nach sechs Monaten.

Inhaltlich liegt der Schwerpunkt auf der Erhebung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität in den Dimensionen Vitalität, Schmerz und psychisches Wohlbefinden und des Gesundheitsverhaltens in den drei Handlungsfeldern Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Stressbewältigung/Entspannung.

Bei einem kassenübergreifenden Verfahren ist es sinnvoll, dass auch die organisatorische Arbeit weitgehend übergreifend erfolgt. Der Dokumentationsbogen und die in den Kursen ausgefüllten Eingangs- und Schlussfragebögen werden darum von den Kursleiter/innen zusammengeführt und gemeinsam als ein "Kurspaket" an die koordinierende Person bei der Krankenkasse (bzw. dem Veranstalter) gegeben. Von dort werden diese Kurspakete an die auswertende Institution geschickt. Die Nachbefragung erfolgt dann durch diese Institution postalisch und mit Freiumschlag für die Antwort.

Die folgende Abbildung zeigt schematisch den Ablauf der Evaluation:

**Übersicht: Ablauf der Evaluation des Individualansatzes**



Erläuterungen zu den Instrumenten und den in ihnen enthaltenen Fragestellungen finden sich in Kapitel 4 (Seite 9), und die Instrumente selbst im Anhang ab Seite 12.

**3 Vorgehen**

Die in diesem Kapitel dargestellten Verfahren sind anwendbar auf Kurse des individuellen Ansatzes in den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung und Ernährung. Es handelt sich um ein längsschnittliches Verfahren, die Teilnehmer/innen werden insgesamt dreimal befragt. Darum sollte die Evaluation nur bei Kursen durchgeführt werden, die mindestens sechs Kurstreffen beinhalten. Für Kurse mit weniger Treffen ist das Verfahren für die zu befragenden Personen zu aufwendig.

**3.1 Koordinierung**

Voraussetzung für die Durchführung einer Evaluation ist die Benennung einer verantwortlichen Person für die Koordinierung in der Krankenkasse.

Diese Person muss dafür sorgen, dass

- die richtigen Kurse ausgewählt werden (mindestens sechs Treffen, Einhaltung eventueller Vorgaben für Anzahl der Kurse und Handlungsfelder),

- die Kursleiter/innen über das Vorgehen instruiert werden (Motivierung der Teilnehmer/innen, Erklärung des Sinns, Ausfüllen des Dokumentationsbogens, Zeitpunkte der Verteilung, Zuordnung der Fragebögen),
- die von den Kursleitern/innen rücklaufenden "Kurspakete" vollständig sind und voneinander getrennt bleiben,
- das gesamte Material an die auswertende Institution gesendet wird.

### 3.2 Einsatz der Fragebögen I-1 und I-2 durch die Kursleitung

Die Eingangs- und die Schlussfragebögen werden in der benötigten Anzahl kopiert. Da die Bögen nur zwei Seiten lang sind (und auf der ersten Seite "bitte wenden" steht), müssen sie jeweils auf Vorder- und Rückseite nur eines Blattes kopiert werden. Neben der Papier- und Portiersparnis wird damit der psychologische Effekt verbunden, dass es sich bei der Befragung "nur um ein Blatt" handelt, also auf Antrieb zu sehen ist, dass es eine kurze Befragung ist.

Der Eingangsfragebogen (I-1) soll zu Beginn des ersten Kurstreffens ausgefüllt werden. Je nach Kursablauf kann er unter Umständen als Basis für eine erste Gesprächsrunde zum Thema "Erwartungen" genutzt werden, er sollte dann vor dieser Gesprächsrunde ausgefüllt werden.

Bei manchen Kursarten kann der Einsatz der Fragebögen schwierig werden, z.B. bei Kursen, die im Freien oder im Schwimmbad stattfinden. In solchen Fällen muss flexibel mit der Situation umgegangen werden. Es spricht wenig dagegen, den Teilnehmer/innen den Bogen mit nach Hause zu geben, *wenn sicher gestellt ist, dass sie im nächsten Kurstreffen mitgebracht werden*. Falls Unterlagen nach der Anmeldung verschickt werden, kann er diesen auch mit der Aufforderung beigelegt werden, ihn zum ersten Treffen mitzubringen. Wichtig ist ein hoher Rücklauf innerhalb der Kursgruppe (s. unten).

Die Fragebögen bleiben nach dem ersten Treffen bei der Kursleitung bis zum Schluss des Kurses.

Der Schlussfragebogen (I-2) soll beim letzten Treffen ausgefüllt werden. Wird eine gemeinsames Auswertungsgespräch durchgeführt, kann der Schlussfragebogen vorher ausgefüllt werden und hilft dann erfahrungsgemäß, die Auswertung im Gespräch zu "kanalisieren", weil alle Teilnehmer/innen anhand der Fragen für sich selbst schon einmal eine Rückschau gehalten haben.

Anschließend sollen die Fragebögen I-1 und I-2 von der Kursleitung anhand des eingetragenen Geburtsdatums zu Fragebogen-Paaren zugeordnet und die beiden Blätter jeweils zusammengeheftet werden.

