

# **Peer Counseling bei adipösen Kindern und Jugendlichen**

**Evaluation des sozialpädagogischen Ansatzes im multidisziplinären  
Gruppentherapie-Programm KEEP ON MOVING**

**August 2011 – August 2013**

Erstellt von  
Simon Süsstrunk  
Andrea Zumbrunn

Institut Soziale Arbeit und Gesundheit (ISAGE)  
Hochschule für Soziale Arbeit (HSA)  
Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW)

Olten, August 2013

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung .....	4
1.1. Peer Involvement und Peer Counseling .....	4
1.2 Theoretischer Hintergrund .....	5
1.3 Ausgestaltung des Peer Counselings im Projekt KEEP ON MOVING .....	7
2. Fragestellung .....	9
3. Design der Studie .....	10
3.1 Datenerhebung und -aufbereitung .....	10
3.2 Feldzugang und Stichprobe .....	11
3.3 Auswertungsverfahren – Qualitative Inhaltsanalyse .....	12
3.3.1 Auswertungsstrategie.....	12
4. Ergebnisse .....	14
4.1 Art und Form des Austauschs.....	14
4.1.1 Medium .....	14
4.1.2 Persönliche Treffen .....	15
4.1.3 Treffen der Peers im KOM-Programm.....	16
4.1.4 Häufigkeit .....	16
4.1.5 Ablauf .....	17
4.1.6 Zusammenfassung <i>Art und Form des Austauschs</i> .....	17
4.2 Peer-Beziehung.....	19
4.2.1 Motivation fürs Peer Counseling.....	19
4.2.2 Vertrauen .....	20
4.2.3 Erwartungen .....	22
4.2.4 Erschwerende Faktoren für Austausch in der Peer-Beziehung.....	24
4.2.5 Beziehungsverständnis .....	25
4.2.6 Weiterführung der Beziehung nach Programmende .....	26
4.2.7 Zusammenfassung <i>Peer-Beziehung</i> .....	27
4.3 Funktionen und Nutzen des Peer Counselings.....	30
4.3.1 Voraussetzung von Modell-Lernen - Vorbildfunktion des Peer Coaches.....	30
4.3.2 Soziale Unterstützung und Vernetzung.....	31
4.3.3 Stärkung des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit.....	32
4.3.4 Handlungsvorschläge zur Planung und Realisierung gesundheitsbezogenem Verhaltens..	33
4.3.5 Spezifischer Nutzen des Peer Counselings für Coaches .....	37
4.3.6. Zusammenfassung <i>Funktionen und Nutzen des Peer Counselings</i> .....	38

4.4 Peer Coach-Profil.....	41
4.4.1 Beweggründe für Coach-Funktion.....	41
4.4.2 Kompetenzverständnis der Coaches .....	41
4.4.4 Zusammenfassung <i>Peer Coach-Profil</i> .....	43
4.5 Strukturelle Rahmenbedingungen des Peer Counselings .....	45
4.5.1 Tandem-Auswahl.....	45
4.5.2 Begleitung durch Fachperson.....	46
4.5.3 KEEP ON MOVING ohne Peer Counseling .....	46
4.5.4 Idealvorstellung des Peer Counselings .....	47
4.5.5 Zusammenfassung <i>Rahmenbedingungen</i> .....	48
5. Schlussfolgerungen und Handlungsempfehlungen .....	49
6. Literaturverzeichnis.....	57
Anhang .....	58
Anhang 1 Leitfaden .....	58
Anhang 2 Transkriptionsregeln .....	63
Anhang 3 Kategoriensystem.....	64

# 1 Einleitung

Der vorliegende Bericht beschreibt die qualitative Untersuchung eines Teils des multidisziplinären Interventionsprogramms KEEP ON MOVING (KOM), namentlich den sozialpädagogischen Ansatz des Peer Counselings. Die Ausgangslage des Projekts KOM wird im Konzept folgendermassen beschrieben: In Kooperation mit dem Kinderspital des Kantonsspitals Aarau und dem Schweizerischen Tropen- und Public Health Institut der Universität Basel wurde an der HSA FHNW ein multimodales und multidisziplinäres Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche entwickelt (KEEP ON MOVING, [www.keeponmoving.ch](http://www.keeponmoving.ch)). Es gründet auf den Vorgaben des Schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AKJ) und wendet erstmals den sozialpädagogischen Ansatz des Peer Counselings systematisch an. Die Programmdurchführung wird von der HSA FHNW geleitet und – mit Schwerpunkt auf dem innovativen Ansatz des Peer Counselings – evaluiert.

## 1.1. Peer Involvement und Peer Counseling

Ausgehend von „Peers“ (Gleiche, Gleichaltrige) als Träger von personalkommunikativen Botschaften, sind Peers Multiplikatoren und Multiplikatorinnen, die in unterschiedlichen Projekten der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt werden können (vgl. Backes 2003: 176). Im Sinne eines Ansatzes „von Jugendlichen für Jugendliche“, sind Peer-Involvement-Ansätze in Projekten, Beratungssettings oder der Wissensvermittlung anwendbar (vgl. Backes/Schönbach 2002: 2). Innerhalb der Peer Involvement-Ansätze werden methodisch drei unterschiedliche Vorgehensweisen beschrieben, welche sich in der Form und Anzahl an Interaktionspartnerinnen und -partnern unterscheiden. Neben Peer Education und Peer Projekten ist für die vorliegende Untersuchung, bzw. das KOM-Projekt vor allem die dritte Variante, das Peer Counseling, relevant. Wenn grundsätzlich nur zwei Peers an der Intervention beteiligt sind, spricht man vom Peer Counseling (vgl. Backes 2003: 178). Dabei unterstützt in der Regel ein sogenannter "Peer Coach", welcher die Intensivphase des Programms bereits durchlaufen hat, einen so genannten "Coachee", im Folgenden als "Peer" bezeichnet, der das Programm neu beginnt. Während einem Jahr arbeiten die zwei Jugendlichen im Sinne eines Tandems zusammen.

Die Modifikation von Verhalten, bzw. Vermeiden eines nicht gewollten Verhaltens als übergeordnetes Ziel von Peer Education, kann methodisch durch Vermittlung von Wissen und/oder Kompetenzen erreicht werden (vgl. Nörber 2003: 83). Nörber beschreibt für Peer Counseling zudem konkret erwünschte Ziele wie Aufarbeitung von Wissensrückständen, Aneignung von alternativen Handlungsmöglichkeiten, Unterstützung bei der Entscheidungshilfe, Hilfe zur Selbsthilfe, Ressourcenaktivierung, die Stärkung sozialer Kompetenzen oder Verhaltens- bzw. Einstellungsveränderung (vgl. ebd.: 56f). Voraussetzungen für gelingendes Peer Education/Counseling sind nach Nörber die freiwillige Mitarbeit der Jugendlichen, eine Vertrauensbasis, ein Klima der Akzeptanz, die Kommunikationsfertigkeiten des Peer Coaches, die Alltagsnähe und die fachliche Begleitung der Coaches (vgl. ebd.: 56). Diese Prinzipien und Voraussetzungen zeichnen demnach die Qualität einer Beziehung, die für ein möglichst gelingendes Peer Education/Counseling nötig ist.

Schäfter zeigt hierzu ergänzend auf, welche Elemente für eine tragfähige Beratungs-Beziehung wichtig sind. Folglich müssen solche Beziehungen, damit sie funktionieren, geprägt sein von gegenseitigem Verständnis, wechselseitigem Vertrauen und Wertschätzung und auch geteilter Hoffnung (vgl. Schäfter 2010: 102). Für den Aufbau einer tragfähigen Beziehung im Peer-Tandem, in welchem beide Akteure Jugendliche sind, scheinen insbesondere die ersten drei Elemente zentral.

Gerade in der Phase der Ablösung vom Elternhaus, sind Gleichaltrige für Jugendliche wichtig zur Orientierung und Stabilisierung auf der Suche nach eigenen Werten. So wird den Peers aus entwicklungs- und sozialpsychologischer Sicht eine zentrale Rolle zugesprochen, wenn es um die Bewälti-

gung von Entwicklungsaufgaben geht (vgl. Backes 2003: 177). Entsprechend ist auch die theoretische Abstützung von Peer Ansätzen einerseits da zu verordnen, andererseits in weiterführenden sozial- und gesundheitspsychologischen Einstellungs- und Handlungstheorien wie der sozialkognitiven Theorie (Soziale Lerntheorie) (vgl. ebd.: 177) oder des sozialkognitiven Prozessmodells des Gesundheitsverhaltens bzw. dem Health Action Process Approach (HAPA). Letzterer wird im Folgenden beschrieben und dient bei der Auswertung und Analyse als theoretische Ausgangslage.

## 1.2 Theoretischer Hintergrund

Nach der *sozialkognitiven Lerntheorie* von Bandura (1979a), können Freundinnen, Geschwister oder Gleichaltrige zu Modellpersonen werden, von denen (situationsadäquate) Verhaltensfertigkeiten erlernt werden können (vgl. Kleiber/Appel/Pforr 1998: 5) und demnach auch eine präventive Funktion einnehmen. Neue Reaktionsmuster können entweder durch unmittelbare Erfahrung oder durch Beobachtung der Mitmenschen erworben werden. Letzteres – das Lernen am Modell – ist in dieser Studie von besonderer Bedeutung. Beim Beobachten Anderer erhält man Ideen für alternatives Verhalten, welches man zu einem späteren Zeitpunkt abrufen kann. Das Beobachtungslernen wird dabei durch vier Teilprozesse gesteuert: 1) Das Verhalten muss vom Beobachtenden überhaupt wahrgenommen werden; 2) Es muss in späteren Situationen erinnert werden; 3) Der Beobachtende muss über die physischen Fähigkeiten zur Umsetzung verfügen und schliesslich 4) muss das Verhalten vom Beobachtenden als erstrebenswert eingeschätzt werden. Der Mensch imitiert nur dann Verhalten, wenn es zu den für ihn gewünschten Folgen führt. Das Beobachtungslernen hängt zudem von vielen weiteren Faktoren ab, die an dieser Stelle nicht ausführlich beschrieben werden können. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Einsicht, dass es nicht ausreicht, ein attraktives Modell darzubieten, um eine „automatische“ Nachahmung zu erreichen (vgl. Bandura 1979a: 86).

Die Frage, ob Menschen versuchen, schwierige Situationen zu bewältigen, hängt unter anderem davon ab, wie fest sie von ihrer Leistungsfähigkeit überzeugt sind und an den Erfolg ihrer Handlung glauben (vgl. ebd.: 86). Wenn sie sich für fähig halten, eine bedrohliche Situation zu meistern, steigt ihre Bereitschaft, sich auch angesichts von Hindernissen anzustrengen und solche Situationen nicht zu vermeiden. Diese persönliche Einstellung wird auch als *Selbstwirksamkeitserwartung* beschrieben. Ihre wichtigste Quelle ist das Erleben eigener Erfolge. Ein anderer Ursprung liegt in der stellvertretenden Erfahrung. Sehen Menschen, wie andere schwierige Situationen meistern, kann dies die Erwartung in den Beobachtenden erhöhen, selbst auch Erfolg haben zu können, wenn sie ihre Bemühungen verstärken und beibehalten. Sie gewinnen die Überzeugung, dass auch sie ihre Leistungen in gewissem Mass verbessern können, wenn auch andere dazu in der Lage sind (vgl. ebd.: 87). Weitere Quellen von Selbstwirksamkeitserwartungen sind verbale Überzeugungen (Andere reden einem gut zu) und Emotionsregulierung (bspw. Umgang mit Ängsten). Viele Lernprozesse ereignen sich nicht auf Basis der direkten Beobachtung von Verhaltensweisen, sondern werden mündlich oder schriftlich vermittelt (Worte, Bilder). Zudem richten sich Beobachtende selten nach einer einzelnen Quelle, sondern die Aspekte verschiedener Modelle verschmelzen zu neuen Verhaltensweisen (kreative Modellierung) (vgl. ebd.: 57). Durch das Peer Counseling im KEEP ON MOVING erhofft man sich Situationen, welche selbstreflexive Prozesse anstossen, Handlungsalternativen aufzeigen und Erwartungen an die eigene Selbstwirksamkeit stärken helfen.

Die Selbstwirksamkeitserwartung spielt ebenfalls im *Health Action Process Approach (HAPA-Modell)* eine zentrale Rolle. Das Modell beschreibt die Prozesse, welche bei der Veränderung des Gesundheitsverhaltens durchlaufen werden (vgl. Schwarzer 2004). Die Programmteilnehmenden des KEEP ON MOVING-Programms befinden sich in der Volitionsphase (Willensphase, Intention zur Veränderung ist vorhanden). Sie haben im Aufnahmeprozess und mit der Programmanmeldung ihre Motivati-

on zur Verhaltensänderung gezeigt, wobei bei Kindern und Jugendlichen nicht immer deutlich unterschieden werden kann, inwieweit von den Eltern Druck zur Verhaltensänderung ausgeübt wird oder die Jugendlichen aus eigener Motivation an diesen Punkt gelangt sind. Gemäss dem HAPA-Modell sind in der Volitionsphase die Zielstrukturierung, das Setzen von Prioritäten und vor allem das Planen und Formulieren von Umsetzungsabsichten bedeutsam. Um längerfristig das Körpergewicht zu verändern, muss sich eine adipöse Person bspw. ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten bewusst werden, die Ursachen ihres Verhaltens reflektieren und den Zusammenhang zu ihrem sozialen Umfeld erkennen. Darauf aufbauend werden Teilziele formuliert und konkrete Veränderungen geplant und umgesetzt. Wichtig ist in der anschliessenden (postaktionalen) Phase schliesslich die Bewertung der Handlung. Ob Misserfolge zukünftigen Versuchen der Verhaltensänderung abträglich sind, hängt vom Ausgang des Bewertungsprozesses aus (bspw. von der gewählten Ursachenzuschreibung). In der vorliegenden Studie wird im Hinblick auf das HAPA-Modell untersucht, inwiefern das Peer Counseling die Planung und Umsetzung der Verhaltensveränderung der Programmteilnehmenden unterstützt.

