

OCCUPATIONAL BALANCE IN DER FREIZEIT VON JUGENDLICHEN

DER EINFLUSS VERSCHIEDENER ARTEN VON FREIZEIT AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON
JUGENDLICHEN ZWISCHEN 12 UND 18 JAHREN.



Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften
Departement Gesundheit
Bachelorstudiengang Ergotherapie 2007

Abgabedatum: 21.5.2010

Betreuende Lehrperson: Renate Fink Baumann

Rohrer Marisa
Meilistrasse 13
8400 Winterthur
S07-166-119

Stadler Sophia
Oberer Deutweg 41
8400 Winterthur
S07-165-731

Abbildung 1. Titelblatt. Bild eines Jugendlichen auf der Slackline (Slackline-Tools, 2009)

„Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen,
aber ein paar Wegweiser können nicht schaden.“

Pearl Sydenstricker Buck (1892-1973)
Amerikanische Schriftstellerin und Nobelpreisträgerin

INHALTSVERZEICHNIS

1 Abstract	6
2 Einleitung	7
2.1 Einführung ins Thema	7
2.1.1 Adoleszenz	8
2.1.2 Psychische Gesundheit	9
2.1.3 Freizeit	10
2.1.4 Forschungsstand über Freizeit bei Jugendlichen in Bezug auf psychische Gesundheit	11
2.1.5 Occupational Balance	11
2.2 Relevanz für die Ergotherapie	12
2.3 Ziel	14
2.4 Methodisches Vorgehen im Hinblick auf die gesamte Arbeit	15
3 Hauptteil	16
3.1 Methodisches Vorgehen bei der Literatursuche und -verarbeitung	16
3.1.1 Suchstrategie	16
3.1.2 Kriterien der Literatúrauswahl	18
3.1.3 Vorgehen bei der Literatúrauswahl, -beschaffung und -bewertung	19
3.2 Konzepte und Begrifflichkeiten	19
3.2.1 Konzept Occupational Balance	19
3.2.2 Einteilung von Freizeitaktivitäten	21
3.3 Überblick über die Studien und ihre Ergebnisse	22
3.3.1 Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis	23
3.3.2 Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women	24
3.3.3 Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity	25
3.3.4 Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence	26
3.3.5 The nature of leisure in adolescence: a focus group study	27

3.3.6	The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence _____	28
3.3.7	Leisure activities and adolescent psychological well-being _____	29
3.3.8	Allgemeine Gedanken zur Evidenz der Studien _____	30
4	Diskussion _____	31
4.1	Gegenüberstellung und Verknüpfung der Studienergebnisse _____	31
4.1.1	Arten von Freizeitaktivitäten und Zusammenhänge zu psychischer Gesundheit _____	31
4.1.1.1	Soziale Interaktion in Freizeitaktivitäten _____	31
4.1.1.2	Körperliche Aktivität in Freizeitaktivitäten _____	33
4.1.1.3	Struktur in Freizeitaktivitäten _____	33
4.1.2	Weitere Aspekte und deren Zusammenhänge zu psychischer Gesundheit _____	34
4.1.2.1	Abgleich mit persönlichen Zielen _____	34
4.1.2.2	Abgleich mit eigenen Fertigkeiten und Kompetenzen _____	35
4.1.2.3	Ein gutes Mass _____	36
4.2	Ist eine Occupational Balance in der Freizeit förderlich? _____	36
4.2.1	Individualität _____	37
4.2.2	Kontext _____	37
4.2.3	Abgleich auf weitere Betätigungsbereiche _____	38
4.2.4	Bezug zur Fragestellung _____	38
5	Schlussteil _____	40
5.1	Theorie-Praxis Transfer _____	40
5.1.1	Transfer von gesunden zu beeinträchtigten Jugendlichen _____	40
5.1.2	Überlegungen zur konkreten Anwendung in der ergotherapeutischen Praxis _____	40
5.1.2.1	Auswahl von Freizeitaktivitäten in der Ergotherapie _____	40
5.1.2.2	Erfassung von Klienten in der Ergotherapie _____	42
5.1.2.3	In der Teilhabe an Freizeit beeinträchtigte Jugendliche in der Ergotherapie _____	43
5.2	Limitationen der Erkenntnisse _____	44
5.3	Abschliessendes Statement _____	45

6 Dank	46
7 Verzeichnisse	47
7.1 Abkürzungsverzeichnis	47
7.2 Abbildungsverzeichnis	47
7.3 Tabellenverzeichnis	47
7.4 Literaturverzeichnis	49
Anhang	
Glossar	57
Reduzierte Auswahl der Studien	61
Matrizen der verwendeten Studien	64

1 ABSTRACT

Für eine stabile psychische Gesundheit von Jugendlichen kann die Freizeit einen sehr wichtigen Betätigungsbereich darstellen. Die Freizeit von Jugendlichen ist ein viel diskutiertes Thema, dabei geht es häufig um sogenannte gute und schlechte Freizeitaktivitäten. Dieser Literaturbericht beschäftigt sich mit der Frage, ob eine Occupational Balance im Betätigungsbereich Freizeit förderlich für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren ist und wie die Erkenntnisse in der Ergotherapie genutzt werden können.

Sieben Studien aus aktueller Forschung, die sich mit den Freizeitaktivitäten von Jugendlichen und deren Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit befassen, wurden kritisch bewertet und mit Erkenntnissen aus gängiger ergotherapeutischer Sekundärliteratur zum Thema Occupational Balance verknüpft.

Die Recherchen und Analysen ergaben folgendes Bild. Besonders hohe Anteile an sozialer Interaktion, körperlicher Aktivität und Struktur in Freizeitaktivitäten von Jugendlichen sind förderlich für die psychische Gesundheit. Es wurde auch festgestellt, dass ein Jugendlicher unter gewissen Umständen auch Aktivitäten mit niedrigen Anteilen der genannten Elemente braucht. Zusätzlich sollten die Aktivitäten in der Freizeit von Jugendlichen immer auf eigene Ziele und Werte abgestimmt sein und den Jugendlichen in idealem Masse herausfordern. Förderlich ist die Teilhabe an vielen verschiedenen Freizeitaktivitäten, jedoch sollte es dabei nicht zu Stress kommen und andere bedeutungsvolle Betätigungen oder Rollen darunter leiden. Bei all dem ist zu beachten, welche individuellen Bedürfnisse der junge Mensch hat, in welcher Lebenssituation er sich befindet und was in anderen Betätigungsbereichen von ihm verlangt wird.

Aus den Ergebnissen dieser Arbeit geht hervor, dass eine Occupational Balance in der Freizeit förderlich für die psychische Gesundheit von Jugendlichen ist, wenn diese auch auf die restlichen Betätigungsbereiche abgestimmt ist. Diese Erkenntnisse können Ergotherapeuten in der Praxis bei der Auswahl von therapeutischen Aktivitäten nutzen. Auch unterstützt es Ergotherapeuten bei der Erfassung und der Arbeit mit Jugendlichen, die in der Partizipation an Freizeit eingeschränkt sind.

2 EINLEITUNG

2.1 Einführung ins Thema

Im sensiblen Alter der Adoleszenz befinden sich junge Menschen auf dem Weg ins Erwachsenenleben. Während sie Entwicklungsaufgaben wie Abgrenzung von den Eltern und Identitätsfindung bewältigen müssen, machen sie viele Veränderungen durch (Erikson, zit. nach Thomas & Feldmann, 2002). Dies kann unter Umständen zu einer sogenannten Adoleszenzkrise und einem erhöhten Risiko für psychische Probleme führen. Die World Health Organization (WHO, 2007b) hat Belege dafür, dass in neuerer Zeit psychische Probleme bei Jugendlichen zunehmen. Dadurch wird dieses Thema auch in den Gesundheitsberufen immer brisanter.

Für Jugendliche ist die Freizeit ein sehr wichtiger Betätigungsbereich (Palen & Coatsworth, 2007). Auch hier sind im Jugendalter Veränderungen zu beobachten. Daher beschäftigt sich nicht nur die Wissenschaft mit der Freizeitgestaltung von Jugendlichen, sondern auch Medien, Eltern, sowie Fachpersonen, die mit Jugendlichen zu tun haben. Es wird immer wieder von Freizeitaktivitäten gesprochen, die förderlich für die Gesundheit sind, dabei wird der Zeigefinger aber auch gegen sogenannte schädliche Aktivitäten erhoben (Caldwell, 2005).

Sowohl in der Ergotherapie als auch in verschiedenen Medien wird betont, dass ein ausgeglichener Lebensstil die Gesundheit fördert. In der Ergotherapie wird dafür der Begriff Occupational Balance, zu Deutsch Betätigungsgleichgewicht, verwendet (Backman, 2010; Christiansen, 1996; European Network of Occupational Therapy in Higher Education [ENOTHE], 2007; Ziviani, Desha, & Rodger, 2006). Der Fokus liegt dabei auf einer zufriedenstellenden Verteilung von Aktivitäten in verschiedenen Bereichen menschlichen Handelns.

Es interessiert die Autoren, ob auch ein Gleichgewicht innerhalb des für Jugendliche so wichtigen Betätigungsbereichs Freizeit einen positiven Einfluss auf deren psychische Gesundheit hat.

Daraus ergibt sich folgende Fragestellung:

Ist eine Occupational Balance im Betätigungsbereich Freizeit förderlich für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren und wie können die Erkenntnisse in der Ergotherapie genutzt werden?

Um in das Thema einzusteigen werden die Teilaspekte Adoleszenz und danach die psychische Gesundheit und Freizeit von Jugendlichen in unserem Kulturkreis genauer erläutert. Darauf aufbauend geben die Autoren einen Überblick über den derzeitigen Forschungsstand und eine einleitende Vorstellung des Konzeptes der Occupational Balance. Die Autoren weisen darauf hin, dass in der gesamten Arbeit männliche Begriffe wie Ergotherapeut auch die weibliche Form einschliessen und umgekehrt. Weiter betonen die Autoren, dass die Begriffe Aktivität und Betätigung in der gesamten Arbeit als gleichbedeutend, im Sinne von Betätigungen angesehen werden. Nach ENOTHE (2007) unterscheiden sich die Begriffe, in der Literatur werden sie jedoch oft synonym verwendet. Im Glossar (S. 57ff.) werden die Unterschiede dieser zwei Begriffe, sowie weitere wichtige und spezielle Begriffe, die nicht im Text ausgeführt wurden, erklärt.

2.1.1 Adoleszenz

Die Autoren sind durch eigene Erfahrungen in ihrem Leben und ihrem Freundeskreis zu der Überzeugung gekommen, dass die Adoleszenz ein sehr sensibler Lebensabschnitt ist und dort die Grundlage für viele Kompetenzen, das eigene Handeln und die Identität gelegt wird. Diese Überzeugung bestätigt sich durch die Sichtung verschiedener Literatur.

Die Adoleszenz wird als Zeitraum betrachtet, der zwischen der Pubertät und dem Erwachsenenalter liegt (*Psyhyrembel - Klinisches Wörterbuch*, 2007). Da der Beginn der Pubertät bei jedem Kind etwas anders ist, kann der Zeitraum nicht einheitlich definiert werden. Die Autoren entschieden sich in der vorliegenden Arbeit Personen, welche zwischen 12 und 18 Jahren alt sind als Jugendliche zu definieren, um ein möglichst breites Altersspektrum abzudecken.

Piaget (zit. nach Thomas & Feldmann, 2002) beschreibt die Abgrenzung zwischen dem Individuum und der Umwelt als eine zentrale Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz. Dies lässt sich mit den Ausführungen von Erikson (zit. nach Thomas & Feldmann, 2002), der sich besonders viel mit der Adoleszenz auseinandersetzte, noch verstärken. Er hebt besonders den Prozess der Identitätsbildung in der Adoleszenz hervor. Jugendliche sind in einem Schwebestadium zwischen Kindheit und Erwachsenenalter und befinden sich auf der Suche nach sich selbst und ihrem Platz in der Gesellschaft. Diese Aufgabe birgt viele Chancen, aber auch Gefahren in sich. Es kommt schnell zu grossen Unsicherheiten. Dies wird auch als Identitätskrise bezeichnet (Erikson zit. nach Thomas & Feldmann, 2002). In dieser Zeit der Verwirrung sind Jugendliche häufig sehr labil, schwankend und verletzlich. Vielen Studien zufolge steht jedoch eine gefestigte Identität in Zusammenhang mit besse-

rer psychischer Gesundheit (Palen & Coatsworth, 2007). Es ist also für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Jugendlichen besonders wichtig, dass die Entwicklungsaufgabe der Identitätsbildung erfolgreich bewältigt wird und für das spätere Leben wichtige Kompetenzen erlangt beziehungsweise ausgebaut werden.

2.1.2 Psychische Gesundheit

In der vorliegenden Arbeit werden die Autoren aufgrund der oben erwähnten Relevanz der Identitätsbildung in der Adoleszenz, sowie deren Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit nur auf die psychischen Aspekte der Gesundheit eingehen. Für den Begriff psychische Gesundheit wird im Englischen der Begriff Mental Health verwendet. Er wurde von den Autoren frei übersetzt.

Die WHO (2007b) versteht unter psychischer Gesundheit einen Zustand von Wohlbefinden. Das bestätigen Jacobs und Jacobs (2004), welche psychische Gesundheit als „a psychological state of well being, characterized by personal growth, sense of purpose, and positive relations with others“ (p.139), definieren. Dies wiederum deckt sich mit Ansichten von Tudor (1996). Er erwähnt, dass psychischer Krankheit vorgebeugt und psychische Gesundheit gefördert werden kann, wenn eine Person eine eigene Identität oder ein Selbstkonzept aufgebaut hat, wenn sie über Selbstvertrauen verfügt, eigenständig ist und sich selbst stets weiterentwickelt. Auch die Zugehörigkeit oder das Eingebundensein in soziale Strukturen und die Unterstützung von anderen ist wichtig, um die psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten.

In der Literatur wird beschrieben, dass eine Person, die nicht von psychischen Störungen betroffen ist, nicht automatisch psychisch gesund ist. Psychische Gesundheit beinhaltet auch, dass eine Person über adäquate Bewältigungsstrategien bezüglich Stress und Konflikten verfügt (Tudor, 1996; WHO, 2004; WHO, 2007a). Schützende Aspekte für psychische Gesundheit sind auch, dass eine Person Gefühle von Sicherheit, Kompetenz und Kontrolle über eine Aktivität hat, sowie ihre eigenen Fähigkeiten optimal nutzen kann (WHO, 2004; WHO, 2007a).

Den Blick auf Jugendliche und deren psychische Gesundheit zu richten ist für die Autoren aus folgenden Gründen von grosser Bedeutung. Gemäss WHO (2007b) liegt unsere Zukunft in den Händen der Jugendlichen. Es ist belegt, dass psychische Probleme bei Jugendlichen immer häufiger auftreten, jedoch in der Gesellschaft zu wenig beachtet werden (WHO, 2007b). Weiter haben psychische Probleme und Krankheiten ihren Ursprung meist

im Jugendalter. Wird nicht rechtzeitig interveniert, können diese Schwierigkeiten im späteren Leben erhebliche Auswirkungen auf sozioemotionale Bereiche haben (WHO, 2007b). An dieser Stelle wird von den Autoren angemerkt, dass in der vorliegenden Arbeit gesunde Jugendliche im Zentrum stehen, welche keine bekannten oder relevanten gesundheitlichen Einschränkungen haben. Die Begründung dafür wird unter Punkt 2.2 beschrieben.

2.1.3 Freizeit

Die Ergotherapie unterteilt verschiedene Bereiche, in denen sich der Mensch betätigt. Die American Occupational Therapy Association (AOTA, 2002) spricht dabei neben Aktivitäten des täglichen Lebens, instrumentellen Aktivitäten des täglichen Lebens, Bildung, Arbeit, Spiel und sozialer Partizipation, auch vom Betätigungsbereich Freizeit. Um Freizeit soll es in dieser Arbeit gehen.

Freizeit wird von Parham und Fazio (2008, p.447) definiert als „[a] nonobligatory activity that is intrinsically motivated and engaged in during discretionary time, that is, time not committed to obligatory occupations such as work, self-care, or sleep“. Dieser Definition bedient sich auch die AOTA (2002) und die Autoren werden sich ebenso daran halten.

In der heutigen Zeit, insbesondere in unserem Kulturkreis der postindustrialisierten Gesellschaft nimmt die Freizeit allgemein viel Raum des täglichen Lebens ein (Christiansen & Townsend, 2010). Im Vergleich zu einer erwachsenen, erwerbstätigen Person verbringen aber besonders Jugendliche noch sehr viel mehr Zeit mit Freizeit (Early, 2009). Den Aspekt Freizeit bei Jugendlichen zu beobachten ist aus verschiedenen Gründen interessant. Der Betätigungsbereich der Freizeit stellt für den Adoleszenten, der auf der Suche nach einer Identität und einem Platz in der Gesellschaft ist, ein sehr wichtiges und identitätsstiftendes Betätigungsfeld dar. Das lässt sich mit einer Vielzahl von Literatur bestätigen (Christiansen, 1999; Early, 2009; Palen & Coatsworth, 2007). Daraus zu Folge bietet Freizeit die Möglichkeit in verschiedenen Kontexten tätig zu sein und sich mit Gleichaltrigen auseinanderzusetzen, aber auch auszutauschen. Durch den freiwilligen Charakter können Jugendliche sie selbst sein, ihre Interessen frei ausbilden und verfolgen. Sie können aber auch verschiedene Aktivitäten, sowie Verhaltensweisen ausprobieren. Dabei ist nicht außer Acht zu lassen, dass Jugendliche durch die Partizipation an Freizeitaktivitäten Kompetenzen in verschiedenen Bereichen erwerben beziehungsweise ausbauen können. Zusätzlich können sie an Selbstvertrauen gewinnen, indem sie Rückmeldungen über ihr eigenes Können, sowie ihre Stärken und Schwächen, bekommen.

Durch die häufig fehlende Struktur stellt Freizeit nach Caldwell (2005) und Early (2009) aber auch eine Zeit dar, welche die Gefahr der Isolation oder Langeweile in sich birgt. In diesem Fall bedeutet das für den Jugendlichen ein erhöhtes Risiko für psychische Schwierigkeiten, da ein Mangel an Möglichkeiten ihn daran hindert eine positive Entwicklung voranzutreiben und für das spätere Leben gestärkt zu werden.