### 3.3 Motivierung der Kursleitung und der Gruppe

Die Evaluation steht und fällt mit der Motivierung der Kursteilnehmer/innen zur Mitwirkung an der Befragung. Wird diese Motivierung von den Kursleitern/innen unterlassen oder nur halbherzig vorgenommen, können sich Gruppeneffekte in der Richtung ergeben, dass die Beteiligung sinkt. Wenn aber die Teilnahmequote innerhalb eines Kurses zu niedrig ist, kann dieser Kurs nicht in die Auswertung einbezogen werden. Anzustreben ist darum möglichst eine 100%ige Teilnahme! Die Erprobung der Instrumente zeigte recht deutlich, dass der Rücklauf durch die Kursleitung beeinflusst werden kann: knapp 30% der Kurse hatten sogar eine 100%ige Antwortquote!

Daher ist zunächst die Schulung und Motivierung der Kursleiter/innen durch die/den Koor-

dinator/in der Krankenkasse wichtig. Eine Zusammenfassung der Hinweise für Kursleiter/innen befindet sich als Kopiervorlage im Anhang hinter den Fragebögen.

Zwei Aspekte können bei der Motivierung der Kursleiter/innen besonders herausgestellt werden: Die gemeinsame Berichterstattung der GKV trägt - positive Ergebnisse zur Wirksamkeit vorausgesetzt - dazu bei, auch die Arbeitsfelder der Kursleiter/innen zu sichern. Daneben können die Befragungen aber auch von den einzelnen beteiligten Krankenkassen (oder sonstigen Anbietern von Kursen) dazu genutzt werden, über das eingeholte Feedback der Versicherten die eigene Qualitätssicherung voranzutreiben.

**“Botschaften” an die Teilnehmern/innen:**

- Alle gesetzlichen Krankenkassen haben sich zusammen getan, um gemeinsam die Wirksamkeit von Kursen zu überprüfen.
- Das Ziel des Fragebogens ist es, den Einfluss der Kurse auf die Gesundheit zu untersuchen. Die Teilnehmer/innen helfen durch das Ausfüllen dabei, dieses Angebot zu sichern und zu verbessern.
- Es handelt sich um einen Fragebogen, der in dieser Form in unterschiedlichen Kursen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung eingesetzt wird, daher sind vielleicht manche Fragen nicht ganz genau für jeden Kurs passend.
- Absolute Anonymität der Auswertung wird garantiert. Damit der Eingangs- und der Schlussfragebogen aufeinander bezogen werden können, ist es jedoch wichtig, ein eindeutiges Merkmal zur Identifikation zu haben. Um eine Kennzeichnung mit dem Namen zu vermeiden, wird statt dessen das vollständige Geburtsdatum abgefragt, womit eine spätere Zuordnung möglich ist. Um eine spätere Zuordnung von Eingangs- und Schlussfragebögen zu ermöglichen, ist die Angabe des Geburtsdatums also unbedingt notwendig! Das Geburtsjahr ist darüber hinaus zur Bestimmung des Alters erforderlich.

**Besondere Erläuterungen zur Nachbefragung:**

Sechs Monate nach dem Kurs soll eine weitere kurze Befragung durchgeführt werden. Zu diesem Zweck wird auf dem Fragebogen bei Kursschluss nach der Adresse gefragt. Der Grund dafür ist, dass die Krankenkasse diese Befragung nicht selbst durchführt, sondern ein Auswertungsinstitut beauftragt, das dazu den Namen und die Adresse benötigt. Nachdem die Teilnehmer/innen angeschrieben worden sind, wird diese Adresse umgehend gelöscht.

**3.4 Ausfüllen des Dokumentationsbogens I-Dok**

In der Regel kann dieser Dokumentationsbogen ebenfalls durch die Kursleitung ausgefüllt werden; je nach Organisation der Anmeldungen kann es aber auch sein, dass das die koordinierende Person machen muss. Es erleichtert den Kursleitern/innen jedoch die Arbeit, wenn der Bogen bereits vorbereitet ist (Namen und Adressen können auch vorher in den Bogen kopiert werden).

Oben rechts auf dem Bogen ist Raum für eine Kursnummer oder ein anderes eindeutiges Kürzel, mit dem - krankenkassenintern - der Kurs identifiziert werden kann. Das kann bei Ausfüllfehlern wichtig sein, die sich erst bei der auswertenden Institution zeigen und Nachfragen erforderlich machen.

Im ersten Block ist nur ein Kreuz zu machen, der Kurs muss einem der Präventionsprinzipien der drei Handlungsfelder zugeordnet werden. Unten in diesem Block ist die Rubrik

"Mischkurs zu verschiedenen Handlungsfeldern" vorgesehen, hier ist unbedingt der Titel zu ergänzen und zusätzlich anzukreuzen (nur hier dürfen zusätzliche Kreuze sein), welche Handlungsfelder der Kurs berührt. Diese Kategorie muss die Ausnahme bleiben: es reicht nicht aus, wenn z.B. ein Gewichtsreduktionskurs auch Bewegungselemente beinhaltet. Nur wenn es keinen inhaltlichen Schwerpunkt gibt, sollte diese Kategorie genutzt werden. Im zweiten Block sind die Daten von Kursbeginn und -ende, die Zahl der Treffen und die Gesamtdauer aller Treffen (Summe in Zeitstunden) einzutragen, im dritten die Teilnehmerzahlen. Letzte werden für die Berechnung der Rücklaufquoten unbedingt benötigt. Wichtig ist, dass der Dokumentationsbogen bei den Kursfragebögen bleibt.

