

# **DER DEPRESSION BEINE MACHEN**

## **ENDBERICHT ZUR PROJEKT-EVALUATION**

*PD Dr. Gabriele E. Dlugosch*



UNIVERSITÄT KOBLENZ-LANDAU, CAMPUS LANDAU

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>THEORETISCHER HINTERGRUND .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>ÜBERBLICK ÜBER DIE MAßNAHME.....</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG .....</b>	<b>5</b>
4.1	ZIELE UND FRAGESTELLUNGEN.....	5
4.2	DESIGN.....	5
4.3	MESSINSTRUMENTE .....	6
4.3.1	<i>Fragebogen zu Beginn der Teilnahme am Projekt.....</i>	<i>6</i>
4.3.2	<i>Fragebogen vor/nach dem Lauftreff.....</i>	<i>8</i>
4.3.3	<i>Fragebogen zum Ende der Teilnahme am Projekt.....</i>	<i>8</i>
4.3.4	<i>Datenauswertung .....</i>	<i>9</i>
<b>5</b>	<b>ERGEBNISDARSTELLUNG .....</b>	<b>10</b>
5.1	STICHPROBE.....	10
5.2	ERGEBNISSE DER BEFRAGUNG ZU BEGINN DER TEILNAHME AM PROJEKT.....	12
5.2.1	<i>Rekrutierung.....</i>	<i>12</i>
5.2.2	<i>Erwartungen an die Maßnahme .....</i>	<i>13</i>
5.2.3	<i>Potenzielle Barrieren&amp; Ressourcen .....</i>	<i>14</i>
5.2.4	<i>Körperliche Aktivitäten.....</i>	<i>15</i>
5.3	PROZESSEVALUATION .....	17
5.3.1	<i>Motivation zum Laufen .....</i>	<i>17</i>
5.3.2	<i>Überwindung.....</i>	<i>17</i>
5.3.3	<i>Körperliche Befindlichkeit vor vs. nach dem Laufen .....</i>	<i>17</i>
5.3.4	<i>Psychische Befindlichkeit / Gefühlszustand vor vs. nach dem Laufen .....</i>	<i>18</i>
5.3.5	<i>Körperliche Befindlichkeit nach dem Laufen .....</i>	<i>18</i>
5.3.6	<i>Psychische Befindlichkeit nach dem Laufen .....</i>	<i>18</i>
5.3.7	<i>Fragen zum Lauftreff.....</i>	<i>18</i>
5.4	ERGEBNISSE DER BEFRAGUNG AM ENDE DER TEILNAHME AM PROJEKT .....	19
5.4.1	<i>Erfüllte Erwartungen .....</i>	<i>19</i>
5.4.2	<i>Barrieren und Ressourcen.....</i>	<i>22</i>
5.4.3	<i>Subjektiv eingeschätzte Veränderungen .....</i>	<i>22</i>
5.5	VERÄNDERUNGEN ZWISCHEN BEGINN UND ENDE DER TEILNAHME AM PROJEKT .....	24
5.5.1	<i>Aktuelle körperliche Befindlichkeit.....</i>	<i>24</i>
5.5.2	<i>Aktueller Gefühlszustand.....</i>	<i>24</i>
5.5.3	<i>Depression.....</i>	<i>25</i>
5.5.4	<i>Selbstwirksamkeit.....</i>	<i>25</i>
5.5.5	<i>Medikamentenkonsum.....</i>	<i>26</i>
5.5.6	<i>Psychotherapeutische Behandlung .....</i>	<i>26</i>
5.6	BEWERTUNG DES PROJEKTS DURCH DIE TEILNEHMER .....	26
5.6.1	<i>Gesamtzufriedenheit mit dem Seminar.....</i>	<i>26</i>
5.6.2	<i>Bewertung einzelner Aspekte und Effekte der Maßnahme .....</i>	<i>27</i>
5.6.3	<i>Qualitative Ergebnisse zur Projektbewertung .....</i>	<i>29</i>
<b>6</b>	<b>DISKUSSION .....</b>	<b>31</b>
<b>7</b>	<b>LITERATUR .....</b>	<b>34</b>
	<b>ANHANG .....</b>	<b>35</b>

## **1 EINLEITUNG**

„Der Depression Beine machen“ ist ein Modellprojekt, das die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e.V., die auch Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen vertritt, zusammen mit folgenden Kooperationspartnern initiiert hat:

- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) mit der Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“
- Techniker Krankenkasse (TK) Landesvertretung Rheinland-Pfalz
- Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz (LPK)
- Rheinhessischer Turnerbund e.V. (RhTB)

Die wissenschaftliche Begleitung wurde im Zeitraum von September 2015 bis August 2016 vom Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung (zefp) der Universität Koblenz-Landau konzipiert und durchgeführt. Sie zielt darauf ab, Hinweise auf die Effekte der Lauftreffs in verschiedenen körperlichen, psychischen und verhaltensbezogenen Bereichen zu erhalten. Weiterhin soll das Projekt aus subjektiver Sicht der Teilnehmer<sup>1</sup> eine Bewertung erfahren. Der vorliegende Bericht fasst die Ergebnisse zusammen.

## **2 THEORETISCHER HINTERGRUND**

Depression ist eine häufige und sehr belastende Erkrankung, die weltweit über 100 Millionen Menschen betrifft. Depression schränkt die Lebensqualität stark ein und kann auch die körperliche Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen. Dass eine medikamentöse und psychologische Behandlung von Depressionen wirksam sein kann, gilt als belegt. In den letzten Jahren wurde zunehmend auch auf die positiven Effekte von körperlicher Aktivität hingewiesen, zuletzt in dem Review von Cooney et al. (2013). In dem systematischen Übersichtsartikel wurden 39 Studien mit 2326 Teilnehmenden mit einer diagnostizierten Depression von Forschern analysiert. Bei 35 dieser Studien, in denen Trainingsgruppen Gruppen mit keiner Intervention oder Kontrollgruppen gegenübergestellt wurden, zeigten sich moderate Effekte. Diese Effekte entsprechen fast jenen, die durch die Behandlung mit Psychotherapie oder mit Medikamenten erzielt werden. Aufgrund von methodischen Mängeln vorliegender Studien war eine spezifischere Aussage zur Stärke des depressionslindernden

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden in der Regel nur die männliche Form verwendet. Es sind jedoch stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermaßen gemeint.

Effekts jedoch nicht möglich. Insofern ist die Datenlage vielversprechend, aber nicht eindeutig.

Die Meta-Analyse von Schuch et al. (2016) auf der Basis von 25 Studien mit 1487 erwachsenen Personen mit Depression (757 mit Bewegungsintervention, 730 ohne Intervention, Kontrollgruppe) ergibt demgegenüber ein klares Statement für die depressions-lindernde Wirkung von Bewegung: „Overall, our results provide robust evidence that exercise can be considered an evidence-based treatment for the management of depression“ (p. 47).

Neben der Verbesserung der depressiven Symptomatik gibt es zahlreiche Belege für die vielfältigen positiven Auswirkungen von Bewegung auf körperliche und weitere psychische Dimensionen wie beispielsweise die Selbstwirksamkeit.

### **3 ÜBERBLICK ÜBER DIE MAßNAHME**

Die Maßnahme wurde als wöchentlicher Lauftreff an den drei rheinland-pfälzischen Standorten Mainz, Koblenz und Landau angeboten. Es existierte jeweils ein fester Treffpunkt und die Strecke wurde je nach Wetterbedingungen ausgesucht. Der Lauftreff fand jede Woche am gleichen Tag zur gleichen Uhrzeit statt, außer in den Schulferien.

Die Teilnehmenden wurden zum einen von einem Übungsleiter / einer Übungsleiterin eines Sportvereins sportfachlich angeleitet und zum anderen von einer Psychotherapeutin / einem Psychotherapeuten begleitet.

Die Rekrutierung der Teilnehmer (TN) erfolgte über Presseartikel, Plakate, Flyer, Psychotherapeuten, Ärzte, Apotheken, Krankenhäuser, Beratungsstellen, Turnvereine und Selbsthilfegruppen.

Es handelte sich um offene Gruppen, bei der man jederzeit mit der Teilnahme beginnen oder sie beenden konnte.

Die Teilnehmer wurden zu Beginn jedes Treffens mit einem gemeinsamen Aufwärmen begrüßt und teilten sich dann in verschiedene Kleingruppen, je nach Leistung, ein. Die Übungsleiter bzw. Übungsleiterinnen gestalteten ein Programm, in dem sich Laufphasen und Dehn- bzw. Kraftübungen abwechselten. Die psychotherapeutische Begleitung bestand in erster Linie aus der Anwesenheit eines Psychotherapeuten / einer Psychotherapeutin, der / die den Teilnehmern „Sicherheit“ vermitteln sollte.

## **4 WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG**

### **4.1 Ziele und Fragestellungen**

Das Ziel der Evaluation war es, Hinweise auf die Wirkungen der Lauftreffs zu erhalten. Hierzu wurden die folgenden Fragestellungen abgeleitet:

*1. Ergeben sich im Verlauf des Projekts bei den Teilnehmern Verbesserungen im Hinblick auf...*

- *... die körperliche Befindlichkeit?*
- *... die psychische Befindlichkeit?*
- *... die Depressivität?*
- *... die Selbstwirksamkeit?*
- *... die Inanspruchnahme von Psychotherapie?*
- *... die Medikamenteneinnahme?*
- *... das Ausmaß an körperlichen Aktivitäten?*

*2. Wie bewerten die Teilnehmer das Projekt aus ihrer subjektiven Sicht?*

### **4.2 Design**

Die wissenschaftliche Begleitung fand mit Hilfe einer Outcome- und einer Prozessevaluation statt. Für die Outcomeevaluation erfolgte eine Befragung zu Beginn (T1) sowie am Ende (T2) der Teilnahme am Projekt, spätestens zum Projektende ca. ein Jahr nach Projektbeginn. Die Prozessdiagnostik fand in den drei ersten Treffen vor und nach, im Anschluss lediglich nach jedem Lauftreff statt. Eine Kontrollgruppe konnte vor allem aus ethischen und organisatorischen Gründen nicht realisiert werden.

### **4.3 Messinstrumente**

Für die schriftliche Befragung der Teilnehmer kamen sowohl standardisierte als auch eigens für das Projekt entwickelte Verfahren zum Einsatz. Das Austeilen, Einsammeln und Weiterleiten der Fragebogen wurde durch die Gruppenleitung vor Ort geleistet.

#### **4.3.1 Fragebogen zu Beginn der Teilnahme am Projekt**

Der Fragebogen zu Beginn der Teilnahme besteht zum einen aus eigens entwickelten Fragen zu den Erwartungen an das Projekt, potenziellen Ressourcen und Barrieren, der aktuellen körperlichen und psychischen Befindlichkeit, der subjektiv eingeschätzten Depressivität sowie den demografischen Daten, der psychotherapeutischen Behandlung und dem Medikamentenkonsum. Weiterhin kam die Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) (Schwarzer & Jerusalem, 1999) und die Depressionsskala DASS (Nilges & Essau, 2015) zum Einsatz, die im Folgenden näher beschrieben werden.

#### ***Depressionsskala DASS***

Die Messung der Depression erfolgte mit Hilfe der Depressionsskala der Depressions-Angst-Stress-Skalen (DASS) von Nilges und Essau (2015). Der DASS besteht aus 21 Items und stellt eine Kurzform der Depression Anxiety Stress Scales (DASS) von Lovibond und Lovibond (1995) dar. Für die Projektevaluation wurde die Skala für Depression mit 7 Items mit einem 4-stufigen Antwortformat (0 = „traf gar nicht auf mich zu“ bis 3 = „traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit“) genutzt (z. B. „Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben.“; „Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen.“; Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte.“). Alle Items sind in die gleiche Richtung gepolt, die Skalensummen werden durch Addition errechnet. Der Cut-off-Wert für Depression (erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer depressiven Störung) beträgt 10 (Nilges & Essau, 2015).

