



WIE VIEL MEINE ELTERN TRINKEN ÜBERLASSE ICH IHNEN

**Aber ich habe mit ihnen darüber
gesprochen, dass die meisten
Menschen in ihrem Alter nur einmal
pro Woche trinken.**

PROJECT EUPREVENT SOCIAL NORMS APPROACH



Kurze Anleitung für Fachkräfte und
Ehrenamtler



A CAMPAIGN BY:



Einführung SNA <<<<

In unserer Grenzregion startete im September 2018 ein dreijähriges grenzüberschreitendes Projekt, das Projekt euPrevent Social Norms Approach (euPrevent SNA). euPrevent SNA ist eine Kooperation zwischen 11 Partnern aus der EMR (Euregio Maas-Rhein: belgisches und niederländisches Limburg, die Provinz Lüttich, Ostbelgien, Euskirchen, Heinsberg, Aachen und die Westeifel). SNA ist nicht unser erstes Projekt; wir arbeiten schon seit langem gemeinsam an der Gesundheitsprävention in unserer Region. Ziel des aktuellen euPrevent SNA-Projekts ist es, die bereits bestehende Praxis der Suchtprävention mit dem "Social Norms Approach" zu stärken. Der SNA hat sich bereits für verschiedene Gesundheitsprobleme und Zielgruppen bewährt. Dieser kurze Leitfaden beschreibt, wie Sie als Fachkraft oder Ehrenamtlicher davon profitieren können.

Ansatz der sozialen Normen

Die Theorie der sozialen Normen geht davon aus, "dass das Verhalten und die Einstellungen einer Person davon beeinflusst werden, was sie über die Einstellungen und das Verhalten ihrer Altersgenossen denkt", d. h. die Wahrnehmung von Normen. Es gibt zwei Arten von Sozialnormen: deskriptive Sozialnormen, die sich auf die Einschätzung der Menge und Häufigkeit des Konsums einer Substanz durch Gleichaltrige beziehen, und injunktive Sozialnormen, die darauf beruhen, was eine Person über die Billigung (des Konsums) einer Substanz durch Gleichaltrige denkt.

Oft stimmen diese Wahrnehmungen nicht. Die Betroffenen neigen dazu, sowohl die Beteiligung Gleichaltriger an ungesundem Verhalten, als auch deren Zustimmung zu diesem Verhalten zu überschätzen. Gleichzeitig unterschätzen sie die Beteiligung von Gleichaltrigen an gesundem und schützendem Verhalten im Vergleich zu ihrem eigenen Verhalten und ihrer Meinung darüber. So überschätzen die Menschen beispielsweise den Konsum von Alkohol, Cannabis und Tabak bei Gleichaltrigen, unterschätzen aber den Konsum von Obst und Gemüse oder die Verwendung von Sonnenschutzmitteln. All dies ist durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Wie können Sie diese Tatsache in der Praxis anwenden? Wenn sich Menschen stark mit anderen Mitgliedern der sozialen Gruppe, der sie angehören, identifizieren, wird der Wunsch, die soziale Norm ihrer Gruppe einzuhalten, verstärkt. Wie wir bereits gesehen haben,



kommt es jedoch häufig zu einer Überschätzung von ungesundem Verhalten und einer Unterschätzung von gesundem Verhalten. Das Ziel des Social Norms Approach ist es, diese falschen Vorstellungen zu "korrigieren", indem Informationen über den tatsächlichen Konsum vermittelt werden. Die SNA-Botschaft hebt positive und schützende Verhaltensweisen und Einstellungen der Zielgruppe hervor. Das Ziel dieser Botschaft ist es, andere dazu zu ermutigen, gesündere Entscheidungen zu treffen, indem sie diesen positiven sozialen Normen folgen, die auf der sozialen Gruppe basieren, der sie angehören.

Um wirksam zu sein, muss die SNA-Botschaft von den Mitgliedern der Zielgruppe als relevant wahrgenommen werden und sich auf die Normen ihrer Gruppe beziehen. Um dies zu erreichen, müssen die Daten direkt von der Zielgruppe stammen. Die Quelle muss zuverlässig sein (z. B. eine Studie eines angesehenen Instituts oder einer Universität), und die Daten müssen sich auf den unmittelbaren Kontext der Person beziehen.

So macht es keinen Sinn, Zahlen von Jugendlichen aus Maastricht, den Jugendlichen in Aachen zu zeigen, sondern besser Zahlen aus der Euregio. Ebenso wird ein über 55-jähriger Mann aus Heinsberg sein Trinkverhalten nicht überdenken, wenn er liest, was seine flämischen und niederländischen Altersgenossen tun, wohl aber, wenn er Zahlen aus seiner eigenen Stadt oder Region sieht. SNA-Botschaften sollten nicht als von einer Autorität kommend angesehen werden, um Verhaltens- und Einstellungsänderungen als Folge von Gehorsamsdruck oder Angst zu vermeiden.

Auf SNA basierende Interventionen haben positive Ergebnisse bei der Reduktion des Trink- und Rauchverhaltens (sowohl Tabak als auch Cannabis) und bei der Verringerung der wahrgenommenen Trink- und Raucher-Normen von Gleichaltrigen erbracht.