### **3.5 Prüfung und Versendung**

Sehr wichtig ist die Prüfung der von den Kursleitungen zurücklaufenden Päckchen mit Fragebögen und einem Dokumentationsbogen noch bei der Krankenkasse. Es muss sichergestellt sein, dass die Fragebogenpaare anhand des Geburtsdatums zugeordnet sind, und dass der entsprechende Dokumentationsbogen vollständig ausgefüllt ist.

Wenn mehrere solche Pakete mit Fragebögen und einem Dokumentationsbogen zur Auswertung gesendet werden, müssen sie deutlich voneinander getrennt sein, z.B. in unterschiedlichen Umschlägen/Hüllen stecken.

Ohne eindeutigen Bezug des Dokumentationsbogens zu den Fragebögen jedes Kurses kann nicht ausgewertet werden.

## **4 Erläuterungen zu den Teilnehmerfragebögen**

Bei der Erstellung der Instrumente konnten nur wenige andere Instrumente zur Evaluation primärpräventiver Kurse gefunden werden. Einige große Studien aus den 90er Jahren sind als aufwendige Begleitforschungen angelegt und setzen umfangreiche Fragebögen ein ("Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivierung" der AOK Bielefeld/Herford, "G.U.T" mehrerer Krankenkassen in Baden-Württemberg, "Fit durchs Leben" des IKK Bundesverbandes, "Gesundheitsmanagementprojekt" der AOK Schleswig-Holstein/WidO u.a.). Das einzig vergleichbare reine Kursevaluationssystem stammt von der IKK Baden-Württemberg.

Ähnlichkeiten in den verwandten Dimensionen ergaben sich insbesondere zur Evaluation von AOK Schleswig-Holstein/WidO, die sich allerdings auf ein sekundär-/tertiärpräventives Angebot für Kranke bzw. langfristig Arbeitsunfähige bezieht.

Das erarbeitete Instrumentarium lehnt sich in Teilen an das der IKK Baden-Württemberg an, hat es aber auch ergänzt und weiterentwickelt.

Die folgende Tabelle zeigt im Überblick die Fragestellungen, die Zeitpunkte der Abfrage und die Position der Fragen in den drei Fragebögen:

**Übersicht: Fragen in den Bögen I-1 (Beginn), I-2 (Schluss) und I-3 (nach 6 Mon.)**

Fragenkomplexe	Frage-Nr. in ...		
	I-1	I-2	I-3
Informationsquellen über den Kurs	1		
Subjektive Erfolgseinschätzung		1	1
Kursteilnahme in den letzten zwölf/sechs Monaten	2		2
Strukturqualität: Ankündigung, Räume, Medien, Gruppe Prozessqualität: Verständlichkeit, Vermittlung, Fragen, Alltagsbezug		2	
Gesundheitsverhalten Bewegung, Ernährung, Entspannung	3	3	3
Gesundheitliche Lebensqualität, 3 Dimensionen, Auszug SF-36	4-7	4-8	4-8
Krankheitstage in den letzten sechs Monaten	8		9
Körpergröße	9		
Gewicht und Wunschgewicht	9	9	10
Anzahl besuchter Kurstreffen		10	
Berufliche Position	10		
Geschlecht	11		
Geburtsdatum (Jahr für Alter und gemeinsam mit Tag/Monat als Code)	12	11	
Schulabschluss, Krankenkasse	13-14		
Name und Adresse für Nachbefragung		o. Nr.	
Belastende Lebensereignisse mit Einfluss auf den Kurserfolg			11

Die Fragebögen finden sich im Anhang ab Seite 12.

#### 4.1 Informationsquellen, Struktur- und Prozessqualität

##### *Informationsquellen (Frage 1 in Bogen I-1)*

Diese Frage beschreibt die Zugangswege zum Kurs und dient darüber hinaus als "Aufwärmfrage".

##### *Struktur- und Prozessqualität (Frage 2 in Bogen I-2)*

Die Frage ist eine Übernahme aus dem Evaluationssystem für Kurse der IKK. Ihr liegt eine Sammlung von möglichen Items zur Struktur- und Prozessqualität zugrunde. Die Frage wurde mit dem Ziel entwickelt, nur die Informationen von den Teilnehmern zu erfragen, die nicht anderweitig erhoben werden können. Darum werden solche Qualitätskriterien ausgespart, die bei der Krankenkasse dokumentiert werden.