#### ***Fragen zur Erfassung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung***

Für die Erfassung der Selbstwirksamkeit wurde das Instrument zur Erfassung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) (Schwarzer, 1999) genutzt. Dieses umfasst 10 Items, die mit einem 4-stufigen Antwortformat beantwortet werden (1 = „stimmt nicht“ bis 4 = „stimmt genau“). Das Selbstbeurteilungsverfahren enthält 10 Items zur Erfassung von allgemeinen optimistischen Selbstüberzeugungen in Form von Aussagen (z. B. „Wenn sich

Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.“; „Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.“; „Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.“). „Es misst die optimistische Kompetenzerwartung einer Person, also ihr Vertrauen, dass der Erfolg in einer schwierigen Lage der eigenen Kompetenz zugeschrieben wird“ (Schwarzer, o. J., o. S.).

Der individuelle Testwert ergibt sich durch das Aufsummieren der 10 gleichgepolten Items, sodass ein Score zwischen 10 und 40 daraus resultiert. Die Autoren berichten von einem Mittelwert für die meisten Stichproben von 29 Punkten und von einer Standardabweichung von 4 Punkten (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 1999).

#### **4.3.2 Fragebogen vor/nach dem Lauftreff**

Bei den ersten drei Treffen wurde sowohl vor dem Laufen (prä) als auch nach dem Laufen (post) ein Kurzfragebogen ausgefüllt. Dies diente dazu, Informationen über die direkten Auswirkungen des Laufens auf die körperliche und psychische Befindlichkeit zu erhalten. Aus organisatorischen und motivationalen Gründen wurde in der Folge auf den Fragebogen vor dem Laufen verzichtet und die Teilnehmer wurden lediglich nach dem Laufen mit einem kurzen Fragebogen zur körperlichen und psychischen Verfassung sowie zur Bewertung einzelner Aspekte des jeweiligen Lauftreffs befragt.

#### **4.3.3 Fragebogen zum Ende der Teilnahme am Projekt**

Zur Abschätzung der Wirkungen der Maßnahme wurden am Ende der Maßnahme die zum ersten Messzeitpunkt erhobenen Dimensionen erneut erhoben. Weiterhin wurden subjektiv erlebte Veränderungen sowie Bewertungen des Projekts und Verbesserungsvorschläge erfragt.

Tabelle 1 gibt einen Überblick über die erfassten Dimensionen und eingesetzten Verfahren.



Tabelle 1: Instrumente und erfasste Bereiche / Dimensionen der wissenschaftlichen Begleitung

Fragebogen	Erfasste Bereiche / Dimensionen / Instrumente	Befragungszeitpunkte
<b>Fragebogen zu Beginn der Teilnahme am Projekt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erwartungen bzgl. der Teilnahme</li> <li>▪ Potenzielle Ressourcen &amp; Barrieren</li> <li>▪ Aktuelle Befindlichkeit</li> <li>▪ Gefühlszustand (Depressivität)</li> <li>▪ Fragebogen zur Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartungen (Schwarzer, 1999)</li> <li>▪ Depressionsskala DASS21 (Nilges &amp; Essau, 2015)</li> <li>▪ Demographische Daten</li> <li>▪ Angaben zur psychotherapeutischen Behandlung</li> <li>▪ Medikamentenkonsum</li> <li>▪ Sonstige körperliche Aktivitäten</li> </ul>	Beginn des Projekts (T1)
<b>Fragebogen (vor und) nach dem Lauftreff</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motivation zur Teilnahme</li> <li>▪ Überwindung zur Teilnahme</li> <li>▪ Teilnahme am letzten Treffen</li> <li>▪ Körperliche Befindlichkeit</li> <li>▪ Gefühlszustand</li> <li>▪ Positive und negative Aspekte des Treffens</li> <li>▪ Fragen zum Training</li> <li>▪ Körperliche Aktivitäten der letzten Woche</li> <li>▪ Bewertung Gespräch mit Psychotherapeut (falls stattgefunden)</li> <li>▪ Planung der Teilnahme am nächsten Lauftreff</li> </ul>	Prozess (prä – post)
<b>Fragebogen zum Ende der Teilnahme am Projekt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erfüllung der Erwartungen</li> <li>▪ Ressourcen &amp; Barrieren</li> <li>▪ Fragebogen zur Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartungen (Schwarzer, 1999)</li> <li>▪ Depressionsskala DASS21 (Nilges &amp; Essau, 2015)</li> <li>▪ Berufliche Tätigkeit</li> <li>▪ Angaben zur psychotherapeutischen Behandlung</li> <li>▪ Medikamentenkonsum</li> <li>▪ Körperliche Aktivitäten</li> <li>▪ Veränderungen seit Teilnahme</li> <li>▪ Bewertung des Projektes</li> <li>▪ Verbesserungsvorschläge</li> </ul>	Ende des Projekts (T2)

Die diagnostischen Instrumente finden sich im Anhang.

#### **4.3.4 Datenauswertung**

Die Datenauswertung erfolgte mit dem Statistikprogramm SPSS (Version 24).

## 5 ERGEBNISDARSTELLUNG

### 5.1 Stichprobe

#### *Stichprobengröße*

Tabelle 2 zeigt, wie viele Teilnehmer zu Beginn des Projekts (T1), am Ende (T2) und sowohl zu Beginn als auch am Ende (T1+T2) teilgenommen bzw. die entsprechenden Fragebogen ausgefüllt haben.

Tabelle 2: Stichprobengröße zu T1, T2 und T1+T2

	N T1	N T2	N T1+T2
Koblenz	32	16	12
Landau	15	8	6
Mainz	42	22	18
<b>Gesamt</b>	<b>89</b>	<b>46</b>	<b>36</b>

Im Folgenden werden die Ergebnisse größtenteils nur für die 36 Teilnehmer dargestellt, von denen auswertbare Daten zu Beginn und am Ende des Projekts vorliegen. Wo es sinnvoll erscheint, werden auch die Daten der Ausgangsstichprobe berücksichtigt.

#### *Demographische Daten*

Die überwiegende Anzahl der Befragungsteilnehmer (N=24; 67 %) sind Frauen. Das mittlere Alter der Teilnehmenden beim ersten Messzeitpunkt liegt bei 46 Jahren, mit einem Range von 24-71 Jahren. Tabelle 3 gibt Aufschluss über die Verteilung der Altersgruppen.

Tabelle 3: Altersgruppierung der Teilnehmer

	N (Prozent)
bis 29	3 (9 %)
30 bis 39	7 (20 %)
40 bis 49	8 (23 %)
50 bis 59	12 (34 %)
60+	5 (14 %)

Die Tabellen 4 bis 6 zeigen die Angaben der Teilnehmer zu ihrem Familienstand, zur Anzahl der Kinder und zur Berufstätigkeit.

Tabelle 4: Familienstand

	N (Prozent)
alleinstehend	8 (23%)
verheiratet	17 (49%)
getrennt / geschieden	5 (14 %)
verwitwet	2 (6 %)
feste Partnerschaft mit eigenem Haushalt	1 (3 %)
feste Partnerschaft mit gemeinsamem Haushalt	2 (6 %)

Tabelle 5: Anzahl der Kinder

	N (Prozent)
0	15 (43 %)
1	6 (17 %)
2	11 (31 %)
3	1 (3 %)

Tabelle 6: Berufstätigkeit der Teilnehmer

	N (Prozent)
Vollzeit	13 (36 %)
Teilzeit	14 (39 %)
nicht berufstätig	9 (25 %)

## 5.2 Ergebnisse der Befragung zu Beginn der Teilnahme am Projekt

### 5.2.1 Rekrutierung

Wie Tabelle 7 zu entnehmen ist, wurden die Teilnehmer in erster Linie über Psychotherapeuten, Flyer und die Presse erreicht. Unterschieden wird hier zwischen allen Personen, die zu Beginn des Projekts teilgenommen haben (N T1) und denen, die bis zum Projektende mit gelaufen sind und somit den Fragebogen zu Beginn und am Ende ausgefüllt haben (N T1+T2).

Tabelle 7: Rekrutierung der Stichprobe

Wie haben Sie von dem Projekt erfahren?	N T1	N T1+T2	
Psychotherapeut/in	23	12	
Psychiater/in	8	3	
(Haus-)Arzt/Ärztin	4	-	
Turnverein	4	2	
Selbsthilfegruppe	4	-	
Apotheke	1	-	
Beratungsstelle	1	-	
Krankenhaus	6	1	
Plakat	6	3	
Flyer	16	8	
Presse	38	11	
Sonstiges, und zwar:			
Arbeitskollegin	3	Arbeitskollegin	2
Bündnis gegen Depression	1	Ehefrau	1
Ehefrau (Presse)	1	Internet	1
Freund	2	Freund	1
Freundin	1	Nachbarin	1
Internet	1	Tagesklinik	1
Nachbarin	2		
Schwägerin (Flyer)	1		
Tagesklinik	1		

Mehrfachantworten möglich

### 5.2.2 Erwartungen an die Maßnahme

In Abbildung 1 ist aufgelistet, welche Erwartungen die Teilnehmer, die bis zum Projektende an der Maßnahme teilgenommen haben, zu Beginn bezüglich der Maßnahme hatten.

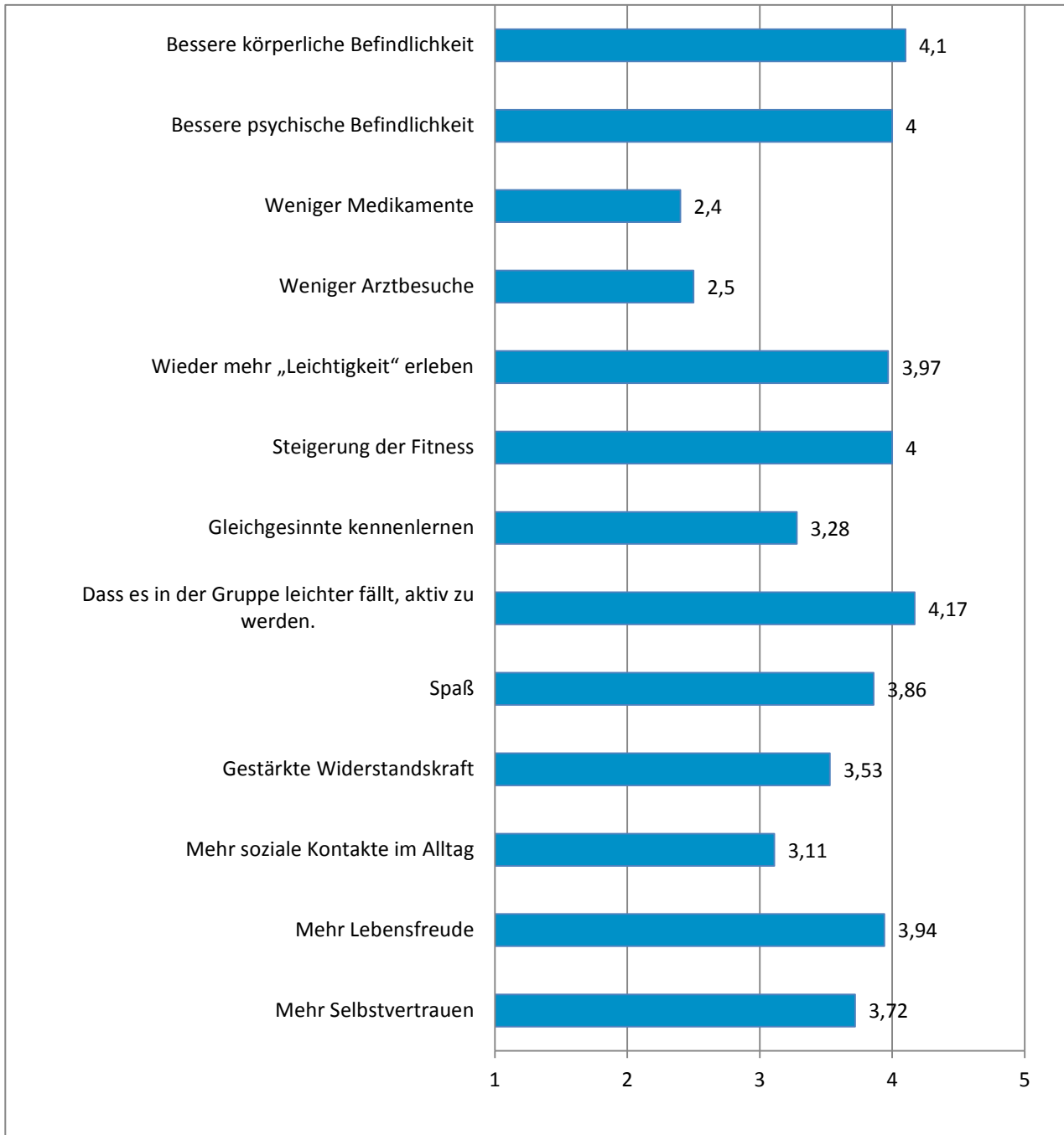


Abbildung 1: Erwartungen der Teilnehmer zu Beginn des Projekts  
Antwortskalierung: 1 = „erwarte ich überhaupt nicht“ bis 5 = „erwarte ich sehr stark“

