

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1: Das SySeRe-Programm im Überblick	11
1.1 Zielgruppen und Einordnung des SySeRe-Programms	11
1.1.1 Zielgruppen	11
1.1.2 Indikationen	12
1.1.3 Kontraindikationen	12
1.1.4 Verfahrensklassifikation	14
1.1.5 Theoretischer Hintergrund	14
1.2 Anwendungsbedingungen: Praktisches	15
1.2.1 Dauer	15
1.2.2 Kosten und Ressourcen	16
1.2.3 Rahmenbedingungen	17
1.2.4 Anwendungskontexte	17
1.3 Programmdurchführung: Grundlegendes	18
1.3.1 Ziele	18
1.3.2 Strukturierung: Anzahl, Themen und Aufbau der Sitzungen	19
1.3.3 Qualifikation der Gruppenleitung und Grundhaltungen	21
1.3.4 Möglichkeiten der Aus-, Fort- und Weiterbildung	22
1.4 Programm-Materialien	22
1.4.1 Arbeitsmaterialien	22
1.4.2 Diagnostische und evaluative Verfahren	22
1.5 Wirksamkeitsnachweise	23
Kapitel 2: Theoretische Bezüge des SySeRe-Programms	29
2.1 Modelle der Verhaltens- und Problemanalyse	30
2.2 Modelle zu Verhaltensänderungen und Handlungsphasen	33
2.3 Rekonstruktion von Alltagsverhalten als Handeln	39
2.3.1 Handlungs- und Motivationstheorien	41
2.3.2 Gesundheitspsychologische Modelle	49
2.3.3 Aktionale Entwicklungsperspektive und angewandte Entwicklungsintervention	53
2.4 Entwicklungs- und Gesundheitsprobleme in der Lebensspanne: Indikationen und Zielsetzungen des SySeRe-Programms	57
Kapitel 3: Die Module des SySeRe-Programms	63
3.1 Modul 1 – ESSTRI: Ess- und Trinkgewohnheiten (inklusive Alkoholkonsum) .	66
3.2 Modul 2 – MEDTAB: Medikamenten- und Tabakkonsum	69
3.3 Modul 3 – BEWFIT: Körperliche Bewegung und Fitness	71
3.4 Modul 4 – MASMED: Massenmedienkonsum	73
3.5 Modul 5 – SOZKON: Soziales Kontaktverhalten	75
3.6 Modul 6 – UMBELA: Umgang mit Belastungssituationen	77

3.7	Ergänzungsmodul 7 – ENTSPAN: Entspannung und Erholung	80
3.8	Ergänzungsmodul 8 – UMWELT: Ökologisches Verhalten im Alltag	83
3.9	Ergänzungsmodul 9 – POLIS: Politisches Verhalten im Alltag	84
Kapitel 4: Durchführung des SySeRe-Programms in der Kleingruppe		89
4.1	Rahmenbedingungen und Anwendungskontexte	89
4.2	Eingangsdiagnostik und Indikation	91
4.2.1	Fragebogen zum Selbst-Reflexiven Denken und Handeln (S-REFLEX)	93
4.2.2	Fragebogen zur interventionsspezifischen Anamnese (SySeRe-VOR/ANAM)	95
4.2.3	Fragebogen zur Erfassung von entwicklungsregulativen Handlungsbemühungen (E-REGU-R)	98
4.2.4	Erweiterte SySeRe-Eingangsdiagnostik	99
4.3	Die erste Gruppensitzung	103
4.4	Die zweite Gruppensitzung	109
4.5	Die dritte und weitere Gruppensitzungen	113
4.6	Die letzte Gruppensitzung und Auffrischtermine	119
4.7	Die systematische Evaluation des Gruppentrainings	123
4.7.1	Exkurs: Indirekte und direkte Veränderungsmessung	123
4.7.2	SySeRe-Standardevaluation: Empfehlungen	126
4.7.3	Erweiterte Evaluation des SySeRe-Programms	132
Kapitel 5: Individuelle Durchführung des SySeRe-Programms		137
5.1	Individuelle SySeRe-Durchführung unter psychologischer Anleitung	138
5.1.1	SySeRe-Anwendung im Rahmen einer Psychotherapie	139
5.1.2	SySeRe-Anwendung im Rahmen von psychologischer Beratung und Coaching	141
5.2	Autodidaktische Durchführung des SySeRe-Programms	143
Kapitel 6: Wirksamkeitsnachweise für das SySeRe-Programm		147
6.1	Vergleichende Evaluation des SySeRe-Programms: Fünf kontrollierte Studien	148
6.2	Isolierte Evaluation des SySeRe-Programms: Sechs kontrollierte Studien	150
6.3	Evaluation des SySeRe-Programms in vor-experimentellen Studien	152
6.4	Wirksamkeitsnachweise für definierte Zielgruppen	156
6.4.1	Wirksamkeit bei Jugendlichen	156
6.4.2	Wirksamkeit in der offenen Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit	159
6.4.3	Wirksamkeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung	161
6.4.4	Wirksamkeit in stationären klinischen Settings	168
6.5	Fazit zu den bisherigen Wirksamkeitsnachweisen für das SySeRe-Programm	171
Literatur		173

Anhang: Trainings-Materialien	183
SySeRe-Materialien – Übungsblatt „Steckbrief“	187
SySeRe-Protokollbogen	188
SySeRe-Protokollbogen: Beispiel	189
SySeRe-Retro	190
SySeRe-Biographie	191
SySeRe-Materialien – Das S-O-R-(K)-C-Schema	192
SySeRe-Materialien – Das erweiterte S-O-R-(K)-C-Schema	193
Fragebogen zum Selbst-Reflexiven Denken und Handeln (S-REFLEX)	194
Fragebogen zur interventionsspezifischen Anamnese (SySeRe-VOR/ANAM)	196
Fragebogen zur Erfassung von entwicklungsregulativen Handlungsbemühungen – revidierte Version (E-REGU-R)	208
Fragebogen für die systematische Evaluation der SySeRe-Programmeffekte (SySeRe-NACH/KATAM)	209