#### 4.2 Ergebnisqualität

##### *Gesundheitsverhalten (Frage 3 in allen Bögen)*

Bei Fragen zum Gesundheitsverhalten bestand das Problem, dass es keine anerkannten kurzen Fragestellungen zur Erhebung von gesunder/ungesunder Bewegung, Ernährung und Stressverarbeitung gab. Die drei Verhaltensbereiche werden in großen epidemiologischen Studien jeweils unterschiedlich, meist mit komplexen Itembatterien (Abfrage von Sportarten oder Nahrungsmittelgruppen) oder durch mehrere Einzelfragen erhoben, deren Einsatz sich wegen der Länge für die GKV-Verfahren verbot.

Das Problem wurde durch die Erstellung einer neuen Frage gelöst, die sich eng an den Zielen des Individualansatzes orientiert, wie sie im "Leitfaden" der Spitzenverbände genannt werden.

Für die Handlungsfelder Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Stressbewältigung/-Entspannung wurden jeweils vier Vorgaben formuliert, denen die Zielvorgaben des Leitfa-

dens zugrunde gelegt wurden. Die drei Itemgruppen können jeweils in Mittelwerten für die drei Bereiche oder als Gesamtwert für Gesundheitsverhalten ausgewertet werden.

Erfasst werden im Bewegungsbereich:

- Bewegung im Alltag,
- regelmäßige sportliche Betätigung,
- soziale Einbindung,
- Freude an Bewegung.

Im Bereich Ernährung sind die vier anerkannten Grundregeln vorgegeben:

- täglicher Verzehr von frischem Obst/Gemüse,
- wenig Fett,
- Ausgewogenheit der Ernährung,
- nicht zu viel essen.

Im Bereich Stressbewältigung/Entspannung werden Ziele des Leitfadens beschrieben:

- Ursachenkenntnis,
- Einstellungsänderung und positive Selbstinstruktion,
- Selbstmanagement-Kompetenzen,
- Fähigkeit zur Selbstregulation durch Erlernen von Entspannungsverfahren.

*Gesundheitsbezogene Lebensqualität (Fragen 4-7 in Bogen I-1, bzw. 4-8 in den Bögen I-2 und I-3)*

Gesundheitliche Lebensqualität ist ein zentrales Evaluationskriterium für Kurse des Individualansatzes. Die Fragen stammen aus dem SF-36, er ist ein international eingesetzter Fragebogen, in Deutschland wurde er im Bundesgesundheitsurvey 1998 eingesetzt. Er umfasst eigentlich acht Dimensionen, Erfahrungen mit dem Einsatz in der Prävention zeigten aber, dass einige Dimensionen für gesunde Menschen wenig änderungssensitiv sind. Es wurden 12 Items in drei Dimensionen übernommen: die Dimension Schmerz (2 Items, Fragen 5 und 6 in Bogen I-1), die Dimension Vitalität (4 Items in Frage 7 des Bogens I-1: Schwung, Energie, Erschöpfung und Müdigkeit) und die Dimension Psyche (die restlichen 5 Items in Frage 7 von Bogen I-1). Zusätzlich wurde eine Einzelfrage zur subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustands (Frage 4 in allen Bögen) und eine weitere Einzelfrage zum Vergleich des aktuellen Gesundheitszustands mit dem im letzten Jahr (Frage 5 in den Bögen I-2 und I-3) übernommen. Der SF-36 sollte eigentlich komplett mit allen 36 Vorgaben eingesetzt werden, wurde aber auch schon in Teilen bzw. auch abgeändert mehrfach frei eingesetzt ("in Anlehnung an", WIDO/AOK Schleswig-Holstein, IKK Baden-Württemberg).

*Krankheitstage (Frage 8 in Bogen I-1 bzw. Frage 9 in Bogen I-3)*

Die Frage stammt aus dem Bundesgesundheitsurvey 1998 und misst Krankheitstage unabhängig von der Erwerbstätigkeit.

*Subjektive Erfolgseinschätzung (Frage 1 in den Bögen I-2 und I-3)*

Eine Frage nach der subjektiven Bewertung der Kurse ist nicht unbedingt notwendig, verdeutlicht aber das Anliegen der evaluierenden Krankenkassen und eignet sich gut als Einstiegsfrage. Sie wurde neutral formuliert (Erfolg und Misserfolg).

*BMI und Wunschgewicht (Frage 9 in Bogen I-1, in Bögen I-2/3 ohne Körpergröße)*

Für Gewichtsreduktionskurse ist die Frage für die Ergebnisqualität unumgänglich und beschreibt im Verlauf auch den wichtigen Erfolgsparameter der Relativierung des Wunschgewichts. Gewichtsreduktionen können als Prozentwert vom Wunschgewicht dargestellt werden.

### 4.3 Kontrollvariablen

#### *Besuch anderer Kurse (Frage 2 in I-1 und I-3)*

Für die Zeit vor und nach dem Kurs wird die Teilnahme an anderen, ebenfalls von den Krankenkassen finanzierten Kursen kontrolliert.

#### *Belastende Lebensereignisse (letzte Frage I-3)*

Die Frage ist eine Übernahme aus dem IKK-System. Belastende Lebensereignisse können die Kurswirkungen beeinflussen und müssen darum kontrolliert werden.

