



## Informationsschreiben

### Das Projekt eLan

#### **„eHealth-Lösungen zur Förderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von ALG-II-Leistungsbeziehern in ländlichen Räumen“**

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt wurde 2019 ins Leben gerufen mit dem Ziel, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von langzeitarbeitslosen Menschen durch eine digitale Gesundheitsintervention positiv zu beeinflussen.

Das Vorhaben nutzt innovative und wissenschaftlich fundierte Methoden, welche bereits erfolgreich in verschiedenen gesundheitsbezogenen Verhaltensänderungsstudien eingesetzt wurden. Im Rahmen des Projektes wurde zunächst der zielgruppenspezifische Bedarf identifiziert. Hierzu wurden insgesamt 20 umfassende qualitative Interviews sowie zwei Gruppendiskussionen mit der Zielgruppe durchgeführt und durch sieben Experteninterviews ergänzt. Auf dieser Grundlage wurden Handlungsempfehlungen zur Gesundheitsförderung formuliert und die Ziele und Ansätze der Intervention festgelegt, welche in einem kombinierten Ansatz münden: Eine mobile Applikation mit Präsenzworkshops.

Um das Projektvorhaben zu realisieren, wird mit verschiedenen Projektpartnern kooperiert. Das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, die Hochschule Fulda, die Bildungs- und Beschäftigungsgesellschaft (bbg) mit Hauptsitz in Lauda-Königshofen, sowie die Waldkircher Beschäftigungs- und Qualifizierungsgesellschaft gGmbH (WABE) fungieren dabei als Wissenschafts- und Praxispartner.

Projektpartner:


 HOCHSCHULE  
FURTWANGEN  
UNIVERSITY

 Hochschule Fulda  
University of Applied Sciences


### Die digitale Intervention

Die digitale Intervention ist ein App-basiertes Programm, das auf der Open-Source Interventionsplattform Mobile-Coach aufbaut. Mobile-Coach eröffnet die Möglichkeit, über einen digitalen Coach mit den Teilnehmern zu kommunizieren. In diesem Rahmen können textbasierte Coaching Nachrichten oder auch Bilder und Videos vermittelt werden. Die Interventionsplattform findet bereits im Rahmen verschiedener Studien zur Verhaltensänderung erfolgreich Anwendung. Die digitale Intervention ist auf eine Nutzungsdauer von 9 Wochen ausgelegt. Dabei möchten wir den Teilnehmern die Möglichkeit bieten, sich täglich mit dem Thema Ernährung oder Bewegung zu befassen. In diesem Kontext haben die Nutzer die Wahl zwischen einzelnen Bewegungs- und Ernährungszielen, wie die Schrittzahl zu erhöhen, die Muskeln und die Ausdauer aufzubauen und zu erhalten, den Obst- und Gemüsekonsum zu erhöhen, das Trinkverhalten zu verändern oder häufiger Vollkornprodukte zu verzehren. Die Inhalte der Ziele setzen sich aus wichtigen theoretischen Wissensinhalten und praktischen Anleitungen oder Aufgaben zusammen. Der Fokus liegt hierbei vor allem auf einer einfachen und niedrigschwelligen Ausgestaltung.



## Studie

Um die Wirksamkeit der Gesundheitsintervention zu überprüfen, wird Anfang 2022 eine Begleitstudie in Form einer randomisierten kontrollierten Studie durchgeführt. Diese bietet die Möglichkeit aufzuzeigen, ob durch die Nutzung der digitalen Gesundheitsintervention, sowie der Veranstaltungen eine Verhaltensänderung in der Zielgruppe hervorgerufen werden kann. Dabei sollen 200 Teilnehmende in die Studie integriert werden. Die freiwilligen Studienteilnehmenden werden per Zufallsprinzip entweder in die Interventions- oder die Kontrollgruppe zugeteilt. Die Interventionsgruppe erhält die Aufforderung, sich mit den App-Inhalten täglich auseinanderzusetzen. Die Kontrollgruppe erhält Gesundheitsinformationen in Form von Flyern und Broschüren und wird die App nicht nutzen. Insgesamt erfolgen drei Messzeitpunkte in Form von Papierfragebögen – zu Beginn, am Ende und drei Monate nach der Gesundheitsintervention. Die Teilnehmenden erhalten für die Beantwortung der Fragebögen eine Aufwandsentschädigung von 50 Euro.