2.1.4 Forschungsstand über Freizeit bei Jugendlichen in Bezug auf psychische Gesundheit

Ein Überblick über den momentanen Forschungsstand soll noch weiter verdeutlichen, weshalb die Autoren diesem Thema eine so hohe Bedeutung beimessen.

Obwohl die Tatsache besteht, dass Jugendliche viel Zeit in Freizeit investieren, weiss man wenig darüber inwieweit Freizeitaktivitäten die psychische Gesundheit beeinflussen (Bartko & Eccles, 2003; Passmore & French, 2003). In der bislang erfolgten Forschung liegt der Fokus hauptsächlich auf Freizeitaktivitäten (v.a. körperliche Aktivitäten) und deren Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, wobei Jugendliche weit weniger untersucht wurden als Erwachsene oder Kinder (Brooks & Magnusson, 2007; Ketteridge & Boshoff, 2008; Passmore & French, 2003). Das WHO Regional Office for Europe (2005) schreibt ebenfalls, dass hauptsächlich die körperliche Gesundheit im Mittelpunkt steht, obwohl psychische Gesundheitsprobleme immer häufiger werden.

Ergotherapeutische Studien in Bezug auf jugendliche Freizeitaktivitäten sind rar. Bartko und Eccles (2003) beschreiben, dass Erkenntnisse hauptsächlich aus soziologischer und psychologischer Forschung stammen. Weiter stellt sich das Problem, dass bislang überwiegend qualitative Forschung im Bereich Freizeit stattgefunden hat. Quantitative Forschungsergebnisse, welche eine Generalisierung ermöglichen würden sind äusserst selten. Es fehlen empirische Tests, die belegen, dass Freizeit ein beeinflussender Faktor für psychische Gesundheit darstellt (Passmore, 2003).

2.1.5 Occupational Balance

Der Begriff ist bislang noch nicht einheitlich definiert. Die Autoren beziehen sich daher auf die Definition von Wilcock (2006, p.343), die sagt eine Occupational Balance sei „[a] balance of engagement in occupation that leads to well-being. For example, the balance may be among physical, mental, and social occupations; between chosen and obligatory occupations; between strenuous and restful occupations; or between doing or being“. Zur Er-

gänzung dieser Definition versteht ENOTHE (2007) den Begriff so, dass der Mensch seine unterschiedlichen Betätigungen in der Weise ausführt, in der sie auf seine eigenen Ziele und Werte, sowie auf die Erwartungen seines Umfeldes abgestimmt sind. Es wird auch betont, dass jede Person ein eigenes Verständnis davon hat, wie eine optimale Occupational Balance aussieht.

Wenn jedoch all diese Aspekte auf das Betätigungsverhalten eines Menschen nicht zutreffen, wird von einer Occupational Imbalance oder nach der Übersetzung von ENOTHE (2007), von einem Betätigungsungleichgewicht gesprochen. Eine vorliegende Occupational Imbalance ist in verschiedenster Literatur mit erhöhten Risiken für die psychische Gesundheit, sowie mit niedrigerem Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit eines Menschen assoziiert (Backmann, 2010; Christiansen, 1996; Wilcock, 2006).

Die gegenwärtige Literatur beschäftigt sich immer mit einer Balance im Hinblick auf alle Betätigungsbereiche eines Menschen. Freizeit wurde aber, wie bereits beschrieben, für die Adoleszenz als besonders wichtig identifiziert. Die Autoren möchten daher überlegen, welche Rolle eine Occupational Balance in der Freizeit für die psychische Gesundheit spielen könnte. Auch Caldwell (2005) berichtet über den Mangel an Erkenntnissen über eine förderliche Balance von Aktivitäten in der Freizeit und hebt die Notwendigkeit weiterer Forschung in diesem Bereich hervor.

2.2 Relevanz für die Ergotherapie

Die Ergotherapie geht davon aus, dass der Mensch ein handelndes Wesen und Betätigung ein Grundbedürfnis des Menschen ist (AOTA, 2002). Occupational Science ist die Theorie der Betätigung, die aus dem derzeitigen Paradigma der Ergotherapie entstanden ist (Molineux, 2010). Dieses Paradigma stellt die Betätigung ins Zentrum des ergotherapeutischen Denkens und sieht die Förderung der Partizipation an bedeutungsvollen Betätigungen als höchstes Ziel (Claudiana, 2007; Molineux, 2010; Zemke & Clark, 1996). Laut der Definition, die für den gesamten deutschsprachigen Raum gilt (DACHS-Definition der Ergotherapie), richten sich Ergotherapeuten an Menschen, die Einschränkungen in ihrer Betätigungsperformanz erleben oder deren Betätigungsperformanz verloren zu gehen droht (Claudiana, 2007). Um die Teilhabe an Betätigungen in der ergotherapeutischen Praxis bestmöglich fördern zu können, ist es für Ergotherapeuten besonders wichtig, ein tiefes Verständnis dafür zu entwickeln, warum Menschen sich betätigen, wie sie Betätigung erleben und was Betätigung für sie bedeutet (Johnson, 1996; Molineux, 2010). Der

Beginn dieses Verständnisses liegt nach Molineux (2010) unter anderem bei der Auseinandersetzung mit gesunden Menschen. Passmore und French (2003) stimmen dem zu und sagen, dass man zuerst ein Verständnis darüber aufbauen muss, wie eine breite Population von Jugendlichen Freizeit und deren Auswirkungen erlebt, bevor man eine kleinere Population, nämlich die mit Beeinträchtigungen verstehen kann. Aus diesem Grund wird es in dieser Arbeit, um das Freizeitverhalten von Jugendlichen ohne bekannte oder relevante gesundheitliche Einschränkungen und dessen Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit gehen. Einige Begründungen dafür sind bereits beschrieben worden.

Caldwell (2005) beschäftigt sich in ihrem Übersichtsartikel mit der Frage, warum das Thema Freizeit in die Therapie mit einbezogen werden soll. Leider ist die Evidenz dieses Artikels für diese Arbeit nicht ausreichend. Da das Thema gut auf die vorliegende Arbeit passt, sei er dennoch erwähnt. Gemäss Caldwell (2005) kann die Partizipation an Freizeit vor vielen gesundheitlichen Gefahren schützen. Gerade im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit hebt sie einige Aspekte hervor. Sie beschreibt, dass Freizeit für viele Menschen ein wichtiger Bereich ist, in dem sie ganz sie selbst sein können. Das kann genau im Hinblick auf die Identitätssuche von Jugendlichen sehr wichtig sein. Damit unterstreicht Caldwell (2005) deutlich die Notwendigkeit der präventiven Arbeit. Der präventiven Arbeit wird in der Ergotherapie, genauso wie im gesamten Gesundheitswesen, eine immer wichtigere Rolle zugesprochen (Caldwell, 2005; Claudiana, 2007). Die Autoren gehen davon aus, dass ein Jugendlicher, der von psychischer Krankheit bedroht ist, auch von Einbussen in seiner Betätigungsperformanz bedroht ist.

In diesem Sinne wird der Ergotherapie mit den Erkenntnissen dieser Arbeit in zwei Bereichen gedient sein. Zum Einen, um ein tieferes Verständnis über die Bedeutung von Freizeit für Jugendliche, sowie die Wirkung von unterschiedlicher Freizeit auf die psychische Gesundheit zu erhalten. Davon ausgehend können Rückschlüsse auf adoleszente Klienten in der Ergotherapie gemacht werden. Zum Anderen können Hinweise und wichtige Erkenntnisse für die präventive Arbeit mit Jugendlichen, die von psychischer Beeinträchtigung bedroht sind, gewonnen werden. Präventive Arbeit bedeutet für die Autoren mehr, als nur die Arbeit mit Jugendlichen, die noch keine ergotherapeutischen Interventionen erhalten. Es kann auch mit Jugendlichen präventiv gearbeitet werden, die bereits körperlich oder kognitiv beeinträchtigt sind und durch ihre schwierige Situation möglicherweise psychische Probleme entwickeln können.

2.3 Ziel

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist, wie bereits in der Fragestellung ausgeführt, herauszufinden, ob eine Occupational Balance im Betätigungsbereich Freizeit förderlich für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren ist und wie die Erkenntnisse darüber in der Ergotherapie genutzt werden können. Durch eine Literatursuche wurde offenkundig, dass es bis jetzt keine Literatur speziell zu diesem Thema gibt. Aufgrund dessen ist es das Ziel dieser Arbeit evidenzbasierte Erkenntnisse über unterschiedliche Arten von Freizeit von Jugendlichen und deren Zusammenhang mit psychischer Gesundheit zusammenzustellen. Diese sollen in der Diskussion mit Erkenntnissen aus gängiger ergotherapeutischer Sekundärliteratur zum Thema Occupational Balance verknüpft werden. Abschliessend wird erörtert, wie die Erkenntnisse in der ergotherapeutischen Praxis genutzt werden können.

2.4 Methodisches Vorgehen im Hinblick auf die gesamte Arbeit

Bei ihrer Arbeit hielten sich die Autoren mehrheitlich an den Schreibprozess von Kruse (2007). In der folgenden Tabelle werden die wichtigsten Punkte dieses Prozesses aufgeführt und mit Bemerkungen der Autoren ergänzt.

Tabelle 1

Methodisches Vorgehen

Schreibprozess	Bemerkungen
Thema finden	<ul style="list-style-type: none"> • Interesse der Autoren im Vordergrund → Motivation über lange Zeit erhalten
Sich einlesen	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick über das Thema erhalten
Thema eingrenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Im gemeinsamen Diskurs der Autoren
Fragestellung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorläufige Fragestellung, änderte sich im Verlauf
Methode und Rahmen klären	<ul style="list-style-type: none"> • Anhand Bachelorleitfaden
Exposé / Disposition	<ul style="list-style-type: none"> • Erster schriftlicher Überblick über die Arbeit
Systematisch recherchieren	<ul style="list-style-type: none"> • Im Netzwerk von Bibliotheken und Informationsstellen in der Schweiz (NEBIS) und verschiedenen Datenbanken
Lesen, Daten verarbeiten, strukturieren visualisieren	<ul style="list-style-type: none"> • Sichtung, Prüfung nach Relevanz, Zusammenfassung (in eigenen Worten), Bewertung und erstellen einer Matrix
Gliederung festlegen	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig, da Autoren am selben Dokument arbeiteten • Vorläufige Gliederung, änderte sich im Verlauf
Rohtext	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmässige Treffen der Autoren, um die Texte des anderen gegenzulesen und zu besprechen
Inhaltliche Überarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> • Unstimmigkeiten im gemeinsamen Diskurs unter den Autoren oder mit der Mentorin geklärt.
Feedback einholen	<ul style="list-style-type: none"> • „ (...) beinahe unabdingbar (...) um zu sehen, wie der Text auf andere wirkt“ (Kruse, 2007, S. 113).
Sprachliche Überarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> • Korrektur durch Fachpersonen
Layout gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • Gemäss Richtlinien des Bachelorleitfadens
Korrektur lesen	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung von Rechtschreibung, Zitationsregeln gemäss American Psychological Association (APA, 2010)

3 HAUPTTEIL

3.1 Methodisches Vorgehen bei der Literatursuche und -verarbeitung

Im Folgenden wird aus Platzgründen nur das Vorgehen bei der Literaturrecherche und -verarbeitung von Primärliteratur ausführlich beschrieben. Die Autoren weisen darauf hin, dass zusätzlich aber auch Sekundärliteratur gesucht und in die vorliegende Bachelorarbeit integriert wurde. Sekundärliteratur wurde durch eine Suche im NEBIS und durch Stöbern in der Bibliothek der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), Department Gesundheit, gefunden. Die Sekundärliteratur wurde dazu genutzt nötiges Hintergrundwissen für die vorliegende Arbeit zu erarbeiten und um Begriffe, Theorien und Konzepte zu klären. Die Sekundärliteratur wurde danach mit den Erkenntnissen aus den Studien verknüpft und in der Diskussion zusammengetragen.

3.1.1 Suchstrategie

Die Autoren führten eine Literaturrecherche in den Datenbanken AMED, CINAHL, Cochrane Library, ERIC, IBSS, Medline, PsycInfo und PubMed durch. Diese Datenbanken beinhalten nicht nur Themen aus dem Gesundheitswesen, worin die Ergotherapie eingebettet ist, sondern auch Themen der Psychologie, der Psychiatrie, den Erziehungswissenschaften und der Soziologie. Diese sind für die vorliegende Fragestellung von Bedeutung.

In einem ersten Schritt wurden die Keywords, die für die Arbeit relevant erschienen, den entsprechenden Subject Headings zugeordnet (siehe Tabelle 2). Da sich die Subject Headings von Datenbank zu Datenbank unterscheiden, wurde dies für jede Datenbank separat durchgeführt.

Tabelle 2

Keywords und Subject Headings in den verschiedenen Datenbanken

Schritt	Keyword	Subject Headings in verschiedenen Datenbanken
1	Adolescence	Adolescent, Adolescents, Youth, Adolescence
2	Child	Child, Children
3	Mental Health	Mental Health
4	Leisure Activities	Leisure, Leisure Activities, Leisure Time, Leisure Participation
5	Occupational Therapy	Occupational Therapy

Anschliessend wurden die Subject Headings folgendermassen mit den Bool'schen Operatoren OR / AND kombiniert:

((Schritt 1 OR Schritt 2) AND Schritt 3 AND Schritt 4 AND Schritt 5).

Dies schränkte die Suche zu stark ein und es wurde in keiner der Datenbanken ein Treffer erzielt. Die Suche wurde deshalb mit zusätzlichen Subject Headings erweitert (siehe Tabelle 3).

Tabelle 3

Subject Headings und erweiterte Subject Headings in den verschiedenen Datenbanken

Schritt	Subject Headings	Erweiterte Subject Headings
1	Adolescent, Adolescents, Youth, Adolescence	Adolescent Development, Adolescent Behavior, Adolescent Psychology
2	Child, Children	Child Behavior, Child Development, Child Psychology, Adult Children
3	Mental health	Health Status, Quality of Life, Personal Satisfaction, Life Satisfaction, Well-being, Psychological Well-being, Mental Competency
4	Leisure, Leisure Activities, Leisure Time, Leisure Participation	Sports, Recreational Activities, Recreation, Extracurricular Activities, Exercise
5	Occupational Therapy	Occupational Therapy Techniques

Aber auch die Recherche mit den erweiterten Subject Headings, die jeweils durch OR mit dem ursprünglichen Subject Headings und danach untereinander mit AND verbunden wurden, brachte nicht das gewünschte Ergebnis. Zur Verdeutlichung dieses Suchschrittes hier das Beispiel anhand der Datenbank AMED: (((Adolescent OR Adolescence) OR (Child)) AND (Mental Health OR Health Status OR Quality of Life OR) AND (Leisure Activities OR Exercise) AND (Occupational Therapy)).

Lediglich in AMED wurde ein Treffer erzielt, der jedoch nicht relevant für die Fragestellung war. Aufgrund dessen, entschieden sich die Autoren den Begriff Occupational Therapy auszuschliessen, da Freizeitaktivitäten bei Jugendlichen auch in anderen Disziplinen Untersuchungsgegenstand ist. Dies führte zu den ersten Ergebnissen (AMED 20, CINAHL 11, Cochrane Library 0, ERIC 43, IBSS 17, Medline 159, PsycInfo 9, PubMed 128). Wie

mit den gesamthaft 287 Ergebnissen weitergefahren wurde, wird unter Punkt 3.1.3 beschrieben.

Da der Begriff Occupational Therapy aber nicht völlig aus der Suche ausgeschlossen werden sollte, wurde mit allen Subject Headings der Keywords Adolescence, Occupational Therapy und Leisure Activities gesucht und der Bereich Mental Health wurde weggelassen. Dabei resultierten wiederum sehr wenige Ergebnisse und nur in den Datenbanken Medline, AMED, CINAHL und Cochrane Library (gesamthaft 28 Ergebnisse). Auch das weitere Vorgehen mit diesen Ergebnissen wird unter Punkt 3.1.3 beschrieben.

Um neueste Literatur, die in den Datenbanken noch nicht beschlagwortet ist miteinzuschliessen wurde zusätzlich eine Keywordsuche durchgeführt. Dabei wurden die Keywords Leisure Activities, Adolescen*, Mental Health, Psychological Well-being und Occupational Therapy auf unterschiedlichste Weise miteinander kombiniert. Psychological Well-being wurde miteingeschlossen, da dies ein zentrales Konzept der psychischen Gesundheit ist. Die Autoren stiessen dabei auf einige Studien, die bereits durch vorangegangene Suchen gefunden wurden. Eine Studie, die bisher noch nicht gefunden wurde, für die Fragestellung jedoch relevant war, wurde in der PubMed Database mit den Keywords Leisure Activities, Adolescen* und Psychological Well-being gefunden.

Abschliessend wurden die Referenzlisten der gefundenen Studien gesichtet und eine ergotherapeutische Forscherin, die sich mit dem Thema Freizeit bei Jugendlichen und psychischer Gesundheit beschäftigt, angeschrieben. Dadurch wurden weitere Studien gefunden, die möglicherweise zur Beantwortung der Fragestellung beitragen konnten.

3.1.2 Kriterien der Literaturoauswahl

Studien wurden aufgrund der Sprachkenntnisse der Autoren eingeschlossen, wenn sie in englischer oder deutscher Sprache verfasst wurden. Im Hinblick auf die Fragestellung wurden nur Studien integriert, bei denen Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren vertreten waren. Dabei war es den Autoren wichtig, dass die Jugendlichen ein möglichst breites Altersspektrum abdeckten. Studien wurden ausgeschlossen, die beispielsweise nur 12 oder nur 18jährige untersuchten. Ein weiteres Einschlusskriterium bezieht sich auf den Gesundheitszustand der Jugendlichen. Studien, die beeinträchtigte Jugendliche untersuchten, wurden ausgeschlossen. Um dem aktuellsten Forschungsstand möglichst gerecht zu werden, wurden nur Studien aus den letzten zehn Jahren integriert. Eingeschlossen wurden auch Studien, welche nicht direkt einen Bezug zur Ergotherapie haben, um wichtige Erkenntnisse aus anderen Disziplinen mit einzuschliessen. In Bezug auf den kulturellen

Kontext der Teilnehmer wurden nur Studien einbezogen, die aus dem westlichen Kulturkreis stammen, da sich Freizeit von Kultur zu Kultur unterscheidet. Was das Evidenzniveau anbelangt, entschlossen sich die Autoren sowohl quantitative als auch qualitative Studien mit einzuschliessen. Obwohl qualitative Forschung als weniger evident angesehen wird als quantitative, ist diese dennoch nicht zu verachten. Sie wird einerseits aufgrund des geringen Forschungsstandes miteingeschlossen, andererseits können qualitative Ergebnisse den Autoren wichtige Erkenntnisse über das subjektive Erleben von Jugendlichen liefern.