### 4.4 Sozialdaten, Code und Adresse

#### *Alter, Geschlecht, berufliche Position, Schulabschluss und Krankenkasse (Fragen 10-14 in Bogen I-1)*

Es werden Alter, Geschlecht, berufliche Position und Schulabschluss erhoben. Primäre Prävention soll "einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen" (§ 20 Abs. 1 SGB V), darum ist es wichtig, die Sozialschicht der Klientel bestimmen zu können, wozu üblicherweise die Variablen Beruf, Bildung und Einkommen benutzt werden. Es ist in diesen Befragungen aber nicht möglich, nach dem Einkommen zu fragen, dies würde den Rücklauf zu stark vermindern. Soziale Schicht kann daher nur annäherungsweise über Bildung und die berufliche Position bestimmt werden. Das Alter wird über das Jahr im Geburtsdatum erhoben. Die achtstellige Zahl TTMMJJJJ dient auch als Code zur Zusammenführung der Fragebögen I-1 und I-2 (Die Wahrscheinlichkeit, dass zwei Teilnehmer/innen mit dem gleichen Geburtsdatum in einem Kurs mit - üblicherweise höchstens - 20 Teilnehmern/innen angetroffen werden, ist äußerst gering). Im Fragebogen I-2 wird die Adresse für die postalische Befragung I-3 abgefragt, die nicht von den einzelnen Krankenkassen, sondern einer zentralen Institution durchgeführt wird.

## **Anhang: Instrumente für den individuellen Ansatz**

I-Dok Dokumentationsbogen für Kurse des Individualansatzes

- I-1 Eingangsbogen für Gesundheitskurse
- I-2 Schlussfragebogen für Gesundheitskurse
- I-3 Nachbefragungsbogen für Gesundheitskurse

Hinweise für Kursleiter/innen

**NUR 1 KREUZ**

**Einordnung nach den Kriterien des Leitfadens**

<input type="checkbox"/> 10 Risiko Muskel-Skelettsystem	Reduzierung spezieller Risiken	Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten
<input type="checkbox"/> 11 Risiko metabolischer Bereich		
<input type="checkbox"/> 12 Risiko Herz-Kreislaufsystem		
<input type="checkbox"/> 13 Risiko Psyche/Psychosomatik		
<input type="checkbox"/> 14 Angebote in der Halle	Reduzierung von Bewegungsmangel	
<input type="checkbox"/> 15 Angebote im Wasser		
<input type="checkbox"/> 16 Angebote im Freien		
<input type="checkbox"/> 20 Vermeidung und Reduktion von Übergewicht		Handlungsfeld Ernährung
<input type="checkbox"/> 21 Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung		
<input type="checkbox"/> 30 Maßnahmen zur multimodalen Stressbewältigung		Handlungsfeld Stressbewältigung/Entspannung
<input type="checkbox"/> 31 Maßnahmen zur Entspannung (Autog. Training, Progr. Muskelrelaxation)		
<input type="checkbox"/> 32 Fernöstliche Verfahren (Hatha Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong)		
<input type="checkbox"/> 40 Mischkurs zu verschiedenen Handlungsfeldern, Titel:  Mit Elementen aus den Handlungsfeldern: <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Stressreduktion/Entspannung		handlungsfeldübergreifend

<b>Datum Kursbeginn</b>	<b>Datum Kursende</b>	<b>Anzahl Treffen</b>	<b>Dauer Gesamtkurs in Std.</b>
____ 20 ____ Monat                      Jahr	____ 20 ____ Monat                      Jahr		(Summe Zeitstunden alle Treffen)

<b>Anzahl Teilnehmer bei Kursbeginn:</b>	<b>Anzahl Teilnehmer bei Kursende:</b>
--	--

Name Krankenkasse bzw. Drittanbieter:
Straße
PLZ Ort
Name Evaluationskoordinator/in:
Telefon und E-Mail:

**Für jeden Kurs einen Bogen mit den Teilnehmerbögen I-1 und I-2 abgeben!**



**1. Wie haben Sie von diesem Angebot erfahren? (Mehrere Kreuze möglich)**

- von Freunden, Bekannten, Kollegen  
 Hinweis/Überweisung von meinem Arzt  
 aus Presse/Rundfunk/Fernsehen  
 aus dem Internet
- aus der Zeitschrift meiner Krankenkasse  
 von der Geschäftsstelle meiner Krankenkasse  
 von einem anderen Veranstalter  
 sonstiges, nämlich:

**2. Haben Sie in den letzten zwölf Monaten schon an anderen Gesundheits-Kursen teilgenommen, deren Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen wurden? (Bitte in jeder Zeile ein Kreuz)**

- Bewegungskurs  ja  nein  
 Ernährungs- oder Gewichtsreduktionskurs  ja  nein  
 Stressbewältigungs- oder Entspannungskurs  ja  nein

**3. Diese Fragen betreffen nicht nur das Thema des von Ihnen besuchten Kurses. Sie ermöglichen aber Vergleiche mit anderen Kursen und Gruppen und sind darum wichtig. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten vier Wochen auf Sie zutrafen! Bitte in jeder Zeile ein Kreuz!**