Schliesslich soll auf *soziale Netzwerke* und insbesondere auf die *soziale Unterstützung* eingegangen werden. Folgt man Kleiber et al., sind insbesondere die Dichte und Qualität sozialer Netzwerke sowie die Menge und Qualität der Beziehungen zwischen teilnehmenden Personen entscheidend für die Bewältigung alltäglicher Belastungen und Herausforderungen (vgl. Kleiber et al. 1998: 7). Diese Überlegungen stützen auch die Untersuchungen von Christakis und Fowler (vgl. 2007) über die Wirksamkeit von „starken“ Beziehungen in sozialen Netzwerken. Den Studien nach beeinflussen sich nahestehende Personen (Freunde, Geschwister, usw.), die in guten Beziehungen<sup>1</sup> zu einander stehen, also ein soziales Netzwerk darstellen, entscheidend in ihrem Gesundheitsverhalten in negativer wie auch positiver Richtung. Treffend sagen Christakis und Fowler (2007: 378): „People are connected, and so their health is connected.“ In der vorliegenden Untersuchung kann nicht davon ausgegangen werden, dass sich unter Peers und Peer Coaches mehrheitlich starke Beziehungen bzw. soziale Netzwerke im Sinne von Christakis und Fowler entwickelten. Dies insbesondere deshalb, weil neu zusammengesetzte Peer-Tandems keine Geschwister oder sehr nahe Freunde sind, was nach Christakis und Fowler vorausgesetzt wäre. Bei den Peer-Tandems sind viel mehr die theoretischen Überlegungen von *sozialer Unterstützung* bedeutend. Dabei sind bei sozialer Unterstützung interagierende Personen im Fokus, die sich in unterschiedlicher Weise unterstützen, wenn es darum geht, „einen Problemzustand, der bei einem Betroffenen Leid erzeugt, zu verändern oder zumindest das Ertragen dieses Zustandes zu erleichtern.“ (Schwarzer 2004: 177). Die als qualitativ-funktional zu verstehenden Aspekte von Sozialbeziehungen können folgendermassen differenziert werden: Soziale Unterstützung kann einerseits als *wahrgenommene Unterstützung* beschrieben werden, wobei der Fokus auf die subjektive Wahrnehmung des Hilfeempfängers, also dessen Überzeugungen, Erwartungen und Bewertungen liegen (vgl. Schwarzer 2004: 177). Bisherige Untersuchungen zur sozialen Unterstützung gingen mehrheitlich in diese Richtung, ohne einen weiteren Aspekt zu integrieren. Wie Schwarzer beschreibt, sollten Forschungsvorhaben auch die *erhaltene Unterstützung* im Blickfeld haben. Demnach wird untersucht, welche hilfreichen Handlungen objektiv und zurückschauend effektiv ausgeführt bzw. geleistet wurden (vgl. ebd.: 177). Soziale Unterstützung – verstanden als soziale Interaktion – kann in drei unterschiedlichen Dimensionen unterteilt werden – in die emotionale Unterstützung, die informationelle Unterstützung und die instrumentelle Unterstützung (vgl. ebd.: 178). Im Hinblick auf die Untersuchung des Peer Counseling-Ansatzes im KOM-Projekt sind insbesondere die emotionale und informationelle Unterstützung relevant. Dabei werden bei der emotionalen Unterstützung beispielsweise Mitleid, Zuwendung, Trost oder Wärme ausgedrückt. Unter informationeller Unterstützung können ein Wissenstransfer oder erteilte Ratschläge bzw. Tipps verstanden werden (vgl. ebd.: 178).

---

<sup>1</sup> Nach Christakis und Fowler ist die Stärke und Definition der Beziehung zwischen zwei Personen entscheidend, ob sie aufeinander Einfluss haben. Nahe, gemeinsame Freunde (beide benennen den anderen als einen Freund) haben einen wesentlich grösseren Einfluss aufeinander als andere (einseitige) Freundschaften (vgl. Christakis/Fowler 2007: 376).

Für Untersuchungen von sozialer Unterstützung haben Dunkel-Schetter et al. ein Rahmenmodell entworfen, welche neben der Empfängerperspektive (wahrgenommene Unterstützung), der Beobachterperspektive (stattgefundene/erhaltene Unterstützung) noch die Helferperspektive (altruistische Absicht) einbezieht (vgl. Dunkel-Schetter et al. in Schwarzer 2004: 179). Um eine soziale Interaktion nach ihrer Wirkung bewerten zu können, sollten alle drei Perspektiven berücksichtigt werden, wobei es als Forschende die verschiedenen Kognitionen zu erschliessen versuchen gilt (vgl. Schwarzer 2004: 181). In der vorliegenden Forschungsarbeit werden durch die Befragung der Peer Coaches und der Peers sowohl die Empfänger- als auch die Helferperspektive berücksichtigt. Zudem werden Angaben zu effektiv stattgefunden Unterstützungstreffen erfragt, welche die Beobachterperspektive integriert.

Als empirisch relevant erwähnen Dunkel-Schetter (vgl. in Schwarzer 2004: 181) weiter, dass *seitens des Hilfesuchenden* folgende Faktoren für hilfreiche soziale Interaktionen förderlich sind: Aktives Bemühen und die Suche nach sozialer Unterstützung; mittlerer Grad der Belastung (zu hohe und lange Belastung kann für Helfende zu schwierig sein und Hilfeangebote verringern); gute persönliche Ressourcen (Selbstwertgefühl, Kompetenz, Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung). Auf *Seiten des Helfenden* zeigen Untersuchungen, dass eine erhöhte Hilfeabsicht und altruistische Motivation dann besteht, wenn die Problemsituation ausserhalb des kontrollierbaren Bereichs des Hilfesuchenden zu sein scheint (vgl. Weiner in Schwarzer 2004: 181) oder wenn genügend Mitgefühl (Empathie) beim Helfenden hervorgerufen werden kann (vgl. Batson in Schwarzer 2004: 181). Zudem können beispielsweise Aspekte wie die aktuelle Stimmung oder subjektive Kosten des Hilfeangebots die eigentliche Hilfeleistung beeinflussen (vgl. Betancourt in Schwarzer 2004: 181). Schwarzer berücksichtigt zudem den *Beziehungsfaktor*, wenn es um die Bewertung stabiler sozialer Unterstützung geht. Eine wichtige Rolle scheint hierbei das Vorhandensein einer Norm der Gegenseitigkeit, ein positives Verständnis von Hilfeleistung, Dankbarkeit und Feedbackverhalten zu sein (vgl. Schwarzer 2004: 181).

Diese förderlichen Beziehungsfaktoren verweisen auf die Notwendigkeit einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Peer und Peer Coach, damit soziale Unterstützung gelingen kann. Die Bedeutung von Vertrauen und Glaubwürdigkeit gegenüber den jeweiligen Informationen und deren Vermittler/-innen beschreibt Corina Salis Gross in ihrem Artikel zu Nachhaltigkeit bei Suchtausstieg und Prävention durch starke Beziehungen (vgl. Salis Gross 2010: 18). Gerade in heiklen Gesundheitsthemen muss mit erhöhtem Scham- und Schuldgefühl gerechnet werden, was in der Durchführung von Peer-Programmen stets zu berücksichtigen ist. Salis Gross weist darauf hin, dass Informationen am besten in einem vertrauensvollen und persönlichen Rahmen vermittelt werden sollten (vgl. ebd.: 19). Hierzu beschreibt Martin Nörber ergänzend, dass die Kommunikation der Jugendlichen in der gleichen „Sprache“ die Vertrauensbasis fördert und sich die Jugendlichen demnach besser verstanden und unterstützt fühlen (vgl. Nörber 2003: 56).

### **1.3 Ausgestaltung des Peer Counselings im Projekt KEEP ON MOVING**

Das KOM-Projekt ist so angelegt, dass die 11- bis 16-jährigen Programtteilnehmenden von fast gleichaltrigen Peer Coaches begleitet werden. In der Regel sind Peer Coaches Teilnehmende des Programms KEEP ON MOVING, welche die erste Intensivphase des Programmes oder das ganze Programm erfolgreich bestritten haben. Ansonsten sind es ehemalige Teilnehmende von anderen multidisziplinären Therapieprogrammen. Sie begleiten während eines Jahres jeweils einen oder eine Programtteilnehmende/-n in gemeinsam definierten zeitlichen Abständen. Die Zuteilung der Peer-Tandems erfolgt nach bestimmten Selektionskriterien (Alter, Geschlecht, Wohnort) durch die Leiterin des Peer Counselings. Die Jugendlichen wählen die Form des Austausches mehrheitlich frei. Persönliche Treffen werden in der Einführung zum Peer Counseling als ideale Möglichkeit beschrieben, um

den Peer oder den Peer Coach kennen zu lernen und entsprechend Vertrauen fassen zu können. Jedoch bieten sich für die Kinder und Jugendlichen auch zeitgemässe Kommunikationsmittel an wie Mail, SMS oder soziale Medien (Facebook, MSN, etc.). So sollen die Kinder und Jugendlichen den Austausch ihren Ressourcen anpassen und gestalten können. Im Aufnahmegespräch vor Programmbeginn wird den Teilnehmenden der Peer-Ansatz vorgestellt. Bei Vertragsabschluss geben die Familien gleichzeitig ihr Einverständnis zur Teilnahme am Peer Counseling. Peer Counseling ist fester Bestandteil des Therapieprogramms, eine Nicht-Teilnahme ist nicht vorgesehen und wurde von den Familien auch nie nachgefragt. Zur Erhöhung der Verbindlichkeit wird bei Beginn des Peer Counselings der geplante Austausch in einer Vereinbarung schriftlich festgehalten. Die Peers und Peer Coaches werden über die gesamte Dauer des Peer Counselings von einer Fachperson (Leitung Peer Counseling) begleitet.

## 2. Fragestellung

Im Mittelpunkt der Untersuchung und Forschungsinteresse steht die Hauptfrage, **welchen Nutzen der Peer Counseling-Ansatz für Peers und Peer Coaches hat**. Dabei sollen die jeweiligen Erwartungen an das Peer Counseling, die Motivation zur Mitarbeit sowie förderliche und hinderliche Faktoren erhoben werden. Genauer untersucht wird zudem die Qualität der Peer-Beziehung, individuelle Lerneffekte und die (psychosoziale) Kompetenzentwicklung. Hinsichtlich der beschriebenen Untersuchungsbereiche werden folgende Unterfragestellungen verfolgt:

1. Welcher Austausch hat zwischen Peers und Peer Coaches stattgefunden?
2. Wie bewerten Peers und Peer Coaches das Peer Counseling bezüglich förderlicher und hinderlicher Faktoren?
3. Wie beschreiben Peers und Peer Coaches die Qualität ihrer Beziehung? Haben sich tragfähige bzw. für das Peer Counseling förderliche Beziehungen zwischen Peer und Peer Coach entwickelt?
4. Konnte der Peer Counseling-Ansatz im Rahmen des Therapieprogramms für übergewichtige Kinder und Jugendliche die erwarteten Funktionen erfüllen (insb. soziale Unterstützung leisten, gegenseitiges Lernen ermöglichen, die Motivation zu Bewegung und Sport erhöhen oder den Erwerb, bzw. Modifikation von Kompetenzen fördern)? Wenn ja, welche Lernerfolge erzielten Peers und Peer Coaches während dem Jahr als Peer-Tandem?

### 3. Design der Studie

#### 3.1 Datenerhebung und -aufbereitung

Zur Erhebung von qualitativen Daten mittels Interviews bestehen zahlreiche verschiedene Interviewformen, welche je nach Erkenntnisinteresse entsprechend ausgewählt werden. Für die vorliegende Studie wurde unter den allgemeinen Leitfadeninterviews die Form des halb-standardisierten Fokusinterviews bestimmt. Dabei steht im Mittelpunkt des Forschungsinteresses nicht eine Problematik (wie in problemzentrierten Interviews), sondern eine bestimmte, „fokussierte“ Thematik. Für die interviewten Kinder und Jugendlichen standen demnach die Erfahrungen und Einschätzungen mit dem Peer Counseling im Fokus. Heinz Reinders beschreibt hierzu die Ausgangslage des fokussierten Interviews folgendermassen: Die Interviewten sollen sich an eine erlebte Situation, eine Begegnung oder eine bestimmte Erfahrung erinnern, welche die Forschenden als Untersuchungsgegenstand festlegen (vgl. Reinders 2005: 110). Der ausführliche Leitfaden ist in Anhang Nr. 1 ersichtlich.

In der von Merton und Kendall (1946/1979) entwickelten Interviewform, weisst Uwe Flick (vgl. 1995: 94) auf die Kriterien *Nichtbeeinflussung*, *Spezifität*, *Erfassung eines breiten Spektrums* sowie die *Tiefgründigkeit und personaler Bezugsrahmen* hin. Der Aspekt *Nichtbeeinflussung* wird dadurch erreicht, dass in den Interviews zuerst unstrukturierte, offene Fragen gestellt werden und erst dann zunehmend enger formulierte Fragen folgen (vgl. ebd.: 95). Demnach haben in den Interviews die Kinder und Jugendlichen jeweils zu Beginn der Fragethemen die Chance, ihre subjektiven Sichtweisen relativ offen zu schildern. Durch das Nachfragen mit enger formulierten Fragen, soll der Interviewer jedoch nicht den Fokus auf wichtige Aspekte des Themas verlieren. Dadurch geht die beschriebene *Spezifität* nicht verloren und die fürs Interview wichtige Wirkung und Bedeutung eines Ereignisses für die interviewte Person bleibt präsent (vgl. ebd.: 95). Im Leitfaden sind alle für die Untersuchung relevanten Themen festgehalten. Dadurch wird sichergestellt, dass die ganze *Breite des Themenspektrums* erfasst werden kann und entsprechend angesprochen wird (vgl. ebd.: 96). Das vierte Merkmal des fokussierten Interviews betrifft die *Tiefgründigkeit bzw. den personalen Bezugsrahmen* der interviewten Person. So soll erreicht werden, dass eine gute Beziehung zwischen den beiden Interviewpartnern entsteht, um so möglichst viel an persönlichen Informationen der interviewten Person zu erhalten (vgl. ebd.: 95). Hierfür konnte, durch die Berücksichtigung verschiedener relevanter Spezifika im Hinblick auf Interviews mit Kindern und Jugendlichen, ein entsprechend geeignetes Interview-Setting geschaffen werden. Die Erfahrungen des interviewenden Forschers in der Kinder- und Jugendarbeit waren dabei ein weiterer förderlicher Faktor für einen guten personalen Bezugsrahmen.

Bei Interviews mit Kindern und Jugendlichen galt es einige spezielle Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. So wurde Rücksicht auf das Setting (bekannte Räumlichkeiten) genommen, auf einen zeitlich geringen Mehraufwand (Interviews wurden jeweils nach einer offiziellen KOM-Gruppenlektion durchgeführt) und die kürzere Aufmerksamkeitsspanne von Kindern und Jugendlichen. Die zwischen November 2011 und Januar 2012 durchgeführten Interviews dauerten zwischen gut 30 Minuten bis zu einer Stunde und wurden für die weitere Bearbeitung – mit Einwilligung der Kinder und Jugendlichen – digital aufgenommen. Die Interviewdauer hing auch mit der inhaltlichen Menge bzw. dem sprachlichen Ausdruck der Kinder und Jugendlichen zusammen. Auffallend war, dass alle Peer Coaches ihre Antworten deutlich länger ausführten als die Peers. Dies lässt sich durch ihre vorhandene Programm-Erfahrung als Peer, ihr Alter und der Peer Coach-Funktion erklären. Der Interviewer trug dem unterschiedlichen Mitteilungsbedürfnis Rechnung und räumte genug Platz für die Antworten ein.

Die Interviews wurden schliesslich wörtlich transkribiert. Dabei wurden sie vom Schweizerdeutschen ins Schriftdeutsch übersetzt, ohne jedoch besondere Satzstellungen und Wortwahlen zu verändern. Da

die Interviews insbesondere inhaltlich-thematisch ausgewertet wurden, sind aussersprachliche Handlungen (z.B. holt Luft o.ä.) sowie Hörersignale (z.B. Dehnungen oder Lautstärke) nicht transkribiert worden. Die begleitenden Transkriptionsregeln sind im Anhang ersichtlich (siehe Anhang Nr. 2) Diese Transkriptionen waren die Grundlage für anschliessende Auswertung.