In erster Linie wird also erwartet, dass es in der Gruppe leichter fällt, aktiv zu werden, weiterhin werden eine bessere körperliche und psychische Befindlichkeit, mehr Fitness, „Leichtigkeit“, Lebensfreude, Spaß und Selbstvertrauen erwartet. Weniger ausgeprägt sind

hingegen Erwartungen im Hinblick auf die Reduktion von Medikamenten oder Arztbesuchen. Unter „Sonstiges“ wurden „Mut, durchzuhalten“ und „Normalgewicht wieder erreichen“ angeführt.

Inwieweit diese Erwartungen erfüllt werden konnten, wird in Tabelle 12 dargestellt (siehe Kapitel 5.4.1).

### 5.2.3 Potenzielle Barrieren und Ressourcen

Als potenzielle *Barrieren*, die eine regelmäßige Teilnahme an der Laufgruppe erschweren könnten, sehen die Teilnehmer in erster Linie den „inneren Schweinehund“, andere Verpflichtungen, Zeitmangel / Stress und schlechtes Wetter (siehe Tabelle 8).

Tabelle 8: Potenzielle Barrieren

Was glauben Sie, könnte eine regelmäßige Teilnahme an der Laufgruppe erschweren?	N
Es nicht schaffen, sich aufzuraffen / den „inneren Schweinehund“ zu besiegen.	20
Keine positiven Veränderungen festzustellen.	9
Die anderen bekommen es besser hin als ich.	9
Laufen macht keinen Spaß.	2
Laufen ist zu anstrengend.	6
Ort ist schlecht erreichbar.	1
Gruppe passt nicht.	6
Schlechtes Wetter	13
Andere Verpflichtungen	15
Zeitmangel, Stress	13
Soziales Umfeld unterstützt meine Teilnahme am Lauftreff nicht.	2
Sonstiges	9

Mehrfachantworten möglich

Bei der Kategorie „Sonstiges“ wurden die folgenden Aspekte genannt: berufliche Situation (Schichtdienst, Urlaub) (2), Entfernung (1), Krankheit (1), fehlende Kinderbetreuung (1), kör-

perliches Unvermögen outen, sich bloßgestellt fühlen (1), Beginn um 16:30 (1), Schmerzen, Traurigkeit (1), sich mit den anderen nicht verstehen (1).

Als potenzielle *Ressourcen*, die eine regelmäßige Teilnahme an der Laufgruppe erleichtern könnten, nennen die Teilnehmer insbesondere positive Veränderungen der körperlichen und psychischen Befindlichkeit, dass das Laufen gut tut sowie Motivierung durch den Übungsleiter / die Übungsleiterin, den Psychotherapeuten / die Psychotherapeutin und die Gruppe (siehe Tabelle 9).

Tabelle 9: Potenzielle Ressourcen

Was glauben Sie, könnte eine regelmäßige Teilnahme an der Laufgruppe erleichtern?	N
Laufen tut mir gut.	25
Positive Veränderungen der körperlichen Befindlichkeit	29
Positive Veränderungen der psychischen Befindlichkeit	27
Verpflichtung den anderen gegenüber	7
Motivierung durch die Gruppe	21
Motivierung durch den Übungsleiter / die Übungsleiterin	24
Motivierung durch den Psychotherapeuten / die Psychotherapeutin	17
Soziales Umfeld unterstützt meine Teilnahme am Lauftreff.	13
Sonstiges	2

Unter „Sonstiges“ wurden folgende Angaben gemacht: weniger Schmerzen (1), ein anderer Freund macht mit (1).

#### **5.2.4 Körperliche Aktivitäten**

Die Teilnehmer wurden zum ersten Messzeitpunkt gefragt, in welchem Ausmaß sie vor der Teilnahme am Lauftreff körperlich aktiv waren. Bei einer Antwortskalierung von 1 = „gar nicht“ bis 5 = „sehr“ ergibt sich ein Mittelwert von 2,81. Abbildung 2 zeigt die Verteilung der einzelnen Angaben.

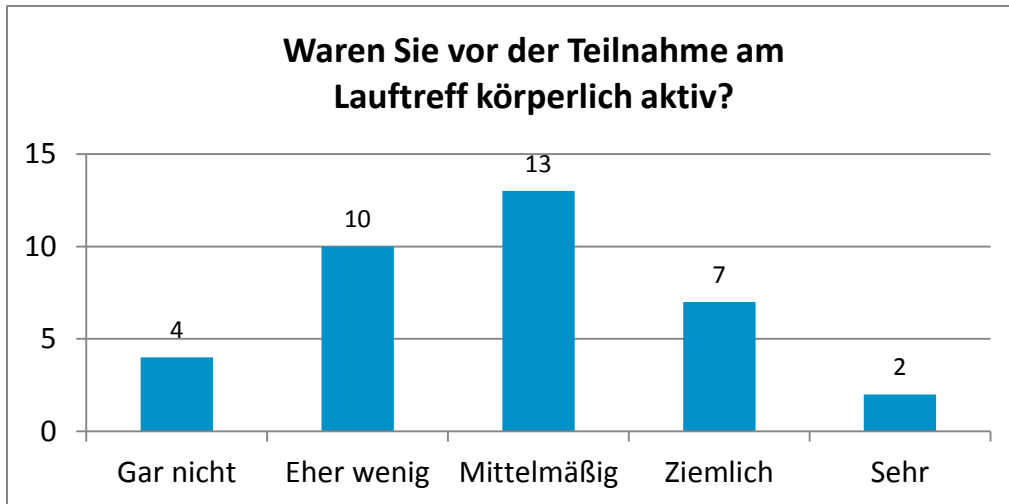


Abbildung 2: Art der körperlichen Aktivitäten vor Projektbeginn

Die Art der körperlichen Aktivitäten der Teilnehmer vor Projektbeginn sind in Abbildung 3 veranschaulicht.

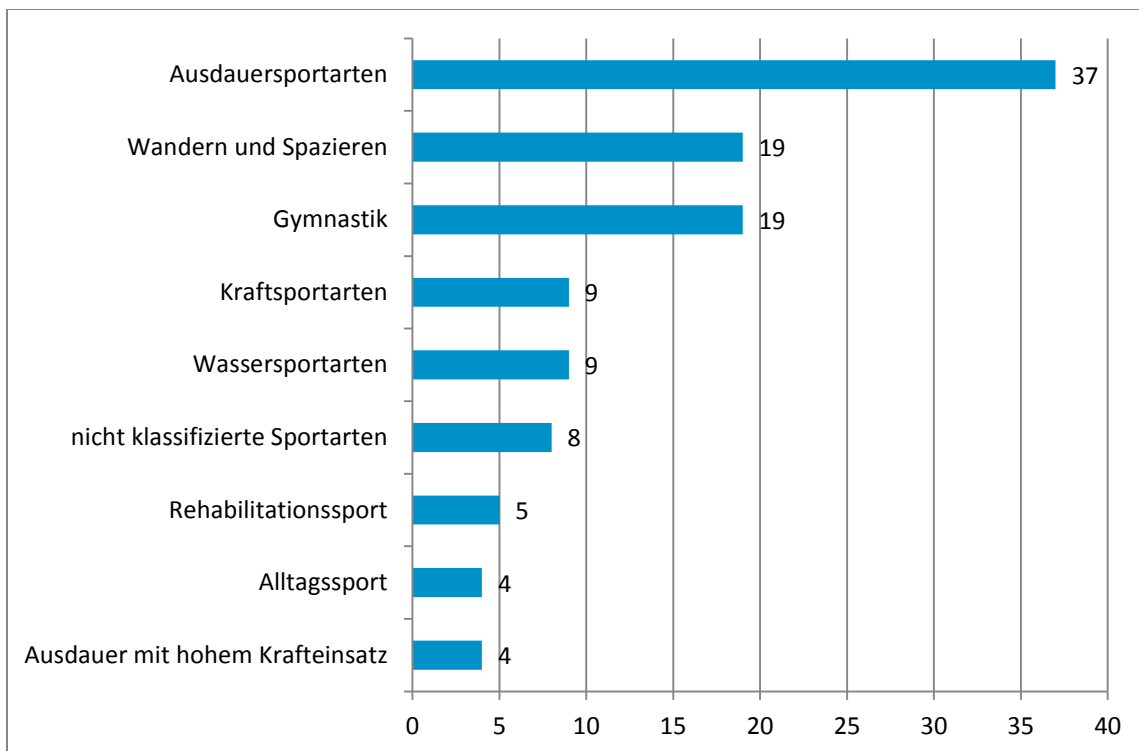


Abbildung 3: Art der körperlichen Aktivitäten vor Projektbeginn (Mehrfachantworten möglich)



## 5.3 Prozessevaluation

### 5.3.1 Motivation zum Laufen

Tabelle 10 gibt Aufschluss über die zentralen Motive, am jeweiligen Lauftreff teilzunehmen.

Tabelle 10: Motivation zur Teilnahme am Lauftreff

Was hat Sie dazu motiviert, am heutigen Lauftreff teilzunehmen?	N
Laufen / Spaß in der Gruppe	12
Sportliche Betätigung	6
Anregung durch Therapeut/in, Arzt/Ärztin	5
Professionelle Anleitung / Betreuung	4
Gleichgesinnte kennen lernen	3
Sonstiges	6
<b>Gesamt</b>	<b>36</b>

### 5.3.2 Überwindung

Im Durchschnitt kostete es die Teilnehmer mittelmäßige Überwindung, zum Lauftreff zu kommen (MW = 3,41; SD 1,20; 1 = „sehr starke“ bis 5 = „gar keine“).

### 5.3.3 Körperliche Befindlichkeit vor vs. nach dem Laufen

Die körperliche Befindlichkeit wurde während der begleitenden Befragung bei den ersten drei Terminen jeweils vor (prä) und nach (post) dem Laufen erhoben (siehe Kapitel 4.3.2). Im Durchschnitt haben sich die Werte bei den Teilnehmern nach dem Laufen signifikant verbessert (siehe Tabelle 11). Die praktische Bedeutsamkeit des Unterschieds (Effektstärke Cohens d) liegt mit 0,44 in einem niedrigen Bereich.