In den letzten vier Wochen:	immer					nie
habe ich wo es ging Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
hatte ich Freude an Bewegung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich täglich frisches Gemüse, Obst oder Salat gegessen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich darauf geachtet, nicht zu fett zu essen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich mich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich darauf geachtet, nicht zu viel zu essen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich die Ursachen von unangenehmem Stress erkannt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
konnte ich Stress-Situationen gut bewältigen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich versucht, gegen die Ursachen von Stress etwas zu tun	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
hatte ich gute Methoden, um mich zu entspannen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

**4. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?**

- ausgezeichnet sehr gut gut weniger gut schlecht

**5. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen vier Wochen?**

- keine Schmerzen sehr leicht leicht mäßig stark sehr stark

**6. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltags-tätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?**

- überhaupt nicht ein bisschen mäßig ziemlich sehr

**7. In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das Ihrem Befinden am ehesten entspricht).**

Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen ...	immer	meistens	ziemlich oft	manchmal	selten	nie
... voller Schwung?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... sehr nervös?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... ruhig und gelassen?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... voller Energie?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... entmutigt und traurig?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... erschöpft?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... glücklich?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
... müde?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

**8. Wie viele Tage waren Sie in den vergangenen sechs Monaten insgesamt so krank, dass Sie Ihrer üblichen Tätigkeit nicht nachgehen konnten?**

ungefähr    Tage  keinen Tag

**9. Körpergröße und Gewicht**

Körpergröße: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ cm (ohne Schuhe)

Jetziges Gewicht: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ kg (ohne Kleidung)

Falls Sie abnehmen möchten, welches Gewicht möchten Sie erreichen?

Wunschgewicht: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ kg (ohne Kleidung)

**10. In welcher beruflichen Stellung sind Sie derzeit tätig?**

01  noch in Ausbildung

09  leitende Angestellte (Prokurist, Geschäftsführer)

02  angelernte/ungelernte Arbeiter

10  Beamte

03  Facharbeiter, Geselle

11  selbständig, freie Berufe

04  Vorarbeiter/Polier

12  mitarbeitende Familienangehörige

05  Meister im Arbeits-/Angestelltenverhältnis

13  ausschließlich Hausfrau/Hausmann

06  selbständiger Meister

14  Rentner

07  ausführende Angestellte (Verkäuf., Schreibkr.)

15  zur Zeit arbeitslos

08  mittlere Angestellte

**11. Geschlecht**

1  weiblich 2  männlich

**12. Geburtsdatum \***

\_\_\_ \_\_\_ 19 \_\_\_  
Tag Monat Jahr

\* Tag und Monat werden nur dazu verwandt, den Eingangs- und den Schlussfragebogen zur Auswertung zusammenzuführen.

**13. Schulabschluss**

1  noch in der Schule

3  Volks-/Hauptschule

5  (Fach-)Hochschulreife, Abitur

2  kein Schulabschluss

4  Realschule/mittl. Reife/POS

6  sonstiges

**14. Krankenkasse**

1  AOK

3  Ersatzkasse

5  andere gesetzliche Kasse

2  BKK

4  IKK

6  private Kasse, Beihilfe

**Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an dieser Befragung!**

## 1. War die Teilnahme alles in allem für Sie eher ein Erfolg oder eher ein Misserfolg? (Bitte nur ein Kreuz)

eher ein Erfolg      1     2     3     4     5       eher ein Misserfolg

## 2. Wie beurteilen Sie die folgenden Gesichtspunkte des von Ihnen besuchten Kurses?

(Bitte in jeder Zeile ein Kreuz)

	sehr gut			sehr schlecht	
die Ankündigung und Information über den Kurs	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
die Eignung der Räumlichkeiten (Ausstattung/Atmosphäre)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
die Medien und Materialien	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
die Größe und Zusammensetzung des Teilnehmerkreises	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
die Verständlichkeit der Informationen und Anleitungen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt wurden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Eingehen auf Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
die Art und Weise, wie der Bezug zum Alltag hergestellt wurde	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

## 3. Diese Fragen betreffen nicht nur das Thema des von Ihnen besuchten Kurses. Sie ermöglichen aber Vergleiche mit anderen Kursen und Gruppen und sind darum wichtig. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten vier Wochen auf Sie zutrafen! Bitte in jeder Zeile ein Kreuz!

In den letzten vier Wochen:

	immer			nie	
habe ich wo es ging alle Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
hatte ich Freude an Bewegung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich täglich frisches Gemüse, Obst oder Salat gegessen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich darauf geachtet, nicht zu fett zu essen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich mich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich darauf geachtet, nicht zu viel zu essen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich die Ursachen von unangenehmem Stress erkannt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
konnte ich Stress-Situationen gut bewältigen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
habe ich versucht, gegen die Ursachen von Stress etwas zu tun	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
hatte ich gute Methoden, um mich zu entspannen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

## 4. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

ausgezeichnet      sehr gut      gut      weniger gut      schlecht  
 1       2       3       4       5

## 5. Im Vergleich zum letzten Jahr, wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?

derzeit viel besser      derzeit etwas besser      etwa wie vor einem Jahr      derzeit etwas schlechter      derzeit viel schlechter  
 1       2       3       4       5

