



„Der Depression Beine machen“

**Ausgewählte Ergebnisse der Befragungen
zu Beginn, im Verlauf und am Ende des Projekts**



Zentrum für
Empirische
Pädagogische
Forschung

Dr. Julia Fluck

Demografische Daten

Geschlecht

	Anteil
männlich	31 %
weiblich	69 %

Alter

	Anteil
Bis 29	9 %
30 bis 39	20 %
40 bis 49	23 %
50 bis 59	34 %
60+	14 %

Berufliche Tätigkeit

	Anteil
Vollzeit	33 %
Teilzeit	36 %
nicht berufstätig	31 %

Demografische Daten

Familienstand

	Anteil
alleinstehend	23 %
verheiratet	49 %
getrennt / geschieden	14 %
verwitwet	6 %
feste Partnerschaft mit eigenem Haushalt	3 %
feste Partnerschaft mit gemeinsamem Haushalt	6 %

Anzahl der Kinder

	Anteil
0	45 %
1	18 %
2	33 %
3	3 %

Ort der Teilnahme

	NT1		
Koblenz	32		
Landau	15		
Mainz	42		
Gesamt	89		

Veränderungen vor und nach dem Laufen (prä – post)

Körperliche Befindlichkeit

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

Antwortskalierung: 1 = sehr schlecht – 5 = sehr gut

Die Veränderungen sind statistisch signifikant.

Gefühlszustand

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

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

Die Veränderungen sind statistisch signifikant.

Veränderungen zwischen Projektbeginn und Projektende

Depressivität (DASS Depression Anxiety and Stress Scale, Nilges & Essau)

N	Mittelwert T1	Mittelwert T2	p	d
33	8,30	5,91	,024	0,50

Die Veränderungen zwischen T1 und T2 sind statistisch signifikant.

Zeitpunkt	Anzahl >10	%
T1	12	33,3%
T2	8	19,0%

>10 = kritischer Wert

Veränderungen zwischen Projektbeginn und Projektende

Selbstwirksamkeit (Selbstwirksamkeitsskala, Jerusalem & Schwarzer)

N	Mittelwert T1	Mittelwert T2	p	d
33	2,18	2,49	,004	0,53

Die Veränderungen zwischen T1 und T2 sind statistisch signifikant.

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

	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%

Antwortskalierung: 1 = überhaupt nicht – 5 = sehr stark

Wie würden Sie die folgenden Aspekte des Projekts bewerten (Schulnoten):

	Mittelwert
Übungsleiter	1,3
Laufstrecke	1,5
Laufen in der Gruppe	1,5
Trainingsablauf	1,7
Gruppenatmosphäre	1,7
Dauer der Trainingseinheiten	1,7
Trainingsanforderungen	1,8
Psychotherapeut	1,8
Gruppenzusammenhalt	1,9
Zeitpunkt des Trainings	1,9
Austausch in der Gruppe	2,1

N = 44 - 46

Wie würden Sie das Projekt insgesamt mit Hilfe von Schulnoten bewerten?

Sehr gut	Gut	Befriedigend	Ausreichend	Mangelhaft	Ungenügend
22	16	5	1	0	0

N = 44 MW = 1,7

Wenn Sie sich den Verlauf des Projekts rückblickend vor Augen halten: Was hat sich / was haben Sie seit der Teilnahme am Projekt verändert?

Überhaupt nichts	Ein wenig	Ziemlich viel	Sehr viel
4	15	21	6

N = 46 MW = 2,63

Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt gut gefallen?

- „Der Sport in einer Gruppe macht mehr Spaß, man kommt ins Gespräch und denkt nicht so schnell an Beschwerden.“
- „Freude an sportlichen Aktivitäten, soziale Kontakte, Angstminderung, Selbstvertrauen“
- „Ich bin entspannter und meine Grundeinstellung ist positiver geworden. Danke!“
- „Ich fühle mich nicht mehr so depressiv. Auch fühle ich mich weniger überlastet. Ich habe das Gefühl, mehr Glück zu haben.“
- „Der "Gruppenzwang" im positiven Sinne, wenn man zusammen mit anderen aktiv ist, nimmt man Termin eher regelmäßig wahr.“
- „Möglichkeit, in verschiedenen Gruppen zu laufen (nach Kondition), Unterstützung“
- „Dass es das Projekt gibt, ich konnte sehen, dass ich nicht die Einzige bin, der das Leben schwer fällt, konnte mich auch mal „komisch“ verhalten. Dass immer jemand da war (Zuverlässigkeit).“