Tabelle 11: Durchschnittliche Veränderungen der körperlichen Befindlichkeit vor und nach dem Laufen

N	Mittelwert prä	Mittelwert post	p	d
25	2,75	3,17	,031	0,44

Antwortskalierung: 1 = sehr schlecht – 5 = sehr gut

### 5.3.4 Psychische Befindlichkeit / Gefühlszustand vor vs. nach dem Laufen

Auch die psychische Befindlichkeit hat sich bei den ersten drei Terminen im Durchschnitt nach dem Laufen signifikant verbessert (siehe Tabelle 12). Cohens d liegt mit 0,51 in einem mittleren Bereich.

Tabelle 12: Durchschnittliche Veränderungen der psychischen Befindlichkeit vor und nach dem Laufen

N	Mittelwert prä	Mittelwert post	p	d
25	3,14	3,70	,001	0,51

Antwortskalierung: 1 = sehr depressiv – 5 = gar nicht depressiv

Wie oben erwähnt, wurden aus organisatorischen und motivationalen Gründen ab dem vierten Lauftreff nur noch post-Fragebögen ausgefüllt.

### 5.3.5 Körperliche Befindlichkeit nach dem Laufen

Die körperliche Befindlichkeit nach dem Laufen variiert bei 37 Messzeitpunkten und einem N von 6 bis 70 zwischen den Mittelwerten 2,67 und 3,36 mit einem Durchschnittsmittelwert von 3,1.

### 5.3.6 Psychische Befindlichkeit nach dem Laufen

Die psychische Befindlichkeit nach dem Laufen (Depressivität) variiert bei 37 Messzeitpunkten und einem N von 6 bis 70 zwischen den Mittelwerten 3,11 und 4,0 mit einem Durchschnittsmittelwert von 3,4.

### 5.3.7 Fragen zum Lauftreff

Die Teilnehmer wurden weiterhin gebeten, Fragen zum jeweiligen Lauftreff zu beantworten. Abbildung 4 veranschaulicht die Bewertungen beispielhaft für einen Lauftreff in der Projektmitte (18. Treffen). Wie die Abbildung zeigt, liegen alle Werte in einem überdurchschnittlichen Bereich. Die Bewertungen der anderen Lauftreffs nehmen im Wesentlichen einen ähnlichen Verlauf.

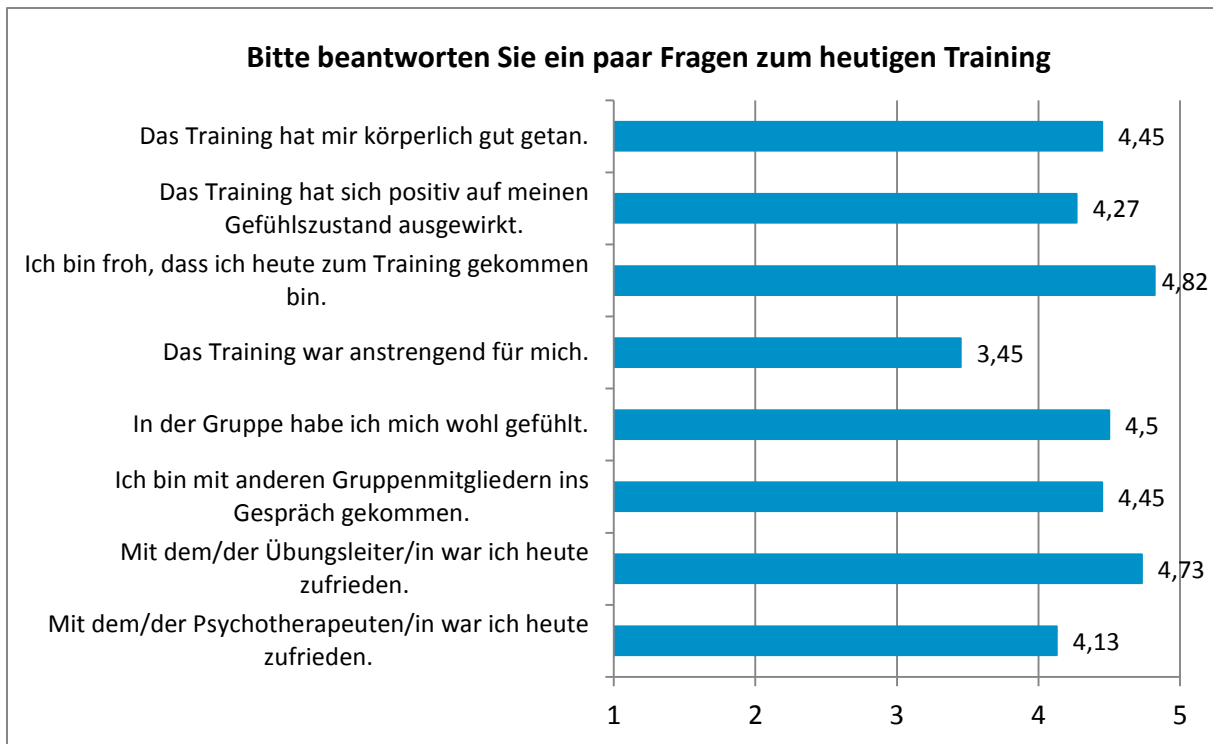


Abbildung 4: Beispielhafte Bewertung eines Laufftreffs (18. Treffen; N = 11)  
 Antwortskalierung: 1 = trifft überhaupt nicht zu – 5 = trifft genau zu

## 5.4 Ergebnisse der Befragung am Ende der Teilnahme am Projekt

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Fragen berichtet, die lediglich am Ende des Projekts gestellt wurden.

### 5.4.1 Erfüllte Erwartungen

Zu Beginn der Abschlussbefragung wurden die Teilnehmer gefragt, inwieweit ihre Erwartungen an das Projekt erfüllt wurden. Die Ergebnisse werden in Tabelle 12 dargestellt.

Tabelle 12: Erfüllte Erwartungen

	N*	Mittelwert	Prozent >1**
Bessere körperliche Befindlichkeit	44	3,64	97,7 %
Bessere psychische Befindlichkeit	45	3,51	97,8 %
Weniger Medikamente	20	2,40	65,0 %
Weniger Arztbesuche	18	2,44	66,7 %
Wieder mehr „Leichtigkeit“ erleben	36	2,42	97,8 %
Steigerung der Fitness	43	3,70	97,7 %
Gleichgesinnte kennenlernen	38	3,63	89,5 %
Dass es in der Gruppe leichter fällt, aktiv zu werden	45	4,24	95,6 %
Spaß	41	3,95	95,1 %
Gestärkte Widerstandskraft	31	3,58	96,8 %
Mehr soziale Kontakte im Alltag	29	3,21	89,7 %
Mehr Lebensfreude	38	3,63	97,4 %
Mehr Selbstvertrauen	36	3,42	97,2 %

MW = Mittelwert; SD = Standardabweichung; Antwortskalierung: 1 = überhaupt nicht – 5 = sehr stark

\*Gruppe T2 = Gruppe der Personen, die den Fragebogen zum Abschluss des Projekts ausgefüllt haben.

\*\* Die Prozentangaben beziehen sich auf die Personen, die Erwartungen zu Beginn angegeben hatten und deren Erwartungen mehr als „überhaupt nicht“ erfüllt wurden.

In Tabelle 13 sind „Sonstige Erwartungen“ von den Teilnehmern aufgelistet, die erfüllt wurden.

Tabelle 13: Sonstige erfüllte Erwartungen

Sonstige Erwartungen, die erfüllt wurden:
Fühle mich in der Gruppe wohl.
Gewichtsverlust
Halbe Stunde joggen ohne Atem- und körperliche Probleme, 5 km ohne Schwierigkeiten meistern
Innerhalb der Gruppe fällt das Laufen wesentlich einfacher. Die Möglichkeit der sozialen Kontakte ist optimal.
Laufe jetzt selber.
Mehr an der frischen Luft zu sein.
Motivation, Freude
Nehme meinen Körper etwas realistischer wahr, habe gelernt mit meiner verminderten Leistungsfähigkeit selbstverantwortlicher umzugehen
Neugier, wie es gelingen kann, depressiv erkrankte Menschen zum Sport zu motivieren
Stabilität durch regelmäßigen Termin
Teilnehmen an wissenschaftlichem Projekt, was anderen noch helfen könnte, mehr Sport in den Alltag zu integrieren
Therapeutengespräche
Viele Kontakte; Unterstützung durch Therapeuten

Tabelle 14 enthält sonstige Erwartungen, die nicht erfüllt wurden.

Tabelle 14: Sonstige nicht erfüllte Erwartungen

Sonstige Erwartungen, die nicht erfüllt wurden:
Angst, abzubauen wegen einer Unterzuckerung bei körperlicher Anstrengung
Arbeit an eigenen Themen
Dass ich vielleicht zum "richtigen" Läufer werde.
Evtl. mehr Gespräche mit Therapeuten
Gespräche
Kondition aufzubauen, ist mir nicht gelungen.
Musste leider im November wegen Kniearthrose und Baker-Zyste aufhören... Mist!!! War wohl doch schon im Alter nicht so die Zielgruppe...zumal es schon relativ früh heftig zur Sache ging...
Neue Freunde zu finden
Verlängerung des Projektes
Zu wenig Koordinationsübungen, zu wenig Beziehung zu Therapeuten aufgebaut (Anwesenheit war trotzdem gute "Rückversicherung")

### 5.4.2 Barrieren und Ressourcen

Mit Hilfe von zwei offenen Fragen wurden die Teilnehmer gebeten, sich zu den von ihnen als hinderlich (siehe Tabelle 15) bzw. unterstützend (siehe Tabelle 16) erlebten Aspekten der Teilnahme zu äußern.

Tabelle 15: Barrieren bzgl. der Teilnahme

Was hat die Teilnahme erschwert / verhindert?	N
(Dienstliche) Termine	11
Krankheit / Schmerzen	9
Antriebslosigkeit / depressive Phase	6
Anfahrt / Entfernung	4
Fremde Menschen treffen / Nicht mithalten mit Gruppe	4
Innerer Schweinehund	3
Schwierigkeiten zu Hause / Organisation	2
Wetter	2
<b>Gesamt</b>	<b>41</b>

Mehrfachantworten möglich

Tabelle 16: Ressourcen bzgl. der Teilnahme

Was hat die Teilnahme erleichtert / unterstützt?	N
Die anderen Teilnehmer / Sozialer Kontakt / Gruppenatmosphäre	24
Betreuung durch Übungsleiter und Psychotherapeut	9
Verbindlicher / regelmäßiger Termin / Organisation	8
Spaß am Laufen / Freude / Sich danach besser fühlen	6
Grenzen austesten / Selbstwirksamkeit erfahren	3
Unterstützung zu Hause / durch Freunde	3
<b>Gesamt</b>	<b>53</b>

Mehrfachantworten möglich

### 5.4.3 Subjektiv eingeschätzte Veränderungen

Die Teilnehmer wurden weiterhin gebeten, rückblickend einzuschätzen, was sich / sie seit Beginn der Teilnahme an der Laufgruppe verändert hat. Bei einer Antwortskalierung von 1 = „überhaupt nichts“ bis 4 = „sehr viel“ ergibt sich ein Mittelwert von 2,63 (SD = 0,83). In

Abbildung 5 ist die entsprechende Verteilung der einzelnen Werte dargestellt. Bei 42 Personen (91 %) hat sich somit mindestens „ein wenig“ verändert.