### **3.2 Feldzugang und Stichprobe**

Die zu interviewenden Jugendlichen waren zum Zeitpunkt der Interviews alle aktiv im KOM-Projekt involviert. Alle Jugendlichen waren entweder in der Rolle eines Peers oder Peer Coaches und entsprechend in ein Peer-Tandem integriert. Jedoch wurden keine „vollständigen“ Peer-Tandems befragt, also keine Peer und Peer Coaches desselben Peer-Tandems. Durch die KOM-Projektleitung bestand die Möglichkeit, die Kontaktaufnahme über eine den Jugendlichen bekannte Person zu organisieren. Von den angefragten Jugendlichen stimmten alle einem Interview zu.

Während in der quantitativen Forschung die Repräsentativität entscheidend für eine generalisierende Aussage ist, steht bei der qualitativen Sozialforschung eine Varianzmaximierung im Zentrum. Demnach ist eine möglichst grosse Heterogenität der befragten Personengruppe wichtig. Folgt man Heinz Reinders Ausführungen, liegt in qualitativen Studien die Stärke gerade darin, Entdeckungen von nicht bedachten Aspekten zu machen oder typische Fälle zu erkennen (vgl. Reinders 2005: 135). Es ist also wesentlich entscheidender, wer befragt wird und weniger, wie gross die Stichprobe ist.

In der vorliegenden Studie wurden letztlich fünf Peers und drei Peer Coaches interviewt (n=8). Gängige Stichprobengrösse beschreibt Helfferich zwischen n=6 bis n=120 und weist zudem auf die oft knappen Forschungsressourcen hin (vgl. Helfferich 2011: 175). Von den zur Auswahl gestandenen Jugendlichen konnten, unter Berücksichtigung der folgenden definierten Kriterien, acht (n=8) Jugendliche ausgewählt und im Sinne einer maximalen Varianz die Stichprobe entsprechend zusammengesetzt werden. Folgende Kriterien waren für die Auswahl der Interviewpartner/-innen relevant:

- Teilnehmende des KOM-Jahrgang 2011
- Peer und Peer Coaches
- Alter zum Zeitpunkt der Interviews:
  - o Gruppe A, 11-13 Jahre (4 Interviews)
  - o Gruppe B, 14-16 Jahre (4 Interviews)
- Geschlecht
- Gelungener bzw. nicht gelungener bilateraler Austausch im Peer-Tandem
- Veränderung im Body-Mass-Index (BMI)

Die Beurteilung, ob im Verlauf des ersten Programmjahres ein (nicht) gelungener Austausch im Peer-Tandem zustande kam, geschah durch die begleitende Fachperson der Peer-Tandems (Projektleitung). Diese stand als Schlüsselperson zur Verfügung und konnte durch die nahe Begleitung der Tandems eine adäquate Einschätzung vornehmen. Gelungen meint dabei den Umstand, dass ein regelmässiger Kontakt zwischen den Jugendlichen zustande kam und die Kommunikation zwischen den Jugendlichen angemessen funktionierte.

Reinders nennt diese Variante der Auswahl der Befragten „Gatekeeper“-Variante, die besagt, dass Personen durch ihre Tätigkeit im interessierten sozialen Feld die Möglichkeit haben, Interviewpartner/-innen für die Forschenden zu erschliessen (vgl. Reinders 2005: 148).

Tabelle 1: Beschreibung der Stichprobe: Interviewte Jugendliche nach Selektionskriterien

Interviewte Person	Peer/ Peer Coach	Alter*	Geschlecht	Status Austausch	BMI	Weitere Merkmale
PC 1	Peer Coach	15	M	+	k.A.	
PC 2	Peer Coach	14	M	- und +	k.A.	Betreute zwei Peers
PC 3	Peer Coach	13	W	-	↗	
P 4	Peer	15	W	+	→	
P 5	Peer	15	M	-	↗	
P 6	Peer	13	M	+	↘	
P 7	Peer	13	W	+	↘	
P 8	Peer	12	W	+	→	

Legende: ↗ = BMI gestiegen. ↘ = BMI gesunken. + = gelungener Austausch. – = nicht gelungener Austausch. \* Alter zum Zeitpunkt des Interviews. k.A.= keine Angaben

### 3.3 Auswertungsverfahren – Qualitative Inhaltsanalyse

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring sieht ein systematisches und regel- bzw. theoriegeleitetes Analysieren von Texten vor. Das entwickelte Kategoriensystem steht dabei im Fokus und wurde in einem Wechselverhältnis zwischen Theorie (der Fragestellung) und dem konkreten Material (transkribiertes Interview) entwickelt (vgl. Mayring 2010: 59). Unter der allgemeinen Inhaltanalyse ist für die vorliegende Untersuchung insbesondere die „inhaltliche Strukturierung“ relevant. Diese spezifizierte Inhaltsanalyse hat zum Ziel, „bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring 2010: 97). Dabei sollen im Hinblick auf die Forschungsfrage und Theorie relevante Themen und Inhalte im Material identifiziert und zusammengefasst werden. Das an der Theorie entwickelte Kategoriensystem (siehe Anhang Nr. 3) bestimmt dabei, welche Inhalte extrahiert werden sollen (vgl. Mayring 2010: 98). Für die vorliegende Studie dienten als Grundlage der qualitativen Inhaltsanalyse jeweils die acht transkribierten Interviews.

#### 3.3.1 Auswertungsstrategie

Nach Mayrings Analyse-Ablauf werden aus Fragestellung und relevanter Theorie zuerst grundsätzliche Strukturierungsdimensionen definiert, welche schliesslich zum zentralen Kategoriensystem führen (Schritte 1-3) (vgl. ebd.: 93). In den weiteren Schritten 4-7 werden zur Verdichtung und Genauigkeit Kodierungsregeln<sup>2</sup> erstellt, Ankerbeispiele im Material gesucht (für eine Kategorie besonders aussagegunde Textstellen) und alle Fundstellen (Zitate) markiert bzw. kodiert (vgl. ebd.: 93). In den ersten Materialdurchläufen kann, bzw. sollen das Kategoriensystem und die Kategoriendefinitionen kritisch überdenkt werden und – falls angezeigt – entsprechend angepasst werden. Durch den mehrmaligen Materialdurchlauf konnte eine kontinuierliche Verdichtung des Materials erreicht werden, was schliesslich in die Analyseschritte 8 bis 10 mündete und das extrahierte Material den Kategorien entlang zusammengefasst und entsprechend bewertet werden konnte.

Im Hinblick auf die Gütekriterien wie Objektivität, Reliabilität und Validität sei in der Inhaltsanalyse insbesondere die Inter-coder-Reliabilität zu erwähnen. Das heisst, dass unterschiedliche Inhaltsanalytiker (Coder) am selben Material arbeiten und die Ergebnisse vergleichen. Dadurch sollen vor allem mögliche Fehlerquellen im Kategoriensystem eruiert werden und – falls nötig – entsprechende Modi-

<sup>2</sup> Die Kodierungsregeln dienen den Forschenden zur genaueren inhaltlichen Kategorisierung des Datenmaterials. Bspw. wurde bei der Kategorie 3.2.2 *Kompetenzerwerb* folgende Kodierungsregel gesetzt: *Welche Kompetenzen hat der Peer oder der Peer Coach während dem Peer Coaching erworben? Was sind neue oder erweiterte (Handlungs-)Kompetenzen?*

fikationen des Analyseverfahrens vorgenommen werden (vgl. ebd.: 51). In der vorliegenden Studie waren zwei Forschende an der Auswertung beteiligt.

## 4. Ergebnisse

Im folgenden Kapitel sind die Ergebnisse aus acht Interviews mit Peers und Peer Coaches zusammengestellt. Nach Mayrings *Inhaltlicher Strukturierung* folgen die Schritte 8 bis 10. Das extrahierte Material aus den Interviews wird paraphrasiert und anschliessend pro Kategorie und Unterkategorie zusammengefasst. In der Zusammenfassung der Hauptkategorie werden die zentralen Aussagen komprimiert dargestellt (vgl. Mayring 2010: 98). Die Ergebnisse werden dabei in Bezug auf die ausgeführten theoretischen Grundlagen sowie den formulierten Forschungsfragen analysiert und bewertet. In den darauffolgenden Schlussfolgerungen stehen schliesslich die weitere Verdichtung der Ergebnisse und die Formulierung von handlungsleitenden Empfehlungen im Fokus.

Wenn in der folgenden Ergebnisdarstellung von Jugendlichen die Rede ist, dann sind sowohl Peers als auch Peer Coaches gemeint. Wenn es sich auf Aussagen der einen oder anderen Gruppe bezieht, wird dies explizit genannt. Zudem beziehen sich die Antworten immer auf das Peer Counseling des jeweiligen Peer-Tandems. Wenn Aussagen im Zusammenhang mit dem gesamten KOM-Programm oder andere Programmteilnehmenden stehen, ist dies ebenfalls entsprechend angemerkt.

Die Begriffe Peer und Peer Coach sind im englischen Sprachgebrauch nach Duden neutral und im deutschen männlich. Deshalb sind in der Ergebnisdarstellung die Personen in Bezug auf Peer und Peer Coach jeweils männlich geschrieben, obschon weibliche oder männliche Jugendliche gemeint sein können. Zur Orientierung und deutlichen Identifikation der Zitate sind die Quellenangaben mit der (anonymisierten) Interviewperson (z.B. PC2) und dem entsprechenden Interview-Absatz (z.B. 13) gekennzeichnet, also folglich kombiniert dargestellt (z.B. PC2:13). „PC“ steht dabei für Peer Coach, „P“ für Peer. Texte in eckigen Klammern ([...]) sind jeweils Anmerkungen der Forschenden zum besseren Verständnis eines Zitates.

Die Struktur der Kapitel folgt den thematischen Schwerpunkten. In Kapitel 4.1 werden die Art und Form des stattgefundenen Austauschs aufgezeigt. Im Kapitel 4.2 werden die Peer-Beziehungen und deren Qualität besprochen. In Kapitel 4.3 sind verschiedene Aspekte im Hinblick auf die Funktionen und den Nutzen des Peer Counselings herausgearbeitet. Die Kapitel 4.4. und 4.5 schliessen den Ergebnis teil ab und konzentrieren sich auf das Kompetenzprofil der Peer Coaches resp. die strukturellen Rahmenbedingungen.

### 4.1 Art und Form des Austauschs

#### 4.1.1 Medium

Aus den Interviews geht hervor, dass die bilaterale Kommunikation bei den Peer-Tandems insbesondere durch neue Medien stattfindet. Neben den sozialen Netzwerken wie Facebook oder Skype nutzen die Peer-Tandems vor allem die SMS-Funktion (Short-Message-System) des persönlichen Handys, um kontinuierlich in Kontakt zu bleiben. Dabei wird besonders die einfache Zugänglichkeit und gute Erreichbarkeit als positiv beschrieben. Ein interviewter Peer Coach stellte dies treffend dar. *PC2: Also, die beste Möglichkeit war übers Internet, also Facebook, Skype, MSN usw. Der Grund ist, dass man fast jeden Tag online ist als Jugendlicher. Und zum Beispiel kann man jetzt bei Facebook sich anstupsen und dann kann man sich immer gegenseitig anstupsen und dann „zack“, sieht man den Namen und ich weiss, dass ich mich bei ihm melden muss. (PC2:2)* Dieses Statement lässt annehmen, dass durch die häufige private Nutzung solcher Medien es den Peer Coaches zugleich als Erinnerung dient, sich bei ihren Peers zu melden. Zu berücksichtigen ist zudem der Umstand, dass Jugendliche für die Nutzung von Facebook 13 Jahre alt sein muss. Jüngeren Jugendlichen bleibt diese Kommunikationsmöglichkeit offiziell verwehrt. Diese Zugangsbeschränkung traf bei den interviewten Jugendlichen auf

eine Person zu, welche aber kurz nach Programmstart die Alters-Limite erreichte und Facebook einrichten konnte. Eine andere Jugendliche nannte in Bezug auf Facebook noch die Hürde, dass sie ihre Eltern überzeugen musste, um bei Facebook einen Account eröffnen zu dürfen (hierzu auch Kapitel 4.2.3.2 Erwartungen an Peer). Wie erwähnt nutzen die meisten Peer und Peer Coaches das Handy und dessen SMS-Funktion, nicht aber das Telefonieren als mögliche Austauschform, was auf eine Selektion für sie passende Kommunikationsform deuten lässt. Die neuen Medien sind für die Jugendlichen zentral, bringen aber andere Bedingungen mit, die zu berücksichtigen sind.

#### 4.1.2 Persönliche Treffen

Bei den persönlichen Treffen ist zu differenzieren, dass sich die Peers und Peer Coaches einerseits an obligatorischen, gemeinsamen Treffen des KOM-Programms sehen und andererseits sich zusätzlich zu zweit im Peer-Tandem treffen können.

Persönliche Treffen können aber auch durch die Lebenswelten der jeweiligen Peers und Peer Coaches bedingt sein. Zwei Peer Coaches beschrieben, dass sie und ihre Peers in die gleiche Schule bzw. sogar Klasse gehen, was deshalb zwangsläufig zu persönlichen Treffen führt. Bei einem Coach führte das letztlich auch zu einem gemeinsamen Fussballspiel, *...wir gingen mal zusammen Fussball spielen mit Kollegen und so (PC1:12)*. Ein anderer Peer Coach sagte, dass sie sich auch zu Hause trafen, um gemeinsam auf einem grossen Trampolin zu springen. Diese Trampolin-Treffen wollte der Coach nutzen um Programmrelevante Themen anzusprechen. *PC3: Ja, also, wir haben, ich habe ein ziemlich grosses Trampolin und dann ist sie manchmal ein bisschen zu mir gekommen und dann sind wir manchmal da rumgehüpft und haben da auch geplaudert. (PC3:4)* Auffallend erscheint hierbei, dass das Besuchen der gleichen Schule infolgedessen für zusätzliche persönliche Treffen in der Freizeit förderlich sein kann.

Zwei Peers sagen, dass sie ihren Peer Coach per Zufall einmal gesehen haben. Der eine Peer sah seinen Coach einmal im Freiluftschwimmbad. Der andere Peer traf ihren Coach mit Familie an einer Veranstaltung, wo sie ein bisschen herumliefen und sich unterhielten. Dieser Peer nannte zudem, dass ihr Peer Coach einmal zu ihr nach Hause gekommen ist. *P8: Nachher kam sie zu uns nach Hause, dann habe ich ihr das Haus gezeigt und dann haben wir zusammen Nacht gegessen und dann sind wir noch ein bisschen im Dorf laufen gegangen und dann sind sie die Eltern holen gekommen und dann ist sie auch schon wieder nach Hause. ... Ja, mehr haben wir auch nicht zusammen gemacht. (P8:44)* Diese Schilderung eines zusätzlichen persönlichen Treffens verdeutlicht den teils grossen Aufwand (z.B. Eltern müssen involviert werden), die diese Treffen bedingen, und sie wahrscheinlich auch erschweren.