3.1.3 Vorgehen bei der Literatursauswahl, -beschaffung und -bewertung

Die gesamthaft 316 Ergebnisse aus den verschiedenen Suchgängen wurden in einem ersten Schritt überblicksmässig gesichtet (Titel und teilweise Abstract) und reduziert. Es wurden die Artikel ausgewählt, bei der die Annahme bestand, dass sie massgeblich zur Beantwortung der Fragestellung beitragen. Die übrigen Studien konnten vereinzelt in den Datenbanken als Fulltext heruntergeladen, andere über das NEBIS bestellt werden. Teilweise mussten sie beim Anbieter subito e.V. (2006) gekauft werden, da sie nirgendwo öffentlich zugänglich waren. Diese verbleibenden Studien wurden genauer gelesen. Ausserdem wurden die Referenzlisten dieser Artikel studiert und die Autoren stiessen dabei auf weitere Studien, die möglicherweise relevant sein konnten für die Beantwortung der Fragestellung. Auch diese Studien wurden mit Hilfe der oben beschriebenen Massnahmen beschafft. Die reduzierte Auswahl der 316 Studien und die Artikel aus den Referenzlisten wurden in zwei Tabellen (siehe Anhang Tabelle A1 & Tabelle A2) zusammengestellt, wobei sich herausstellte, dass nur sieben Studien für den Hauptteil verwendbar waren und den aufgestellten Einschlusskriterien entsprachen. Jede der sieben Studien wurden mit Hilfe des Beurteilungsformulars für qualitative (Letts et al., 2007) oder quantitative Studien (Law et al., 1998a) kritisch bewertet und für jede Studie wurde eine zusammenfassende Tabelle erstellt (siehe Anhang Tabelle A3 – A9).

3.2 Konzepte und Begrifflichkeiten

3.2.1 Konzept Occupational Balance

Definitionen von Occupational Balance wurden in der Einleitung bereits beschrieben. Hier soll ein Überblick gegeben werden, was hinter diesem Konzept steckt. Die Idee eines Be-

tätigungsgleichgewichtes, das die Gesundheit fördert, ist in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, aber auch in der ergotherapeutischen Literatur sehr verbreitet und findet sich auch in ergotherapeutischen Modellen wieder (Backman, 2010; Christiansen, 1996). Schon in den Anfängen der Ergotherapie finden sich Hinweise für die heilsame Wirkung einer Balance zwischen verschiedenen Betätigungsbereichen (Backman, 2010; Christiansen, 1996; Reed, 2005; Ziviani et al., 2006). Bereits Adolph Meyer (zit. nach Christiansen, 1996) postulierte, dass der Mensch um einen Ausgleich zwischen Arbeit, Spiel, Erholung und Schlaf besorgt sein müsse.

Entgegen den früheren Annahmen kommt es bei einer Occupational Balance nicht nur auf eine möglichst gleichmässige Verteilung von Betätigungsbereichen an. Viel wichtiger ist das Erleben, also die Qualität der Betätigungen. Ein Abgleich der Betätigungen einer Person mit persönlichen Zielen, Interessen und Werten wird als zentraler Aspekt für das Gefühl eines Betätigungsgleichgewichtes angesehen (Backman, 2010; Christiansen, 1996). Eine optimale Occupational Balance wird daher individuell unterschiedlich erlebt. Individuelle Unterschiede können durch persönliche, gesellschaftliche oder umweltbedingte Einflüsse entstehen. Der eine junge Mensch braucht beispielsweise mehr Ruhe als der andere. Weiter muss vielleicht mancher Jugendliche zusätzliche Arbeit in der Freizeit in Kauf nehmen, um sich spezielle Dingen leisten zu können, wohingegen ein anderer von seinen Eltern finanziell unterstützt wird.

Die Balance, mit welcher eine Person seine Betätigungen ausführt, sollte sich immer wieder neu an die Lebensumstände, persönlichen Ziele und Bedürfnisse der Person anpassen und ist daher auch als etwas Dynamisches zu betrachten (Backman, 2010). Zusätzlich spielt es eine wichtige Rolle, dass die Anforderungen der Betätigungen mit den Fertigkeiten und Kompetenzen der ausführenden Person übereinstimmen (Backman, 2010; Wilcock, 2006). Betätigungen, die dem nicht entsprechen, können schnell zu einer Unter- oder Überforderungssituation führen. Sie werden als demotivierend und weniger zufriedenstellend erlebt und stehen sogar im Zusammenhang mit Depressionen (Backman, 2010; Christiansen, 1996).

Es gibt ausreichend Grund zu der Annahme, dass eine Occupational Balance gefördert werden sollte. Wie teilweise bereits beschrieben, gibt es Belege für die negative Wirkung einer Occupational Imbalance auf die psychische Gesundheit.

Occupational Imbalance kann bedeuten, dass generell zu viel oder zu wenig Zeit mit Betätigungen verbracht wird (Backman, 2010). Wilcock (2006) beschreibt dabei Erschöpfung durch zu viel Aktivität und Langeweile durch zu wenig Aktivität, was beides Stress bedeutet

und zu Krankheit, sowie krankheitsprovozierendem Verhalten (z.B. Substanzmissbrauch) führen kann. Eine Occupational Balance hingegen wirkt sich stressreduzierend aus (Christiansen & Townsend, 2010; Ziviani et al., 2006). Gerade, wenn zu wenig Zeit für all die Betätigungen eines Menschen zur Verfügung steht, kann es schnell passieren, dass einzelne Betätigungen miteinander in Konflikt geraten (Backman, 2010). Das kann beispielsweise heissen, dass eine Betätigung soviel Zeit einnimmt, dass für eine andere keine oder zu wenig Zeit bleibt. Die Person gerät ständig unter Druck und muss sich für eine der beiden entscheiden, während die andere als Folge automatisch vernachlässigt wird. Unter diesen Umständen können Konflikte zwischen verschiedenen Lebenszielen und bedeutungsvollen Rollen entstehen, was in nachvollziehbarer Weise ein erhöhtes Risiko für Krankheit in sich birgt (Backman, 2010; Christiansen, 1996).

3.2.2 Einteilung von Freizeitaktivitäten

Freizeitaktivitäten werden in der Literatur auf unterschiedliche Weisen eingeteilt, was es schwierig macht Freizeitaktivitäten klar zu kategorisieren. Die Autoren lehnen sich bei ihrer Einteilung an die mehrdimensionale Figur (siehe Abbildung 2) von Ziviani et al. (2006, S. 101) an. Dabei werden verschiedene Betätigungen nach hohen und niedrigen Anteilen an sozialer Interaktion, körperlicher Aktivität und Struktur eingeteilt.

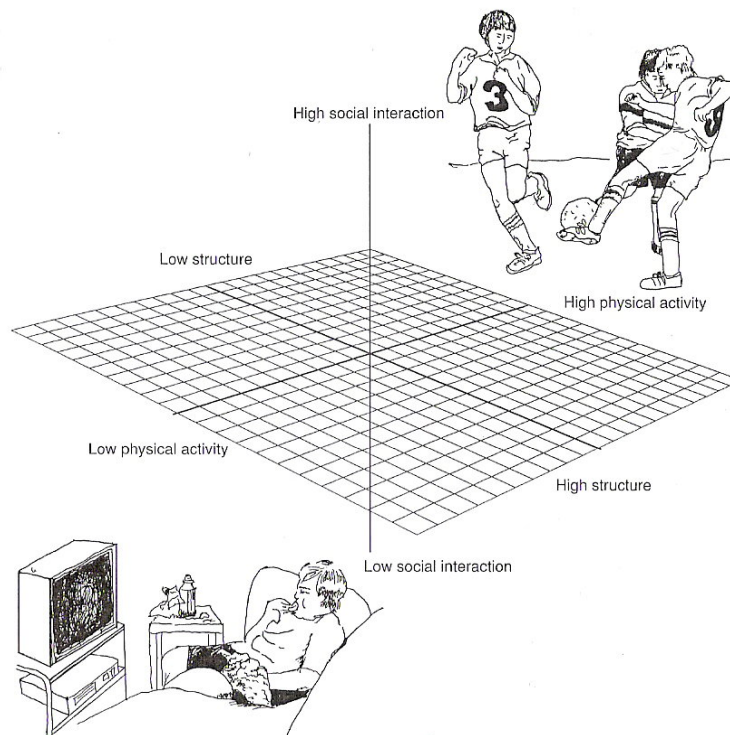


Abbildung 2. Mehrdimensionale Einteilung von Aktivitäten.

Ziviani et al. (2006) erklären nicht, was sie unter den Begriffen soziale Interaktion, körperliche Aktivität und Struktur verstehen, weshalb die Autoren die Begriffe nach ihrem Verständnis erklären.

Unter sozialer Interaktion verstehen die Autoren jegliche Art von Tun, bei dem zwischenmenschliche Beziehungen tragend sind. Hohe Anteile an sozialer Interaktion haben Freizeitaktivitäten, wie Telefonieren oder Ausgehen mit Freunden. Ein Beispiel für eine Freizeitaktivität ohne Anteile von sozialer Interaktion wäre das Lesen eines Buches.

Unter körperlicher Aktivität verstehen die Autoren jegliche Betätigungen, die mit einer physischen Anstrengung einhergehen. Klettern oder Rennrad fahren sind Beispiele für Freizeitaktivitäten mit hohen Anteilen an körperlicher Aktivität. Im Gegensatz dazu ist Fernsehen eine Betätigung mit niedrigem Anteil an körperlicher Aktivität.

Die letzte Eigenschaft von Betätigungen bezieht sich auf deren Struktur. Struktur bedeutet für die Autoren eine Art Organisation und Systematik in Aktivitäten. Diese folgen einem bestimmten Ablauf und sind mit einer gewissen Verbindlichkeit assoziiert. Fussballspielen in einem Club beispielsweise enthält hohe Anteile an Struktur. So findet das Training immer an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Zeit statt. Die Mitglieder des Clubs sind verpflichtet regelmässig am Training teilzunehmen, da ohne genügend Teilnehmer kein Spiel stattfinden kann. Ausserdem müssen sich die Spieler an die Regeln des Spiels halten und der Ablauf des Trainings ist vorgegeben. Im Gegensatz dazu hat das Rumhängen mit Freunden im Park weitaus weniger Anteile an Struktur.

Die mehrdimensionale Darstellung von Aktivitäten gefällt den Autoren, da diese es als unmöglich ansehen Aktivitäten konsequent einzuordnen. Nimmt man das oben beschriebene Beispiel Fussballspielen in einem Club, so wird klar, dass diese Aktivität mehr als nur hohe Anteile an Struktur beinhaltet, sondern auch hohe Anteile an körperlicher Aktivität und sozialer Interaktion. Abschliessend soll angemerkt werden, dass die Figur von Ziviani et al. (2006) sich nicht nur auf Aktivitäten aus der Freizeit bezieht, sondern auf alle, die eine Person ausführt. Die Autoren werden diese Einteilung auf das Themengebiet der Freizeit übertragen.

3.3 Überblick über die Studien und ihre Ergebnisse

Im Folgenden werden die ausgewählten Studien und ihre Ergebnisse vorgestellt. Einige der Studien untersuchten zusätzliche Faktoren, die für die vorliegende Arbeit nicht relevant sind. Diese Ergebnisse werden nur erwähnt, wenn sie der Bestärkung anderer, für die hie-

sige Forschungsfrage relevanter Ergebnisse dienen. Die kritischen Bewertungen der Studien sind wie bereits erwähnt im Anhang (siehe Tabelle A3 – A9) angefügt und werden daher im Text nicht zusätzlich beschrieben. Zum Verständnis des Lesers sei angemerkt, dass mit der Begrifflichkeit Forscher immer die Forscher der jeweiligen Studie und mit Autoren die Autoren der vorliegenden Arbeit gemeint sind.

3.3.1 Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis

Bartko und Eccles (2003) ermittelten in ihrer quantitativen Querschnittstudie Aktivitätsmuster von 16- und 17-jährigen Jugendlichen aus der Nähe von Washington DC, USA. Je nach Aktivitätsverhalten teilten die Forscher 918 Jugendliche in verschiedene Gruppen ein. Darauf aufbauend identifizierten sie Unterschiede zwischen diesen Gruppen und ihrem akademischen, emotionalen und verhaltenorientierten Funktionieren.

Die Ergebnisse zeigen, dass Jugendliche, die ihre freie Zeit mit vielen verschiedenen Aktivitäten (v.a. strukturierte und soziale) verbringen, allgemein besser psychosozial funktionieren. Das bedeutet, dass diese von geringem Problemverhalten und weniger depressiven Symptomen berichten. Die Eltern der Jugendlichen beobachteten grössere psychische Belastbarkeit und weniger externalisierendes und internalisierendes Verhalten ihrer Kinder. Im Gegensatz dazu lassen sich bei Teilnehmern, die generell sehr wenig in Aktivitäten partizipieren, grössere Auffälligkeiten in emotionalen und verhaltensorientierten Bereichen feststellen. Die Jugendlichen, die viel in sportlichen Aktivitäten partizipieren und viel Zeit mit Freunden verbringen, erreichen durchschnittliche psychische und emotionale Werte, wobei die Eltern hier von potenziell unauffälligerem Verhalten berichten.

Bartko und Eccles (2003) kommen zu dem Schluss, dass Jugendliche, die viel in konstruktiven und organisierten Freizeitaktivitäten eingebunden sind und wenig an passiven und unstrukturierten Aktivitäten teilnehmen, weniger psychische und verhaltensbezogene Auffälligkeiten und bessere akademische Leistungen aufweisen.

Bartko und Eccles (2003) zählen einige Limitationen auf, die bei Querschnittstudien immer beachtet werden müssen. Dieser Aspekt wird in einem späteren Teil dieser Arbeit genauer aufgegriffen. Es wird in der Studie nur die Frequenz und nicht die Qualität der Aktivitäten erfasst. Die Ergebnisse in den psychosozialen Parametern könnten somit auch durch intrinsische Motivation, Charaktereigenschaften oder weitere Parameter entstanden sein.

3.3.2 Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women

Brooks und Magnusson (2007) untersuchten mit Hilfe von Fokusgruppen wie aktive jugendliche Mädchen im Alter von 13-16 Jahren in Beziehung stehen zu körperlichen Aktivitäten. Dazu wurden Formen und Charakteristiken von Freizeitaktivitäten untersucht. Es galt ausserdem zu erfahren, was Mädchen bei körperlichen Aktivitäten erleben und wie sie diese in Bezug auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wahrnehmen. Die hier aufgeführten Ergebnisse stammen aus einer grösseren Untersuchung, bei der beide Geschlechter vertreten waren. Diese setzte sich damit auseinander, wie Gesundheitszentren Jugendliche dazu bringen können mehr in körperlichen Aktivitäten zu partizipieren. Die Stichprobe der vorliegenden Studie enthält deshalb auch sechs Knaben. Brooks und Magnusson (2007) führen aber im Einklang mit ihrer Forschungsfrage nur die Ergebnisse der Mädchen auf.

Die Mädchen beschreiben, dass Wettkampfsportarten wie beispielsweise Hockey das Potential für negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden in sich bergen. Bei solchen Sportarten wird mehr Druck erlebt, da es um den Sieg geht. Die Abneigung gegen Wettkampfsportarten bedeutet aber nicht, dass die Mädchen keine körperlich herausfordernden Sportarten mögen. Allgemein verbinden die Mädchen körperliche Anstrengung positiv mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Damit meinen die Mädchen, dass sie sich weniger müde, sowie körperlich, als auch psychisch belebter fühlen. Weiter beschreiben sie, dass viele körperliche Aktivitäten, Gelegenheiten bieten soziale Kontakte zu pflegen oder neue zu knüpfen. Sie erkennen aber auch viele Vorteile, wenn sie sich alleine körperlich betätigen. Die Mädchen erwähnen, dass sie sich beim Sport gut erholen können. Sie können dabei verschiedenen Anforderungen entfliehen, den Kopf frei bekommen und so gut allfälligen Stress abbauen. Für die Mädchen ist es wichtig, ihre Aktivitäten selbst zu wählen und in Aktivitäten zu partizipieren, die Freude und Erholung bieten. Brooks und Magnusson (2007) fassen abschliessend zusammen, dass sich körperliche Aktivitäten bei jungen Frauen positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.

Es werden von Brooks und Magnusson (2007) keine Gedanken zu Limitationen aufgeführt. Den Autoren der vorliegenden Arbeit fiel aber auf, dass die Jugendlichen alle aus Stadtvierteln mit einem Deprivationsprofil unterhalb des Mittelwertes kamen. Weiter beziehen sich die Ergebnisse nur auf Mädchen. Es wäre für die Autoren auch interessant, wie

die Ergebnisse bei Knaben beziehungsweise in einer gemischten Gruppe ausgefallen wären.

3.3.3 Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity

Ketteridge und Boshoff (2008) untersuchten in ihrer Studie 13 Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren aus Adelaide, Australien. Das Ziel war es anhand Fokusgruppen herauszufinden, weshalb Jugendliche körperliche Aktivitäten durchführen. Es ging auch darum zu ermitteln, was sie dabei motiviert und unterstützt. Es soll angemerkt werden, dass unter körperlichen Aktivitäten auch solche verstanden wurden, die nicht dem Betätigungsbereich Freizeit zugeordnet werden können. Ausserdem entsprachen drei Teilnehmer mit ihren 11 Jahren nicht dem Alter der vorliegenden Fragestellung. Da aber die restlichen Jugendlichen vom Alter her passten und die Ergebnisse in Bezug auf die psychische Gesundheit sehr interessant sind, wurde diese Studie miteingeschlossen.

Die untersuchten Jugendlichen partizipieren aus verschiedenen Gründen in körperlichen Aktivitäten. Diese werden als Mittel gesehen, um aktiv, fit und gesund zu bleiben. Sie bringen Spass und Freude und bieten die Möglichkeit, Anspannung oder Wut abzubauen. Durch die Teilhabe an körperlichen Aktivitäten können weiter neue Kontakte geknüpft oder vorhandene Beziehungen gepflegt werden. Ausserdem können Fertigkeiten entwickelt oder verbessert werden und sie liefern einen Beitrag zur Verbesserung des Selbstwertgefühls und –vertrauens.