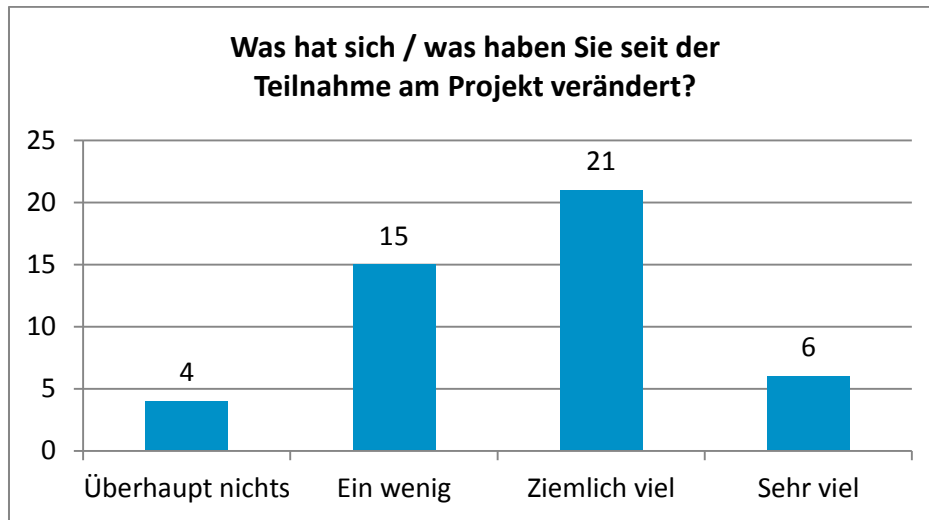


Abbildung 5: Ausmaß der subjektiv eingeschätzten Veränderungen

In Tabelle 17 sind die Angaben aufgelistet, die bei der offenen Frage, was genau sich / sie seit der Teilnahme an der Laufgruppe verändert hat / haben, gemacht wurden.

Tabelle 17: Veränderungen seit der Teilnahme

Was hat die Teilnahme erleichtert / unterstützt?	N
Sport / Laufen tut gut	17
Mehr Selbstvertrauen / Kontaktfreude	15
Besseres körperliches und seelisches Gleichgewicht	5
Fitness / Körperempfindung / Gewichtsreduktion	8
Schweinehund überwunden	6
Einstellung zur Depression	3
<b>Gesamt</b>	<b>54</b>

Mehrfachantworten möglich

Die Teilnehmer wurden weiterhin gefragt, ob sie nach Projektende vorhaben, weitere körperliche Aktivitäten umzusetzen. Wie Tabelle 18 zeigt, werden zahlreiche Aktivitäten nach Projektende von den Teilnehmern geplant.

Tabelle 18: Geplante körperliche Aktivitäten nach Projektende

Welche körperlichen Aktivitäten planen Sie, nach der Teilnahme am Projekt zukünftig umzusetzen?	N
alleine laufen	20
in einer anderen Gruppe laufen	22
eine andere Sportart alleine ausüben	10
eine andere Sportart in der Gruppe ausüben	18
sonstige körperlichen Aktivitäten	14

Mehrfachantworten möglich

#### 5.4 Veränderungen zwischen Beginn und Ende der Teilnahme am Projekt

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Daten vorgestellt, die zu Beginn und am Ende des Projekts erhoben wurden (Veränderungsmessung). Die Mittelwerte wurden jeweils mit t-Tests für verbundene Stichproben berechnet.

##### 5.5.1 Aktuelle körperliche Befindlichkeit

Im Hinblick auf die subjektiv eingeschätzte aktuelle körperliche Befindlichkeit zeigt sich am Ende des Projekts ein signifikant höherer Mittelwert und somit eine statistisch bedeutsame Verbesserung. Mit Cohens  $d = 0,65$  handelt es sich um einen mittleren Effekt (siehe Tabelle 19).

Tabelle 19: Veränderung der subjektiv eingeschätzten körperlichen Befindlichkeit

N	Mittelwert T1	Mittelwert T2	p	d
35	2,89	3,31	,005	0,65

Antwortskalierung: 1 = sehr schlecht bis 5 = sehr gut

##### 5.5.2 Aktueller Gefühlszustand

Auch bezüglich des subjektiv eingeschätzten Gefühlszustands zeigt sich am Ende des Projekts ein signifikant höherer Mittelwert und somit eine statistisch bedeutsame Verbesserung. Mit Cohens  $d = 0,99$  liegt ein großer Effekt vor (siehe Tabelle 20).



Tabelle 20: Veränderung des subjektiv eingeschätzten Gefühlszustands

N	Mittelwert T1	Mittelwert T2	p	d
35	2,74	3,60	,000	0,99

Antwortskalierung: 1 = sehr depressiv bis 5 = gar nicht depressiv

### 5.5.3 Depression

Für die Mittelwerte der Summenwerte der Depressionsskala aus dem DASS (vgl. Kapitel 4.2.1) ergeben sich ebenfalls signifikante Verbesserungen (siehe Tabelle 21). Mit Cohens  $d = 0,43$  liegt ein kleiner Effekt vor.

Tabelle 21: Veränderung der Depressionswerte (DASS)

N	Mittelwert T1	Mittelwert T2	p	d
32	8,00	6,09	,046	0,43

Antwortskalierung: 1 = Traf **gar nicht** auf mich zu bis 4 = Traf **sehr stark** auf mich zu oder **die meiste Zeit**;  
Min = 0, Max = 21

Während zu Projektbeginn 12 Personen, von denen die Angaben zu beiden Messzeitpunkten vorliegen, über dem Cut-Off-Wert von 10 lagen und bei denen somit eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer depressiven Störung bestand, waren es beim Projektende nur 6 Personen (siehe Tabelle 22).

Tabelle 22: Veränderung der „kritischen“ Depressionswerte (DASS; Cut-off > 10)

Zeitpunkt	N	Anzahl >10	%
T1	35	11	31,4%
T2	33	6	18,2%

### 5.5.4 Selbstwirksamkeit

Wie Tabelle 23 zu entnehmen ist, verbessert sich auch der Mittelwert der Selbstwirksamkeitserwartung, gemessen mit Hilfe des Instruments zur Erfassung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (siehe Kapitel 4.3.1), von Projektbeginn zum Projektende signifikant. Mit Cohens  $d = 0,44$  liegt ein kleiner Effekt vor. Mit 22 bzw. 25 fällt der Mittelwert tendenziell geringer aus als in den meisten von Schwarzer und Kollegen untersuchten Stichproben, bei denen der Mittelwert 29 beträgt.

Tabelle 23: Veränderung der Selbstwirksamkeitserwartung

N	Mittelwert T1	Mittelwert T2	p	d
32	22	25	,004	0,44

Antwortskalierung: 1 = stimmt nicht bis 4 = stimmt genau; Min = 10, Max = 40

### 5.5.5 Medikamentenkonsum

Zum ersten Messzeitpunkt geben 19 Teilnehmer an, Psychopharmaka zu nehmen, zum zweiten Messzeitpunkt 17 (siehe Tabelle 24).

Tabelle 24: Medikamentenkonsum

Anzahl der Psychopharmaka	N T1	NT2
1	10	10
2	6	6
3	2	1
4	1	-

### 5.5.6 Psychotherapeutische Behandlung

Zum ersten Messzeitpunkt sind 24 Teilnehmer (73 %) in psychotherapeutischer Behandlung, zum zweiten Messzeitpunkt geben 18 Teilnehmer (56 %) an, sich in psychotherapeutischer Behandlung zu befinden. Die Angaben zur Dauer der psychotherapeutischen Behandlung wird mit einem Monat bis 158 Monaten (= ca. 13 Jahre) angegeben. Hierbei ist unklar, ob die psychotherapeutische Behandlung über den jeweils angegebenen zeitlichen Rahmen durchgängig in Anspruch genommen wurde.

## 5.6 Bewertung des Projekts durch die Teilnehmer

### 5.6.1 Gesamtzufriedenheit mit dem Seminar

Die 44 Teilnehmer, die eine Gesamtbewertung für das Projekt abgegeben haben, gaben diesem bei einer Antwortskalierung von 1-6 im Mittel eine Note von 1,7 (SD: 0,91; Range: 1-4; siehe Abbildung 6). 38 Personen (86,4 %) vergeben hier die Noten „sehr gut“ und „gut“.

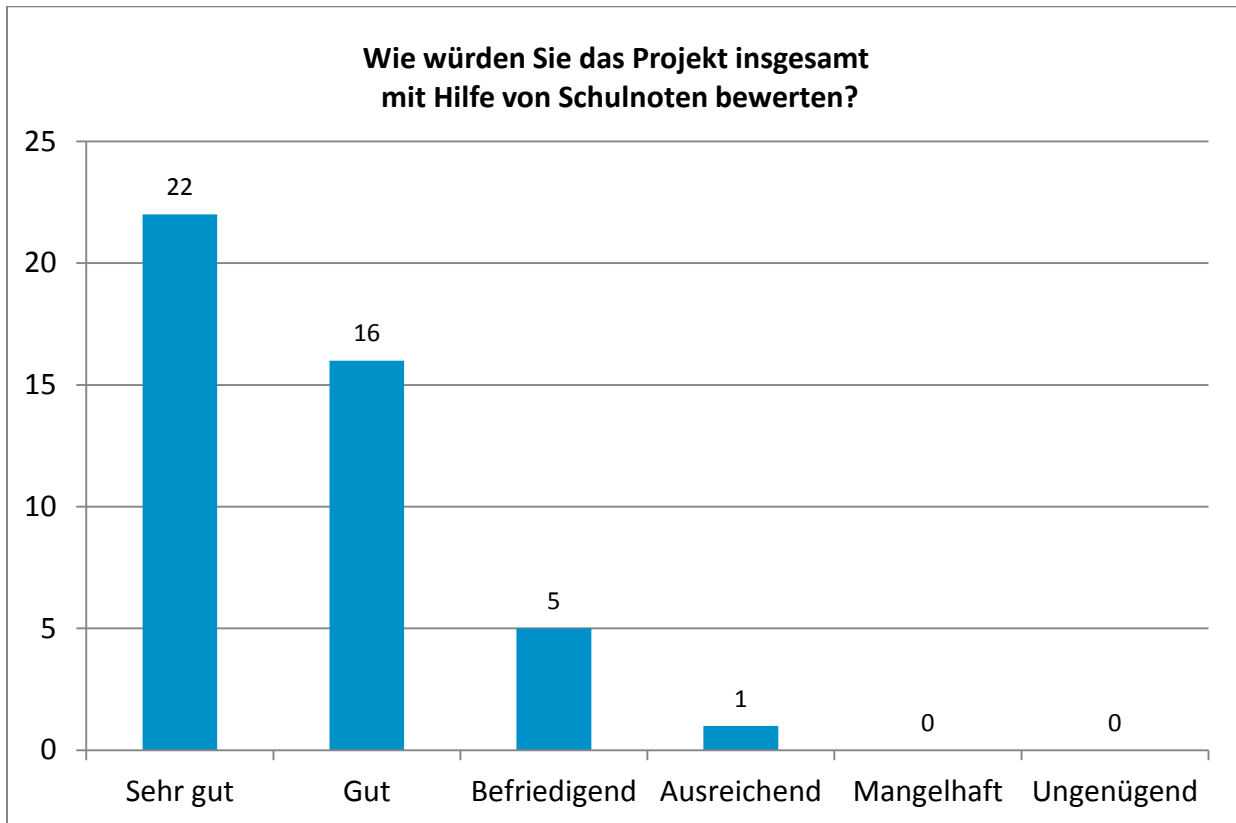


Abbildung 6: Gesamtzufriedenheit mit dem Projekt

### **5.6.2 Bewertung einzelner Aspekte und Effekte der Maßnahme**

Abbildung 7 veranschaulicht, wie einzelne Aspekte des Projekts mit Hilfe von Noten bewertet wurden. Die Bewertung aller Fragen fällt mit mindestens „gut“ aus. Am besten bewertet wird der/die Übungsleiter/in (MW = 1,3). Die schlechteste (aber immer noch gute) Bewertung erhält der Austausch in der Gruppe (MW = 2,1).