Viele Jugendliche gaben an, neben den obligatorischen KOM-Treffen nicht zusätzlich persönlich abgemacht zu haben. Gründe, weshalb sich die meisten Jugendlichen nicht öfter persönlich treffen, erscheinen sehr vielschichtig. Die Erklärungen der Jugendlichen dafür sind unterschiedlich. Beispielsweise waren rein geografische Wohngegebenheiten ausschlaggebend, *PC2: Ja, und wir wohnen jetzt auch auf der anderen Seite von Aarau, also müsste ich durch Aarau durchfahren und das liegt bei mir einfach nicht so drin (PC2:8)*. Ein Peer konnte zuerst nicht richtig erklären, weshalb sie sich nicht persönlich getroffen hatten, *P4: Also, ich weiss es eigentlich selber nicht. Also wir haben eigentlich nie darüber geredet mit Abmachen (P4:41)*. Bis sie dann auf die Frage, ob der Coach sie dann danach gefragt habe, sie mit ihren Hobbys argumentierte. *P4: ...aber ich habe einfach meistens Matche am Wochenende. Oder die Anlässe in der Familie erschweren es, die freie Zeit auch für den Peer Coach zu nutzen: P4: ...und dann am Sonntag ist einfach Familientag, weil meine Geschwister sind unter der Woche nicht zu Hause und dann sind wir einfach zusammen. (P4:38)*

Ein Peer meint, es sei ihr auch nicht so wichtig, sich persönlich zu treffen, P6: *Also, das war mir einfach nicht so wichtig, dass wir uns treffen. Dass ich ihn einfach fragen konnte (P6:36)*. Wo hingegen ein Peer sich und dem Peer Coach gegenseitiges Versäumnis attestiert und vorhergehende Programme als weiteren Grund des Desinteresses angibt. P5: *Ich denke, wir beide haben uns zu wenig darum gekümmert. Also .., ich meine, ich habe eigentlich gar keine Fragen, weil ich vorher schon viel mehr Programme gemacht habe. Ich weiss eigentlich alles. (P5:16)*

Ein Coach, der zwei Peers während dem Jahr betreut, sagte, dass er den Peers bereits zu Beginn mitteilte, dass er mit ihnen nicht abmachen werde, weil er in der Schule viel zu tun habe und es deshalb nicht drin liegen würde. PC2: *Ähh, das musste ich ihnen schon ganz am Anfang an absagen, weil ich bin ja jetzt schon in der dritten Sek. und da muss ich schauen, dass meine Noten gut sind.... weil ich mache noch Sport, geh halt noch ein bisschen mit den Kollegen raus und da liegt das halt nicht so drin. (PC2:8)*

Auch wenn keine zusätzlichen persönlichen Treffen stattfanden, bestand für die Peer-Tandems die Möglichkeit, sich bei obligatorischen KOM-Treffen auszutauschen. Bei einem Peer wurde dabei die Kritik laut, dass der Peer Coach nur sehr selten an diesen Treffen teilnahm und deshalb wenig Austauschmöglichkeit bestand. P5: *Ja, ich habe ihn auch nur einmal in diesem Programm gesehen. Und meistens hat er (bei den obligatorischen KOM-Terminen) abgesagt. (P5: 28:30)*

#### **4.1.3 Treffen der Peers im KOM-Programm**

Die Peers begegnen, neben ihrem Peer Coach im Tandem, auch regelmässig anderen Peers und Coaches der gesamten KOM-Gruppe in den Gruppeninterventionen (wie z.B. Sportstunden). Dies bringt mit sich, dass sich Peers nicht nur mit ihren Coaches austauschen können, sondern auch mit etlichen anderen Peers. Zwei der interviewten Peers gaben an, dass sie dank der Gruppenlektionen Kontakte knüpfen konnten, welche sie motivierten, im Programm aktiv zu sein. So nannte ein Peer, dass die KOM-Gruppe das Wichtigste ist und er es als demotivierend empfinden würde, wenn er keine „coolen“ Leute hätte. P4: *Also, das ist für mich das Wichtigste, dass die Gruppe gut ist. Weil sonst scheisst es einen an und man sagt, ja ich will nicht gehen, es hat keine guten Leute da. (P4: 19)* Dies lässt die Annahme zu, dass auch das grundsätzliche (soziale) Wohlbefinden im KOM-Programm wichtig ist und entsprechend Auswirkung auf die Motivation generell hat.

Ein anderer Peer beschreibt ähnliche Erfahrungen bezüglich dem Gefühl in der Gruppe, berichtet aber auch von intensiverem, persönlichem Austausch mit einzelnen anderen Peers. P5: *Also, ich habe jemanden kennen gelernt, welche auch Peer ist. Und mit dieser habe ich am Anfang auch Kontakt gehabt. Und mit ihr habe ich eigentlich über so Sachen geredet. (P5: 54)* Und weiter: P5: *Also, ich hatte das Glück, dass ich in einer Gruppe gewesen bin, die mega cool gewesen war; ich hatte es mit allen gut und ich habe mit zweien Kontakt, und mit denen rede ich manchmal, wenn ich Probleme habe oder so. Und sie reden auch mit mir, wenn sie.., und auch private Probleme... (P5: 100)*. Diese Antworten zeigen, dass auch die KOM-Gruppe ein wichtiges (therapeutisches) Element darstellt und die Jugendlichen es als Austauschgefäss nutzen. Der gleiche Peer empfand die Peer-Beziehung mit seinem zugeordneten Peer Coach als so schlecht, dass er die KOM-Gruppe sogar als entscheidenden Grund für seine Teilnahme bzw. seinen Abschluss des Programms nannte. P5: *Also, ich denke, wenn ich die zwei, drei Personen nicht gehabt hätte oder nicht mit allen gut gehabt hätte, ich dieses Programm nicht weiter gemacht. (P5: 108)*

#### **4.1.4 Häufigkeit**

Wie häufig sich die Peer-Tandems ausgetauscht haben, wurde in den Interviews unterschiedlich beantwortet. Teilweise machten Peers oder Peer Coaches konkrete Angaben wie: *...wir haben einfach*

pro Monat zwei, drei SMS geschrieben (P4: 2). Die Jugendlichen machten zu den effektiven Kontakten sehr unterschiedliche Häufigkeitsangaben. Das Antwortspektrum geht von mehreren Tagen hintereinander bis drei, vier Mal im ganzen Jahr.

Weiter wurde in zwei Interviews gesagt, dass es auf die jeweilige Bedarfssituation des Peers ankommt. PC1: *Hm, ja, kommt drauf an. Manchmal jeden Monat und manchmal alle zwei Wochen. Kommt darauf an, ob er Probleme hat oder ob er irgendetwas Gutes erlebt hat oder so. (PC1: 4)* Zudem sagten ein Coach und ein Peer, dass auf die Häufigkeit der Kontakte auch die Zeit Einfluss hat, welche der/die andere „online“ ist. P7: *Ja, das kommt drauf an. Sie ist eben nicht so viel online. Dann, einfach wenn sie online war, habe ich mit ihr geschrieben. (P7: 8)*

Die zwei interviewten Jugendlichen, die in die gleiche Schule gehen, nannten bei der Frage zur Häufigkeit entsprechend eine höhere Anzahl (informeller) Kontakte und Austausche. Letztlich aus der Situation, dass sich diese „natürlich“ ergaben.

In der Analyse der Interviews fällt auf, dass die Mehrheit der Peer Coaches oder Peers eher geringere Anzahl Kontakte angeben. Obwohl die meisten Jugendlichen sich dahingehend einig sind, dass es eigentlich schon besser wäre, sich mehr auszutauschen bzw. sich zu treffen. P8: *Wenn man sich ein bisschen mehr SMS schreiben würde. ... Ja und, dass man sich mehr treffen würde. (P8: 26)* Dennoch scheinen für die Peers und Coaches die Mühen und Hürden grösser, als das Wissen darüber, was solche Kontakte bringen können.

#### 4.1.5 Ablauf

Bei der Frage nach einem typischen Ablauf eines Kontaktes, also wie ein solcher ablief, antworteten die meisten der interviewten Jugendlichen ähnlich. Dabei ist vor allem zentral, wie es um die Befindlichkeit des Peer-Tandem-Partners steht und im Gegenzug wird über das eigene Wohlbefinden berichtet. Auf Seiten der Peer Coaches werden beim Peer aktuelle Bedürfnisse nach Hilfe und Unterstützung erfragt und bei Bedarf „Tipps“ gegeben. PC2: *Also, ich habe ihm einfach mal Hallo geschrieben und dann habe ich ihn mal gefragt, wie es so läuft. Und nachher hat er einfach so ein bisschen erzählt. Und nachher habe auch etwas von mir erzählt, so wie es bei mir so läuft. Und nachher frage ich ab und zu, also, was ich jetzt letzte Zeit ein paar Mal nicht gefragt habe, ob ich ihm helfen kann. Ich habe ja beiden gesagt, dass wenn sie irgendwo Hilfe brauchen oder irgendetwas nicht genau wissen, wie sie es machen sollen oder ich ihnen helfen soll, sie sollen auf mich zukommen. (PC2: 17)*

Ein Peer Coach beschrieb den Kontaktablauf ausführlicher und empfand ihn im Gegensatz zu den anderen Interviewten auch als schwierig und nicht zufriedenstellend. Dabei wurden die Kontakt- und Austauschbemühungen vom Peer mehrheitlich abgelehnt. PC3: *Das Problem war, ich hatte immer ein bisschen angefangen von dem und gefragt, hast du Fragen, brauchst du Hilfe bei etwas? Und sie dann einfach: Nein. Wir reden nicht über das, mich interessiert das nicht. (PC3: 4)*

Hierbei stellt sich die Frage, ob das Angebot an Hilfe vom Coach als zu aufdringlich oder zu aufwändig wahrgenommen wurde und deshalb abgelehnt wurde. Dies ist insofern interessant, weil ein solches Coach-Verhalten grundsätzlich gewünscht, wenn nicht sogar als Ideal-Haltung gilt. Die Erwartungen an die Coaches sowie an einen guten Austausch seitens des KOM-Programms sind sicher recht hoch und deshalb dahingehend zu überprüfen, ob Jugendliche diesen so wirklich entsprechen können.

#### 4.1.6 Zusammenfassung Art und Form des Austauschs

Gemäss Ausführungen der interviewten Jugendlichen ist die Präsenz und Wichtigkeit neuer Medien offensichtlich. Gerade im Rahmen des Peer Counselings findet der Austausch zwischen Peer und Peer Coaches insbesondere über die **Kommunikationskanäle Handy (SMS-Funktion) und internetfähige**

**gem Computer (Facebook, MSN, Skype, usw.)** statt. Die Jugendlichen sind mit diesen Medien häufig erreichbar (wenn jemand online ist, kann sofort ein Austausch stattfinden bzw. eine SMS-Nachricht erreicht den Empfänger direkt). Diese Aussagen lassen darauf schliessen, dass es für die Jugendlichen wichtig ist, den Austausch im Peer-Tandem über ihnen bekannte Kommunikationskanäle zu führen und den **Austausch in ihre bestehenden Lebenswelten** zu integrieren. Die Situation, dass „je mehr jemand online ist, desto häufiger sie sich austauschen“ zeigt, dass die **Verfügbarkeit im Netz** und die Zahl der Kontakte zusammenhängen könnten.

Zwei Peer-Tandems gehen beide in die gleiche Schule bzw. sogar in die gleiche Klasse. Es erscheint plausibel, dass eine solche Peer-Konstellation dahingehende Auswirkungen hat, dass sich das Peer-Tandem häufiger persönlich sieht und zusätzliche Treffen abmacht. Bei einem Peer Coach führte es dazu, dass sie sich als Peer-Tandem einmal zusammen zum Fussballspielen verabredeten. Beim anderen Beispiel trafen sich Peer Coach und Peer zum Trampolin-Springen und Plaudern. Sie treffen sich so in ihrer Lebenswelt und können da (auch) in den Rollen des Peer Coach oder des Peers funktionieren. Die ambivalenten Aussagen zur **Nähe bzw. Distanz der Wohnorte** von Peer und Coach erfordern aber eine genauere Prüfung. Eine sehr geringe Distanz kann einerseits für die Peer-Beziehung förderlich sein, jedoch andererseits auch zu (zwischenmenschlichen) Schwierigkeiten führen.

Die meisten Jugendlichen geben an, sich **neben den offiziellen KOM-Anlässen nicht noch zusätzlich persönlich zu treffen**. Die Gründe dafür sind verschieden und widerspiegeln wohl auch die zahlreichen Verpflichtungen und Bedürfnisse der Jugendlichen. Den Antworten nach können dabei dichtes Schulprogramm, Versäumnis, die Wohnsituation oder schlicht Desinteresse die Gründe sein. Es erstaunt zudem, dass ein Peer Coach und ein Peer sagten, dass solche persönlichen Treffen von vornherein ausgeschlossen waren und ein Austausch nur über Internet und Handy stattfinden konnte. Die Antworten der Jugendlichen zur Häufigkeit der Kontakte über die beliebten Medien variieren. Etliche Jugendliche geben in den Interviews eher seltenen Austausch an. So schreiben beispielsweise zwei Jugendliche, dass sie sich über das ganze Programm-Jahr etwa drei bis vier Mal ausgetauscht haben. Hingegen berichtet ein Peer von SMS-Austausch zwei bis drei Mal pro Monat.

## 4.2 Peer-Beziehung

Für ein gelingendes Peer Counseling muss nach Nörber (vgl. 2003: 56) in der Beziehung zwischen Peer Coach und Peer ein Klima der Akzeptanz bestehen und eine Vertrauensbasis vorhanden sein. Demnach wurde in den Interviews erfragt, ob sich geeignete Voraussetzungen für eine tragfähige Beziehung im Sinne von gegenseitigem Verständnis sowie wechselseitigem Vertrauen und Wertschätzung entwickelten (vgl. Schäfer 2010: 102). Im Hinblick auf diese Elemente wurden die Peers und Peer Coaches in den Interviews nach deren Motivation, den für die Jugendlichen relevanten Gründen für ein Vertrauensgefühl inklusive möglicher hinderlicher Faktoren, den gegenseitigen Erwartungen sowie deren Beziehungsverständnisse gefragt. Die Antworten der Jugendlichen berücksichtigen dabei die Forschungsfragestellung nach der Entwicklung von vertrauensvollen Beziehungen zwischen Peer Coach und Peer.