Einige Jugendliche beschreiben, dass sie gerne gewinnen. Es stellt sich ein Gefühl von Zufriedenheit ein, wenn sie ein Ziel vor Augen haben. Gewinnen sie, erfahren sie ein Gefühl von Können. Für andere Jugendliche allerdings kann Konkurrenzkampf den Spass an einer Aktivität verringern. Bei häufigen Niederlagen kann es so weit gehen, dass die Aktivität nicht mehr ausgeführt wird.

Im zweiten Teil der Studie ging es darum, was die Jugendlichen motiviert an körperlichen Aktivitäten teilzunehmen. Sie beschreiben, dass Aktivitäten Spass machen sollen. Auch sollen sie interessant, selbst gewählt und freiwillig sein. Ebenfalls wichtig ist eine unterstützende und ermutigende Umwelt. So sollen beispielsweise Erwachsene, die bei körperlichen Aktivitäten anwesend sind, die Jugendlichen ermutigen und nicht kritisieren.

Ketteridge und Boshoff (2008) ziehen daraus den Schluss, dass genau diese Aspekte in der ergotherapeutischen Praxis mit Jugendlichen aufgegriffen werden sollten. Ausserdem

sollten therapeutische Aktivitäten eine optimale Herausforderung, soziale Aspekte und die Möglichkeit zur Entwicklung von Fertigkeiten bieten.

In den Limitationen der Studie wird aufgeführt, dass nur Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren aus privaten Schulen in grossstädtischen australischen Regionen befragt wurden. Ausserdem wird angemerkt, dass keine Datensättigung vorhanden war und hauptsächlich aktive Jugendliche befragt wurden.

3.3.4 Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence

Palen und Coatsworth (2007) beschäftigten sich in ihrer quantitativen Querschnittstudie mit identitätsbezogenen Erlebnissen, die Jugendliche aus den USA in Freizeitaktivitäten erfahren. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer betrug 16,5 Jahre. Die Forscher erfassten Anteile an persönlichem Ausdruck, Flow und zielgerichtetem Verhalten, welche Jugendliche bei Aktivitäten empfinden, die sie selbst bestmöglich repräsentieren. Darauf aufbauend wurden Zusammenhänge zu Problemverhalten (externalisierendes Verhalten, Substanzmissbrauch und Kriminalität), psychischem Wohlbefinden und internalisierendem Verhalten der einzelnen Teilnehmer hergestellt. Es wurde auch erfasst, wie viel die Jugendlichen allgemein an Freizeitaktivitäten teilnehmen.

Erfahren die Jugendlichen bei ihren Aktivitäten alle drei identitätsbezogenen Erlebnisse, so wirkt sich dies positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Betrachtet man die Identitätserfahrungen einzeln, lassen sich nur bezüglich zielgerichtetem Verhalten Schlüsse zu psychischem Wohlbefinden ziehen. So ist es also insbesondere das zielgerichtete Verhalten in Aktivitäten, welches Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat. Werden mit Aktivitäten Ziele verfolgt, kann nach Palen und Coatsworth (2007) also die Ausbildung der Identität von Jugendlichen längerfristig und stabiler unterstützt werden. Zusätzlich zu erwähnen ist, dass die Jugendlichen, die generell mehr in Aktivitäten involviert sind, ein grösseres psychisches Wohlbefinden zeigen. Diese Jugendlichen weisen auch eine niedrigere Kriminalitätsrate und weniger externalisierendes Verhalten auf.

Palen und Coatsworth (2007) bemerken, neben allgemein zu beachtenden Limitationen von Querschnittstudien, dass alle Teilnehmer aus der Mittelklasse mit relativ niedrigem Problemverhalten stammen. Es können keine Aussagen über Jugendliche mit anderen soziodemographischen Hintergründen gemacht werden. Abschliessend möchten die Autoren noch hervorheben, dass die Studie keine Aussagen über bestimmte Freizeitaktivitäten macht. Es können nur Erkenntnisse daraus gezogen werden, wie wichtig identitätsbezo-

gene Erlebnisse in Freizeitaktivitäten sind, nicht aber was für eine Rolle die Art der Aktivität spielt. Die Autoren finden diese Ergebnisse aber eine wichtige Ergänzung zu den anderen Studien.

3.3.5 The nature of leisure in adolescence: a focus group study

Passmore und French (2003) untersuchten in ihrer phänomenologischen Studie, wie Jugendliche ihre Freizeit wahrnehmen und welche Charakteristiken von Freizeit sie dabei beschreiben. Aus Ergebnissen von Fokusgruppen mit 119 australischen Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren identifizierten die Forscher drei verschiedene Freizeittypologien (Achievement Leisure, Social Leisure und Time-out Leisure) und deren subjektiven Zusammenhang mit Gesundheit beziehungsweise Wohlbefinden. Da von den Autoren keine gleichwertige Übersetzung gefunden werden konnte, werden die Freizeittypologien in Englisch aufgeführt, um die Bedeutung nicht zu verfälschen.

Die Art von Freizeit, welche die Jugendlichen mit Wettkämpfen oder persönlichen Herausforderungen verbinden, benennen die Forscher als Achievement Leisure. Hauptsächlich sind damit Teamaktivitäten gemeint wie Sport oder Musik, aber auch kreative Aktivitäten wie Zeichnen oder Schreiben. Diese werden auch mit erhöhter Verbindlichkeit und Organisation assoziiert. Die Jugendlichen finden diese Art von Freizeit besonders wichtig, um eigene Fertigkeiten zu verbessern, sich persönlich weiter zu entwickeln, ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten zu bekommen und damit das Selbstwirksamkeitsgefühl zu steigern.

Mit Social Leisure werden die Freizeitaktivitäten verstanden, bei denen die Interaktion mit anderen, hauptsächlich Gleichaltrigen, im Vordergrund steht und ein Zugehörigkeitsgefühl erlebt wird. Beispiele sind Telefonieren, gemeinsam Essen, Teamspiele oder Ausgehen. Den Sinn von Social Leisure beschreiben die Jugendlichen hauptsächlich darin, sich zugehörig zu fühlen, ein Gefühl für sich selber zu bekommen, verschiedene Verhaltensweisen und Ideen auszuprobieren und durch den Austausch besser mit den Anforderungen des täglichen Lebens zurecht zu kommen. Der soziale Kontakt fördert den Aussagen der Teilnehmer zufolge die Entwicklung sozialer Kompetenzen und das Selbstwertgefühl.

Die dritte Typologie von Freizeit wird von den Forschern als Time-out Leisure bezeichnet. Die Gruppen beschreiben dabei Aktivitäten, die Erholung bieten, Zeitfüller sind, meist alleine ausgeführt werden und mit niedrigen Anforderungen verbunden sind. Beispiele sind Musik hören, über den Tag nachdenken, Fernsehen oder auch sich langweilen. Für die älteren Gruppen ist das eine Zeit, um Stress abzubauen oder zu reflektieren. Diese Art der

Freizeit dient also hauptsächlich dazu sich zu erholen, sein Leben zu ordnen, Stress abzubauen bzw. diesem zu entfliehen.

In den beiden Freizeittypologien Achievement- und Social Leisure spielt Freundschaft und Zugehörigkeitsgefühl eine grosse Rolle. Passmore und French (2003) schliessen daraus, dass es möglich ist, dass der Kontext, in dem Aktivitäten stattfinden wichtiger ist, als die Aktivität an sich.

In allen Gruppen wird Freizeit mit Vergnügen und Wahlfreiheit in Verbindung gebracht. Durch die Partizipation an Freizeitaktivität entwickeln sich Jugendliche persönlich weiter. Sie können Fertigkeiten und Wissen erweitern, erfahren ein Gefühl von Zugehörigkeit und Intimität, haben die Gelegenheit sich auszutauschen, lernen Verantwortung zu übernehmen und verbessern ihr Selbstwertgefühl. Dazu steht Freizeit für alle Gruppen in Verbindung zu körperlicher Fitness und einem ausgeglichenen Lebensstil.

Passmore und French (2003) führen keine Limitationen zu ihrer Studie auf.

3.3.6 The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence

Passmore (2003) erarbeitete in ihrer quantitativen Querschnittstudie ein erklärendes Modell über die Freizeit von Jugendlichen und ihre Zusammenhänge zur psychischen Gesundheit. Sie baut auf der oben beschriebenen Studie von Passmore und French (2003) auf. Daher werden die einzelnen Freizeittypologien nicht mehr beschrieben. Die Forscherin befragte 850 Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren aus Australien, an welchen Freizeitaktivitäten beziehungsweise –typologien (Achievement-, Social- und Time-out Leisure) sie wie oft und wie gerne teilnehmen. Zusätzlich ermittelte sie mit weiteren Fragebögen das Selbstwirksamkeitsgefühl, Konstrukte der Kompetenz und des Selbstwertgefühls, sowie mögliche Psychopathologien der Teilnehmer.

Die Ergebnisse zeigen, dass besonders Achievement Leisure und Social Leisure im positiven Zusammenhang mit psychischer Gesundheit stehen. Freizeiterlebnisse, insbesondere die Aktivitäten, die unter Achievement Leisure laufen, zeigen Beziehungen zu Konstrukten der Kompetenz, dem Selbstwirksamkeitsgefühl und dem Selbstwertgefühl. Aber auch Social Leisure beeinflusst das Gefühl für die eigenen Kompetenzen signifikant. Daraus schliesst die Forscherin, dass eine erhöhte Partizipation an Social-, sowie Achievement Leisure Einfluss auf die psychische Gesundheit hat, indem sich besonders Kompetenzen, aber auch das Selbstwirksamkeits- und das Selbstwertgefühl der Jugendlichen verbessert.

Time-out Leisure ist der einzige Bereich, der sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt. Diese Ergebnisse sind nach Passmore (2003) jedoch mit Vorsicht zu genießen. Es ist möglich, dass diese Ergebnisse nur deshalb entstanden sind, da Jugendliche mit einer weniger stabilen psychischen Gesundheit vermehrt in Time-out Leisure partizipieren, um ihren Problemen aus dem Weg zu gehen. Time-out Leisure wird von Passmore (2003) dennoch als Erholung vom Alltag verstanden.

Indem Passmore (2003) weitere Literatur beizieht, hebt sie die selbstverstärkende Wirkung des Selbstwirksamkeitsgefühls hervor. Auch die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Kompetenzen vom Selbstwirksamkeitsgefühl eines Jugendlichen abhängen. Das bedeutet demnach für die Ergotherapie, dass es Sinn macht, in der Therapie nicht nur den Fokus auf eine Verbesserung der Performanz des Klienten zu legen. Ergotherapeuten sollten ihr Augenmerk auch auf das Selbstwirksamkeitsgefühl ihrer Klienten richten. Ein gutes Selbstwirksamkeitsgefühl fördert die Kompetenzen der Person und längerfristig auch das Selbstwertgefühl der Jugendlichen. Das ist wichtig, da das Selbstwertgefühl der Jugendlichen besonders starke Verbindungen zur psychischen Gesundheit zeigt.

Passmore (2003) merkt an, dass die Ergebnisse keine Aussagen über Jugendliche, welche ihre Schullaufbahn abgebrochen haben, beinhalten.

3.3.7 Leisure activities and adolescent psychological well-being

Trainor, Delfabbro, Anderson und Winefield (2010) untersuchten in einer Querschnittsstudie mit 947 Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren die Beziehung zwischen unstrukturierten und strukturierten Freizeitaktivitäten und dem subjektiven psychischem Wohlbefinden der Jugendlichen. Es ging auch um die Frage, ob persönliche Faktoren der Jugendlichen diese Beziehung beeinflussen. Die Forscher untersuchten gesondert eine Vielzahl von Aktivitäten. Eine ausführliche Darstellung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, daher ziehen es die Autoren vor, nur die zusammengefassten Ergebnisse aufzuzeigen.

Trainor et al. (2010) geben an, dass solitäre Aktivitäten in Verbindung mit vermehrtem psychischem Stress, schlechter Stimmung und sozialer Entfremdung gebracht werden. Solitäre Aktivitäten haben zudem eine negative Korrelation zur Lebenszufriedenheit. Gemeinschaftliche Aktivitäten können dazu führen, dass schlechte Stimmung steigt, jedoch wird auch eine Steigerung des Selbstwertgefühls und der Lebenszufriedenheit beschrieben, sowie der Abbau von psychischem Stress und sozialer Entfremdung. Zusammenfassend beschreiben Trainor et al. (2010) dass unstrukturierte und solitäre Freizeit eine negative, während soziale und körperliche Aktivitäten eine positive Beziehung zum Wohlbefin-

den haben. Trainor et al. (2010) weisen darauf hin, dass die Ergebnisse zwar statistisch signifikant, dass die Beziehungen untereinander aber nur sehr schwach sind.

Weiter beschreiben Trainor et al. (2010) dass Persönlichkeit und Wohlbefinden stärker miteinander korrelieren als Freizeitaktivitäten und Wohlbefinden. In der Studie kamen die Forscher zu dem Schluss, dass die Persönlichkeit eines Menschen einen besseren Einflusswert auf das Wohlbefinden darstellt als Freizeitaktivitäten. Es ist also möglich, dass die beschriebenen Beziehungen nur auf vorexistierende psychische Persönlichkeitsmerkmale zurückzuführen sind. Freizeitverhalten und Wohlbefinden scheinen nur insofern zusammenzuhängen, dass psychisch gesunde Menschen dazu tendieren in strukturierten Aktivitäten zu partizipieren. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl und Lebenszufriedenheit hingegen, partizipieren eher in unstrukturierten und nicht herausfordernden Aktivitäten.

3.3.8 Allgemeine Gedanken zur Evidenz der Studien

Brooks und Magnusson (2007) sowie Ketteridge und Boshoff (2008) zeigen sehr ähnliche Ergebnisse, obwohl die Eigenschaften der Zielgruppen unterschiedlich sind. Die Vertrauenswürdigkeit steigt somit. Für die vorliegende Arbeit ist zu beachten, dass beide Zielgruppen eher aus jüngeren Jugendlichen bestehen.

Die Autoren merken hier an, dass bei den quantitativen Studien nur Querschnittsstudien gefunden und integriert wurden. Diese haben keine sehr hohe Evidenz. Der Einfluss von nicht erfassten, aber eventuell relevanten Variablen, kann nie ausgeschlossen werden. Es können ausserdem keine klaren Ursache-Wirkungszusammenhänge ermittelt und somit nicht bestimmt werden, in welcher Richtung sich die getesteten Variablen beeinflussen.

Die quantitative Studie von Passmore (2003) bestätigt und ergänzt teilweise die qualitativen Ergebnisse von Passmore und French (2003). Es soll dabei aber angemerkt werden, dass beide Studien von der gleichen Forscherin durchgeführt wurden. Durch die kritische Bewertung der Ergebnisse ist den Autoren aufgefallen, dass in Passmore und French (2003) die Beeinflussung der Ergebnisse durch den Forscher nicht gänzlich ausgeschlossen werden kann. Die Ergebnisse von Passmore und French (2003) und Passmore (2003) werden jedoch von den Autoren im Vergleich zu den anderen vorgestellten Studien als höher erachtet, da sie qualitative mit quantitativen Erkenntnissen verknüpfen. Somit werden die Resultate auf vielfältigere Weise abgestützt.

4 DISKUSSION

Im Folgenden werden die Autoren eine Einteilung der Ergebnisse in die unter Punkt 3.2.2 beschriebenen Eigenschaften von Aktivitäten, soziale Interaktion, körperliche Aktivität und Struktur vornehmen. Der Zusammenhang dieser Freizeitaktivitäten zu psychischer Gesundheit wird dabei aufgezeigt.

Darauf aufbauend soll eine vertiefte Verknüpfung mit dem Konzept der Occupational Balance stattfinden.

4.1 Gegenüberstellung und Verknüpfung der Studienergebnisse

4.1.1 Arten von Freizeitaktivitäten und Zusammenhänge zu psychischer Gesundheit

4.1.1.1 Soziale Interaktion in Freizeitaktivitäten

In allen Studien wird die hohe Relevanz von sozialer Interaktion in Freizeitaktivitäten betont. Die Mädchen aus der Studie von Brooks und Magnusson (2007) beschreiben, dass es ihnen bei der Teilhabe an körperlichen Aktivitäten wichtig sei, Kontakte mit anderen zu knüpfen und zu pflegen. Obwohl es bei dieser qualitativen Befragung um körperliche Aktivität ging und der Fokus nicht auf sozialer Interaktion lag, kam diese vermehrt zur Sprache. Daraus ist zu schliessen, dass soziale Interaktion in Freizeitaktivitäten einen hohen Stellenwert im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden der jungen Frauen hat. Auch die Studie von Ketteridge und Boshoff (2008), die Jugendliche beiderlei Geschlechtes aus grossstädtischem Umfeld miteinbezieht, liefert ähnliche Erkenntnisse. Damit wird die hohe Bedeutung von sozialer Interaktion in Freizeitaktivitäten für das psychische Wohlbefinden ersichtlich.

Die Studie von Trainor et al. (2010) zeigt, dass durch eine vermehrte Teilnahme an gemeinschaftlichen Aktivitäten das Selbstwertgefühl und die Lebenszufriedenheit von Jugendlichen steigt. Auch verringern sich psychischer Stress und soziale Entfremdung. Davon ist eine positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden abzuleiten. Passmore und French (2003) identifizieren drei Freizeittypologien, darunter Social Leisure. Den Sinn an der Partizipation in Freizeit mit anderen sehen die Jugendlichen darin, sich zugehörig zu fühlen, ein Gefühl für sich selber zu bekommen, verschiedene Verhaltensweisen und Ideen auszuprobieren und mit den Anforderungen des täglichen Lebens zu Recht zu kom-

men. Social Leisure fördert den Aussagen der Teilnehmer zufolge die Entwicklung sozialer Kompetenzen und das Selbstwertgefühl. Diese Erkenntnisse bestätigen sich in der Folgestudie von Passmore (2003). Diese zeigt, dass durch die vermehrte Teilnahme an Social Leisure die psychische Gesundheit beeinflusst wird, indem das Gefühl für die eigenen Kompetenzen gestärkt wird.

