



## 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.

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:



### 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, sich täglich mit dem Thema Ernährung oder Bewegung zu befassen. In diesem Kontext haben die Nutzenden 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. Die kostenlose eLan App kann über den App-Store heruntergeladen und installiert werden. Die Anwendung ist auf allen Smartphones und Tablets nutzbar, die Zugriff auf eine Internetverbindung haben.



## Studie

Um die Wirksamkeit der Gesundheitsintervention zu überprüfen, wird ab Herbst 2022 eine Begleitstudie in Form einer randomisierten kontrollierten Studie durchgeführt. Diese bietet die Möglichkeit aufzuzeigen, ob durch die Nutzung der digitalen Gesundheitsintervention 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. Beide Gruppen erhalten zu Beginn, nach 9 Wochen sowie nach 3 Monaten einen Fragebogen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Die ersten zwei Messzeitpunkte werden in Form einer digitalen Umfrage durchgeführt. Der letzte Messzeitpunkt erfolgt in Papierform per Post. Die Kontrollgruppe kann nach Ausfüllen aller Fragebogen die App fakultativ testen. Bereits nach 9 Wochen erhalten alle Teilnehmenden eine Aufwandsentschädigung von **50 €**.

### Ein- und Ausschlusskriterien der Teilnehmenden

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

- Personen die ein Jahr oder länger arbeitslos gemeldet sind
- Alter: 18-67 Jahre
- Sprache: deutsch / Sprachniveau: min. B2
- Zugang zu einem Smartphone oder Tablet
- 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)

## 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 unsere Informationen zum Projekt eLan sowie unsere eLan App verbreiten und uns bei der Rekrutierung von Teilnehmenden unterstützen würden. Gerne lassen wir Ihnen unsere eLan Flyer und Poster per Post zukommen.

### 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 direkt Kontakt zu unserer Projektmitarbeiterin auf.

#### Iris Weishaupt

Tel. +49 7723-920-2985

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

#### Hochschule Furtwangen

Fakultät Gesundheit, Sicherheit, Gesellschaft

Robert-Gerwig-Platz 1

78120 Furtwangen

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