**6. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen vier Wochen?**

keine Schmerzen  1      sehr leicht  2      leicht  3      mäßig  4      stark  5      sehr stark  6

**7. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltags-tätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?**

überhaupt nicht  1      ein bisschen  2      mäßig  3      ziemlich  4      sehr  5

**8. In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wo-chen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das Ihrem Befinden am ehesten entspricht).**

Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen ...	immer	meistens	ziemlich oft	manch-mal	selten	nie
... voller Schwung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sehr nervös?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ruhig und gelassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... voller Energie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... entmutigt und traurig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... erschöpft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... glücklich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**9. Wie viel wiegen Sie im Moment?**

Jetziges Gewicht: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ kg (ohne Kleidung)

Falls Sie (weiter) abnehmen möchten, welches Gewicht möchten Sie erreichen?

Wunschgewicht: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ kg (ohne Kleidung)

**10. An wie vielen Kurstreffen haben Sie teilgenommen? Anzahl Treffen: \_\_\_ \_\_\_**

**11. Geburtsdatum\*/(Tag/Monat/Jahr) \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ 19 \_\_\_ \_\_\_**

\* Tag und Monat werden nur dazu verwandt, den Eingangs- und den Schlussfragebogen zur Auswertung zusammenzuführen.

**In einigen Monaten möchten wir eine kurze Nachbefragung durchführen. Bitte unterstützen Sie uns, indem Sie unten Ihre Anschrift eintragen und unterschreiben. Sie werden dann direkt von unserem Auswertungsinstitut angeschrieben!**

**Die Auswertung erfolgt anonym, Ihr Name und Ihre Adresse werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht gespeichert.**

Name, Straße, PLZ Ort (BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN):

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an dieser Befragung!**

1. Vor etwa sechs Monaten haben Sie einen Gesundheitskurs abgeschlossen, der von Ihrer Krankenkasse finanziert wurde. War die Teilnahme heute rückblickend für Sie eher ein Erfolg oder eher ein Misserfolg? (Bitte nur ein Kreuz)

eher ein Erfolg    1     2     3     4     5     eher ein Misserfolg

2. Haben Sie in den letzten sechs Monaten an weiteren Gesundheits-Kursen teilgenommen, deren Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen wurden? (Bitte in jeder Zeile ein Kreuz)

Bewegungskurs    1  ja    2  nein

Ernährungs- oder Gewichtsreduktionskurs    1  ja    2  nein

Stressbewältigungs- oder Entspannungskurs    1  ja    2  nein

3. Diese Fragen betreffen nicht nur das Thema des von Ihnen besuchten Kurses. Sie ermöglichen aber Vergleiche mit anderen Kursen und Gruppen und sind darum wichtig. Bitte kreuzen Sie an, wie häufig die folgenden Aussagen in den letzten vier Wochen auf Sie zutrafen! Bitte in jeder Zeile ein Kreuz!

In den letzten vier Wochen:	immer					nie				
-----										
habe ich wo es ging alle Bewegungsmöglichkeiten im Alltag genutzt (Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
habe ich mindestens einmal in der Woche Sport getrieben	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
habe ich Sport zusammen mit anderen getrieben (Verein, Gruppe)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
-----										
hatte ich Freude an Bewegung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
-----										
habe ich täglich frisches Gemüse, Obst oder Salat gegessen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
habe ich darauf geachtet, nicht zu fett zu essen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
habe ich mich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
-----										
habe ich darauf geachtet, nicht zu viel zu essen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
-----										
habe ich die Ursachen von unangenehmem Stress erkannt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
konnte ich Stress-Situationen gut bewältigen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
habe ich versucht, gegen die Ursachen von Stress etwas zu tun	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					
-----										
hatte ich gute Methoden, um mich zu entspannen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>					

4. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

ausgezeichnet    sehr gut    gut    weniger gut    schlecht  
1     2     3     4     5

5. Im Vergleich zum letzten Jahr, wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?

derzeit viel besser    derzeit etwas besser    etwa wie vor einem Jahr    derzeit etwas schlechter    derzeit viel schlechter  
1     2     3     4     5

6. Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen vier Wochen?

keine Schmerzen    sehr leicht    leicht    mäßig    stark    sehr stark  
1     2     3     4     5     6

**7. Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen vier Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltags-tätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?**

überhaupt nicht  
1

ein bisschen  
2

mäßig  
3

ziemlich  
4

sehr  
5

**8. In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen vier Wo-chen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das Ihrem Befinden am ehesten entspricht).**

**Wie oft waren Sie in den vergangenen vier Wochen ...**

immer

meistens

ziemlich oft

manch-mal

selten

nie

... voller Schwung?

1

2

3

4

5

6

... sehr nervös?

1

2

3

4

5

6

... so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?

1

2

3

4

5

6

... ruhig und gelassen?

1

2

3

4

5

6

... voller Energie?

1

2

3

4

5

6

... entmutigt und traurig?

1

2

3

4

5

6

... erschöpft?

1

2

3

4

5

6

... glücklich?

1

2

3

4

5

6

... müde?