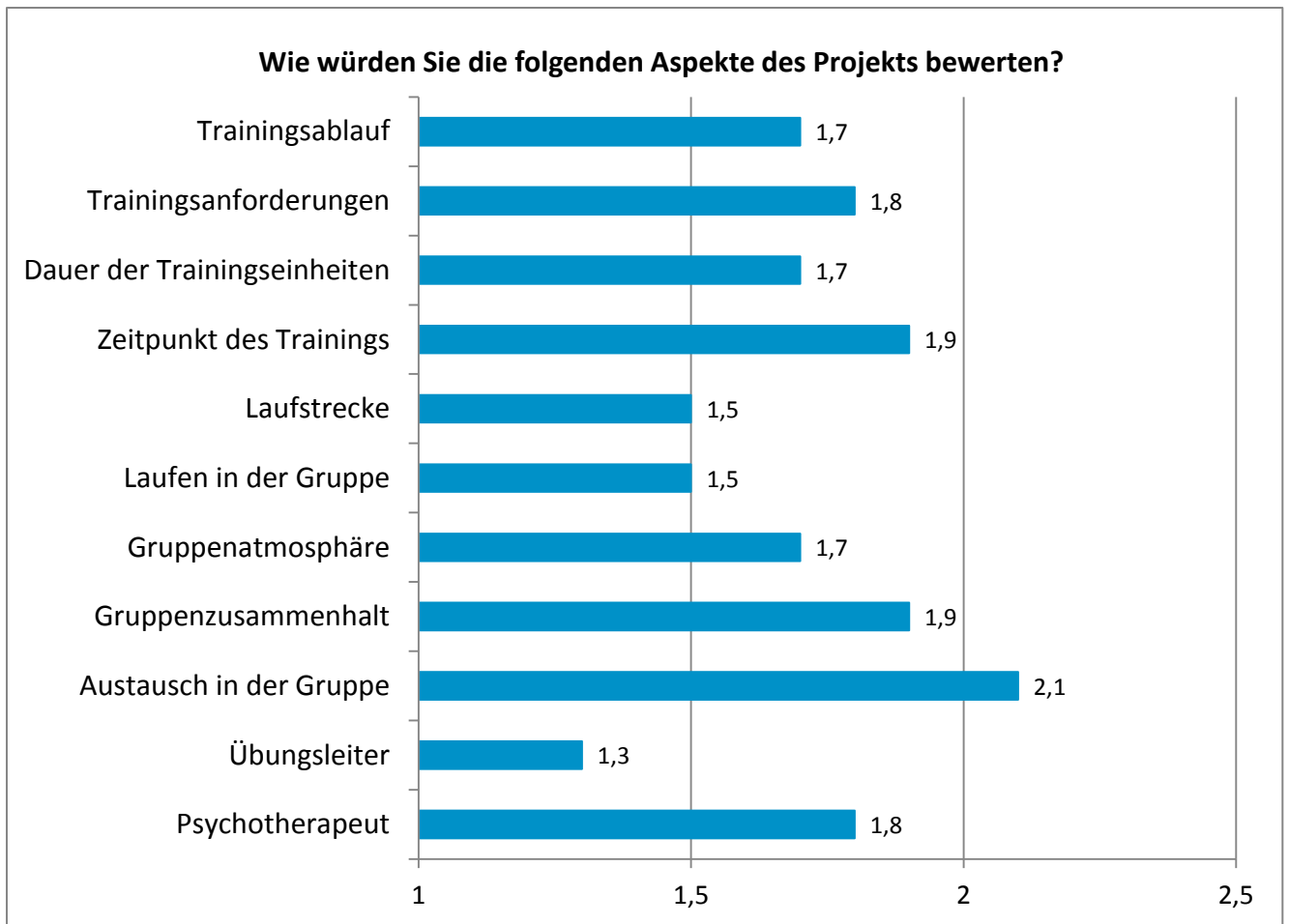


Abbildung 7: Zufriedenheit mit einzelnen Projektaspekten

Mit einem Mittelwert von 3,64 (SD 0,54) auf einer Skala von 1 = „überhaupt nicht“ bis 4 = „sehr“ wird das Projekt im Durchschnitt für äußerst sinnvoll / hilfreich für Menschen mit einer Depression gehalten (siehe Abbildung 8).

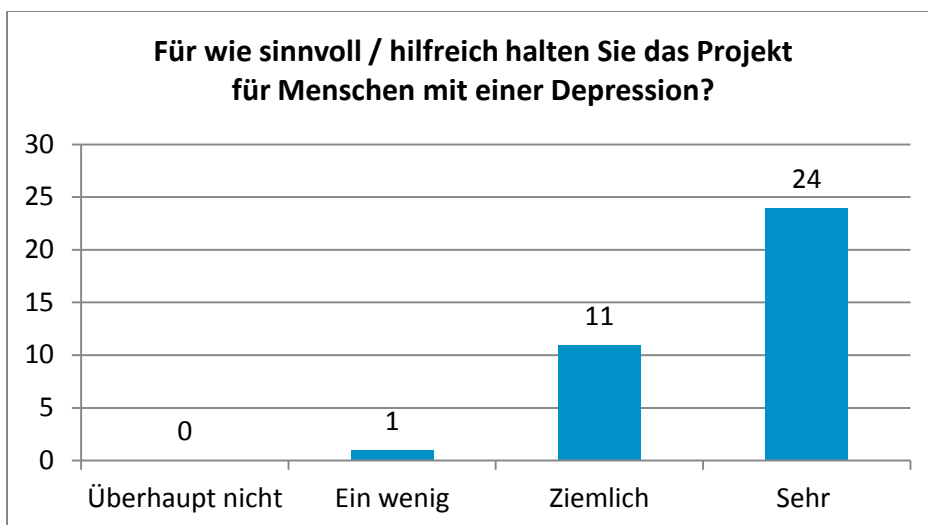


Abbildung 8: Bewertung des Projekts für Menschen mit einer Depression

### 5.6.3 Qualitative Ergebnisse zur Projektbewertung

Abschließend wurden drei offene Fragen zur Projektbewertung gestellt, deren Ergebnisse im Folgenden berichtet werden.

Die Antworten auf die Frage „Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt gut gefallen?“ sind in Tabelle 25 aufgeführt. Am häufigsten werden hier Gruppenaspekte genannt, danach folgend die Betreuung durch die Gruppenleitung und die Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit durch die regelmäßig stattfindenden Termine.

Tabelle 25: Aspekte, die den Teilnehmern gut gefallen haben

Was hat Ihnen persönlich gut gefallen?	N
Austausch mit anderen Teilnehmern / Gruppenatmosphäre	27
Übungsleiter / Psychotherapeut	13
Regelmäßigkeit der Termine	8
Laufen in der Gruppe / Verbindlichkeit	7
Ort des Lauftreffs (Natur)	4
<b>Gesamt</b>	<b>59</b>

Mehrfachantworten möglich

Tabelle 26 gibt einen Überblick über die Beantwortung der Frage „Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt nicht so gut gefallen?“ Hier wurden weitaus weniger Angaben gemacht. Diese bezogen sich auf die Anforderungen bzw. das Trainingsniveau, ungünstige Wetterbedingungen und drei Personen bedauerten, dass kein Kontakt zum Psychotherapeuten zustande kam. Ein Teilnehmer bedauerte die Absage des Pressetermins der Gesundheitsministerin.

Tabelle 26: Aspekte, die den Teilnehmern nicht so gut gefallen haben

Was hat Ihnen persönlich nicht so gut gefallen?	N
Anforderungen zu hoch / Unterschiedliches Trainingsniveau	5
Wetterbedingungen	3
Kein Kontakt zum Psychotherapeut	3
Absage von der Gesundheitsministerin	1
<b>Gesamt</b>	<b>9</b>

Mehrfachantworten möglich

In Tabelle 27 werden die Verbesserungsvorschläge der Teilnehmer aufgelistet. Die meisten Aussagen betreffen den Wunsch nach einer Weiterführung des Projekts.

Tabelle 27: Verbesserungsvorschläge

Haben Sie Vorschläge, wie das Projekt verbessert werden könnte?	N
Keine / Projekt weiterführen	13
Termin / Zeitpunkt / Ort	7
Bessere Betreuung / Zusatzangebote	5
Erinnerung per Mail / Telefon	4
Gesprächsrunden anders gestalten (weniger häufig, während dem Laufen, abgekoppelt vom Laufen)	4
<b>Gesamt</b>	<b>33</b>

Mehrfachantworten möglich

## 6 DISKUSSION

Insgesamt kann man das Projekt „Der Depression Beine machen“ als äußerst erfolgreich für die Personen ansehen, die bis zum Projektende teilgenommen haben. Die Teilnehmer konnten offensichtlich erfolgreich insbesondere über die Vernetzung mit Psychotherapeuten und Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Presse) erreicht werden.

Erstaunlich ist, dass immerhin knapp 40% der Teilnehmer, die bis zum Projektende mitgelaufen sind, vor Projektbeginn gar nicht oder eher wenig körperlich aktiv waren und dennoch zur langfristigen Teilnahme motiviert werden konnten.

Die Teilnehmer starten mit als realistisch einzuschätzenden Erwartungen: Dass es in der Gruppe leichter fällt, aktiv zu werden, eine bessere körperliche und psychische Befindlichkeit, mehr Fitness, „Leichtigkeit“, Lebensfreude, Spaß und Selbstvertrauen. Weniger ausgeprägt sind Erwartungen im Hinblick auf die Reduktion von Medikamenten oder Arztbesuchen. Von diesen Erwartungen konnten die meisten in einem hohen Ausmaß erfüllt werden, lediglich die „Leichtigkeit“ wurde weniger stark zurückgewonnen als erwartet.

Die Prozessdaten der ersten drei Lauftreffs zeigen, dass sowohl die körperliche als auch die psychische Befindlichkeit nach dem Laufen deutlich besser ausfallen als davor. Die prä-post-Messung konnte aus organisatorischen und motivationalen Gründen nicht weitergeführt werden. Aber die Mittelwerte der post-Messung im Verlauf sprechen ebenfalls dafür, dass die Werte nach dem Laufen in einem positiven Bereich liegen.

Zum Projektbeginn füllten 89 Teilnehmer einen Fragebogen aus, 36 davon (40,4 %) blieben den Lauftreffs bis zum Projektende erhalten. Eine Dropout-Analyse ergab keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den Teilnehmern, die vorzeitig abbrachen und den Teilnehmern, die bis zum Ende mitgelaufen sind.

Wie erwartet, hatte die Gruppe in vielerlei Hinsicht einen entscheidenden Einfluss auf die Aufrechterhaltung der Teilnahme. Die Kontakte zu anderen Teilnehmern, die Atmosphäre in der Gruppe, aber auch der verpflichtende Charakter, der feste, regelmäßige Termin

(aber ohne Druck) wirkten sich positiv aus. Ebenfalls positiv wurde die gute Betreuung durch die Gruppenleitung (Übungsleiter/in, Psychotherapeut/in) erlebt. Eine bedeutende Rolle spielten nicht zuletzt die Aspekte Spaß, Freude am Laufen, sich nach dem Laufen besser fühlen, Grenzen testen und sich als selbstwirksam erleben. Hinderlich für die Teilnahme waren in erster Linie konkurrierende Termine, Krankheit / Schmerzen und Antriebslosigkeit.

Bemerkenswert ist, dass bei 42 Personen (91 %) sich am Ende des Projekts zumindest „ein wenig“ verändert hat: bei 15 (42 %) „ein wenig“, bei 21 (58 %) „ziemlich viel“, bei 6 (17 %) „sehr viel“. Die positiven Auswirkungen des Laufens („Laufen tut gut“), aber auch die psychischen (mehr Selbstvertrauen und Kontaktfreude) nehmen hier einen zentralen Stellenwert ein.