Diese Erkenntnisse lassen sich auch in Sekundärliteratur finden. Jugendliche befinden sich, wie in der Einleitung beschrieben, auf Identitätssuche. Besonders die Zeit, die mit Gleichaltrigen verbracht wird, unterstützt die Formung und Festigung der Identität (Early, 2009). Die psychische Gesundheit wird auch gefördert, wenn eine Person eine eigene Identität und Selbstkonzept aufbaut beziehungsweise Vertrauen zu sich selbst gewinnt und sich stets weiterentwickelt (Tudor, 1996). Von Salisch (2008) sieht in den Beziehungen zu Gleichaltrigen eine besonders grosse Ressource für Jugendliche. In der Adoleszenz beginnt der Mensch sich mit anderen zu vergleichen und gewinnt zunehmend an Reflexionsfähigkeit. Bei gemeinschaftlichen Aktivitäten, insbesondere mit Gleichaltrigen, können Jugendliche diese Reflexionsfähigkeit nutzen, um sich gegenseitig auszutauschen, zu unterstützen und von einander zu lernen (von Salisch, 2008). Aus diesen Erkenntnissen kann deutlich geschlossen werden, dass insbesondere die sozialen Freizeitaktivitäten, die in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen stattfinden, unterstützt werden sollten. Dadurch werden der Aufbau eines Selbstkonzeptes, sowie die Erweiterung von Kompetenzen, und damit einhergehend die psychische Gesundheit gefördert.

Solitäre Freizeitaktivitäten hingegen werden von Trainor et al. (2010) in Verbindung gebracht mit vermehrtem psychischen Stress, schlechter Stimmung und sozialer Entfremdung. Sie zeigen dabei eine negative Beziehung zum psychischen Wohlbefinden, die Beziehung ist jedoch schwach. Im Gegensatz dazu sehen Passmore und French (2003) in solitären Aktivitäten auch positive Aspekte. In ihrer Studie identifizierten sie die Freizeittypologie Time-out Leisure, welche sich neben den Aspekten wenig Struktur und wenig körperlicher Aktivität durch ihren solitären Charakter kennzeichnet. In Passmore und French (2003) wird der Nutzen von Time-out Leisure darin gesehen, Stress zu entfliehen oder abzubauen, sich zu erholen und über sein Leben zu reflektieren. Leider erhärten sich diese Ergebnisse mit der quantitativen Folgestudie von Passmore (2003) nicht. Sie weist aber darauf hin, dass dies an der bereits thematisierten Problematik von Querschnittstudien liegen kann. Die Autoren kommen daher zu dem Schluss, dass wohl auch Aktivitäten mit wenig sozialer Interaktion wichtig für eine Balance sein können.

4.1.1.2 Körperliche Aktivität in Freizeitaktivitäten

Bartko und Eccles (2003) zufolge zeigen Jugendliche, die ihre Freizeit viel mit Sport verbringen, durchschnittliche psychische und emotionale Werte. Die Eltern berichten von potentiell unauffälligerem Verhalten. Betrachtet man nur diese Ergebnisse kann aus Sicht der Autoren keine Aussage über Sport und psychische Gesundheit gemacht werden.

Brooks und Magnusson (2007) fanden jedoch heraus, dass jugendliche Mädchen einen Zusammenhang zwischen der Teilhabe an körperlicher Aktivität und ihrem Wohlbefinden sehen. Die jungen Frauen beschreiben, dass sie anhand körperlicher Aktivitäten den Kopf frei bekämen und ruhiger würden. Man könnte körperliche Aktivität somit als eine Art Bewältigungsstrategie für Anspannung sehen. Bewältigungsstrategien für Konflikte, Stress oder Anspannung werden in der Literatur als zentral für die Förderung der psychischen Gesundheit angesehen (Tudor, 1996; WHO, 2004; WHO, 2007a). Die Ergebnisse von Brooks und Magnusson (2007) sind aber nur für Mädchen gültig und beziehen sich auf Jugendliche aus einem Kontext mit Deprivationsprofil unterhalb des Mittelwertes. In der Studie von Ketteridge und Boshoff (2008), welche auch Knaben miteinschliesst sind die Ergebnisse aber ähnlich. Durch körperliche Aktivität können gemäss Aussagen dieser Jugendlichen auch das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickelt und verbessert werden, welche wichtige Komponenten der psychischen Gesundheit sind (*Pschyrembel – Sozialmedizin*, 2007; Tudor, 1996). Auch Trainor et al. (2010) bestätigen, dass Freizeitaktivitäten mit hohen Anteilen an körperlicher Aktivität in positivem Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden stehen.

Den Autoren stellt sich nun aber die Frage, wie es mit Freizeitaktivitäten mit geringen Anteilen an körperlicher Aktivität steht. Eine Erklärung dafür liefern erneut die Studienergebnisse über Time-out Leisure von Passmore (2003), welche unter anderem durch niedrige Anteile an körperlicher Aktivität charakterisiert ist. Aus derselben Begründung wie im vorigen Abschnitt, schliessen die Autoren, dass auch Aktivitäten mit wenig körperlicher Aktivität für die Balance eines Jugendlichen wichtig sein können. Es können bei diesen beispielsweise Stress abgebaut und über das Leben reflektiert werden.

4.1.1.3 Struktur in Freizeitaktivitäten

Nach Bartko und Eccles (2003) zeigen Jugendliche, die vermehrt in strukturierten Freizeitaktivitäten eingebettet sind, eine grössere psychische Belastbarkeit, weniger depressive Symptome, sowie weniger externalisierendes und internalisierendes Verhalten. Auch sei die Freizeittypologie Achievement Leisure von Passmore und French (2003) und Passmo-

re (2003) hier genannt, welche Freizeitaktivitäten beinhaltet, die mit erhöhter Verbindlichkeit und Organisation verbunden sind. Daher wird der Rückschluss gezogen, dass es sich vermehrt um Aktivitäten handelt, die mehr Struktur beinhalten. Diese Freizeittypologie wird von den Jugendlichen bei Passmore und French (2003) als besonders wichtig betrachtet, um ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten zu bekommen und diese zu verbessern, sich persönlich weiterzuentwickeln und das Selbstwirksamkeitsgefühl zu steigern. Aufbauend auf diesen qualitativen Erkenntnissen findet Passmore (2003) quantitative Ergebnisse, die zeigen, dass die Teilnahme an Achievement Leisure Konstrukte der Kompetenz, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und das Selbstwertgefühl steigern. Nach Early (2009) gehören all die soeben beschriebenen Aspekte zur Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz und unterstützen Jugendliche dabei, psychisch gesund zu bleiben. Early (2009) hebt hervor, dass Jugendliche sich in der Adoleszenz betätigen, um Kompetenzen auszubilden und weiterzuentwickeln. Daraus kann gefolgert werden, dass auch eine erhöhte Struktur in Freizeitaktivitäten die psychische Gesundheit von Jugendlichen erhält, beziehungsweise fördert.

Trainor et al. (2010) finden heraus, dass unstrukturierte Freizeit sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Aber auch hier sind die Effekte schwach. Die Erkenntnisse über Time-out Leisure von Passmore und French (2003) sprechen hier nochmals, aufgrund der wenigen Anteile an Struktur, gegen die Erkenntnisse von Trainor et al. (2010). Es kann also auch hier nicht eindeutig gesagt werden, dass nur strukturierte Freizeitaktivitäten zu mehr psychischem Wohlbefinden und Gesundheit führen, sondern in einem gewissen Mass und unter gewissen Umständen durchaus auch unstrukturierte Aktivitäten für den Jugendlichen und sein psychisches Wohlbefinden nötig sind.

4.1.2 Weitere Aspekte und deren Zusammenhänge zu psychischer Gesundheit

Neben der soeben beschriebenen Einteilung, gibt es noch weitere wichtige Punkte, die bei einem Betätigungsgleichgewicht mitspielen können. Aus den Studien können zu folgenden Themen der Occupational Balance Erkenntnisse gezogen werden.

4.1.2.1 Abgleich mit persönlichen Zielen

In der Studie von Palen und Coatsworth (2007) werden besonders die Anteile einer Aktivität mit psychischem Wohlbefinden assoziiert, die mit zielgerichtetem Verhalten in Verbindung stehen. Daher kann die Ausbildung der Identität längerfristig und stabiler unterstützt werden, wenn Jugendliche mittels Aktivitäten Ziele verfolgen können. Diese Erkenntnisse

decken sich mit einigen Ausführungen in der ergotherapeutischen Literatur. Menschen fühlen sich auch nach Christiansen (1996) wohler, wenn sich ihre Aktivitäten mit den eigenen Zielen befassen beziehungsweise auf diese abgestimmt sind, deren Aktivitäten also dadurch bedeutungsvoll werden. Im Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) beschreiben Townsend und Polatajko (2007) eine Grundannahme der Ergotherapie. Danach verleiht Betätigung dem Leben einen Sinn und wird somit ebenfalls als bedeutungsvoll angesehen. Das stellt einen wichtigen Faktor für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar.

Auch die Studie von Ketteridge und Boshoff (2008) kommt zu dem Schluss, dass Freizeitaktivitäten bedeutungsvoll und sinnvoll sein sollen. Besonders aber, wenn Jugendliche mit körperlichen Aktivitäten Ziele in Angriff nehmen oder gesetzte Ziele erreichen, fühlen sie sich zufriedener und erlangen ein besseres Kompetenzgefühl.

Es ist also auch sehr wichtig, dass Freizeitaktivitäten auf die individuellen Ziele des Jugendlichen abgestimmt sind.

4.1.2.2 Abgleich mit eigenen Fertigkeiten und Kompetenzen

Anforderungen von Aktivitäten sollen weiter mit den eigenen Fertigkeiten und Kompetenzen eines Menschen abgeglichen werden (Backman, 2010; Wilcock, 2006). Auch die Studien zeigen, dass ein Mensch nicht über- oder unterfordert, sondern in idealem Mass gefordert sein soll (Brooks & Magnusson 2007; Ketteridge & Boshoff, 2008; Passmore & French, 2003).

Die Jugendlichen in der Studie von Brooks und Magnusson (2007) erwähnen, dass Herausforderung förderlich, Konkurrenzkampf hingegen aber hinderlich für die psychische Gesundheit sein kann. Die Jugendlichen in der Studie von Ketteridge und Boshoff (2008) beschreiben hingegen, dass Konkurrenzkampf im Falle eines Sieges ein Gefühl von Können vermittelt. Die Autoren schliessen daraus, dass bei Aktivitäten, die herausfordernd, aber nicht überfordernd sind, Jugendliche Aussichten auf Erfolgserlebnisse haben. Sie erhalten dadurch ein Gefühl von Kompetenz. Gleichzeitig werden sie motiviert, an ihren eigenen Fertigkeiten zu arbeiten beziehungsweise diese zu trainieren, um ihre Ziele zu erreichen. Ein Gefühl für Kompetenz und das Gefühl die eigenen Fähigkeiten voll auszuschöpfen, kann wiederum schützend für die psychische Gesundheit sein (WHO, 2004).

Werden die Mühen des Jugendlichen, aber fortwährend nicht belohnt, lässt auch die Motivation nach. Konkurrenzkampf wird dann als etwas Negatives erlebt, wie auch die Mädchen bei Brooks und Magnusson (2008) beschreiben. Aktivitäten sind also ideal auf Fertig-

keiten abgestimmt, wenn sie herausfordernd, aber trotzdem erreichbar sind. Entsprechen sie diesem Ideal, leisten sie einen positiven Beitrag zur psychischen Gesundheit.

Die Studienergebnisse bieten keine Erkenntnisse über negative Auswirkungen von Unterforderung. Backman (2010) sowie Christiansen (1996) beschreiben jedoch, dass sich genauso Unterforderung negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann.

4.1.2.3 Ein gutes Mass

Ein weiterer Aspekt auf den bei einem Betätigungsgleichgewicht geachtet werden sollte, ist wie viel in einzelnen Freizeitaktivitäten partizipiert wird (Backman, 2010). Den Ergebnissen von Bartko und Eccles (2003), sowie Palen und Coatsworth (2007) zufolge steht die Teilhabe an vielen verschiedenen Freizeitaktivitäten im Zusammenhang mit besserem psychischem Wohlbefinden und besserem psychosozialen Funktionieren. Dahingegen zeigen die Jugendlichen, die wenig in Aktivitäten involviert sind, mehr Problemverhalten und depressive Züge. Das bedeutet, dass nicht nur die Art der Aktivität, sondern auch die Frequenz der Teilhabe an Aktivitäten, beachtet werden muss. Sekundärliteratur zufolge kann es zu einem Betätigungsungleichgewicht kommen, wenn eine Person zu viel oder zu wenig Zeit mit Betätigungen verbringt (Backman, 2010). Dieses Betätigungsungleichgewicht kann zu einem erhöhten Risiko für Krankheiten führen.

Daraus schliessen die Autoren, dass es für eine Balance ideal ist, in mehreren verschiedenen Freizeitaktivitäten zu partizipieren aber nicht in so vielen, dass es nach der Aussage von Wilcock (2006) zu einem Burnout kommt oder andere bedeutungsvolle Betätigungen und Rollen darunter leiden müssen.

4.2 Ist eine Occupational Balance in der Freizeit förderlich?

Nebst den beschriebenen Inhalten aus den Studien, gibt es noch andere wichtige Themen, auf die bei einer Occupational Balance geachtet werden muss. Dabei handelt es sich um den Einbezug der Individualität des Menschen, seinen Kontext und den Abgleich seines Freizeitverhaltens auf die anderen Betätigungsbereiche. Da die Autoren zu diesen wichtigen Themen keine Erkenntnisse aus den Studien ziehen können, wird hier in der Bezugnahme zur Fragestellung darauf eingegangen.

4.2.1 Individualität

Die Kanadier Townsend und Polatajko (2007) beschreiben, dass sie jeden Menschen als einzigartig betrachten. Die Individualität des einzelnen Jugendlichen darf also auf keinen Fall ausser Acht gelassen werden.

Die individuellen Bedürfnisse jedes Jugendlichen haben bedeutenden Einfluss auf das Gefühl einer Balance oder Imbalance (Backman, 2010). Obwohl die Autoren über die Einflüsse von unterschiedlichem Freizeitverhalten gesprochen haben, kann man für den Einzelnen kein allgemeingültiges Rezept abgeben, wie eine optimale Occupational Balance auszusehen hat (Backman, 2010; Ziviani et al., 2006). Beispielsweise benötigt die eine Person mehr Ruhe als die andere. Der Mensch muss mit all seinen Charakteristika betrachtet werden. So können beispielsweise auch die Vorlieben oder die Konstitution einer Person Einfluss auf die Aktivitätswahl haben. Zusätzlich muss der Mensch auch in seiner individuellen Lebenssituation gesehen werden, die erheblichen Einfluss auf die Bedürfnisse haben kann (Backman, 2010).

Hier sei auch erwähnt, dass es nicht immer möglich ist eine klare Grenze zu anderen Betätigungsbereichen zu ziehen. Aktivitäten und deren Bedeutung und Wert sind sehr vom subjektiven Erleben der einzelnen Person abhängig und können daher von Mensch zu Mensch variieren (Thibodaux & Bundy, 1998). Während für die eine Person Wäscheaufhängen etwas Lästiges ist und als Arbeit definiert wird, bedeutet es für die nächste Person unter Umständen Entspannung und zählt daher zu Freizeit.

4.2.2 Kontext

Genauso wie der Mensch seine Umwelt prägt, wird er von der Umwelt geprägt. Somit muss beachtet werden, dass neben persönlichen Faktoren, auch soziale und gesellschaftliche, genauso wie kulturelle und physische Umweltfaktoren Einfluss auf die Wahl von Aktivitäten nehmen (Townsend & Polatajko, 2007). Auch sie beeinflussen Vorlieben, Bedürfnisse und Möglichkeiten für die Partizipation an Betätigungen (Townsend & Polatajko, 2007). In anderen Kulturkreisen, wie beispielsweise einem Nomadenvolk in der Sahara, werden Jugendliche in der Regel keine Computerspiele spielen. Ein Jugendlicher aus schlechter gestellten Verhältnissen kann sich beispielsweise die teure Tanzschule nicht leisten und muss entweder darauf verzichten oder durch einen Nebenjob in der Freizeit zusätzliche Mühen auf sich nehmen. Das heisst, dass die Occupational Balance auch

durch verschiedene Umweltfaktoren beeinflusst wird, die es zu beachten gilt (Christiansen & Townsend, 2010; Ziviani et al., 2006).

4.2.3 Abgleich auf weitere Betätigungsbereiche

Obwohl die Autoren ihren Fokus auf eine Occupational Balance in der Freizeit richten, darf der Abgleich auf andere Betätigungsbereiche auf keinen Fall ausser Acht gelassen werden. Ein Jugendlicher, der in anderen Betätigungsbereichen unter enormem Druck und Stress steht, benötigt in seiner Freizeit möglicherweise vorwiegend Aktivitäten, die mit wenig Anforderungen und Herausforderungen verbunden sind. Somit ist die Balance in der Freizeit immer auch mit einer gesamten Occupational Balance innerhalb aller Betätigungsbereiche abzugleichen.

4.2.4 Bezug zur Fragestellung

Im Anschluss an diese Ausführungen möchten die Autoren nun zur ursprünglichen Frage der Arbeit zurückkommen. Das Ziel war es in einem ersten Schritt herauszufinden, ob eine Occupational Balance im Betätigungsbereich Freizeit förderlich für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren ist.

In der vorhandenen Literatur gibt es keinerlei Ergebnisse über eine Balance innerhalb nur eines Betätigungsbereiches, in diesem Fall der Freizeit. Aufgrund dessen mussten die Autoren über einen Umweg zunächst herausfinden, welche Arten von und Erlebnisse in Freizeitaktivitäten positiv oder negativ im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit stehen, um daraus Schlüsse für eine Occupational Balance zu ziehen.

Die Studienergebnisse zeigen, dass verschiedene Merkmale von Freizeitaktivitäten positive Zusammenhänge zur psychischen Gesundheit haben. Vor allem hohe Anteile aller Eigenschaften zeigen einen deutlichen Zusammenhang. Niedrige Anteile der Eigenschaften schneiden gesamthaft schlechter ab. Das heisst aber nicht, dass Aktivitäten, die wenig soziale Interaktion, körperliche Aktivität oder Struktur beinhalten, negativ mit der psychischen Gesundheit zusammenhängen. Auch diese leisten ihren Beitrag, da sie aus subjektiver Sicht der Erholung und Verarbeitung der Erlebnisse vom Alltag dienen. Aktivitäten mit niedrigen Anteilen an sozialer Interaktion, körperlicher Aktivität und Struktur sind für eine Occupational Balance also förderlich, wenn Jugendliche in der Freizeit oder in anderen Betätigungsbereichen beansprucht werden oder viel zu verarbeiten haben. Eine Balance

zwischen unterschiedlichen Freizeitaktivitäten kann deshalb grundsätzlich förderlich sein. Es beeinflussen aber auch weitere Faktoren ein Betätigungsgleichgewicht.