### 4.2.1 Motivation fürs Peer Counseling

Um die Peer-Beziehung zwischen Peer und Peer Coach auf ihr Funktionieren, die Akzeptanz und Bereitschaft, sich zu engagieren zu untersuchen, wurden bei den Jugendlichen in den Interviews einleitend die Beweggründe fürs Peer Counseling erörtert. Auf die Frage, ob die Jugendlichen motiviert waren, sich in ihrem Peer-Tandem auszutauschen, antworteten die meisten zuerst zustimmend. Jedoch zeigen ihre Aussage auf, wie sich die Motivation während dem Jahr veränderte. *PC2: Am Anfang ja. Aber so mit der Zeit vergisst man es plötzlich und dann kommt es einem wieder in den Sinn, oh Scheisse, ich sollte mich wieder melden. Nachher meldet man sich halt und dann kommt halt der Kontakt wieder auf.* (PC2: 19) Über alle Antworten der Jugendlichen hinweg ist erkennbar, dass zu Beginn des Peer-Jahres bzw. zum Start des Peer Counselings die grundsätzliche Motivation vorhanden ist, aber im Laufe des Jahres tendenziell abnimmt.

Neben dem Vergessen gehen, nennt ein Peer, dass er gar nicht so gerne schreibt und sich das dadurch auf die Motivation niederschlägt. Oder ein anderer Peer meint: *Also am Anfang habe ich ihn nett gefunden und so. Aber auch gemerkt, dass er älter ist als ich und nicht die gleichen Interessen hat wie ich* (P5: 32), was bei ihm entsprechend auf die Motivation schlug. Die vom Jugendlichen angesprochene Sympathie erwies sich bei einer anderen Jugendlichen als wertvoll für die Motivation. *P8: Weil sie einfach sympathisch gewesen ist....* (P8: 20) Ein weiterer Aspekt für Motivationsschwankungen erklärte ein Peer mit seiner wechselnden eigenen Gefühlslage (P6: 16) und der damit verbunden Freizeitgestaltung. Diese unterschiedlichen Einzelnennungen deuten darauf hin, dass während dem Counseling-Jahr letztlich verschiedene individuelle Faktoren die Motivation eines Peers oder Peer Coaches beeinflussen können. Unter Berücksichtigung der Stadien des HAPA-Modells ist anzunehmen, dass Peer oder auch Peer Coaches im Laufe des Programmjahres zwischen den Stadien wechseln, was einhergeht mit unterschiedlichen Ansprüchen an die Unterstützung im Peer Counseling und damit die Schwierigkeit eines – je nach Motivationsstadium – geeigneten Unterstützungssettings für die Jugendlichen.

Zwei Peer Coaches beschreiben als einen zentralen Motivationsfaktor den Drang, jemandem zu helfen, im Sinne von unterstützen oder begleiten (PC1 und PC2). Dabei nennt ein Coach, dass er die gleiche Hilfe bekommen hat und diese Erfahrung entsprechend weitergeben will. Zwei finden jedoch, dass ihre eigenen Peer Coaches im vorhergehenden Therapiejahr nicht gut waren (PC1 und PC3) und sie deshalb jetzt bestrebt sind, es besser zu machen. Für einen Peer Coach ist es wichtig, dass beide, also Coach und Peer, sich beteiligen wollen, wodurch entsprechend die eigene Motivation beeinflusst wird. *PC3: Wenn ich alleine motiviert bin, dann bringt es nichts. Es braucht immer zwei, um etwas zusammen zu unternehmen. Also von dem her, ich kann diesen nicht beeinflussen. Das ist seine Entschei-*

*dung, oder ihre, je nach dem. (PC3: 16)* Der gleiche Peer Coach nennt es zudem als motivationshemmend, wenn der Peer grundsätzlich nicht an KOM-Themen interessiert ist.

Diese Ausführungen zeigen, dass für die meisten Peers und Peer Coaches das Peer Counseling als Dyade verstanden wird. Einerseits ist ein „hilfebedürftiges“ Gegenüber notwendig, um diesem (als Coach) überhaupt helfen zu können. Andererseits sehen es die Jugendlichen als zentral, dass nur in einer Wechselwirkung zwischen Peer und Peer Coach ein Peer Counseling stattfinden kann und sich dadurch auch die nötige Motivation entwickelt.

In den Interviews äusserten sich – ausser einem – alle Peers als grundsätzlich motiviert. Dies untermauern einige Jugendliche in weiteren Interview-Ausführungen mit Erklärungen und Gründen dafür. Jedoch erscheint bei anderen diese (grundlegende) Motivation eher unklar und vielleicht als die eher sozial erwünschte Antwort. Letztlich können auch Erfolge im Programm einen motivierenden Faktor darstellen. *P6: Ja, zum Beispiel, weiss auch nicht, wenn man vielleicht etwas Lustiges gemacht hat oder so. Und wenn man zum Beispiel etwas erreicht hat was im Gewicht angeht und so. Dann ist man meistens motiviert. (P6: 20)* Neben den für den Peer wichtigen KOM-unabhängigen Themen, zeigt dieses Zitat, dass demnach auch ein möglicher Programmterfolg bzw. Misserfolg ein wichtiger Motivationsfaktor sein kann. Meint, wenn ein Peer sein Gewicht reduzieren oder halten kann, wirkt es sich eher positiv auf die Motivation für das Peer Counseling aus. In dieser Logik nennt auch Bandura (1979) Erfolgserlebnisse als zentraler Faktor für die positive Entwicklung von Selbstwirksamkeitserwartung, welche wiederum die Motivation beeinflusst.

#### **4.2.2 Vertrauen**

Cornelia Schäfer beschreibt ein *wechselseitiges Vertrauen* als eines der Elemente für eine gelingende und tragfähige Beratungsbeziehung. Dabei kann Vertrauen darin gesehen werden, dass eine grundsätzliche Bejahung des Anderen besteht oder ein Gefühl des Angenommen-Seins und der Glaubwürdigkeit vorherrscht (vgl. Schäfer 2010: 103). Zudem kann Vertrauen auch in der Bereitschaft, sich auf unangenehme und potentiell abwertende Themen einzulassen, zum Ausdruck kommen (vgl. ebd.: 103). Fehlendes Vertrauen erschwert eine konstruktive und hilfreiche Zusammenarbeit und kann letztlich auch zu einem Abbruch führen (vgl. ebd.: 103). Inwiefern sich in den Peer-Beziehungen während dem KOM-Programm ein Vertrauensgefühl entwickelt hat oder nicht und woran die Jugendlichen dies festmachen, wurde in der vorliegenden Studie konkret erfragt und ist im Folgenden dargestellt.

Auf die Frage nach einem grundsätzlichen Gefühl von Vertrauen stimmte die Hälfte der Befragten zu. Ein Peer Coach beschreibt ausführlich, weshalb Vertrauen fürs Peer Counseling zentral ist, bzw. wäre: *...Wenn man jemandem nicht vertraut, dann kann man ja nicht die wirklich komplizierten Fragen stellen. ...also, ich kann ja nicht wissen, was im Peer gut geht oder nicht. Wenn er mir keine Antwort gibt, wenn er mir nicht vertraut und... Schon nur, dass der Peer eigentlich weiss, dass ich für ihn da bin und dass ich helfen oder probieren zu helfen. Das sollte eigentlich schon ein bisschen Vertrauen geben (PC3: 26).* Indem der Peer Coach seine Hilfsbereitschaft deutlich und verständlich macht, kann dies vertrauensbildend wirken und die Chance erhöhen, sich über schwierige Fragestellungen auszutauschen.

Ein anderer Coach beschrieb die Vertrauensbildung zu seinem Peer als erfolgreich, weil sie sich freundschaftlich kennen lernten und weniger als Programm-Teilnehmende bzw. künftige Peer-Tandem-Partner. *PC2: ... Also halt, wie wenn man einen Kollegen ... kennen lernt. ...nicht so einfach, ja, es ist jetzt von diesem Programm aus. Ja, wie schwer bist du und so? Das fragt man ja nicht dauernd, wenn man jemanden kennen lernt. Oder? Sondern halt die Fragen, wenn man jemanden kennen lernen will. (PC2:43:45)* Dadurch sei es auch möglich, dass man sich getraut, dem Gegenüber etwas

Persönliches zu erzählen. Das Verständnis der jeweiligen Peer-Beziehung scheint hier eine wichtige Rolle zu spielen (siehe hierzu auch Kapitel 4.2.5 Beziehungsverständnis).

Einige Peers nannten als weiteren vertrauensbildenden Faktor, dass ihnen ihr Coach sympathisch ist, oder weil der Coach dasselbe Geschlecht hat. *Also, schon als ich sie das erste Mal angeschaut habe und wir zusammen geredet haben, also hatte ich schon gedacht, sie ist eine gute Person. (P7: 38) Oder: Und weil sie halt ein Mädchen ist und ich mich mit ihr gerade gut verstanden habe und weil sie eigentlich recht sympathisch gewesen war von Anfang an und ja... (P8: 40).* Dass ein Fehlen grundsätzlicher Sympathie oder ein zu grosser Typenunterschied erschwerend sein kann, beschreibt ein Coach. *PC2: Er war 12 und ich bin jetzt 14. Nicht so ein Altersunterschied. Das hatte mich nicht gestört, er war einfach so ein Schüchtern. ...Dann hatte ich halt eher das Gefühl, dass er noch mehr anders wäre. Und nachher war halt auch noch so ein, also Zierlicher gewesen und ja, nichts gegen ihn, aber, ja. (PC2: 51)*

Welche Faktoren letztlich zum gegenseitigen Vertrauen führen, wurde von den Jugendlichen unterschiedlich beantwortet. Der Faktor, den die meisten Peers und Peer Coaches genannt haben, beschreibt das Gefühl, dass das Gesagte (Vorschläge/Tipps von den Coaches, Fragen von den Peers) vom Gegenüber verstanden wird und sie deshalb ein Vertrauensgefühl erleben. Dazu traute sich ein Peer auch bei einer schwierigen Situation, seinen Coach um Rat zu fragen: *Und plötzlich war ich mehr gewesen (Körpergewicht)... Und dann hatte ich gefragt, weshalb und sie hat mir auch eine Antwort gegeben. Ja, es könnte auch sein beim Wachsen. Und bei der Pubertät, und dann hatte ich schon etwas Neues gewusst. ... Ja, und weil, ich habe gedacht, sie weiss es (P7: 44:46).* Bezüglich schwieriger Themen meinte ein Coach, dass solche auch bei ihm und seinem Peer möglich gewesen wären, jedoch kein Bedarf bestanden hatte. Einen weiteren – der Vertrauensbildung zuträglichen Aspekt – nannten zwei Peers. Sie hatten mehr Vertrauen gewonnen, weil sie wussten, dass ihr Peer Coach „das Gleiche“ erlebt hatte. *Ja. Weil sie haben ja das Gleiche erlebt und sie wissen auch, von was sie reden. (P4: 67)* Diese Antworten lassen annehmen, dass ein Peer Coach als wissende und erfahrene Vertrauensperson wahrgenommen wird und entsprechend als Rat gebender Coach akzeptiert wird (siehe auch Kapitel 4.3.1. Lernen am Modell).

Weiter nannte ein Coach, dass sein Peer offen mit ihm geredet hatte und er ihm deshalb jetzt vertraut. Die hier angesprochene selektive Öffnung wird nach Schäfter (vgl. 2010: 92) von beiden Tandempartner/-innen als wichtiges Arbeitsprinzip für Beratungssettings verstanden. Ein anderer Coach erwähnt als für ihn schönes Erlebnis, dass sein Peer ihm Vertrauen insofern schenkte, als er ihm seine persönlichen Sorgen erzählte und die Situation nicht schön geredet hat. Ein Peer Coach erklärte, dass die nötige Bereitschaft zum gegenseitigen Austausch bzw. eine persönliche Öffnung sich nicht einstellte und entsprechend nicht zu mehr Vertrauen führte. *...Und ich hatte sie auch immer wieder gefragt, ob es ihr auch gut geht und so, aber sie hatte auch nichts zurückgefragt oder sonst irgendetwas. Und ich hatte ihr auch erklärt, wie ich es gemacht hatte oder was wir gemacht hatten. Aber ihr ging das einfach am Arsch vorbei. Irgendeinmal hatte ich einfach aufgehört, weil ich könnte gerade so gut gegen eine Wand reden. (PC3: 28)*

In eine ähnliche Richtung geht die Aussage eines Peers, der einen Hinderungsgrund für Vertrauen dadurch beschrieb, dass sein Coach ihm sagte, dass er nicht auf ihn zukommen werden bzw. er als Peer immer den ersten Schritt machen müsse. Obwohl im Schulungsprogramm festgehalten, scheint der Peer Coach den ersten Schritt nicht zu machen und versteht die Peer Beziehung nicht in einer Gegenseitigkeit.

Das Anvertrauen von persönlichen Geschichten nannten zwei weitere Peers als wertvoll und zusätzlich die Wichtigkeit, dass diese nicht weitererzählt werden (Vertraulichkeit). *Also ja, ich habe ihm eigent-*

lich vertraut, dass das, was wir zusammen geredet haben, dass er das nicht in der Weltgeschichte rumerzählt (P6: 42).

Genau das passierte aber einem Peer Coach, was ihm auch bewusst war und er folgendermassen schildert: *Ja schon, schon, schon sicher drei Mal. Aber dann ohne Namen und nichts, ja, ein bisschen verfeinert, damit es nicht so schlimm tönt. Also, ich sage dann, dass ein Kollege von mir das und das gemacht hat. ... Wenn es einem rausrutscht, man es dann versucht so richtig zu verdecken (PC2: 115).*

Die Sicherheit, dass die dem Tandem-Partner anvertrauten persönlichen Geschichten auch vertraulich gehandhabt werden, erscheint als zentraler Aspekt für den Aufbau einer Vertrauensbeziehung. Diese Antworten zeigen aber auch auf, dass dies nicht allen gelingt. Die Sensibilisierung dieser Thematik, inklusive möglicher Konsequenzen bei Missbrauch, scheinen wichtige Schulungsinhalte darzustellen.

#### **4.2.3 Erwartungen**

Aus den verschiedenen Interviews der vorliegenden Untersuchung zeigt sich immer wieder die unterschiedliche Beurteilung des Peer Coachings. Nach Schäfter (vgl. 2010: 101) kann die Einschätzung, ob eine Beratungs-Beziehung als gelungen bzw. nicht gelungen beurteilt wird, je nach Perspektive unterschiedlich ausfallen. Je nachdem, ob der Counselor oder die beratene Person die Beurteilung vornimmt, kann es zu unterschiedlichen Bewertungen kommen. Dabei können auch unterschiedliche Erwartungen an den/die jeweilige/-n Tandem-Partner/-in und deren Erfüllung zu entsprechend verschiedenen Beurteilungen führen. Demnach wurden in der vorliegenden Untersuchung die Jugendlichen nach ihren Erwartungen gegenüber ihrem Peer oder ihrem Peer Coach sowie deren Erfüllung befragt, was im Folgenden entsprechend dargestellt wird.