Auf die Wirksamkeit des Projekts deuten weiterhin die Befunde zu den statistisch bedeutsamen positiven Veränderungen der körperlichen und psychischen Befindlichkeit, der Depression und der Selbstwirksamkeitserwartungen zwischen dem Projektbeginn und dem Projektende. Unterstrichen wird dies durch die Anzahl der kritischen Werte für das Vorliegen einer depressiven Störung beim DASS. Während zu Projektbeginn 12 Personen (31,4%), von denen die Angaben zu beiden Messzeitpunkten vorliegen, über dem Cut-Off-Wert von 10 lagen, waren es beim Projektende nur 6 Personen (18,2%).

Bezüglich der Medikamenteneinnahme und der psychotherapeutischen Behandlung ergeben sich nur geringe Veränderungen. Dies wurde allerdings auch nicht anders erwartet, denn die Lauftreffs waren nicht als alternatives Angebot konzipiert, sondern als unterstützende Maßnahme. Zwar geben zum ersten Messzeitpunkt 24 Teilnehmer (73 %) an, in psychotherapeutischer Behandlung zu sein und zum zweiten Messzeitpunkt 18 Teilnehmer (56 %), daraus können allerdings aufgrund der Datenlage keine eindeutigen Schlüsse über den Zusammenhang mit dem Projekt gezogen werden.

Die Gesamtbewertung für das Projekt bewegte sich im Mittel bei einer Note von 1,7. Am besten bewertet wurden die Übungsleiter, das Laufen in der Gruppe, die Laufstrecke, aber auch die Gruppenatmosphäre sowie Ablauf und Dauer der Trainingseinheiten.



Alle außer einem Teilnehmer halten das Projekt für ziemlich bzw. sehr sinnvoll für Menschen mit einer Depression. Mehrfach wurde explizit der Wunsch nach einer Fortführung des Projekts geäußert.

Fazit: Ein offener regionaler Lauftreff, geleitet von einem Übungsleiter / einer Übungsleiterin und einem Psychotherapeuten / einer Psychotherapeutin, scheint für Menschen mit einer Depression ein sinnvoller und hilfreicher Ansatz mit vielen motivierenden Aspekten zu sein. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung sprechen unbedingt für eine Fortführung der Laufgruppen sowie eine Ausweitung auf andere Regionen.

## 7 LITERATUR

Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., McMurdo, M. & Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database Systematic Review* (9):CD004366. doi:10.1002/14651858.CD004366.pub6

Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335–343.

Nilges, P., & Essau, C. (2015). Die Depressions-Angst-Stress-Skalen. *Der Schmerz*, 1-9.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B. & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin.

Schwarzer, R. (o. J.). Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) – Beschreibung der psychometrischen Skala.  
<http://www.selbstwirksam.de> [abgerufen am 15.02.2017]

# ANHANG

## **Eingesetzte diagnostische Instrumente:**

- 1. Fragebogen zu Beginn der Teilnahme am Projekt „Der Depression Beine machen“**
- 2. Fragebogen zum Ende der Teilnahme am Projekt „Der Depression Beine machen“**
- 3. Ein paar Fragen vor dem Lauftraining**
- 4. Ein paar Fragen nach dem Lauftraining**

## Fragebogen zu Beginn der Teilnahme am Projekt

### „Der Depression Beine machen“

#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

bevor Sie an dem Projekt „Der Depression Beine machen“ teilnehmen, möchten wir Ihnen einige Fragen zu Ihrer Befindlichkeit und Ihren Erwartungen an das Projekt stellen. Wenn Sie die Teilnahme an den Laufftreffs beenden, werden wir Sie bitten, einen zweiten (Abschluss-)Fragebogen auszufüllen. Wichtig ist, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, sondern einzig und allein Ihre persönliche Meinung zählt. Bitte achten Sie darauf, alle Fragen zu beantworten. Kreuzen Sie jeweils die Antwortalternative an, die für Sie am ehesten passend erscheint. Wenn etwas unklar ist, wenden Sie sich bitte an die Gruppenleiter. Durch Ihre Teilnahme an der Befragung helfen Sie uns, die Qualität des Programms einzuschätzen und ggf. noch zu verbessern.

Damit wir die beiden Fragebogen einander zuordnen können, Sie aber Ihren Namen nicht nennen müssen und anonym bleiben, verwenden wir einen Code. Sie bilden diesen Code wie folgt:

Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens der Mutter	<b>Beispiel:</b> Die Mutter heißt <b>Britta</b> = <b>Br</b>
Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens des Vaters	<b>Beispiel:</b> Der Vater heißt <b>Joschua</b> = <b>Jo</b>
Die letzten beiden Ziffern des eigenen Geburtsjahres	<b>Beispiel:</b> Das eigene Geburtsjahr ist <b>1963</b> = <b>63</b>

Der persönliche Code lautet **in diesem Fall: BrJo63**.

**Wie lautet Ihr persönlicher Code?** \_\_\_\_\_

**Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!**

Datum: \_\_\_\_\_

Laufgruppe in (Ort): \_\_\_\_\_

Bitte tragen Sie hier Ihren persönlichen Code ein: \_\_\_\_\_

**Beantworten Sie zunächst bitte ein paar Fragen zum Projekt „Der Depression Beine machen“. Wie haben Sie von dem Projekt erfahren?** (Es können mehrere Antworten angekreuzt werden.)

<input type="radio"/> Psychotherapeut/in	<input type="radio"/> Beratungsstelle
<input type="radio"/> Psychiater/in	<input type="radio"/> Krankenhaus
<input type="radio"/> (Haus-)Arzt/Ärztin	<input type="radio"/> Plakat
<input type="radio"/> Turnverein	<input type="radio"/> Flyer
<input type="radio"/> Selbsthilfegruppe	<input type="radio"/> Presse
<input type="radio"/> Apotheke	
Sonstiges, und zwar:	

**Was erwarten Sie von der Teilnahme an dem Projekt?**

	erwarte ich überhaupt nicht			erwarte ich sehr stark	
Bessere körperliche Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bessere psychische Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weniger Medikamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weniger Arztbesuche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wieder mehr „Leichtigkeit“ erleben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Steigerung der Fitness	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gleichgesinnte kennenlernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dass es in der Gruppe leichter fällt, aktiv zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spaß	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gestärkte Widerstandskraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr soziale Kontakte im Alltag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr Lebensfreude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr Selbstvertrauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sonstiges, und zwar:

---

**Was glauben Sie, könnte eine regelmäßige Teilnahme an der Laufgruppe erschweren?**

(Es können mehrere Antworten angekreuzt werden.)

- Es nicht schaffen, sich aufzuraffen / den „inneren Schweinehund“ zu besiegen
  - Keine positiven Veränderungen festzustellen.
  - Die anderen bekommen es besser hin als ich.
  - Laufen macht keinen Spaß.
  - Laufen ist zu anstrengend.
  - Ort ist schlecht erreichbar.
  - Gruppe passt nicht.
  - Schlechtes Wetter
  - Andere Verpflichtungen
  - Zeitmangel, Stress
  - Soziales Umfeld unterstützt meine Teilnahme am Lauftreff nicht.
  - Sonstiges, und zwar:
- 

**Wer/was könnte Sie dabei unterstützen, regelmäßig an der Laufgruppe teilzunehmen?**

(Es können mehrere Antworten angekreuzt werden.)

- Laufen tut mir gut.
  - Positive Veränderungen der körperlichen Befindlichkeit
  - Positive Veränderungen der psychischen Befindlichkeit
  - Verpflichtung den anderen gegenüber
  - Motivierung durch die Gruppe
  - Motivierung durch den Übungsleiter / die Übungsleiterin
  - Motivierung durch den Psychotherapeuten / die Psychotherapeutin
  - Soziales Umfeld unterstützt meine Teilnahme am Lauftreff.
  - Sonstiges, und zwar:
- 

**Bitte schätzen Sie im Folgenden Ihre aktuelle Befindlichkeit ein:**

	sehr schlecht	ziemlich schlecht	mittel- mäßig	ziemlich gut	sehr gut
körperliche Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
psychische Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hat es in den letzten vier Wochen Schwankungen in Ihrer Befindlichkeit gegeben?**

	sehr starke	ziemlich starke	mittel-mäßig	eher leichte	gar keine
körperliche Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
psychische Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Wie würden Sie Ihren Gefühlszustand beschreiben?**

	sehr stark depressiv	ziemlich stark depressiv	mittelmäßig depressiv	leicht depressiv	gar nicht depressiv
aktuell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in den letzten vier Wochen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Aussagen jeweils diejenige Antwortalternative an, die am ehesten auf Sie zutrifft.**

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Weitere Fragen zu Ihrem Befinden

Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussage **während der letzten Woche** auf Sie zutraf.

	Traf <b>gar nicht</b> auf mich zu	Traf <b>bis zu einem gewissen Grad</b> auf mich zu oder <b>manchmal</b>	Traf <b>in beträchtlichem Maße</b> auf mich zu oder <b>ziemlich oft</b>	Traf <b>sehr stark</b> auf mich zu oder <b>die meiste Zeit</b>
Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich als Person nicht viel wert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfand das Leben als sinnlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Bitte beantworten Sie uns nun bitte noch ein paar persönliche Fragen:

Geschlecht:             männlich         weiblich

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Familienstand/Partnerschaft:

- alleinstehend (Single)
- verheiratet
- getrennt / geschieden
- verwitwet
- feste Partnerschaft mit eigenem Haushalt
- feste Partnerschaft mit gemeinsamem Haushalt

Wie viele Kinder haben Sie: \_\_\_\_\_ Wie alt sind Ihre Kinder? \_\_\_\_\_ Jahre

Wie viele Kinder wohnen (vorwiegend) in Ihrem Haushalt: \_\_\_\_\_



Derzeit ausgeübte berufliche Tätigkeit: \_\_\_\_\_

- Vollzeit                       Teilzeit

Ich bin aus folgendem Grund momentan nicht beruflich tätig:

\_\_\_\_\_

### Fragen zur psychotherapeutischen Behandlung

**Sind Sie zur Zeit in psychotherapeutischer Behandlung?**

- ja                       nein

**Wenn ja:**

- Seit wann sind Sie in psychotherapeutischer Behandlung? \_\_\_\_\_ (Datum)

**Wenn nein:**

**Sind Sie auf einer Warteliste für eine psychotherapeutische Behandlung?**

- ja                       nein

**Wenn ja:** Wann ist der voraussichtliche Beginn der Psychotherapie? \_\_\_\_\_ (Datum)

**Waren Sie in der Vergangenheit schon in psychotherapeutischer Behandlung?**

- ja                       nein

**Wenn ja:** Wie häufig waren Sie schon in psychotherapeutischer Behandlung:

ambulant: \_\_\_\_\_ mal

stationär: \_\_\_\_\_ mal

### Fragen zur Medikamenteneinnahme

**Bitte tragen Sie ein, welche Psychopharmaka Sie derzeit einnehmen.**

Name des Medikaments	Dosierung	Seit wann?

### Fragen zu sonstigen körperlichen Aktivitäten

	sehr	ziemlich	mittel- mäßig	eher wenig	gar nicht
Waren Sie vor der Teilnahme am Lauftreff körperlich aktiv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Bitte tragen Sie ein, welche körperlichen Aktivitäten Sie derzeit neben der Laufgruppe ausüben.**

Körperliche Aktivität	Häufigkeit in der Woche	Jeweilige Dauer in Minuten

(Bei Bedarf Rückseite nutzen.)