In Freizeitaktivitäten sollen bedeutungsvolle Ziele verfolgt werden können. Auch wird deutlich, wie wichtig es für die psychische Gesundheit ist, dass Freizeitaktivitäten in idealem und erreichbarem Masse herausfordern, um die Motivation und Zufriedenheit von Jugendlichen zu steigern. Es wird ausserdem ersichtlich, dass Jugendliche, die mehr an Aktivitäten partizipieren, eine bessere psychische Gesundheit aufweisen. Es muss aber dabei darauf geachtet werden, dass dies nicht zu Stress führt. Ein ideales Mass an Aktivitäten in der Freizeit, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und die Lebenssituation der Person, ist elementar.

Betrachtet man die Person also ganzheitlich, stellen die Autoren fest, dass der Betätigungsbereich Freizeit nie alleine betrachtet werden darf. Je nachdem, wie eine Person in den anderen Betätigungsbereichen beansprucht wird, verändern sich ihre Bedürfnisse in der Freizeit. Eine Occupational Balance im Bereich Freizeit ist also nur dann förderlich, wenn sie auf die anderen Betätigungsbereiche abgestimmt ist.

Der zweite Teil der Fragestellung, nämlich wie die Erkenntnisse in der Ergotherapie umgesetzt werden können, wird von den Autoren im Schlussteil dieser Arbeit erläutert.

5 SCHLUSSTEIL

5.1 Theorie-Praxis Transfer

5.1.1 Transfer von gesunden zu beeinträchtigten Jugendlichen

Bisher ging es nicht um Jugendliche mit Einschränkungen. Um Aussagen über eben diese machen zu können, muss gemäss Passmore und French (2003) zunächst ein Verständnis über eine breitere Population aufgebaut werden. Die Teilnehmer aller beschriebenen Studien entsprechen einer breiten Population von Jugendlichen aus unserem Kulturkreis. Die Ergebnisse der Arbeit liefern also Erkenntnisse über Jugendliche allgemein. Diese können jedoch genauso auf einen Jugendlichen mit Beeinträchtigung zutreffen. Trotzdem ist es gut vorstellbar, dass Jugendliche, die von Einschränkungen betroffen sind, in gewissen Bereichen andere Bedürfnisse haben als gesunde Personen. Daher müssen diese von der Ergotherapeutin identifiziert werden. Es ist eine wichtige Aufgabe der Ergotherapeutin, die Erkenntnisse aus der Literatur auf die Individualität ihres Klienten abzustimmen.

5.1.2 Überlegungen zur konkreten Anwendung in der ergotherapeutischen Praxis

Die Autoren können nun im Folgenden, aufbauend auf den bisherigen Ergebnissen, allgemeine Hinweise bezüglich der Auswahl von Aktivitäten für therapeutische Zwecke geben. Auch können sie Anregungen geben, wie psychischer Krankheit bei jugendlichen Klienten vorgebeugt werden kann. Ebenso machen sie deutlich, worauf Ergotherapeuten bei der Erfassung achten können. Zu guter Letzt wird ein Überblick gegeben, was bei der ergotherapeutischen Arbeit mit Jugendlichen, die in der Teilhabe an Freizeit eingeschränkt sind, berücksichtigt werden soll. Sie können jedoch keine Aussagen über spezifische Krankheitsbilder oder Symptomatiken machen.

Ergotherapeuten werden immer mehr aufgefordert ihre Behandlungen gegenüber verschiedenen Disziplinen zu begründen. Daher können die nachstehenden Schlussfolgerungen von Ergotherapeuten auch dazu genutzt werden, ihre Interventionen mit Jugendlichen evidenzbasiert zu begründen.

5.1.2.1 Auswahl von Freizeitaktivitäten in der Ergotherapie

Hier werden einige generelle Hinweise zusammengefasst, die aus den Ergebnissen der Studien ersichtlich wurden und sogleich auch einige ergotherapeutische Grundsätze be-

stärken. Aktivitäten werden dem ergotherapeutischen Verständnis nach nicht nur als Ziel, sondern auch als Mittel für die Therapie verstanden (Claudiana, 2007). Daher können diese Hinweise für Ergotherapeuten hilfreich sein, wenn sie sich in irgendeiner Form mit der Freizeitgestaltung von Jugendlichen beschäftigen oder wenn sie nach therapeutischen Aktivitäten für Jugendliche suchen.

Zunächst einmal sollen Freizeitaktivitäten Spass machen und das Interesse des Jugendlichen treffen. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass sich mit Freizeitaktivitäten von Jugendlichen bedeutungsvolle Ziele verfolgen lassen. Damit können längerfristige Erfolge in der Identitätsbildung und der psychischen Gesundheit erreicht werden (Palen & Coatsworth, 2007). Ergotherapeuten können dies unterstützen, indem sie Aktivitäten auf die Ziele des Jugendlichen abstimmen und insbesondere das Erreichen von Zielen erlebbar und sichtbar machen. Dafür können beispielsweise Freizeitaktivitäten, die im Zusammenhang mit Wettkämpfen stehen und direkte Rückmeldungen über Erfolg oder Niederlage geben, genutzt werden. Dabei ist es wichtig, dass die Herausforderung ideal auf die Fertigkeiten des Jugendlichen abgestimmt ist. Dies kann vor Unzufriedenheit schützen und die Motivation zur Weiterentwicklung eigener Kompetenzen steigern. Somit wird das psychische Wohlbefinden unterstützt.

Soziale Interaktion wurde als sehr wichtiger Faktor für die Entwicklung einer stabilen psychischen Gesundheit identifiziert. Ergotherapeuten sollten daher also nicht nur darauf achten, dass ihre Klienten an gemeinschaftlichen Aktivitäten in der Freizeit partizipieren können, sondern auch in der Therapie mit Jugendlichen sollten vermehrt Gruppensettings mit Gleichaltrigen eingesetzt werden.

Passmore (2003) hebt besonders hervor, dass in der Ergotherapie vermehrt auf die Stärkung des Selbstwirksamkeitsgefühls von Jugendlichen geachtet werden soll. Dieses lässt sich leichter stärken als das Selbstwertgefühl. Durch ein stärkeres Selbstwirksamkeitsgefühl verbessern sich die Kompetenzen einer Person und somit längerfristig das Selbstwertgefühl. Da Passmore (2003) anmerkt, dass das Selbstwertgefühl sehr eng mit der psychischen Gesundheit eines Menschen zusammenhängt, sich aber wie eben beschrieben nur schwer beeinflussen lässt, erscheint dieser Weg für die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen sehr einleuchtend. Es kann also für Ergotherapeuten nicht nur darum gehen erfolgreiche Performanz im herkömmlichen Sinne zu unterstützen, sondern auch darum ein besseres Selbstwirksamkeitsgefühl beim Jugendlichen anzustreben. Ergotherapeuten können mit einer geeigneten Aktivitäts- und Anleitungswahl sehr gut

darauf achten. Vor allem gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten und solche, die herausfordern, stärken gemäss Passmore (2003) das Selbstwirksamkeitsgefühl.

5.1.2.2 Erfassung von Klienten in der Ergotherapie

Gemäss dem aktuellen Paradigma haben Ergotherapeuten den Anspruch, ihre Klienten ganzheitlich zu erfassen. Die Erfassung des Freizeitverhaltens hat dabei einen nicht zu unterschätzenden Stellenwert. Aber nicht nur der Vollständigkeit halber erscheint die Erfassung im Bereich der Freizeit den Autoren so wichtig. Freizeitaktivitäten sind in der Regel frei gewählt und können daher unter Umständen auch ein Spiegel für das Wesen der Person sein. Auch kann ermittelt werden, ob das Freizeitverhalten des Jugendlichen auffällig ist und eventuell auf potenzielle psychische Probleme hinweist. In Folge dessen kann die behandelnde Ergotherapeutin entscheiden, ob die Freizeit in der Therapie Thema werden soll. Die Analyse dieser Erfassung kann mit einigen Ergebnissen aus dieser Arbeit erleichtert werden. Beispielsweise sollten Ergotherapeuten hellhörig werden, wenn der Jugendliche nur einseitige Freizeitaktivitäten verfolgt. Besonders solitäre Freizeitaktivitäten können darauf hinweisen, dass Problemen aus dem Weg gegangen wird (Passmore, 2003). Die hier untersuchten Studien zeigen keine Erkenntnisse darüber, inwiefern Persönlichkeitsmerkmale die Wahl von Aktivitäten beeinflussen. Diese Überlegung ist nach der Meinung der Autoren aber trotz Mangel an aussagekräftiger Evidenz sehr wichtig. Möglicherweise hatte ein Jugendlicher, der in die Ergotherapie kommt, häufige Niederlagen in Freizeitaktivitäten zu verkraften und traut sich deshalb selbst nur noch wenig zu. Das hat nun dazu geführt, dass er solitäre Freizeitaktivitäten mit niedrigen Anforderungen bevorzugt, obwohl er früher sehr gerne Sport gemacht hat. Es wird durch die Ergebnisse dieser Arbeit deutlich, dass diesem Jugendlichen, der sich zurückzieht, wichtige Gelegenheiten zur Ausbildung von Kompetenzen und Selbstkonzept entgehen. Es kann nun in der Ergotherapie darum gehen herauszufinden, was denn die wahren Werte und Bedürfnisse des Klienten sind, beziehungsweise, was ihn hindert diese zu verfolgen und wo die Ergotherapeutin ihn unterstützen kann.

Werden in der Erfassung Auffälligkeiten in der Freizeitwahl ersichtlich, sollte die Ergotherapeutin die Gründe ermitteln. Dabei möchten die Autoren hervorheben, dass die subjektive Bedeutung von einzelnen Aktivitäten in Erfahrung gebracht werden muss, um richtige Schlüsse zu ziehen. Zusätzlich muss das Freizeitverhalten immer auch in Bezug zu dem übrigen Leben des Jugendlichen gesetzt werden. Das heisst beispielsweise, dass bei einem Jugendlichen, der nur solitäre Freizeit wahrnimmt, es durchaus sein kann, dass die-

ser sehr aktiv bei den Pfadfindern Trotz Allem (PTA) ist. Seiner subjektiven Empfindung nach zählt diese Betätigung aber zu Arbeit und nicht zu seiner Freizeit, da er vorwiegend leitende Funktionen übernimmt. In der von ihm definierten Freizeit, möchte er dann lieber solitären Aktivitäten nachgehen, um einen Ausgleich zu seiner Pfadfindertätigkeit zu haben, die hauptsächlich in der engen Gemeinschaft mit anderen stattfindet. In diesem Falle wäre die solitäre Freizeitgestaltung des Jugendlichen nicht mehr auffällig und in der Ergotherapie wahrscheinlich kein Thema mehr.

5.1.2.3 In der Teilhabe an Freizeit beeinträchtigte Jugendliche in der Ergotherapie

Die Autoren stellten in ihren Praktika fest, dass viele ergotherapeutische Klienten wegen einer Beeinträchtigung an einer zufriedenstellenden Partizipation im Bereich Freizeit gehindert werden. Durch die Diskussion der Studienergebnisse wurde deutlich, dass die Freizeit ein wichtiges Betätigungsfeld ist. Jedem Jugendlichen, der aufgrund von Krankheit oder Behinderung in der Teilhabe an Freizeit eingeschränkt ist, entgehen wichtige Gelegenheiten zur Entwicklung und Stärkung einer stabilen psychischen Gesundheit. Auch Passmore und French (2003) unterstreichen die hohe Relevanz der Förderung von Freizeitaktivitäten.

Unter Umständen ergeben sich Situationen, in denen der beeinträchtigte Jugendliche, der die Ergotherapie besucht, nicht mehr an seinen bisherigen Freizeitaktivitäten teilhaben kann. In diesem Fall kann es Aufgabe der Ergotherapeutin sein, mit dem Jugendlichen gemeinsam neue Wege oder Lösungen zu erarbeiten. Dabei kann es entweder darum gehen, in angepasster Form weiter an den bevorzugten Freizeitaktivitäten teilzuhaben oder neue Alternativen zu suchen. Es ist infolge der Erkenntnisse dieser Arbeit zu beachten, dass die Aktivitäten des Jugendlichen in einem guten Mass an die Fertigkeiten des Klienten angepasst sind. Es kommt häufig vor, dass dies gerade bei Menschen mit Beeinträchtigung nicht der Fall ist. Sie sind zum Teil über- oder unterfordert. Es ist dabei für die Wahrung einer psychischen Gesundheit auch zentral, dass die Aktivitäten auf die individuellen Werte, Ziele und Interessen abgestimmt sind.

Auch die hohe Relevanz von sozialer Interaktion für den Jugendlichen sollte beachtet werden. Es hat sich deutlich herausgestellt, dass die Möglichkeit zur sozialen Interaktion, gerade in der suchenden Phase der Adoleszenz, als besonders wichtig gilt. Obwohl Passmore (2003) davon ausgeht, dass der Selbstwert etwas Stabiles ist und sich nur über längere Zeit beeinflussen lässt, zeigen mehrere Studienergebnisse, dass das Selbstwertgefühl nach dem subjektiven Erleben der Jugendlichen vor allem durch gemeinschaftliche Frei-

zeitaktivitäten verbessert werden kann (Ketteridge & Boshoff, 2008; Passmore & French, 2003; Trainor et al., 2010). Daher sollten Ergotherapeuten besonders die Teilhabe an Aktivitäten ermöglichen, bei denen die Jugendlichen in der Gemeinschaft sein können.

5.2 Limitationen der Erkenntnisse

Die Autoren konnten in ihrer Arbeit einen positiven Zusammenhang zwischen verschiedenen Arten von Freizeit und der psychischen Gesundheit von gesunden Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren herstellen. Obwohl eine solche Beziehung zu erkennen ist, stellt sich die Frage nach der Kausalität dieser Beziehung. Wie bereits erwähnt, können anhand von Querschnittstudien nur schwer Ursache-Wirkungsbeziehungen erfasst werden (Law et al., 1998b). Es kann somit keine Aussage darüber gemacht werden, ob es tatsächlich die Freizeitaktivitäten sind, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken. So wäre es auch möglich, dass sich der psychische Gesundheitszustand einer Person auf die Partizipation in unterschiedlichen Freizeitaktivitäten auswirkt. Weiter kann bei Querschnittstudien nie ausgeschlossen werden, dass die Ergebnisse nicht durch zusätzlich einwirkende, in der Studie jedoch nicht erfasste Faktoren entstanden sind (Law et al., 1998b). Mögliche beeinflussende Faktoren beziehen sich auf die Persönlichkeit oder den Kontext eines Menschen. Trainor et al. (2010) untersuchten genau diesen Aspekt von Persönlichkeitsmerkmalen ebenfalls in ihrer Studie und fanden heraus, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale stärkere Einflussfaktoren für das psychische Wohlbefinden darstellen als Freizeitaktivitäten.

Der Kontext, in dem Freizeitaktivitäten stattfinden, stellt einen weiteren Faktor dar, welcher die Ergebnisse beeinflussen könnte. Möglich ist es, dass allein dieser Kontext Einfluss auf die psychische Gesundheit hat und nicht die Aktivität an sich. So hat ein unterstützender Kontext, beispielsweise ein lobender Fußballtrainer, wahrscheinlich einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit, während ein nicht unterstützender Kontext, also ein dauernd kritisierender Fußballtrainer, eher negative Auswirkungen hat.

Eine weitere Limitation bezieht sich auf das Alter der untersuchten Jugendlichen. Die Autoren haben in der vorliegenden Arbeit ein breites Alterspektrum miteingeschlossen. Es ist denkbar, dass jüngere Jugendliche bezüglich des Erlebens von Freizeitaktivitäten anders empfinden als ältere. Zudem soll angemerkt werden, dass bei den integrierten Studien insgesamt mehr Mädchen untersucht wurden. Es kann nicht ausgeschlossen werden,

dass die Ergebnisse in Teilbereichen anders ausgefallen wären, wenn mehr Knaben integriert worden wären.

Zu guter Letzt soll angemerkt werden, dass all die integrierten Studien nicht mit schweizerischen Jugendlichen durchgeführt wurden. Die Autoren achteten zwar darauf, dass nur Studien verwendet wurden, die aus dem westlichen Kontext (Australien, USA, Grossbritannien) stammen, trotzdem ist es aber gut vorstellbar, dass kulturelle Unterschiede zu verzeichnen sind und die Ergebnisse in der Schweiz etwas anders ausgefallen wären. Es ist weitere Forschung nötig, um all die aufgeführten Unklarheiten und Limitationen zu klären.

5.3 Abschliessendes Statement

Ergotherapeuten können, wie beschrieben, die Erkenntnisse dieser Arbeit in der Praxis nutzen. Es sollten jedoch keine zu konkreten Vorgaben oder Vorschriften gemacht werden. Die Autoren sind der Meinung, dass der Jugendliche selbst der Experte seiner Situation und seiner Bedürfnisse ist. Es kann folglich in der Therapie besonders wichtig werden, den jugendlichen Klienten dazu zu befähigen diese Bedürfnisse und ein allfälliges Betätigungsungleichgewicht zu erkennen. Darauf aufbauend sollte es darum gehen, dass der junge Mensch sein Leben und Betätigungsverhalten eigenständig in Balance halten kann.

6 DANK

Einen ganz besonderen Dank möchten die Autoren Renate Fink aussprechen. Sie hat es immer wieder geschafft uns auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen und uns stets Mut gemacht. Es war angenehm mit ihr als Mentorin zusammenzuarbeiten, da sie immer ein offenes Ohr für Anliegen jeglicher Art hatte. Ein weiterer Dank geht an Ulrike Stadler, Dr. Peter-Martin Stadler, Reena Wunderlich und Fabian Mächler, die Personen, die die vorliegende Arbeit gegengelesen und Anregungen für Verbesserungen gemacht haben. Die Autoren bedanken sich zum Schluss bei ihren Familien und Freunden. Sie haben uns Mut gemacht und bei Krisen immer wieder aufgebaut.