##### **4.2.3.1 Erwartungen an Peer Coach**

In den Interviews mit den Peers kommt zum Ausdruck, dass die meisten Jugendlichen vom Peer Coach erwarten, Antworten auf ihre Fragen (v.a. zu den Themen Essen, Sport oder das KOM-Programm selbst) zu bekommen. Ausserdem erwarten sie hilfreiche Informationen, die sie im Sinne des KOM-Programms weiterbringen. *P7: Ja, dass sie mir Tipps gibt, wie ich mein Gewicht entweder behalten kann oder... einfach abnehmen, und sie hat mir auch einen Tipp gegeben, ich solle mehr Sport machen. (P7: 24)* Ein interviewter Peer fand das Fernbleiben seines Coaches bei Pflicht-Treffen vom KOM schade, weil er dann immer nur den anderen Peer-Tandems zuschauen konnte, wie sie miteinander redeten und er nicht. *P5: Ja, und die anderen hatten es immer so lustig und hatten über Sachen geredet, und bei uns war das einfach nie der Fall. (P5: 36)* Daraus folgerte der Peer, dass er von seinem Coach erwartet, dass er (zumindest) an obligatorischen Treffen da sein muss. Eine mögliche weitere implizite Erwartung ist im Statement dieses Peers zu lesen: *Ja, ich hatte ihn noch ein paar Mal gesehen und da war er gar nicht so dick. Und dann dachte ich, ich könnte vielleicht auch mal so dünn werden (P6: 28).* Die erfolgreiche Entwicklung des Peer Coaches im Programm kann demnach als erwünschtes (Lern- und Ideal-)Modell interpretiert werden.

##### **4.2.3.2 Erwartungen an Peer**

In den Ausführungen aller Peer Coaches bezüglich ihrer Erwartungen an die Peers geht hervor, dass die Coaches sich wünschen, dass die Peers auf sie zukommen, wenn sie irgendwelche Fragen oder Bedürfnisse haben. Zwei Coaches nennen es zudem als zentral, dass die Peers ehrlich sind und Vertrauen zu ihnen aufbauen, damit man auch schwierige Fragen diskutieren kann. *PC2: Und, dass sie ehrlich sind. Und, dass sie auf mich zukommen, wenn sie etwas haben. (PC2: 23)*

Ein anderer interviewter Coach erwartet von seinem Peer grundsätzlich eine gute Einstellung zum Thema und dem Programm, damit eine Zusammenarbeit im Sinne des Peer Counselings überhaupt gelingen kann. *PC3: Also, mein Peer, der hatte ja gesagt, ich will etwas an meinem Leben ändern, ich will abnehmen oder mindestens halten oder stabilisieren. Und von dem her braucht es ja eine gewisse*

*Motivation. Ja, weil, wenn man nicht motiviert ist, dann hätte man gerade sagen können, nein. (PC3: 18)* Dazu meint der gleiche Coach, dass an den Peer die Erwartung besteht, dass er Vorschläge auch mal ernsthaft prüft und sich mit den Gedanken des Coaches auseinandersetzt. Für den Coach ist es offensichtlich wichtig, vom Peer ernstgenommen zu werden und Wertschätzung für seine Vorschläge zu erhalten.

Weiter nennen zwei Coaches, dass es für sie wichtig ist, vom Peer als Kollege, als Gleichberechtigter verstanden zu werden. *PC2: Und sie sollen mich jetzt nicht so als Lehrer oder so etwas anschauen, sondern als Kollege. (PC2: 23)* Dieses Statement zeigt, dass sich Peer und Peer Coach in verschiedenen Rollen sehen und begegnen können, was wiederum unterschiedliche Erwartungen mit sich bringen kann. Eine Klärung dieser Rollen zu Beginn des Peer Counselings ist hierbei sicherlich angezeigt (siehe auch Kapitel 4.2.5 Beziehungsverständnis).

Weiter ist es für einen befragten Coach wesentlich, dass seine Ideen und Tipps lediglich Vorschläge sind und der Peer letztendlich immer noch für sich entscheiden muss, ob er es für sich nutzen will oder nicht. *PC2: Und sie sollen, das was ich ihnen vorschlage, müssen sie nicht in Tat umsetzen, sondern sich selber, ja, was passt mir. Nicht, ja jetzt hat der (PC2) gesagt, jetzt mache ich es auch. Sondern, passt mirs? Fühle ich mich wohl dabei? (PC2: 23)* Dies weist darauf hin, dass der Coach dem Peer Autonomie und Selbstständigkeit zuspricht und diese wohl auch erwartet.

Ein Coach erwartet gemäss seinem Peer, dass dieser bei Facebook einen Account erstellt, damit sie sich überhaupt austauschen können. Dies ist für den Peer problematisch, da die Eltern es nicht erlauben. *P7: Also ich hatte da kein Facebook. Und dann musste ich meinen Vater und meine Mutter überreden, dass ich Facebook brauche, weil sonst kann ich ja mit ihr nicht... schreiben oder einfach reden. Sonst könnte ich nur, wenn sie manchmal hierhin kommen müsste. Ja, und das ist auch ein bisschen blöd. (P7: 34)* Das offizielle Mindestalter bei Facebook ist 13 Jahre, was für die Tandems erschwerend sein kann, wenn jemand die Alterslimite noch nicht erreicht hat. Demnach sollten verschiedene Austauschmedien und deren Zugangsmöglichkeiten mit den Peer-Tandems vorgängig geklärt werden, damit diese während dem Programm-Jahr den Peer-Tandem-Austausch nicht (teilweise) verhindern. Peer Coaches können und dürfen nicht davon ausgehen, bzw. von den Peers erwarten, dass ein solcher Zugang in jedem Fall möglich ist.

#### **4.2.3.3 Erwartungserfüllung**

Bei den befragten Peer Coaches wurden die Erwartungen an die Peers sehr unterschiedlich erfüllt. Ein Coach ist sehr zufrieden und es lief in etwa nach seinen Vorstellungen ab. Ein anderer stellte sein Vorgehen bei verändertem Verhalten des Peers ad hoc um und versuchte, dem neuen Bedürfnis entgegen zu kommen. *PC2: ...jetzt war halt ein Rückschlag vor Weihnachten... und es kamen fast keine Fragen. Also, als sei ihnen alles klar und sie bräuchten keine Hilfe, das ist mir aufgefallen. Und dann hatte ich gesagt, wenn sie keine Fragen stellen, dann motiviere ich sie nochmal. Halt eher die Motivations-Rolle gespielt, statt Fragen zu beantworten. (PC2: 25)* Der dritte Peer Coach hingegen erlebte fast gar keine Erwartungsdeckung bezüglich Motivation und Mitarbeit des Peers und äussert sich letztlich auch eher resigniert. *PC3: Und ich hatte ihr dann ein paar Sachen zusammengestellt, so eben, Diät-Döner, das kann man essen und das macht nicht so viel aus. Oder für das Handy ein App hatte ich ihr rausgesucht, aber sie hatte es vielleicht einmal gebraucht und nachher wieder gelöscht oder einmal angeschaut und nie gekocht. Ja, und das war nervig. Ich hatte mir eigentlich Mühe gegeben, dass es ihr eine Hilfe ist, aber wenn sie es nicht braucht, ist es eigentlich nicht mein Problem. (PC3: 30)*

Diese Aussagen widerspiegeln unterschiedliche Reaktionen und zeigen, wie Coaches auf nicht erwartetes Verhalten seitens der Peers reagieren können. Einer kann auf verändertes Verhalten spontan reagieren und seine Hilfestellungen anpassen. Ein anderer Coach versucht, trotz wiederholter Ablehnung

der Unterstützungsangebote, ihre für sie sinnvolle Handlungsstrategie weiter zu verfolgen. Letztlich reagiert jedoch auch dieser Coach mit einem veränderten Verhalten, in dem sie sich abgrenzt und vom Peer distanziert.

Dies zeigt erneut, welche Herausforderungen insbesondere für Coaches im Peer Counseling liegen. So können sich beispielsweise bei Peer Coaches unterschiedliche Reflexionskompetenzen, Rollenflexibilität und letztlich auch Selbstwert-Levels auf das Peer Counseling-Setting auswirken.

Bei den Peers waren die Antworten auf die Frage nach der Deckung ihrer Erwartung von fast allen positiv und wenig ausführlich. Ein Peer antwortete dahingehend, dass er sich eigentlich gar nicht so viel darunter [dem Austausch] vorgestellt hatte. Einige Peers hatten sich in den Kapiteln „Persönliche Treffen“ oder „Häufigkeit“ dahingehend geäußert, dass mehr persönliche Treffen gut wären. Dies kann auch als nicht oder nicht vollständig erfüllte Erwartung interpretiert werden.

#### **4.2.4 Erschwerende Faktoren für Austausch in der Peer-Beziehung**

Folgende Einzelnennungen der Jugendlichen weisen auf verschiedene Aspekte, die den Austausch an sich erschweren und damit die Peer-Beziehung prägen und diese zusätzlich schwieriger gestalten.

Unterschiedliche Aussagen eines Peer Coaches(PC2) weisen auf Schwierigkeiten bei der Erreichbarkeit des Peers hin. Demnach ist das häufige „Offline“-sein seines Peers hinderlich, um überhaupt in einen Austausch zu kommen. Derselbe Coach nennt zudem die Schwierigkeit, dass wenn er oder sein Peer in den Ferien oder anderweitig abwesend ist, oft der Austausch nicht möglich ist. Wenn das Handy als einziges Kommunikationsmittel verwendet wird, ist laut dem Peer Coach zu beachten, dass das Handy nicht allen als Austauschmöglichkeit taugt, sondern eher nur zum Abmachen. Zudem kann beim Handy das Geld ausgehen, oder bei häufigem Nutzen können grosse Rechnungsbeträge entstehen.

Die Erreichbarkeit wird auch von einem Peer als hinderlich beschrieben, wenn dann der Peer Coach zu wenig online oder schlecht auf dem Handy erreichbar ist (P7). Für einen Peer (P4) ist es schwierig, wenn der Peer Coach nicht an den KOM-Treffen teilnimmt, weil sie sich dann nicht mal in diesem Setting austauschen können. Letztlich ist es für einen Peer schwierig, dass der Coach frühzeitig eine Kontaktaufnahme seinerseits ausschloss. *P5: Und er hat das auch gesagt, dass er sich nicht meldet, ... das er nicht den ersten Schritt oder so etwas macht, und dort – ich denke – das kann nicht, also das kann nicht zwischen uns gut laufen. (P5: 26)*

Im Hinblick auf verschiedene mögliche Kommunikationsmedien wurde festgestellt, dass sich einige Peer-Tandems über Facebook austauschten. Neben den Chance einer solchen Plattform, wird von einem Peer Coach auf eine mögliche Gefahr hingewiesen, im öffentlichen Bereich – in dem Fall bei Facebook – nicht oder falsch verstanden zu werden. Ein Kommentar von ihm an der „Pinnwand“ seines Peers, hinsichtlich eines neuen Bewegungsverhaltens, wurde von anderen Freunden des Peers missverstanden. *PC2: Nachher habe ich geschrieben, ja anstatt irgendwie zu joggen, kannst du ja Hanteln trainieren, veröffentlicht. Und nachher hat jemand... gesagt, xy, was ist das für eine Schwuchtel dieser xy. (PC2: 91)* Auf die Frage, wie er als Coach das verstanden habe und wie er darauf reagiert habe, war tendenziell eine Überforderung festzustellen. *PC2: Nein, der ist mir aber auch schnurzegal, und wenn der mir irgendwann mal über den Weg läuft, dann würde ich dann wohl ausflippen, weil ich finde das nicht so korrekt. Man will einem helfen, meint es gut und wird dann so schneis angemacht. (PC2: 95).* Der Coach löschte schliesslich all seine Kommentare auf Facebook und zog sich aus der Online-Kommunikation zurück. Dahingehend erscheint es wichtig, dass der Austausch über die Neuen Medien als Peer Counseling-Austauschgefäß grundsätzlich diskutiert werden muss, inklusive der damit einhergehenden Fragen um Chancen und Risiken neuer Medien. Ausserdem gilt es zu klären, in welchem Rahmen ein damit verbundenes Medienkompetenz-Training ins Peer Counseling eingebaut werden kann.

Ein Peer Coach als auch ein Peer empfinden es als hinderlich für den Austausch, dass der Peer Coach für zwei Peers zuständig war. Dadurch ist einerseits zu viel Verantwortung und Zeitaufwand eine Problematik. *PC2: Aber was mir hier aufgefallen ist, man muss sich schon Zeit nehmen können. Und zwei sind jetzt definitiv viel zu viel. Das ist wirklich eine riesige Verantwortung die man hier übernimmt und der war ich mir am Anfang gar nicht sicher. (PC2: 125)* Und andererseits ist es für einen Peer enttäuschend, weil der Coach nicht so viel Aufmerksamkeit auf einen Peer richten kann. *P8: Und, dass eben weil sie zwei hat, also zwei Peers hatte, war es halt auch ein bisschen blöd gewesen, wenn halt so ein Treffen war und sie gekommen ist (P8: 34).*

Bei einem Peer Coach sind die Schwierigkeiten in fast allen Antworten feststellbar, da sich Peer und Peer Coach schon vor dem Programm kannten und entsprechend ihre private Beziehung mit ins Peer Coaching brachten. Die verschiedenen Rollen forderten die zwei Jugendlichen entsprechend heraus und sie gerieten folglich in einen Konflikt, der in verschiedenen Programmphasen zum Ausdruck kam. Auf den ersten Blick kann angenommen werden, dass eine private Freundschaft oder Bekanntschaft für ein Peer Counseling nur förderlich sein kann. Jedoch erwies sich diese Voraussetzung im vorliegenden Beispiel mehrheitlich als problematisch. Folgende Antwortpassagen widerspiegeln die mehrschichtige Problematik: *PC3: Wir sind eine Art wie Bekannte. Wir können schon miteinander reden ohne uns sofort an die Gurgel zu gehen. Also, wir sind eher distanziert, also oh mein Gott,... Sie ist mir nicht mehr sympathisch, also ich sehe irgendwie alle Fehler an ihr, die die anderen nicht sehen. Ich kenne sie schon seit mehreren Jahren.... Und, ja wir sind manchmal in einem Team oder so. Aber ich gehe ihr eigentlich so viel, wie es geht, aus dem Weg (PC3: 40).*

#### **4.2.5 Beziehungsverständnis**

Um herauszufinden, was für ein Beziehungsgleichgewicht bzw. -gefälle in den Tandems zustande kam, wurden die Peers und Peer Coaches nach ihren wahrgenommenen Rollen- und Beziehungsverständnissen gefragt. Die Jugendlichen gaben an, ob sie ihren Coach bzw. Peer eher als Kollege/Kollegin oder eher als Lehrperson empfanden und woran man das Jeweilige erkennen kann oder was dies ausmacht. Die Ausführungen dienen auch dem Erkenntnisgewinn, ob sich ausgeglichene Beziehungen in den Peer-Tandems entwickeln konnten und woran sich das jeweils festmachen lässt.