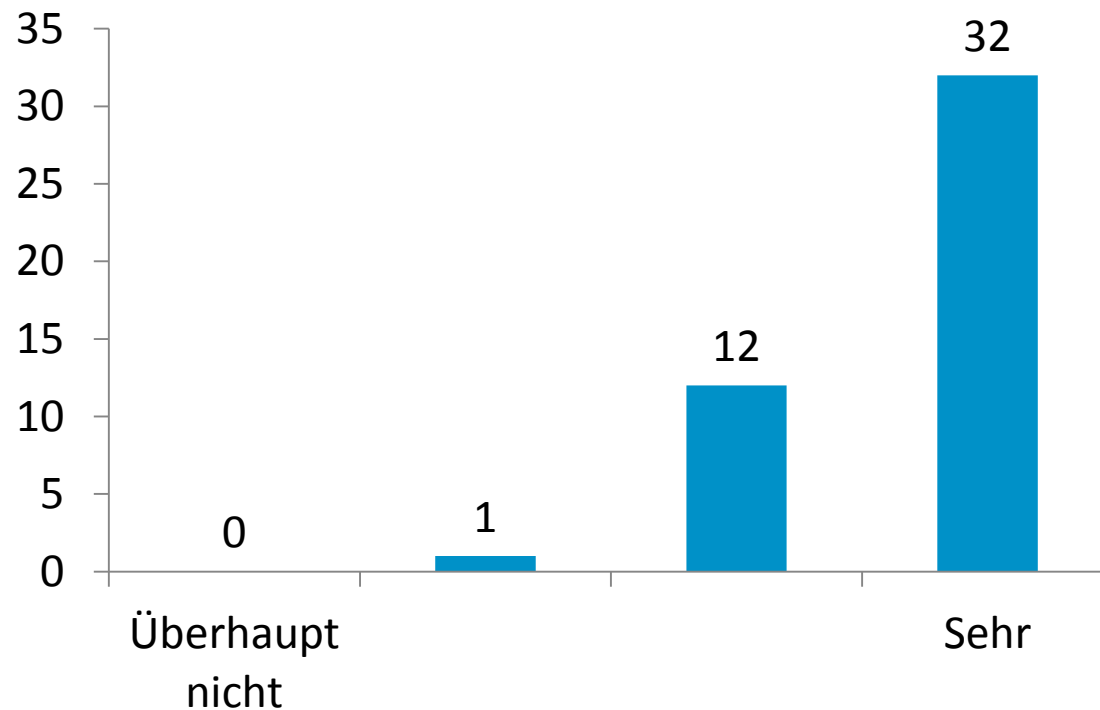
Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt gut gefallen?

- Feste Termine, gute Führung, persönliche Betreuung, Gruppendynamik, Trainingsort und Wege“
- „Man hat einen Halt, weil man weiß, dass man mit jemandem reden kann, wenn es einem nicht gut geht. Der Zusammenhalt der Gruppe und die Motivation.“
- „Nette Menschen kennenlernen, die ähnliche Probleme haben, jeder kann teilnehmen, unabhängig von Fitness.“
- „Zu sehen, wie die Gruppe zusammen wächst und Spaß miteinander hat. Es war für mich eine sehr gute Erfahrung für das Leben.“
- „Professionalität der Übungsleiter, Positivität, Motivation und Zusammenhalt in Gruppe, Beständigkeit“

Was hat Ihnen persönlich an dem Projekt nicht gut gefallen?

- „Kontakt zum Psychotherapeut kam bei mir nicht so zustande.“
- „Das Wetter und damit die Folgen für die Laufstrecke (zu viel Sand oder Matsch)“
- „Im Winter die Vor- und Nachgespräche im Kalten, der Ausfall in der Ferienzeit, man wird aus der Regelmäßigkeit gezogen.“
- „Dass es leider zu Ende ist.“

Für wie sinnvoll / hilfreich halten Sie das Projekt für Menschen mit einer Depression?



MW = 3,69

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