### Ein- und Ausschlusskriterien der Teilnehmenden

Für die Teilnahme wurden bereits im Rahmen des Projektes Ein- und Ausschlusskriterien definiert, die unbedingt beachtet werden müssen:

- Personen die ein Jahr oder länger arbeitslos gemeldet sind
- Alter: 25-67
- Sprache: deutsch / Sprachniveau: min. B2
- Zugang zu einem Smartphone oder Tablet (Android Version 6.0 bzw. iOS Version 6.0/iPhone 5 oder aufwärts)
- Der Fokus liegt auf dem ländlichen Raum: Eine genaue Abgrenzung hierzu finden Sie unter folgendem Link: <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/148398/1/874961904.pdf> (S.12/Karte 2)

## Begleitende Veranstaltungen

Um die Motivation der Teilnehmenden zur dauerhaften Nutzung der App zu fördern und die Gemeinschaft zu stärken, wird die digitale Intervention durch ein Kursangebot in Präsenz ergänzt. Demzufolge wird das digitale Programm durch insgesamt vier Präsenzveranstaltungen vor Ort begleitet, die an die klassischen Kursangebote vor Ort angebunden werden sollen. Diese werden in einem zeitlichen Rahmen von etwa drei bis vier Stunden durchgeführt.

Zu Beginn des 9-wöchigen Interventionszeitraum findet eine Einführungsveranstaltung statt. Dabei soll in erster Linie ein erster persönlicher Kontakt zu den Teilnehmern hergestellt werden. Zudem wird das Projekt vorgestellt und die ersten Schritte in der digitalen App werden gemeinsam bearbeitet. Insofern lassen sich direkt zu Beginn offene Fragen und aufkommende Schwierigkeiten gemeinsam klären. Anknüpfend an die Einführungsveranstaltung werden zwei weitere Präsenztermine im Abstand von jeweils drei Wochen angestrebt. Diese beinhalten die Themenschwerpunkte Ernährung und Bewegung und stellen somit einen Bezug zur digitalen Intervention her. Hierbei werden verschiedene Rezepte gemeinsam nachgekocht, sowie einzelne Bewegungseinheiten und Spaziergänge in der Gruppe durchgeführt. Am Ende der Intervention findet ein Abschlussworkshop statt. Das Ziel der Veranstaltungen liegt insgesamt vor allem darin, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, den Austausch untereinander anzuregen und durch Zwischenabfragen regelmäßig Feedback und Anregungen einzuholen.



## Wir suchen Sie!

Für den weiteren Verlauf sowie die Zielerreichung des Projektes benötigen wir weitere tatkräftige Unterstützung. Wir würden uns daher freuen, wenn wir Sie für unser Projekt begeistern können. Sie können einen Teil zur erfolgreichen Durchführung der eLan-Studie beitragen und Menschen ohne Arbeit in ihrer Region motivieren, unser kostenfreies digitales Gesundheitsprogramm zu nutzen.

## Das wünschen wir uns von Ihnen

Wir benötigen Ihre Unterstützung, um den Zugang zu langzeitarbeitslosen Menschen zu erhalten und einer Vielzahl an Personen die Teilnahme an der digitalen Intervention sowie an den Veranstaltungen vor Ort zu ermöglichen. Um die Präsenzveranstaltungen realisieren zu können, benötigen wir ebenfalls Ihre Unterstützung.

- Gruppengrößen von ca. 15 Personen, die über den Zeitraum der Intervention und zur Durchführung der Veranstaltungen vor Ort gleichbleibt
- Idealerweise eine stabile Internetverbindung mit W-Lan Zugang für die Teilnehmenden, um die App im Rahmen der Veranstaltungen vor Ort zu installieren (ansonsten bemühen wir uns um alternative Lösungen)
- Raum zur Durchführung des Ernährungsworkshops, Spülmöglichkeit sowie Kostenübernahme der Lebensmittel
- Räumlichkeit für Bewegungsangebote

### Kontakt:

Weitere Informationen finden sie auch auf unserer Webseite unter [www.projekt-elan.de](http://www.projekt-elan.de), per Mail an [info@projekt-elan.de](mailto:info@projekt-elan.de) oder Sie nehmen Kontakt zu unseren Projektmitarbeiterinnen auf.

#### **Iris Weishaupt**

Tel. +49 7723-920-2985

E-Mail: [Iris.Weishaupt@hs-furtwangen.de](mailto:Iris.Weishaupt@hs-furtwangen.de)

#### **Jennifer Mages-Torluoglu**

Tel. +49 7723-920-2977

E-Mail: [Jennifer.Mages-Torluoglu@hs-furtwangen.de](mailto:Jennifer.Mages-Torluoglu@hs-furtwangen.de)

#### **Hochschule Furtwangen**

Fakultät Gesundheit, Sicherheit, Gesellschaft

Robert-Gerwig-Platz 1

78120 Furtwangen

[www.furtwangen-university.de](http://www.furtwangen-university.de)