**Möchten Sie uns an dieser Stelle noch etwas mitteilen?**

---

---

---

---

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

## Hinweise zur Codierung:

Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens der Mutter	<b>Beispiel:</b> Die Mutter heißt Britta = <b>Br</b>
Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens des Vaters	<b>Beispiel:</b> Der Vater heißt Joschua = <b>Jo</b>
Die letzten beiden Ziffern des eigenen Geburtsjahres	<b>Beispiel:</b> Das eigene Geburtsjahr ist 1963 = <b>63</b>

Der persönliche Code lautet **in diesem Fall: BrJo63.1**

**Ihr Code:** \_\_\_\_\_ **Datum:** ..... **Ort:** .....

## Fragebogen zum Ende der Teilnahme am Projekt

### „Der Depression Beine machen“

#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

am Ende Ihrer Teilnahme an dem Projekt „Der Depression Beine machen“ möchten wir Sie bitten, den Abschluss-Fragebogen auszufüllen. Wichtig ist auch hier, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, sondern einzig und allein Ihre persönliche Meinung zählt. Bitte achten Sie darauf, alle Fragen zu beantworten. Kreuzen Sie jeweils die Antwortalternative an, die für Sie am ehesten passend erscheint. Wenn etwas unklar ist, wenden Sie sich bitte an die Gruppenleiter. Durch Ihre Teilnahme an der Befragung helfen Sie uns, die Qualität des Programms einzuschätzen und ggf. noch zu verbessern.

**Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!**

**Welche Ihrer Erwartungen, die Sie zu Beginn der Teilnahme an das Projekt hatten, konnten erfüllt werden?**

	überhaupt nicht					sehr stark	Diesbezüglich hatte ich keine Erwartungen.
Bessere körperliche Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bessere psychische Befindlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weniger Medikamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weniger Arztbesuche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wieder mehr „Leichtigkeit“ erleben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Steigerung der Fitness	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gleichgesinnte kennenlernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dass es in der Gruppe leichter fällt, aktiv zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spaß	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gestärkte Widerstandskraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr soziale Kontakte im Alltag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr Lebensfreude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr Selbstvertrauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sonstige Erwartungen, die **erfüllt** wurden:

---



---

Sonstige Erwartungen, die **nicht erfüllt** wurden:

---



---



---

**Was hat die Teilnahme an der Laufgruppe für Sie erschwert / verhindert?**

---

---

**Was hat die Teilnahme an der Laufgruppe für Sie erleichtert / unterstützt?**

---

---

**Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Aussagen jeweils diejenige Antwortalternative an, die am ehesten auf Sie zutrifft.**

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Fragen zu Ihrem Befinden

	sehr schlecht	ziemlich schlecht	mittel- mäßig	ziemlich gut	sehr gut
<b>Wie schätzen Sie Ihre aktuelle körperliche Befindlichkeit ein:</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	sehr depressiv	ziemlich depressiv	mittelmäßig depressiv	leicht depressiv	gar nicht depressiv
<b>Wie würden Sie Ihren aktuellen Gefühlszustand beschreiben?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Weitere Fragen zu Ihrem Befinden

Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussage **während der letzten Woche** auf Sie zutraf.

	Traf <b>gar nicht</b> auf mich zu	Traf <b>bis zu einem gewissen Grad</b> auf mich zu oder <b>manchmal</b>	Traf <b>in beträchtlichem Maße</b> auf mich zu oder <b>ziemlich oft</b>	Traf <b>sehr stark</b> auf mich zu oder <b>die meiste Zeit</b>
Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich niedergeschlagen und	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich als Person nicht viel wert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfand das Leben als sinnlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Bitte beantworten Sie uns nun bitte noch ein paar persönliche Fragen:

Derzeit ausgeübte berufliche Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Vollzeit

Teilzeit

Ich bin aus folgendem Grund momentan nicht beruflich tätig:

\_\_\_\_\_

### Fragen zur psychotherapeutischen Behandlung

Sind Sie zur Zeit in psychotherapeutischer Behandlung?

ja  nein

**Wenn ja:**

Seit wann sind Sie in psychotherapeutischer Behandlung? \_\_\_\_\_ (Datum)

**Wenn nein:**

Sind Sie auf einer Warteliste für eine psychotherapeutische Behandlung?

ja  nein

**Wenn ja:** Wann ist der voraussichtliche Beginn der Psychotherapie? \_\_\_\_\_ (Datum)

**Waren Sie seit Ihrer Teilnahme am Projekt in psychotherapeutischer Behandlung?**

ja  nein

**Wenn ja:** Wie häufig waren Sie seit Ihrer Teilnahme am Projekt in psychotherapeutischer Behandlung:

ambulant: \_\_\_\_\_ mal

stationär: \_\_\_\_\_ mal

### Fragen zur Medikamenteneinnahme

Bitte tragen Sie ein, welche Psychopharmaka Sie derzeit einnehmen.

Name des Medikaments	Dosierung	Seit wann?

(Bei Bedarf Rückseite nutzen.)

### Fragen zu körperlichen Aktivitäten

Bitte tragen Sie ein, welche körperlichen Aktivitäten Sie derzeit neben der Laufgruppe ausüben.

Körperliche Aktivität	Häufigkeit in der Woche	Jeweilige Dauer in Minuten

(Bei Bedarf Rückseite nutzen.)

**Welche körperlichen Aktivitäten planen Sie, nach der Teilnahme am Projekt zukünftig umzusetzen?**

alleine laufen

in einer anderen Gruppe laufen

eine andere Sportart alleine ausüben; wenn ja: welche? \_\_\_\_\_

eine andere Sportart in der Gruppe ausüben; wenn ja: welche? \_\_\_\_\_

Sonstige körperlichen Aktivitäten, und zwar: \_\_\_\_\_

## Warum nehmen Sie nicht mehr an der Laufgruppe teil?

## Abschließend einige Fragen zum Projekt „Der Depression Beine machen“ Wenn Sie sich den Verlauf des Projekts rückblickend vor Augen halten:

	überhaupt nichts			sehr viel
Was hat sich / was haben Sie seit der Teilnahme am Projekt verändert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Was genau hat sich / haben Sie seit der Teilnahme an der Laufgruppe verändert?

## Wie würden Sie das Projekts insgesamt mit Hilfe von Schulnoten bewerten:

1     2     3     4     5     6

## Wie würden Sie die folgenden Aspekte des Projekts bewerten:

	sehr schlecht (6)					sehr gut (1)
Trainingsablauf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainingsanforderungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dauer der Trainingseinheiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeitpunkt des Trainings	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laufstrecke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laufen in der Gruppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gruppenatmosphäre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gruppenzusammenhalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Austausch in der Gruppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Übungsleiter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psychotherapeut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt gut gefallen?**

---

---

**Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt nicht so gut gefallen?**

---

---

	überhaupt nicht			sehr
Für wie sinnvoll / hilfreich halten Sie das Projekt für Menschen mit einer Depression?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Haben Sie Vorschläge, wie das Projekt verbessert werden könnte?**

---

---

---

---

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

**Hinweise zur Codierung:**

Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens der Mutter	<b>Beispiel:</b> Die Mutter heißt Britta = <b>Br</b>
Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens des Vaters	<b>Beispiel:</b> Der Vater heißt Joschua = <b>Jo</b>
Die letzten beiden Ziffern des eigenen Geburtsjahres	<b>Beispiel:</b> Das eigene Geburtsjahr ist 1963 = <b>63</b>

Ihr Code: \_\_\_\_\_ Datum: ..... Ort: .....

**Ein paar Fragen vor dem Lauftraining**

**Was hat Sie dazu motiviert, am heutigen Lauftreff teilzunehmen?**

\_\_\_\_\_

	sehr starke	ziemlich starke	mittelmäßige	ziemlich wenig	gar keine
<b>Hat es Sie Überwindung gekostet, heute zum Lauftreff zu kommen?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Haben Sie am letzten Lauftreff teilgenommen:**  ja  nein

**Wenn nein:** Warum nicht?

\_\_\_\_\_

	sehr schlecht	ziemlich schlecht	mittelmäßig	ziemlich gut	sehr gut
<b>Wie schätzen Sie Ihre aktuelle körperliche Befindlichkeit ein:</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	sehr depressiv	ziemlich depressiv	mittelmäßig depressiv	leicht depressiv	gar nicht depressiv
<b>Wie würden Sie Ihren aktuellen Gefühlszustand beschreiben?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Gab es für Sie in der letzten Woche besondere positive oder negative Ereignisse?**

Besonders positive Ereignisse in der letzten Woche:

\_\_\_\_\_

Besonders negative Ereignisse in der letzten Woche:

\_\_\_\_\_

**Welche körperlichen Aktivitäten haben Sie in der letzten Woche neben der Laufgruppe ausgeübt?**

Körperliche Aktivität	Häufigkeit in der letzten Woche	Jeweilige Dauer in Minuten

**Vielen Dank!**

**Hinweise zur Codierung:**

Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens der Mutter	<b>Beispiel:</b> Die Mutter heißt Britta = <b>Br</b>
Die ersten zwei Buchstaben des Vornamens des Vaters	<b>Beispiel:</b> Der Vater heißt Joschua = <b>Jo</b>
Die letzten beiden Ziffern des eigenen Geburtsjahres	<b>Beispiel:</b> Das eigene Geburtsjahr ist 1963 = <b>63</b>

Der persönliche Code lautet **in diesem Fall: BrJo63.1**

**Ihr Code:** \_\_\_\_\_ **Datum:** ..... **Ort:** .....

### Ein paar Fragen nach dem Lauftraining

**Was hat Sie dazu motiviert, am heutigen Lauftreff teilzunehmen?**

\_\_\_\_\_

sehr starke      ziemlich starke      mittel-mäßige      ziemlich wenig      gar keine

**Hat es Sie Überwindung gekostet, heute zum Lauftreff zu kommen?**

**Haben Sie am letzten Lauftreff teilgenommen:**     ja     nein

**Wenn nein:** Warum nicht?

\_\_\_\_\_

sehr schlecht      ziemlich schlecht      mittel-mäßig      ziemlich gut      sehr gut

**Wie schätzen Sie Ihre aktuelle körperliche Befindlichkeit ein:**

sehr depressiv      ziemlich depressiv      mittelmäßig depressiv      leicht depressiv      gar nicht depressiv

**Wie würden Sie Ihren aktuellen Gefühlszustand beschreiben?**

**Folgendes hat mir am heutigen Training gut gefallen:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Folgendes hat mir am heutigen Training nicht gefallen:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Bitte beantworten Sie ein paar Fragen zum heutigen Training.**

	trifft überhaupt nicht zu			trifft genau zu	
	1	2	3	4	5
Das Training hat mir körperlich gut getan.	1	2	3	4	5
Das Training hat sich positiv auf meinen Gefühlszustand ausgewirkt.	1	2	3	4	5
Ich bin froh, dass ich heute zum Training gekommen bin.	1	2	3	4	5
Das Training war anstrengend für mich.	1	2	3	4	5
In der Gruppe habe ich mich wohl gefühlt.	1	2	3	4	5
Ich bin mit anderen Gruppenmitgliedern ins Gespräch gekommen.	1	2	3	4	5
Mit dem/der Übungsleiter/in war ich heute zufrieden.	1	2	3	4	5
Mit dem/der Psychotherapeut/in war ich heute zufrieden.	1	2	3	4	5

**Welche körperlichen Aktivitäten haben Sie in der letzten Woche neben der Laufgruppe ausgeübt?**

Körperliche Aktivität	Häufigkeit in der letzten Woche	Jeweilige Dauer in Minuten

**Haben Sie heute mit dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin gesprochen?**  ja  nein

**Wenn ja:** Über welche Themen haben Sie gesprochen? Bitte kurz erläutern.

---

	überhaupt nicht zufrieden			sehr zufrieden	
	1	2	3	4	5
Wie zufrieden waren Sie mit dem Gespräch?	1	2	3	4	5

**Haben Sie vor, am nächsten Laftreff teilzunehmen:**  ja  nein

**Wenn nein:** Warum nicht? Bitte kurz erläutern.

---

**Möchten Sie uns zum heutigen Laftreff noch etwas mitteilen?**

---



---

**Vielen Dank!**