7 VERZEICHNISSE

7.1 Abkürzungsverzeichnis

AOTA	American Occupational Therapy Association
CMOP-E	Canadian Model of Occupational Performance and Engagement
DIMDI	Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information
ENOTHE	European Network of Occupational Therapy in Higher Education
NEBIS	Netzwerk von Bibliotheken und Informationsstellen in der Schweiz
PTA	Pfadfinder Trotz Allem
WHO	World Health Organization
ZHaW	Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften

7.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Titelblatt. Bild eines Jugendlichen auf der Slackline	
Abbildung 2	Mehrdimensionale Einteilung von Aktivitäten	S. 21

7.3 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	Methodisches Vorgehen	S. 15
Tabelle 2	Keywords und Subject Headings in den verschiedenen Datenbanken	S. 16
Tabelle 3	Subject Headings und erweiterte Subject Headings in den verschiedenen Datenbanken	S. 17
Tabelle A1	Studien und Autoren	S. 61
Tabelle A2	Studien und Einschlusskriterien	S. 63
Tabelle A3	Matrix der Studie Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-orientated analysis	S. 64
Tabelle A4	Matrix der Studie Physical activity as Leisure: The meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women	S. 65
Tabelle A5	Matrix der Studie Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity	S. 66

Tabelle A6	Matrix der Studie Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence.	S. 67
Tabelle A7	Matrix der Studie The nature of leisure in adolescence: a focus group study	S. 68
Tabelle A8	Matrix der Studie The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence	S. 69
Tabelle A9	Matrix der Studie Leisure activities an adolescent psychological well-being	S. 70

7.4 Literaturverzeichnis

- American Occupational Therapy Association. (2002). Occupational therapy practice Framework: Domain and Process. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56(6), 609-639.
- American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.
- Backman, C.L. (2010). Occupational Balance and Well-Being. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation - The Art and Science of Living* (2nd ed., pp. 231-250). New Jersey: Pearson.
- Bartko, W., & Eccles, J.S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 233-241.
- Brooks, F., & Magnusson, J. (2007). Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, 28(1), 69-87.
- Caldwell, L.L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Claudiana - Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe in Bozen / Südtirol. (2007). *Ergotherapie was bietet sie heute und in Zukunft?* [On-Line]. Available: <http://www.obkircher.com/ergotherapie/de/kap-1.php> (15.03.2010).
- Christiansen, C.H. (1996). Three perspectives on balance in occupation. In R. Zemke & F. Clark (Eds.), *Occupational science - The evolving discipline* (pp. 431-451). Philadelphia: F. A. Davis.
- Christiansen, C.H. (1999). Defining Lives: occupation as identity: an essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558.

- Christiansen, C.H., & Townsend, E.A. (2010). An introduction to occupation. In C.H. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation - The Art and Science of Living*. (2nd ed., pp. 1-34). New Jersey: Pearson.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – Das Geheimnis des Glücks* (10. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Deci, E.L. (2004). Intrinsic Motivation and Self-Determination. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 437-448). San Diego: Academic Press.
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (Hrsg.). (2005). *ICF - Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit*. Neu-Isenburg: Medizinische Medien Informations GmbH.
- Donaldson, S.J. & Ronan, K.R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.
- Early, M.B. (2009). *Mental health concepts and techniques for the occupational therapy assistant* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- European Network of Occupational Therapy in Higher Education. (2007). *Die Terminologie der Ergotherapie – ENOTHE Projekt* [On-Line]. Available: <http://pedit.hio.no/~brian/enothe/terminology/> (20.01.2010).
- Fletcher, A.C., Nickerson, P., & Wright, K.L. (2003). Structured Leisure Activities in Middle Childhood: Links to Well-Being. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 641-659.
- Holder, M., Coleman, B., & Sehn, Z. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of health psychology*, 14(3), 378-386.

- Huberty, T.J. (2004). Emotional and Behavioral Problems, Students with. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 723-730). San Diego: Academic Press.
- Jacobs, K., & Jacobs, L. (Eds.). (2004). *Quick Reference Dictionary for Occupational Therapy* (4th ed.). Thorofare: Slack Incorporated.
- Johnson, J.A. (1996). Occupational science and occupational therapy: an emphasis on meaning. In R. Zemke & F. Clark (Eds.), *Occupational science - The evolving discipline* (pp. 393-397). Philadelphia: F. A. Davis.
- Ketteridge, A., & Boshoff, K. (2008). Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(4), 273-282.
- Knechtle, B. (2004). Der günstige Einfluss von körperlicher Aktivität auf Wohlbefinden und Psyche. *Praxis*, 93(35), 1403-1411.
- Kruse, O. (2007). *Keine Angst vor dem leeren Blatt - Ohne Schreibblockaden durchs Studium* (12. Aufl.). Frankfurt: Campus.
- Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998a). *Critical Review Form – Quantitative Studies* [On-Line]. Available: http://www.srs-mcmaster.ca/Portals/20/pdf/ebp/quantreview_form1.doc (20.9.2009).
- Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998b). *Guidelines for Critical Review Form – Quantitative Studies* [On-Line]. Available: www.srs-mcmaster.ca/Portals/20/pdf/ebp/quanguidelines.pdf (20.9.2009).
- Letts, L., Wilkins, S., Law, M., Stewart, D., Bosch, J., & Westmorland, M. (2007). *Critical Review Form - Qualitative Studies* [On-Line]. Available: http://www.srs-mcmaster.ca/Portals/20/pdf/ebp/qualreview_form1.doc (20.9.2009).
- Lu, L., & Hu, C.-H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.

- McHale, S.M., Crouter, A.C., & Tucker, C.J. (2001). Free-time activities in middle childhood: Links with adjustment in early adolescence. *Child Development, 72*(6), 1764-1778.
- Molineux, M. (2010). Occupational science and occupational therapy: Occupation at centre stage. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction to Occupation - The Art and Science of Living* (2nd ed., pp. 359-383). New Jersey: Pearson.
- Palen, L.-A., & Coatsworth, J.D. (2007). Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescence, 30*(5), 721-737.
- Parfitt, G., & Eston, R.G. (2005). The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica, 94*(12), 1791-1797.
- Parham, L.D., & Fazio, L.S. (2008). *Play in occupational therapy for children* (2nd ed.). Missouri: Mosby Elsevier.
- Passmore, A., & French, D. (2000). A model of leisure and mental health in Australian adolescents. *Behaviour Change, 17*(3), 208-220.
- Passmore, A., & French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence, 36*(141), 67-75.
- Passmore, A., & French, D. (2003). The nature of leisure in adolescence: a focus group study. *British Journal of Occupational Therapy, 66*(9), 419-426.
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence. *OTJR - Occupation, Participation and Health, 23*(2), 76-83.
- Pschyrembel – Klinisches Wörterbuch* (261. Aufl.). (2007). Berlin: de Gruyter.
- Pschyrembel – Sozialmedizin*. (2007). Berlin: de Gruyter.

- Reed, K.L. (2005). An annotated history of the concepts used in occupational therapy. In C.H. Christiansen, C.M. Baum & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3rd ed., pp. 567-626). Thorofare: Slack Incorporated.
- Reichel, K. (2005). *Ergotherapie systematisch beschreiben und erklären - das AOTA Framework als Beitrag zur Systematisierung der deutschen Ergotherapie*. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Slackline-Tools. (2009). *Slack the world* [On-Line]. Available: http://www.slackline-tools.de/uploads/media/head_Highline_Rocces-de-nivole-slacktheworld_02.jpg (11.5.2010).
- Stubbe, J.H., de Moor, M.H.M., Boomsma, D.I., & de Geus, E.J.C. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152.
- Subito e.V. (2006). *Dokumente aus Bibliotheken* [On-Line]. Available: <http://www.subitodoc.de/index.php?> (8.10.09).
- Sydenstricker Buck, P. (n.d.). *Zitat 1217* [On-Line]. Available: http://zitate.net/zitat_1217.html (20.4.2010).
- Thibodaux, L.R., & Bundy, A.C. (1998). Leisure. In D. Jones, S.E.E. Blair, T. Hartery & R.K. Jones (Eds.), *Sociology and occupational therapy - An integrated approach* (pp. 157-169). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Thomas, R.M., & Feldmann, B. (2002). *Die Entwicklung des Kindes - Ein Lehr- und Praxisbuch*. Weinheim: Beltz.
- Townsend, E.A., & Polatajko, H.J. (2007). *Enabling occupation II - Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Tudor, K. (1996). *Mental health promotion - Paradigms and practice*. London: Routledge.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.

- Von Salisch, M. (2008). Emotionale Entwicklung. In B. Herpertz-Dahlmann, F. Resch, M. Schulte-Markwort & A. Warnke (Hrsg.), *Entwicklungspsychiatrie - Biopsychologische Grundlagen und die Entwicklung psychischer Störungen* (2. Aufl., S.195-207). Stuttgart: Schattauer.
- Wilcock, A.A. (2006). *An occupational perspective of health* (2nd ed.). Thorofare: Slack Incorporated.
- World Health Organization. (2004). *Prevention of mental disorders - Effective interventions and policy options*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2007a). *Fact sheet N°220 - Mental health: strengthening mental health promotion* [On-Line]. Available: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/print.html> (28.01.2010).
- World Health Organization. (2007b). *Helping youth overcome mental health problems* [On-Line]. Available: http://www.who.int/mental_health/policy/development/en/index.html (28.01.2010).
- World Health Organization Regional Office for Europe, (2005). *European strategy for child and adolescent health and development* [On-Line]. Available: http://www.euro.who.int/childhealtdev/strategy/20060919_1 (28.1.2010).
- Zemke, R., & Clark, F. (1996). Preface. In R. Zemke & F. Clark (Eds.), *Occupational Science - The evolving discipline* (pp.VII-XVIII). Philadelphia: F.A Davis.
- Ziviani, J., Desha, L., & Rodger, S. (2006). Children's occupational time use. In S. Rodger & J. Ziviani (Eds.), *Occupational Therapy with children – Understanding children's occupations and enabling participation* (pp. 91-112). Oxford: Blackwell.

EIGENSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG

Wir erklären hiermit, dass wir die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benützung der angegebenen Quellen verfasst haben.

Winterthur, 20. Mai 2010

Marisa Rohrer

Sophia Stadler

ANHANG

Glossar

Aktivität

„Eine strukturierte Folge von Teilschritten oder Aufgaben, die Teil einer Betätigung (...) sind“ (ENOTHE, 2007).

Betätigung

„Ein Komplex von Aktivitäten, der persönliche und soziokulturelle Bedeutung hat, kulturell definiert ist und die Partizipation an der Gesellschaft ermöglicht. Betätigungen (...) können den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und/oder Freizeit zugeteilt werden“ (ENOTHE, 2007).

Betätigungsperformanz

„Auswahl, Organisation und Durchführung von Betätigungen (...) bzw. von Aktivitäten und Aufgaben in Interaktion mit dem Umfeld“ (ENOTHE, 2007).

Externalisierendes Verhalten

“Behaviors that are undercontrolled (e.g., hyperactive, oppositional, delinquent, aggressive, disruptive)” (Huberty, 2004, p. 723).

Fähigkeit

„Eine persönliche Voraussetzung, welche die Betätigungsperformanz (...) unterstützt“ (ENOTHE, 2007).

Fertigkeit

„Eine durch Übung entwickelte Fähigkeit, die erfolgreiche Betätigungsperformanz (...) ermöglicht“ (ENOTHE, 2007).

Flow

„Als *flow* beschreiben Menschen ihren seelischen Zustand in Augenblicken, wenn das Bewusstsein harmonisch geordnet ist und sie etwas um der Sache selbst willen tun“ (Csikszentmihalyi, 2002, S. 20).

Identität

„Identity is a composite definition of the self, and includes an interpersonal aspect (e.g. our roles and relationships, such as mothers, wives, occupational therapists), an aspect of possibility or potential (that is, who we *might* become), and a values aspect (that suggests importance and provides a stable basis for choices and decisions). (...) identity can be viewed as the superordinate view of ourselves that includes both self-esteem and the self-concept, but also importantly reflects, and is influenced by, the larger social world in which we find ourselves” (Christiansen, 1999, pp. 548-549).

Internalisierendes Verhalten

“Behaviors that are overcontrolled (e.g., withdrawal, anxiety, somatic complaints, obsessions)” (Huberty, 2004, p. 723).

Intrinsische Motivation

“Doing an optimally challenging activity that is interesting, has an internal perceived locus of causality, and is energized by the basic psychological needs for competence, autonomy, and relatedness; such an activity does not require a contingent outcome that is separate from the activity itself” (Deci, 2004, p. 437).

Literaturbericht

“Ein relativ gut standardisiertes und in vielen wissenschaftlichen Zeitungen vertretenes Genre (...) Er ist einmal Bezeichnung für eine systematische Zusammenstellung und Auswertung von Literatur (zu einem bestimmten Thema) und zum anderen das, was im Deutschen als *Stand der Forschung* bezeichnet wird, also eine Zusammenstellung von Forschungsergebnissen im Kontext einer wissenschaftlichen Arbeit” (Kruse, 2007, S. 198-199).

Kompetenz

„Achievement of skill equal to the demands of the environment; also a legal term referring to the soundness of one’s mind“ (Jacobs & Jacobs, 2004, p. 47).

Kontext

„Kontext bezieht sich auf eine Vielzahl von miteinander zusammenhängenden Bedingungen innerhalb des Klienten und ihn umgebend, die seine Performanz beeinflussen. Diese Kontexte können kulturell, physisch, sozial, persönlich, spirituell, zeitlich und virtuell sein“ (Reichel, 2005, S. 69).

Paradigma

„Refers to the organization of knowledge, as well as the changes in scientific thought over time; an organizing interaction. A pattern, example, or model“ (Jacobs & Jacobs, 2004, p. 168).

Partizipation

„Partizipation (Teilhabe) ist das Einbezogensein einer Person in eine Lebenssituation“ (Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information [DIMDI], 2005, S. 272).

Performanz

Siehe Betätigungsperformanz

Rolle

„Soziale und kulturelle Normen und Erwartungen an die (...) Betätigungsperformanz, die mit der sozialen und persönlichen Identität des Individuums in Zusammenhang stehen“ (ENOTHE, 2007).

Routine

„Eine bestehende und vorhersehbare Abfolge von Aufgaben“ (ENOTHE, 2007).

Selbstkonzept

“The term self-concept refers to the *inferences* we make about ourselves. It encompasses our understanding of personality traits and characteristics, our social roles, and our relationships” (Christiansen, 1999, p. 548).

Selbstwertgefühl

„Gefühlsmässige Einschätzung des Werts der eigenen Person; (...) Die Art des Selbstwertgefühls beeinflusst die Stimmung u. das Verhalten eines Menschen u. damit die Form der Anpassung an objektive Gegebenheiten. Ein adäquates, positives Selbstwertgefühl ist wesentlicher Bestandteil psychischer Gesundheit“ (*Pschyrembel – Sozialmedizin*, 2007, S. 448).

Selbstwirksamkeit

“An individual’s belief that he or she is capable of successfully performing a certain set of behaviors” (Jacobs & Jacobs, 2004, p. 210).

Umweltfaktoren

„Umweltfaktoren (...) beziehen sich auf alle Aspekte der externen oder extrinsischen Welt, die den Kontext des Lebens einer Person bilden und als solche einen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit der Person haben. Umweltfaktoren umfassen die natürliche materielle Welt mit ihren Eigenschaften, die vom Menschen geschaffene materielle Welt, andere Menschen in verschiedenen Beziehungen und Rollen, Einstellungen und Werte, Sozialsysteme und Dienste sowie Handlungsgrundsätze, Regeln und Gesetze“ (DIMDI, 2005, S. 273).

Reduzierte Auswahl der Studien

Tabelle A1

Studien und Autoren

Nr.	Autoren	Artikel
1	Bartko, W.T., & Eccles, J.S.	Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis.
2	Brooks, F., & Magnusson, J.	Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women.
3	Caldwell, L.L.	Leisure and health: why is leisure therapeutic?
4	Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J.	Happiness in everyday life: The uses of experience sampling.
5	Donaldson, S.J., & Ronan, K.R.	The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being.
6	Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., & Hunt, J.	Extracurricular Activities and Adolescent Development.
7	Fletcher, A.C., Nickerson, P., & Wright, K.L.	Structured Leisure Activities in Middle Childhood: Links to Well-Being.
8	Holder, M. Coleman, B., & Sehn, Z.	The contribution of active and passive leisure to children's well-being.
9	Ketteridge, A., & Boshoff, K.	Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity.
10	Knechtle, B.	Der günstige Einfluss von körperlicher Aktivität auf Wohlbefinden und Psyche.
11	Lu, L., & Hu, C.-H.	Personality, leisure experiences and happiness.
12	McHale, S.M., Crouter, A.C., & Tucker, C.J.	Free-time activities in middle childhood: Links with adjustment in early adolescence.

(Fortsetzung nächste Seite)

- 13 Palen, L.-A., & Coatsworth, J.D. Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence.
- 14 Parfitt, G., & Eston, R.G. The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being.
- 15 Passmore, A., & French, D. A model of leisure and mental health in Australian adolescents.
- 16 Passmore, A., & French, D. Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities.
- 17 Passmore, A., & French, D. The nature of leisure in adolescence: a focus group study.
- 18 Passmore, A. The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence.
- 19 Stubbe, J.H., de Moor, M.H.M, Boomsma, D.I., & de Geus, E.J.C. The association between exercise participation and well-being: A co-twin study.
- 20 Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. Leisure activities and adolescent psychological well-being.
-

Tabelle A2

Studien und Einschlusskriterien

Nr.	Freizeit	Jugendliche (12-18)	Mentale Gesundheit	ET	Deutsch / Englisch	Gesunde	Westliche Kultur	Aktualität	Design
1 ^a	j	j	j	n	j	j	j	2003	Quantitativ
2 ^a	j	j	j	n	j	j	j	2007	Qualitativ
3 ^b	j	n	j	j	j	j	j	2005	Übersichtsartikel
4 ^c	j/n	j	n	n	j	j	j	2003	Quantitativ
5 ^c	j/n	n	j	n	j	j	j	2006	Quantitativ & Qualitativ
6 ^c	j	n	n	n	j	j	j	2003	Quantitativ
7 ^c	j	n	n	n	j	j	j	2003	Quantitativ
8 ^c	j	n	j	n	j	j	j	2009	Quantitativ
9 ^a	j/n	j	j	j	j	j	j	2008	Qualitativ
10 ^c	j/n	n	j	n	j	j/n	j	2004	Übersichtsartikel
11 ^c	j	n	n	n	j	j	n	2005	Quantitativ
12 ^c	j	n	j/n	n	j	j	j	2001	Qualitativ
13 ^a	j	j/n	j	n	j	j	j	2007	Quantitativ
14 ^c	n	n	j	n	j	j	j	2005	Quantitativ
15 ^d	j	j	j	j	j	j	j	2000	Quantitativ
16 ^c	j	j	n	n	j	j	j	2001	Quantitativ
17 ^a	j	j	j	j	j	j	j	2003	Qualitativ
18 ^a	j	j	j	j	j	j	j	2003	Quantitativ
19 ^c	j	n	j	n	j	j	j	2007	Quantitativ
20 ^a	j	j	j	n	j	j	j	2010	Quantitativ

Notiz. ET = Bezug zu Ergotherapie; j = Einschlusskriterium erfüllt; n = Einschlusskriterium nicht erfüllt; j/n = Einschlusskriterium teilweise erfüllt.