Kurz gesagt, der SNA basiert auf der Tatsache, dass:

- A** Verhaltensweisen und Einstellungen von der Art und Weise beeinflusst werden, wie Normen wahrgenommen und interpretiert werden,
- B** Menschen diese Normen oft falsch interpretieren (entweder überschätzen oder unterschätzen),
- C** diese fehlinterpretierten Normen dazu führen, dass ungesunde Entscheidungen häufiger und gesunde seltener getroffen werden,
- D** Maßnahmen entwickelt werden müssen, die mehr schützende und positive Verhaltensweisen fördern, um diese Fehlwahrnehmungen zu korrigieren.





SNA in Ihrer beruflichen Praxis

Nennen Sie das Gesundheitsproblem, über das Sie mit Ihrem Klienten/ Patienten sprechen.

- In unserem Beispiel verwenden wir Alkohol und die über 55-Jährigen, aber man kann den Ansatz in vielen Gesprächen über Gesundheit anwenden

Suchen Sie nach epidemiologischen Untersuchungen, die Sie verwenden können, um eine falsche Normwahrnehmung zu diskutieren.

- **75,7%** der über 55-Jährigen in unserer Region trinken am Wochenende nicht mehr als ein oder zwei Gläser Alkohol (Ergebnis aus der Untersuchung der EMR)
- **67,7%** der über 55-Jährigen in unserer Region trinken höchstens ein Mal pro Woche Alkohol (Ergebnis aus der Untersuchung der EMR)

Was man dazu sagen könnte:

- Übrigens, die meisten Menschen in Ihrem Alter trinken nicht mehr als ein Mal pro Woche
- Ich weiß, dass Gleichaltrige in der Regel weniger als zwei Gläser auf einmal trinken



Procedure model



SCHRITT

01

Unterschiede herausfinden

2 Fragen



Was tun **SIE** ?



Was **DENKEN** sie, was **ANDERE** tun ?

SCHRITT

02

Unterschiede analysieren

3 Möglichkeiten



ICH > ANDERE

Unterschätzung



ICH = ANDERE

Richtige Schätzung



ICH < ANDERE

Überschätzung

SCHRITT

03

Konkrete Handlungen

3 Möglichkeiten



Unterschätzung

Darstellung der tatsächlichen Normen



korrekte Schätzung

Verwendung der euregionalen Zahlen des EHS*



Überbewertung

Verwendung positiver SNA-Botschaften



*Sie können die Zahlen der euregionalen Gesundheitsbefragung (EHS) verwenden.

Herunterladen über:
myhealth-mychoice.eu
oder Scannen des QR-Codes



Unsere Vorschläge <<<<

Wir haben eine umfassende Internetumfrage unter jungen Menschen (12-26 Jahre) und Menschen über 55 in der Euregio durchgeführt. Wir haben eine Reihe von auffälligen Unterschieden zwischen dem, was die Menschen tun, und dem, was sie glauben, was ihre Altersgenossen tun, herausgearbeitet. Aus diesen Unterschieden haben wir pädagogische Botschaften entwickelt. Unsere Untersuchung ergab die folgenden Botschaften für unsere Zielgruppen:

55+



75.7%

der Personen ab 55 Jahren geben an, dass sie am Wochenende nicht mehr als 1 oder 2 Gläser trinken.



2 von 3 der

über 55-Jährigen sagen, dass sie noch nie verschriebene Medikamente wie Schlaf- oder Schmerzmittel genommen haben.



38.4%

nur 38,4% der Personen ab 55 Jahren haben dies richtig eingeschätzt.



1 von 2 der

Personen ab 55 Jahren schätzten, dass andere Personen in ihrem Alter regelmäßig verschriebene Medikamente einnehmen.



Besuchen Sie unsere Website für weitere Informationen:

myhealth-mychoice.eu

Oder scannen Sie den QR-Code

Crossing borders
in health



**Mehr als
77%**

der von uns befragten
jungen Menschen
haben noch NIE
Cannabis geraucht



**Nur
34%**

schätzten,
dass ihre
Altersgenossen
nie Cannabis
geraucht haben



**Mehr
als 62%**

Weit mehr als die
Hälfte aller von uns
befragten Personen
verbringen an einem
Wochentag WENIGER
ALS 1 STUNDE MIT
GAMING



**Während
41,4%**

schätzten, dass
Menschen ihres
Alters an einem
Wochentag 1 BIS 3
STUNDEN spielen



**Mehr
als 75%**

Personen trinken an
einem Wochentag
NIE MEHR ALS 2
ALKOHOLISCHE
GETRÄNKE



**Während
47,7%**

derselben
Personen der
Meinung sind,
dass Menschen
ihres Alters an
einem Wochentag
VIEL MEHR TRINKEN

Besuchen Sie unsere Website für
weitere Informationen:
myhealth-mychoice.eu
Oder scannen Sie den QR-Code





**Laden Sie unseren
vollständigen Bericht
herunter:**

myhealth-mychoice.eu

oder scannen Sie den Qr-Code:



MY HEALTH MY CHOICE

S I N C E • 2 0 2 1

Das Projekt euPrevent Social Norms Approach wird im Rahmen von Interreg V-A Euregio Maas-Rhein durchgeführt und mit € 1.065.840,- aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert. Das Projekt erhält auch eine Kofinanzierung und die Projektpartner zahlen ihren eigenen Beitrag.