##### **4.2.5.1 Kollege/Kollegin**

Auf die Frage, wie sie ihren Coach erlebten, antworten drei Peers mit Kollege bzw. Kollegin. Eine nennt dabei, dass es insbesondere deshalb so ist, weil man einer Kollegin mehr vertrauen kann. Ein anderer Peer beschreibt die kollegiale Unterstützung seines Coaches während der KOM-Gruppentreffen als besonders wichtig. *P6: Also ja, also manchmal hatten wir so, also ich bin eigentlich fast der Kleinste von denen. Und dann hatten sie mich wegen der Grösse gehänselt, und dann hat er mir manchmal auch geholfen und so. Und das war für mich eher wie ein Kollege. (P6: 66)* Der dritte Peer definierte ihren Coach deshalb als Kollegin, weil sie ihre Beziehung vor allem als flache Hierarchie wahrgenommen hat. *P8: Weil sie nicht so viel älter ist als ich und weil sie mir nicht Sachen vorge-schrieben hat, weil sie mir mehr Tipps gegeben hat und auch von sich mal erzählt hat ja, und nicht immer nur gesagt, was ich machen soll und nicht immer nur ich erzählen musste, und sie hat auch über sich Sachen erzählt. (P8: 58)* Die kollegialen Anteile scheinen hierbei insbesondere im gegenseitigen Erzählen von persönlichen Erlebnissen definiert.

Ein Peer Coach äussert sich diesbezüglich enttäuscht, da sie sich als Kollegin sah und sich ihrem Peer gegenüber entsprechend verhielt, was aber von dieser nicht erwidert wurde. *PC3: Ich hatte sie eigentlich als meinen Partner angesehen, ja, ich kann ihr helfen und sie kann mich immer fragen. Und sie hatte sich nicht als Partner von mir gesehen. (PC3: 42)* Ein anderer Coach hatte im selben Jahr gleich

zwei Peers, wobei er sich beim einen Peer als Kollege beschreibt, beim anderen weder noch. Jedoch beschreibt er, weshalb die Kollegen-Definition so wichtig ist. *PC2: Zum Beispiel am Anfang, stellt man sich ja immer vor... Nachher, in der Schule, redet man nicht so über andere Themen. Also sollte man auch andere Themen ansprechen, die nichts damit zu tun haben. Wie zum Beispiel Freizeitbeschäftigung, und man sollte nicht einfach sagen, probier's und mach mal. Sozusagen Befehle. (PC2: 71)* Die erwähnten „Themen“ sind KOM-Themen, die demnach im Alltagskontext oft nicht diskutiert werden (können) und es deshalb wichtig ist, andere gemeinsame Diskussionsthemen zu haben.

#### **4.2.5.2 Lehrperson und Kollegin/Kollege in Einem**

Ein Peer Coach sieht sich punktuell als Lehrperson, präzisiert jedoch noch seine Aussage zum eigenen Rollenverständnis. *PC1: Ja, ein bisschen beides. Weil ich habe mir auch zum Ziel gesetzt, ich will ihm helfen und ich will, dass es ihm besser geht, nachher. Und ich habe mich selber auch unter Druck gesetzt, dass ich das erreiche mit ihm und ja, und... das funktioniert eigentlich gut. ..., das kann schon sein, ein bisschen als Lehrer, aber auch als Kollege über Probleme reden. (PC1: 58)* Diese Aussage weist auch auf den Auftrag der Peer Coaches hin und diesen auch erfüllen zu müssen. Je nach Coach und Situation können sie sich damit selbst unter Druck setzen. Es zeigt, dass sich die Coaches aber auch den unterschiedlichen Anforderungen bewusst sind und zwischen den verschiedenen Rollen balancieren müssen.

Auch ein Peer beschrieb den wahrgenommenen Peer Coach als eine Mischung zwischen Lehrerin und Kollegin. *P7: Also für mich ist sie eine gute Kollegin, aber für mich ist auch wie eine Lehrerin, weil sie kann mir bei jeder Frage eine Antwort geben. (P7: 62).* Demnach werden Peer Coaches mit ihrem Wissens- und Erfahrungsvorsprung als Lehrperson wahrgenommen, jedoch auch als Vertrauensperson eher die Rolle des Kollegen oder der Kollegin einnehmen und sich darin schwierige Themen diskutieren lassen.

#### **4.2.6 Weiterführung der Beziehung nach Programmende**

Um von den Jugendlichen ergänzend zu erfahren, ob die Peer-Beziehung womöglich besonders wertvoll wahrgenommen wird, wurde in den Interviews gefragt, ob nach dem Programm noch Treffen oder Kontakte zwischen Peer und Peer Coach anzunehmen sind. Dieser Fragebereich wurde sehr unterschiedlich beantwortet, wobei ein paar Jugendliche sich zum Befragungszeitpunkt darüber noch gar nicht ausgetauscht hatten und sie ad hoc die Wahrscheinlichkeit und Umsetzungsmöglichkeiten von Folgekontakten prospektiv beurteilten.

Insbesondere ein Peer äussert sich klar motiviert, den Kontakt und die Form des Austauschs aufrecht zu erhalten. *...es war einfach gut. Und ich hoffe, dass wir noch weiter in Kontakt bleiben werden (P4: 153).* Ein Peer Coach erklärt einen möglichen weiterführenden Austausch dadurch, dass er dem Peer nach wie vor als Ansprechperson zur Verfügung steht. *PC1: Er, also, er hat meine Nummer und so. Und ich habe ihm auch gesagt, dass wenn es jetzt dieses Jahr nicht gut läuft, kann er es auch wieder probieren nächstes Jahr und mir wieder telefonieren, wenn es nicht gut geht. (PC1: 54)* Diese Aussage lässt annehmen, dass eine nachhaltige Rollen-Verantwortung des Coaches vorhanden ist, er demnach Offenheit zeigt, auch zukünftig als Ansprechperson zur Verfügung zu stehen.

Drei jugendliche Peers schliessen einen weiteren Kontakt nicht aus und erwähnen, dass sie ja gegenseitig die Handy-Nummern, bzw. Email-Adresse haben und so sich weiter austauschen könnten. *P6: Kann schon sein, ja. Also, wir behalten sicher die Handy-Nummer nachher, und dann schreiben wir ab und zu mal wieder. (P6: 59)* Dieser vorhandene Medien-Zugang ist einem zukünftigen Kontakt sicher dienlich, obschon er diesen nicht automatisch mit sich bringt. Die vagen Äusserungen, ob sie deshalb auch zukünftig in Kontakt bleiben, erscheinen dabei gar offen und wohl eher ungewiss. Ein Peer beschreibt weiter, dass sie und ihr Peer Coach sich noch gar nie getroffen haben und sie deshalb gerne was unternehmen würde. *P7: Ja, ich würde gerne mit ihr nach Aarau oder sie könnte zu*

*mir nach Hause kommen. Oder ich zu ihr. Aber ich weiss nicht, wann ich darf. Oder mal an einem Samstag, meine Mutter kann mich bringen und dann am Abend wieder abholen. Irgendetwas so. (P7: 60)* Auch hier stellt sich die Frage, inwiefern sich ein solches Treffen einstellen wird, da während dem ganzen Programm-Jahr kein einziges solches organisiert werden konnte.

Drei Jugendliche äussern sich wörtlich eher gegen zukünftige Kontakte. Ein Peer Coach beschreibt es als eher unwahrscheinlich, weil insbesondere eine förderliche Grundhaltung seitens des Peers fehlte. *PC3: Ich glaube eher weniger. Weil für sie ist das wirklich eine Höllentour. Sie will das, sobald es fertig ist, einfach aus dem Leben haben, wie es nie passiert wäre. (PC3: 84)* Ein anderer Coach schätzt die Chance, sich mit dem Peer zu verabreden, zwar auch als eher gering ein, jedoch erwähnt er die Möglichkeit und erhöhte Chance, sich per Zufall zu treffen, weil er wegen eines Kurses in den Wohnort des Peers gehen muss.

#### **4.2.7 Zusammenfassung Peer-Beziehung**

Eine wichtige Voraussetzung des Peer Counseling-Ansatzes findet sich in der Notwendigkeit, eine alltagsnahe zwischenmenschliche Beziehung zu konstituieren, damit unter anderem Ratsuchende Hilfe annehmen können und eine präventive Wirkung erreicht werden kann (vgl. Nörber 2003: 56). In den untersuchten Peer-Tandems scheinen sich teilweise geeignete Voraussetzungen für eine tragfähige Coaching-Beziehung im Sinne von gegenseitigem Verständnis sowie wechselseitigem Vertrauen und Wertschätzung nach Schäfter (vgl. 2010) entwickelt zu haben.

In diesem Rahmen zeigen die Antworten der Jugendlichen zur Motivation, dass die meisten der Peers und Peer Coaches grundsätzlich motiviert sind, sich im Rahmen des Peer Counselings auszutauschen. Die Antworten weisen jedoch darauf hin, dass dies insbesondere zu Beginn des KOM-Programms der Fall ist. Während des KOM-Jahres scheint diese Motivation jedoch tendenziell abzunehmen. Die Jugendlichen berichten in den Interviews zudem von verschiedenen **individuellen** (z.B. Sympathie, persönliche Stimmung, Vergessen etc.) und **strukturellen Faktoren** (z.B. Zeit-Ressource), welche ihre Motivation generell gefördert oder behindert haben.

Verschiedene Aussagen der Peer Coaches zeigen, dass eine **altruistische Haltung** des Coaches (einem Gleichaltrigen mit ähnlicher Ausgangslage helfen zu wollen) eine motivationsförderliche Komponente darstellen kann. Zudem kann mitspielen, dass die Peer Coaches in ihrem (vorhergegangenen) Jahr als Peer schlechte Erfahrungen mit ihrem damaligen Coach gemacht haben. Es ist demnach als Reaktion und Ansporn zu verstehen, die eigene Leistung entsprechend daran zu messen oder es besser zu machen.

Für eine tragfähige Coaching-Beziehung ist nach Schäfter wichtig, dass in der Beziehung u.a. ein wechselseitiges Vertrauen (vgl. Schäfter 2010: 102) vorhanden ist. Seitens der Coaches wird diesbezüglich hervorgehoben, dass das **Signalisieren von Hilfsbereitschaft** eine gute Basis für Vertrauen schafft. Zudem wird ein **kollegialer Umgang** miteinander als Weg zum ungezwungenen Austausch und zur Vertrauensbildung deklariert. Beides scheint für einen empathischen und lockeren Austausch und somit einen vertrauensvollen Umgang essentiell und eröffnet die Chance, dass insbesondere die Peers ein **Gefühl des Angenommen-Seins und der Wertschätzung** entwickeln können. Weiter sind sowohl für Coaches als auch für Peers Gefühle wie „**sich verstanden fühlen**“ und „**den anderen verstehen**“ vertrauensförderlich und können dazu führen, dass auch schwierige Themen im Peer Counseling besprochen werden. Diese Antworten schliessen an die Überlegungen von Schäfter (2010) an, dass tragfähige Beratungsbeziehungen auch durch **gegenseitiges Verständnis** gefördert werden. Demnach scheint es zentral, dass auch der Peer Coach von sich selbst erzählt und dadurch die Gefahr kleiner ist, dass ein einseitiges Verstehen die Beziehungsqualität mindert.

Neben weiteren förderlichen Faktoren wie **Erfahrung des Coaches, Sympathie oder Offenheit**, sind auch Hinweise für Misstrauen in den Antworten der Jugendlichen identifizierbar. Insbesondere die ausdrückliche Ablehnung persönlicher Treffen ist keine gute Basis für ein Gefühl des Vertrauens. Deshalb und hinsichtlich der oben aufgeführten Erkenntnisse erscheint die Vorbereitung von Peers und Coaches im Themenbereich „vertrauensvolle Beziehung“ zu Beginn des Programms angezeigt.

Für eine Beziehungsentwicklung ist der Austausch zwischen Peer Coach und Peer vorausgesetzt. Die Jugendlichen haben sich in den Interviews dazu geäußert, welche **Faktoren** einen Austausch **erschweren** können. Aus den Interviews geht hervor, dass die **geringe Erreichbarkeit** des/der Tandem-Partners/-in für den Austausch erschwerend sein kann. Hierbei erscheint es wichtig, dass die Tandems zu Beginn des Programms klären, wann jemand beispielsweise in internetbasierten sozialen Netzwerken „online“ sein kann oder welche Zeitfenster regelmässig nicht zur Verfügung stehen. Den Aspekt der Nutzung neuer Medien bietet neben Chancen auch Gefahren für den Austausch in Peer-Beziehungen. Demnach können **falsch platzierte Nachrichten** – je nach dem – zu unliebsamen Reaktionen aus mitlesenden Kreisen führen. Es ist hierbei angezeigt, dass die Nutzungsmöglichkeiten neuer Medien im Rahmen von Medienkompetenz-Förderung thematisiert werden. Von einzelnen Jugendlichen wurde zudem als erschwerend beschrieben, dass ein Coach die **Verantwortung für zwei Peers** hatte und ihm entsprechend weniger Zeit für die einzelnen Peers zur Verfügung stand und vom Coach als (zu) grosse Verantwortung erlebt wurde. Letztlich zeigt ein Interview, dass eine vorab **bestehende private Beziehung** zwischen Jugendlichen kein Garant für eine spätere tragfähige Peer Counseling-Beziehung ist. Private Konflikte können sich folglich auf den Verlauf des Programms und dessen Gelingen auswirken.

Peers und Peer Coaches äusserten sich in den Interviews zu verschiedenen Erwartungen an ihr Gegenüber. Werden diese Erwartungen erfüllt oder nicht, kann dies letztlich zu einer positiven resp. negativen Einschätzung des Austauschs und/oder der Peer-Beziehung führen. Über alle interviewten Jugendlichen hinweg lässt sich feststellen, dass das **persönliche Interesse an den KOM-Themen (Ernährung, Sport, Gewicht, etc.)** an sich eine Erwartung ist, die Peers und Peer Coaches gegenseitig an sich stellen. Weiter wird von den meisten Peers erwartet, dass die Coaches ihre **Fragen beantworten können** und dass diese an den KOM-Veranstaltungen präsent sind.

Bei den Erwartungen an die Peers sind neben **Ehrlichkeit** oder Interesse am Thema insbesondere die **Bringschuld von Fragen** sowie die **Erreichbarkeit über neue Medien** zu erwähnen. Demnach sollen die Peers grundsätzlich auf die Coaches zukommen, wenn sie ein Unterstützungsbedürfnis haben.

Nach Nörber ist neben verschiedenen anderen Voraussetzungen für ein gelingendes Peer Counseling vom Coach insbesondere gefordert, sich als „gleichen“ Tandem-Partner zu geben und kein Machtgefälle offensichtlich und für den Peer spürbar zu machen (vgl. Nörber 2003: 57). Dabei ist in den Antworten der Jugendlichen deren Definitionen des Beziehungsstatus bzw. des eigenen Rollenverständnisses interessant. Die Mehrheit der Jugendlichen bezeichnet sich gegenüber dem Peer-Tandem-Partner als **Kollegin, resp. Kollege**. Dies vor allem deshalb, weil sie neben KOM-Themen auch andere Sachen bereden können und die **Beziehung als ebenbürtig** erleben. In diesem Kontext nannte ein Jugendlicher die Wichtigkeit eines dynamischen Rollenverständnisses. Dies bedeutet gemäss dem Jugendlichen, dass je nach Situation und thematischem Inhalt eher die Funktion als Lehrer eingenommen wird (z.B. Fragen beantworten) oder bei privaten und schwierigen Themen die Funktion des Kollegen adäquat erscheint. Eine solche **Flexibilität und ein Feingefühl** wären in diesem Kontext wertvoll, aber auch entsprechend anspruchsvoll.