^a Studien, die im Hauptteil der Arbeit besprochen werden; ^b Artikel, der im Hauptteil der Arbeit nicht, jedoch in anderen Teilen der Arbeit verwendet wird; ^c Studien, die ausgeschlossen wurden; ^d Studie, die trotz Erfüllung aller Einschlusskriterien nicht in die Arbeit eingeschlossen wird, da es eine aktuellere Publikation der Studie gibt.

Matrizen der verwendeten Studien

Tabelle A3

Matrix der Studie Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-orientated analysis

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Bartko, W., & Eccles, J.S.
Jahr	2003
Datenbank	PsycInfo
Design / Disziplin	Quantitative Querschnittstudie, Social Policy
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitätsmuster von Jugendlichen ermitteln • Zusammenhänge zwischen Aktivitätsmustern und akademischem, emotionalem und verhaltenorientiertem Funktionieren erforschen
Relevanz	<ul style="list-style-type: none"> • Behandelt relevante Themen der vorliegenden Bachelorarbeit • Breites Bild über Aktivitäten → Annahme, dass gut Rückschlüsse auf eine Occupational Balance gemacht werden können
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Literatur</u>: Relevante Hintergrundliteratur gesichtet, verständlich erläutert. Relevanz für Studiendurchführung aufgezeigt. • <u>Stichprobe</u>: Teilnehmer aus laufender Longitudinalstudie. Detailliert beschrieben. Aussagekräftiges Sample mit n=918. Jugendliche aus Amerika zwischen 16 und 17 Jahren, passend zur Fragestellung. Gut durchmischtes und prozentual gut ausgeglichenes Sample. • <u>Methode</u>: Querschnittstudien haben keine sehr hohe Evidenz. Aufgrund Forschungsfrage & –stand angemessen. • <u>Datenerhebung</u>: Angebracht für Design (Fragebögen, Selbstbericht der Jugendlichen und Befragung der Eltern). Nur ein Fragebogen standardisiert. Einige intern konsistent, zu restlichen keine Angaben bezüglich Validität und Reliabilität. • <u>Datenanalyse</u>: Clusteranalyse, Varianzanalyse und Kovarianzanalyse angebracht. • <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: 86 Jugendliche schieden aus Studie aus, da sie in keines der Cluster passten. Ausscheiden unklar beschrieben. Keine Angaben zu wohlinformierter Zustimmung und Umgang mit Minderjährigkeit. Möglich, dass Jugendliche nicht wussten, dass ihre Angaben anonymisiert wurden und daher falsche Angaben machten. Relevante Grössen untersucht, weitere beeinflussende Faktoren können aber nie ausgeschlossen werden. • <u>Ergebnisse</u>: Ergebnisse verständlich anhand von Tabellen dargestellt, im Fliesstext erläutert und zusammengefasst. • <u>Schlussfolgerungen</u>: Synthese aus Ergebnissen einleuchtend beschrieben. Wichtige Limitationen und Implikationen für Social Policy genannt und mit bereits bestehender Literatur verknüpft.

Tabelle A4

Matrix der Studie Physical activity as Leisure: The meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Brooks, F., & Magnusson, J.
Jahr	2007
Datenbank	Medline
Design / Disziplin	Qualitativ, Phänomenologie, Health Care for Women
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none"> • Erfassung der Beziehung von jugendlichen Mädchen und körperlicher Aktivität • Erfassung wie jugendliche Mädchen körperliche Aktivitäten erfahren und wahrnehmen und welche Beziehung zu Wohlbefinden und Gesundheit besteht
Relevanz	<ul style="list-style-type: none"> • Partizipation in körperlichen Freizeitaktivitäten und deren Zusammenhang zu Wohlbefinden und Gesundheit • Körperliche Aktivitäten und deren verschiedene Bedeutungen und Werte für die jugendlichen Mädchen werden aufgeführt → Hinweise für Occupational Balance innerhalb des Lebensbereichs Freizeit
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Literatur</u>: Relevante Hintergrundliteratur gesichtet. Forschungslücke aufgezeigt. • <u>Stichprobe</u>: Für qualitatives Design relativ grosse Teilnehmerzahl, n= 42 (36 Mädchen, 6 Knaben). Jugendliche aus Kleinstadt in Grossbritannien mit Deprivationsprofil unterhalb des Mittelwertes. Alter (13-16 Jahre) passt zur vorliegenden Bachelorarbeit. • <u>Methode</u>: Fokusgruppen passend, um Aussagen über gelebte Erfahrungen und Wahrnehmungen der Jugendlichen zu erhalten. • <u>Datenerhebung</u>: Vorgehen verständlich erläutert. Verschiedene Informationsquellen angegeben (z.B. Fragen, Bilder aus Zeitschriften). Deskriptive Klarheit nicht gegeben. Keinerlei Angaben zum Ort der Durchführung, Referenzen des Forschers oder Beziehung zwischen Forscher und Teilnehmer. Keine Angaben bezüglich prozeduraler Strenge. Scheint nicht gegeben zu sein. • <u>Datenanalyse</u>: Tonbandaufnahme, Transkribierung, thematische Kodierung; Induktive und deduktive Datenanalyse. Prozess über die Transformation der Daten in Kodes nicht genau beschrieben. • <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: Triangulierung bezüglich Methoden, Forschern und Theorien, nicht aber in Bezug auf Quellen/Daten; Keine Angaben bezüglich Member Checking. Zustimmung des Ethikkomitees eingeholt. • <u>Schlussfolgerungen</u>: Alle Daten und Ergebnisse werden diskutiert und zu einem Gesamten zusammengefügt. Limitation keine aufgeführt.

Tabelle A5

Matrix der Studie Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Ketteridge, A., & Boshoff, K.
Jahr	2008
Datenbank	AMED
Design / Disziplin	Qualitativ (Interpretive Qualitative Methodology), Phänomenologie, Ergotherapie
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none"> • Erforschen, weshalb Jugendliche in körperlichen Aktivitäten partizipieren • Identifizieren, was Jugendliche motiviert und unterstützt in körperlichen Aktivitäten zu partizipieren
Relevanz	<ul style="list-style-type: none"> • Ergotherapeutische Studie • Behandelt Themen der vorliegenden Bachelorarbeit (psychische Gesundheit, Jugendliche, körperliche Aktivitäten u. a. in der Freizeit) • Aspekte von psychischer Gesundheit werden angesprochen
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Literatur</u>: Relevante Hintergrundliteratur gesichtet. Forschungslücke aufgezeigt. • <u>Stichprobe</u>: Kleines Sample (n=13), aktive & weniger aktive Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren aus Adelaide. Drei Teilnehmer passen vom Alter her (11 Jahre) nicht zur vorliegenden Bachelorarbeit. Teilnehmer in Bezug auf ihre Merkmale genau beschrieben. • <u>Methode</u>: Fokusgruppen als passende und sinnvolle Methode, um Gedanken, Gefühle und Erfahrungen von Jugendlichen zu verstehen. • <u>Datenerhebung</u>: Vorgehen verständlich und ausführlich beschrieben. Alle Informationsquellen (z.B. Collage, Fragen) angegeben. Angaben über Ort der Durchführung, Referenzen des Forschers und Menge der gesammelten Daten fehlen. Strategien, um prozedurale Strenge und Vertrauenswürdigkeit zu ermitteln angewendet, aber nicht beschrieben. • <u>Datenanalyse</u>: Induktive Datenanalyse. Inhaltsanalyse; Kodierung; Kategorisierung; Entwicklung der Themen. Prozess der Transformation der Daten nicht genau beschrieben. Gesamthaft sinnvolles Bild über das untersuchte Phänomen. • <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: Triangulierung nach Quellen/Daten, Methoden, Forscher und Theorien. Richtigkeit der wesentlichen Punkte durch Teilnehmer überprüft. Wohlinformierte Zustimmung eingeholt. • <u>Schlussfolgerungen</u>: Angemessen in Bezug auf Zweck der Studie. Limitationen und Implikationen für die Ergotherapie aufgeführt.

Tabelle A6

Matrix der Studie Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence.

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Palen, L.-A., & Coatsworth, J. D.
Jahr	2007
Datenbank	Medline
Design / Disziplin	Quantitative Querschnittstudie, Social Policy
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none"> • Erforschung des Zusammenhangs zwischen identitätsbezogenen Erfahrungen (Flow, zielgerichtetes Verhalten, persönlicher Ausdruck) innerhalb von Aktivitäten und Problemverhalten (z.B. externalisierendes Verhalten) sowie psychischem Wohlbefinden und internalisierendem Verhalten
Relevanz	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche und deren identitätsbezogene Erfahrungen bei Freizeitaktivitäten und u.a. Zusammenhang zu psychischem Wohlbefinden → ergänzt Thema dieser Bachelorarbeit, obwohl keine Freizeitaktivitäten verglichen werden.
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Literatur</u>: Ausführliche Einführung ins Thema. Umfangreiche Literatursichtung. Relevanz für Studiendurchführung aufgezeigt. • <u>Stichprobe</u>: Detailliert beschrieben. Relativ kleines Sample mit n=107. Vorwiegend weisse Jugendliche aus ländlicher Gegend in den USA, Durchschnittsalter 16,5 Jahre, passend zur Fragestellung. Mehr weibliche als männliche Teilnehmer (w=63%). • <u>Methode</u>: Querschnittstudien haben keine sehr hohe Evidenz. Aufgrund Forschungsfrage & –stand angemessen. • <u>Datenerhebung</u>: Angebracht für Design (Fragebögen, Angaben von Jugendlichen und Erziehungsberechtigten). Alle Fragebögen valide und reliabel. • <u>Datenanalyse</u>: Faktorenanalyse und Regressionsanalyse sind geeignete Analysemethoden. • <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: Angemessener Umgang mit fehlenden Angaben. Keine Angaben, ob Studie von Ethikkomitee abgesegnet. Relevante Grössen untersucht, weitere beeinflussende Faktoren können aber nie ausgeschlossen werden. • <u>Ergebnisse</u>: Ergebnisse einleuchtend anhand Tabellen dargestellt, im Fliesstext erläutert und zusammengefasst. • <u>Schlussfolgerungen</u>: Schlussfolgerungen, Implikationen für Social Policy und Limitationen klar dargestellt.

Tabelle A7

Matrix der Studie The nature of leisure in adolescence: a focus group study

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Passmore, A., & French, D.
Jahr	2003
Datenbank	AMED
Design / Disziplin	Qualitativ, Phänomenologie; Ergotherapie
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none"> • Untersuchung, wie Jugendliche ihre Freizeit wahrnehmen und welche Charakteristiken von Freizeit sie beschreiben • Erforschen wie Jugendliche den Zusammenhang zwischen Freizeit und Gesundheit bzw. Wohlbefinden wahrnehmen → als Vorarbeit für quantitative Studie
Relevanz	<ul style="list-style-type: none"> • Ergotherapeutische Studie, die gut zum Thema der Bachelorarbeit passt → voraussichtlich gute Hinweise für Occupational Balance.
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Literatur</u>: Forschungsstand und –lücke klar aufgezeigt, mit ausreichend und relevanter Literatur begründet. • <u>Stichprobe</u>: Grosse Stichprobe, n=119. Jugendliche (12-18 Jahre) aus australischen Schulen, aus unterschiedlichem soziodemographischem Umfeld. Alter passend für vorliegende Arbeit. Eigenschaften der Teilnehmer nicht sehr genau beschrieben. • <u>Methode</u>: Fokusgruppen aufgrund der Grösse des Sample angebracht. Austausch über Freizeit mit Gleichaltrigen sehr zentral und üblich für das Alter der Teilnehmer. • <u>Datenerhebung</u>: Vorgehen ausführlich beschrieben. Nur semistrukturiertes Interview, keine alternativen Erfassungsmethoden. Keine Angaben zum Forscher, der Beziehung zwischen Forscher und Teilnehmer und zu Art und Niveau der Beteiligung. Verwendete Fragen und Themen gut beschrieben. • <u>Datenanalyse</u>: Analyse induktiv (Tonbandaufnahme, Transkribierung, Kodierung, Bündelung, Zusammenfassungen). Analyse durch unabhängige Person. Keine Angabe zur Menge des gesammelten Materials und exemplarischen Beschreibung von Entscheidungspfaden. Gesamthaft sinnvolles Bild über das untersuchte Phänomen. • <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: Triangulierung nach Quellen/ Daten, Forscher und Theorien, aber nicht nach Methoden. Member Checking durchgeführt. Wohlinformierte Zustimmung eingeholt. • <u>Schlussfolgerungen</u>: Logisch. Implikationen für die ergotherapeutische Praxis aufgezeigt. Keine expliziten Angaben von Limitationen.

Tabelle A8

Matrix der Studie The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Passmore, A.
Jahr	2003
Datenbank	AMED
Design / Disziplin	Quantitative Querschnittstudie, Ergotherapie
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none">• Erarbeitung eines Modells für die Freizeit von Jugendlichen und deren Einfluss auf die psychische Gesundheit
Relevanz	<ul style="list-style-type: none">• Ergotherapeutische Studie, die relevante Themen der vorliegenden Arbeit behandelt (Jugendliche, psychische Gesundheit, Freizeitaktivitäten)
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none">• <u>Literatur</u>: Relevante Hintergrundliteratur gesichtet. Forschungsstand und –lücke klar aufgezeigt.• <u>Stichprobe</u>: Ausreichend beschrieben. Aussagekräftiges Sample mit n=850. Australische Jugendliche mit unterschiedlichem soziodemographischen Hintergrund zwischen 12 und 18 Jahren, passend zur Fragestellung. Mehr weibliche als männliche Teilnehmer (m=342; w=508).• <u>Methode</u>: Querschnittstudien haben keine sehr hohe Evidenz. Aufgrund Forschungsfrage & –stand angemessen.• <u>Datenerhebung</u>: Angebracht für Design (verschiedene Fragebögen). Alle Fragebögen valide und intern konsistent.• <u>Datenanalyse</u>: Anhand LISREL und PRELIS Software → Strukturierter Modellvergleich; angemessen für Studienziel.• <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: Wohlinformierte Zustimmung eingeholt. Relevante Grössen untersucht, weitere beeinflussende Faktoren können aber nie ausgeschlossen werden.• <u>Ergebnisse</u>: Entstandenes Modell mit signifikanten Verbindungen abgebildet und schlüssig im Fliesstext erläutert.• <u>Schlussfolgerungen</u>: Umfangreiche Diskussion und relevante Schlussfolgerung mit den jeweiligen Limitationen. Implikationen für die Ergotherapie angesprochen und mit Erkenntnissen aus anderer Forschung verknüpft.

Tabelle A9

Matrix der Studie Leisure activities an adolescent psychological well-being

Bestandteil	Beschreibung
Autoren	Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A.
Jahr	2010
Datenbank	PubMed
Design / Disziplin	Quantitative Querschnittsstudie, School Policy
Ziel/Zweck	<ul style="list-style-type: none"> • Erforschen, ob positiver Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und strukturierten Freizeitaktivitäten und gleichzeitig negativer Zusammenhang zwischen unstrukturierten Freizeitaktivitäten und psychischem Wohlbefinden • Aufklären, ob positiver Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und persönlichen Faktoren • Ermitteln, ob Unterschiede im psychischen Wohlbefinden mehr durch persönliche Faktoren als durch Freizeit entstehen
Relevanz	<ul style="list-style-type: none"> • Partizipation in strukturierten und unstrukturierten Freizeitaktivitäten und deren Zusammenhang zu psychischem Wohlbefinden → Hinweis auf Occupational Balance innerhalb des Lebensbereichs Freizeit • Behandelt relevante Themen der vorliegenden Arbeit (Jugendliche, Freizeitaktivitäten, psychische Gesundheit)
Kritische Beurteilung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Literatur</u>: Relevante Hintergrundliteratur gesichtet und verständlich erläutert. Forschungslücke klar aufgezeigt. • <u>Stichprobe</u>: Teilnehmer aus laufender Longitudinalstudie. Detailliert beschrieben. Aussagekräftiges Sample mit n=947; 13-17jährige Jugendliche aus dem Stadtgebiet von Adelaide, passend zur Fragestellung. Mehr weibliche als männliche Teilnehmer (m=390; w=557). • <u>Methode</u>: Querschnittstudien haben keine sehr hohe Evidenz. Aufgrund Forschungsfrage & –stand angemessen. • <u>Datenerhebung</u>: Angebracht (verschiedene Fragebögen). Interne Reliabilität bei allen Fragebögen, keine Angaben zu Validität. • <u>Datenanalyse</u>: Pearson Korrelationsanalyse und Regressionsanalyse angebracht. • <u>Vertrauenswürdigkeit</u>: Genau beschrieben, wenn Daten fehlen. Mögliche Verzerrungen durch Geschlecht oder Schultyp beschrieben. Vertrauen bezüglich der Antworten in den Fragebögen fraglich. Daten wurden in der Schule erhoben unter Aufsicht eines Lehrers. Ethikverfahren nicht klar beschrieben. Relevante Grössen untersucht, weitere beeinflussende Faktoren können nicht ausgeschlossen werden. • <u>Ergebnisse</u>: Detailliert und kritisch in Tabellen- und Textform aufgezeigt. • <u>Schlussfolgerungen</u>: Adäquat. Limitationen und Empfehlungen für weitere Forschung aufgeführt.