1

2

3

4

5

6

**9. Wie viele Tage waren Sie in den vergangenen sechs Monaten insgesamt so krank, dass Sie Ihrer üblichen Tätigkeit nicht nachgehen konnten?**

ungefähr    Tage

keinen Tag

**10. Wie viel wiegen Sie im Moment?**

Jetziges Gewicht: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ kg (ohne Kleidung)

**Falls Sie (weiter) abnehmen möchten, welches Gewicht möchten Sie erreichen?**

Wunschgewicht: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ kg (ohne Kleidung)

**11. Es gibt Ereignisse im Leben, die Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf Erfolge eines Kurses haben können (z.B. eine Krankheit oder eine schwere Belastung). Gab es in den letzten sechs Monaten solche Ereignisse in Ihrem Leben?**

1  nein

2  ja, und zwar:

**Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung an dieser Befragung!**

## **Hinweise für Kursleiter/innen zur Evaluation von Bewegungs-, Ernährungs- und Stressreduktionskursen**

Alle Krankenkassen der gesetzlichen Krankenversicherung haben sich zusammengetan, um mit gemeinsamen und einheitlichen Verfahren die Wirkungen von Kursen zu evaluieren. Dieser Nachweis der Gesundheitswirkungen von Kursen soll die Prävention durch Krankenkassen langfristig sichern, und dient damit auch dazu, Ihre Tätigkeit als Kursleiter/in zukünftig weiter zu ermöglichen.

Es handelt sich um eine Befragung der Kursteilnehmer/innen zu drei Zeitpunkten: bei Kursbeginn, bei Kursende und ein halbes Jahr nach Kursende. Die ersten beiden Befragungen können nur durch Sie durchgeführt werden, die letzte Befragung wird von der mit den Auswertungen betrauten Institution durchgeführt.

Das genaue Vorgehen wird bei Ihrer Krankenkasse bzw. bei Ihrem Träger koordiniert durch:

Koordinator/in für die Evaluation:

Bitte lassen Sie im ersten Kurstreffen den Eingangsfragebogen I-1 ausfüllen und sammeln Sie ihn wieder ein. Wenn das bei manchen Kursen nicht möglich ist (z.B. im Freien, im Schwimmbad etc.), sprechen Sie die Vorgehensweisen mit der/dem Koordinator/in ab. Die ausgefüllten Fragebögen bleiben bis zum Ende des Kurses vorerst bei Ihnen. Im letzten Kurstreffen wird der Schlussfragebogen I-2 ausgefüllt und eingesammelt. **Für die Auswertung ist es notwendig, dass möglichst alle Teilnehmer/innen die Fragebögen ausfüllen, die erfolgreiche Motivierung der Gruppe durch Sie ist dafür von zentraler Bedeutung.**

Bitte ordnen Sie Eingangs- und Schlussfragebögen anhand des Geburtsdatums einander zu und klammern Sie beide aneinander, so dass die beiden Fragebögen der gleichen Person miteinander verbunden sind (es ist äußerst unwahrscheinlich, dass zwei Kursteilnehmer/innen das gleiche Geburtsdatum haben).

Die Fragebogen-Paare eines Kurses müssen als ein "Kurspäckchen" zusammenbleiben und werden ergänzt durch den Dokumentationsbogen I-Dok, der in Absprache mit der/dem Koordinator/in für die Evaluation ausgefüllt wird und die Rahmendaten des Kurses enthält.

### ***Bitte geben Sie den Teilnehmern/innen die folgenden Erläuterungen:***

- Alle gesetzlichen Krankenkassen haben sich zusammen getan, um gemeinsam die Wirksamkeit von Kursen zu überprüfen.
- Das Ziel des Fragebogens ist es, den Einfluss der Kurse auf die Gesundheit zu untersuchen. Die Teilnehmer helfen durch das Ausfüllen dabei, dieses Angebot zu sichern und zu verbessern.
- Es handelt sich um einen Fragebogen, der in dieser Form in unterschiedlichen Kursen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung eingesetzt wird, daher sind vielleicht manche Fragen nicht ganz genau für jeden Kurs passend.
- Absolute Anonymität der Auswertung wird garantiert. Damit der Eingangs- und der Schlussfragebogen aufeinander bezogen werden können, ist es jedoch wichtig, ein eindeutiges Merkmal zur Identifikation zu haben. Um eine Kennzeichnung mit dem Namen zu vermeiden, wird das vollständige Geburtsdatum abgefragt, womit eine spätere Zuordnung möglich ist. Das Geburtsjahr ist darüber hinaus zur Bestimmung des Alters erforderlich.

### ***Besondere Erläuterungen zur Nachbefragung:***

Sechs Monate nach dem Kurs soll eine weitere kurze Befragung durchgeführt werden. Dafür wird auf dem Fragebogen bei Kursschluss nach der Adresse gefragt. Der Grund dafür ist, dass die Krankenkasse diese Befragung nicht selbst macht, sondern ein Auswertungsinstitut, das dazu den Namen und die Adresse für das Anschreiben braucht. Nachdem die Teilnehmer angeschrieben worden sind, wird diese Adresse umgehend gelöscht.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