Vereinzelt wurden die Peer-Beziehungen von den Jugendlichen auch als problematisch eingestuft. Dabei wurden als Gründe Antipathie, Ablehnung des Kontakts oder persönliche Probleme genannt. Es

scheint offensichtlich, dass es in der Planung der Peer-Tandems schwierig ist, solche Konstellationen vorherzusehen. Konstruierte Peer-Tandems sind **nicht immer konfliktfrei** und müssen deshalb mit entsprechendem Feingefühl implementiert und begleitet werden. So erscheint es angezeigt, dass seitens der Peer Counseling-Leitung, gerade in der intensiven Anfangsphase, besondere Aufmerksamkeit im Hinblick solcher Tendenzen gesetzt wird. Dies insbesondere auch deshalb, weil die erste Phase des Programms hoch relevant ist, damit sich eine vertrauensvolle und tragfähige Peer-Beziehung entwickeln und sich letztendlich die Chance des intendierten Nutzens, bzw. die Wirkung für Peer und Peer Coaches, erhöhen kann.

### 4.3 Funktionen und Nutzen des Peer Counselings

Welche Lernerfolge die Peers und Peer Coaches während dem Jahr im Peer-Tandem erzielt haben, ist in der vorliegenden Studie von besonderer Bedeutung. So sollte Peer Counseling im Rahmen des Therapieprogramms für übergewichtige Kinder und Jugendliche zentrale Funktionen erfüllen, insbesondere das Leisten von emotionaler Unterstützung, die Motivation zur Verhaltensänderung oder das gegenseitige Lernen. In diesem Kapitel sind die Aussagen der Peer-Tandems zum Nutzen des Peer Counselings zusammengefasst und thematisch gegliedert.

#### 4.3.1 Voraussetzung von Modell-Lernen - Vorbildfunktion des Peer Coaches

Wie in der Einleitung beschrieben, wird in der sozial kognitiven Lerntheorie davon ausgegangen, dass der Mensch von Vorbildern lernt und ihr Verhalten imitiert, wenn es zu den für sich gewünschten Folgen führt (vgl. Bandura 1979a: 22). Beim Beobachten anderer Personen entstehen Ideen für alternatives Verhalten, welche zu einem späteren Zeitpunkt abrufbar und umsetzbar sind. Damit Beobachtungslernen stattfinden kann, müssen verschiedene Voraussetzungen gegeben sein. Wichtig ist unter anderem, dass die Modellperson der beobachtenden Person ähnlich ist und ähnliche Eigenschaften an ihr wahrgenommen werden. Durch die geteilte Problembelastung und die Gleichaltrigkeit wird in der vorliegenden Arbeit davon ausgegangen, dass der Coach als (ehemals) adipöse oder adipöser Jugendlicher idealerweise Vorbild für die Veränderung von Ernährungs- und Bewegungsverhalten sein kann.

In den Interviews wurden die Peers direkt danach gefragt, ob der Coach ein Vorbild für sie war. Insgesamt waren die Antworten zwar kurz gehalten, aber deutlich. Drei Peers bejahten die Frage. *Ja, ich hatte ihn noch ein paar Mal gesehen und da war er gar nicht so dick. Und dann dachte ich, ich könnte vielleicht auch mal so dünn werden. (P6: 28)* Dieser Peer nahm sich die Figur seines Coaches ausdrücklich als Vorbild, da sein Coach offensichtlich Erfolg im Programm gehabt hatte und sich der Peer einen ähnlichen Erfolg erhoffte. Die Ähnlichkeit, welche gegeben sein muss, damit die Modellperson als Vorbild akzeptiert wird, umschreibt ein Coach folgendermassen: *Es hat eigentlich niemand, bei dem man sich melden kann. Ja, es niemand, der das schon erlebt hat. Ich meine, bei den Programmleitem und so, zu denen würde ich jetzt nicht gehen. Die sehen alle so spargeldünn aus. Wenn ich jetzt dick wäre, würde ich eher zu jemandem wo das schon erlebt hat (PC1, 101).* Die geteilte Erfahrung, als Kind/Jugendlicher adipös zu sein und zu wissen, was man dabei erlebt, wurde von einigen Interviewpersonen als ähnliche Eigenschaft wahrgenommen. Für einen Peer zeigte sich auf Nachfrage der Begriff „Vorbild“ unpassend. Sie betonte den hohen Respekt des Coaches vor ihr, und dass sie sich gegenseitig gern haben. Es schien, als würde sie unter Vorbild jemandem verstehen, zu dem sie hochschau und mit welchem sie wenig Austausch hatte, im Sinne eines Idols. Für einen Peer war der Coach kein Vorbild. Dabei handelte es sich um ein Peer-Tandem, in welchem keine gute Peer-Beziehung zustande gekommen war.

Ein Coach hatte von sich aus als Erklärung für den Programmerfolg seines Peers angegeben, dass er selbst als Beispiel für eine gelungene Umstellung des Essverhaltens diene: Obwohl er mittags ausser Haus ass und unter Zeitdruck stand, konnte er ein bewusstes, langsames Essen umsetzen. Die vom Peer antizipierten Schwierigkeiten bei der Verhaltensänderung konnten so durch das Erfahrungswissen des Coaches widerlegt werden.

Nicht nur in Bezug auf die geteilten Erlebnisse als adipöse Person, sondern auch bezogen auf die Erfahrungen im KOM-Programm, machen den Coach in gewisser Hinsicht zur Expertin oder zum Experten. So erwähnt ein Peer als besonders positive Erfahrung des Peer Counselings, Unterstützung und Verständnis erhalten zu haben von jemandem, der die Inhalte des Programms kennt und dadurch Fragen besser beantworten kann als ihre Eltern. *Weil sie mich unterstützt hat und konnte Fragen beant-*

worten und weil dann hatte man so jemanden wo, wenn man jetzt Hilfe braucht, wo auch drauskommt, weil die Eltern, die wissen jetzt nicht immer, was man in diesen Kursen besprochen hat und weil sie erzählen dann immer auch recht andere Sachen von einem Ohr aufs andere, habe ich das Gefühl, und dann hat ja XY ja schon alles gewusst und konnte so auch helfen bei Fragen. (P8, 152)

#### 4.3.2 Soziale Unterstützung und Vernetzung

Im Peer Counseling wird davon ausgegangen, dass durch das Kommunizieren in der gleichen „Sprache“ und die ähnliche Problemlage eine grössere Vertrauensbasis geschaffen wird, wodurch sich die Jugendlichen besser verstanden und emotional unterstützt fühlen (vgl. Nörber 2003: 56). Im Kapitel 4.2. wurde ersichtlich, dass bei einigen der befragten Jugendlichen eine Vertrauensbeziehung im Peer-Tandem entstanden war. In den Interviews wurden die Coaches und die Peers nicht explizit nach emotionaler Unterstützung gefragt, sondern bei der Beschreibung ihrer Beziehung im Peer-Tandem und auf die Frage nach dem Nutzen des Peer Counselings, fielen diesbezüglich Aussagen, welche im Folgenden zusammengefasst werden.

Von den Coaches wurde in verschiedener Hinsicht erwähnt, ihre Peers zu motivieren. Für einen Peer war es beispielsweise wegen einer Wachstumsstörung besonders schwierig, den BMI zu senken, woraufhin ihm der Coach gesagt hat, *er solle dranbleiben und nicht aufgeben, egal was die anderen sagen* (PC1, 159). Er sprach ihm damit Mut zu und versuchte, ihn mit dem Hinweis zu **trösten**, dass es manchmal lange dauert, bis die gewünschten Veränderungen eintreten. Ein anderer Coach berichtete, dass er in dem Moment auf das Motivieren der Peers setzte, als keine Fragen von den Peers kamen. *Und dann hatte ich gesagt, wenn sie keine Fragen stellen, dann motiviere ich sie nochmal. Halt eher die Motivations-Rolle gespielt, statt Fragen beantworten.* (PC2, 25) Er behalf sich mit dieser Rolle, um den Kontakt zu den Peers zu halten, trotz Passivität der Peers. Wie im Abschnitt 4.2.2 berichtet, kann der Austausch im Peer-Tandem scheitern, wenn keine konkreten Fragen von den Peers gestellt werden und der Coach von sich aus nicht aktiv wird. Die Motivation diene zumindest für diesen Coach als weiterführendes Gesprächsthema. Als weiterer unterstützender Aspekt wurde von einem Coach erwähnt, dass seine Vorschläge und Tipps den Peers Sicherheit und Halt geben können, und sie gleichzeitig autonom bleiben müssen. *Also, ich gebe wie Rückendeckung, aber selber muss man es dann gleich machen.* (PC1, 80) Ein Peer Coach (PC1) besprach mit seinem Peer mehrfach das Thema Druck- und Stressabbau. Der Peer solle sich selbst nicht von seinen eigenen Erwartungen unter Druck setzen ("das ist meine letzte Chance", "in diesem Jahr muss ich alles abnehmen", ) oder von den Erfolgen der Anderen ("auch wenn die anderen vielleicht mehr abnehmen") oder von den Erwartungen der Eltern ("er soll sich nicht stressen lassen, vom Vater und so"), sondern sich auf sich selbst besinnen, sich Zeit für die Veränderung geben und sich auf sein Wohlbefinden rückbesinnen. Der Umstand, für den Peer da zu sein, wenn er ihn brauche, auch über das Programmjahr hinaus, wurde vom selben Peer Coach betont. *Und dass er immer zu mir kommen kann, wenn er etwas hat.* (PC1, 78) Der Coach soll damit vom Peer als Unterstützungsquelle für zukünftige Situationen wahrgenommen werden, womit der Coach problematische Situationen, aber auch "Gutes zu erleben" meinte. Unterstützungsprozesse im Rahmen des Peer Counselings beschränken sich schliesslich nicht nur auf die Beziehung im Peer-Tandem. So beschreibt ein Peer Coach (PC3) ihre Nähe und Vertrautheit zu anderen Peer Coaches im Programm, die sie bereits aus ihrer Zeit als Teilnehmerin im Programm KOM kannte. Diese Freundschaftsbande sei ihr wichtig.

Die Antworten der Peers gehen in die gleiche Richtung wie diejenigen der Coaches. Zwei Peers berichten davon, dass ihr Coach sie für das Programm motiviert hat. *Einfach mal sicher, dass sie mich motiviert hat. Dass sie mir Sachen erklärt hat, wie das Programm läuft.* (P4, 93) *Und sie hat gesagt es macht Spass hier. Und das ist auch die Wahrheit, es macht mir Spass hier.* (P7, 46)

Von einem Peer wird das beruhigende Gefühl beschrieben, *einfach, dass sie für mich da ist (P4, 93)*, welches darauf verweist, dass der Coach als vertrauenswürdige Unterstützungsquelle in aktuellen und zukünftigen Situationen wahrgenommen wird. Dies, da *sie auch das Gleiche erlebt hat wie ich*. Dass zwischen ihnen Vertrauen und Respekt entstanden ist und sie ihren Coach Sachen fragen kann, welche sie ihre Eltern nicht fragen könne, berichtet ein weiterer Peer (P7). Ein anderer Peer (P5) bedauert, dass ihm keine solche Bezugsperson zur Seite stand, obwohl dies für ihn wichtig gewesen wäre. Schliesslich beschreibt ein Peer (P6) seinen Coach in einer für ihn schwierigen Situation (Hänseln) im Programm als Rückhalt. Er habe ihm geholfen und sei auf seiner Seite gestanden.

Schliesslich erwähnte ein Peer die Wichtigkeit des Austauschs mit anderen adipösen Jugendlichen aus derselben Wohnregion. Dies stellte für einen Peer (P5) einen wesentlichen Vorteil des Programms KEEP ON MOVING dar, welchen er in der stationären Therapie (in einem anderen Kanton) nicht erlebt hatte, die er zuvor absolviert hatte.

#### **4.3.3 Stärkung des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit**

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – allgemein umschrieben als Selbstwirksamkeitserwartung – spielt eine bedeutsame Rolle bei der nachhaltigen Verhaltensänderung, nicht nur beim Aufbau von Motivation, sondern ebenfalls in der nachfolgenden Umsetzungsphase. "Selbstwirksamkeitserwartungen bezeichnen subjektive Überzeugungen, spezifische Verhaltensweisen aufgrund eigener Kompetenz ausführen zu können, und zwar insbesondere in Situationen, die neue, unvorhersehbare, schwierige oder stressreiche Elemente enthalten" (Schwarzer 2004). Im nachfolgenden Abschnitt sind Äusserungen der Interviewten zusammengetragen, welche eine Stärkung des Selbstwerts (Bewertung des Bildes von der eigenen Person) oder der Selbstwirksamkeitserwartung andeuten. Die Befragten unterschieden häufig nicht zwischen Erlebnissen im Programm KEEP ON MOVING und spezifischen Erlebnissen im Peer Counseling, weswegen im Folgenden diese beiden Perspektiven nicht immer auseinander gehalten werden können.

Ein Coach beschreibt, wie er zu Beginn des Programms nicht wusste, wie er abnehmen solle. *Ja sicher, es gibt viele wie ich zum Beispiel, die meinen, am Anfang wenn man nur immer übergewichtig gewesen war, hatte ich immer gedacht, wie soll ich abnehmen? Ich habe noch nie richtig abgenommen und ich weiss nicht genau, wie das geht (PC1)*. Im Programm wurde er darauf sensibilisiert, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss, um abzunehmen. Er selbst setzte insbesondere bei der Ernährung an (stark reduzierte Menge, Salat/Gemüse, Wasser). Das regelmässige Wiegen hat ihm die kontinuierliche Gewichtsabnahme und die Erkenntnis aufgezeigt, dass auch eine sehr langsame Abnahme am Ende des Jahres viel ergibt. Dieses Erfolgserlebnis bestärkte ihn weiterzumachen und motivierte ihn zu weiteren Verhaltensänderungen (Sport zu treiben). Er lernte zudem, dass er im Vorfeld einer Festivität bewusst weniger ass, um am Fest trotzdem das Essen geniessen zu können und sprach damit die Bedeutung der Selbstkontrolle und Selbststeuerung an. Ein anderer Coach betont ebenfalls das Finden des eigenen "Lösungswegs": *Also, ich habe jetzt eigentlich mein Zeugs gefunden, wie ich reagieren sollte und so, und ja, eigentlich gegen Ende des Programms hat man gewusst, so und so regle ich das eigentlich (I2, 119)*.

Hinsichtlich der Motivation zur Verhaltensänderung gab ein Coach seinem Peer weiter, selbst bestimmen und entscheiden zu können, was er verändern möchte. So solle er nur dann abnehmen, wenn sein Gewicht für ihn selbst ein Problem darstellt, nicht weil es die anderen sagen. Es ginge darum, sich mit seinem Gewicht wohl zu fühlen. Physisches Wohlbefinden und eine positive Selbstwahrnehmung des Körpers sind nachweislich wichtige Aspekte einer Verhaltensänderung (vgl. Wille et al. 2010). Schliesslich wurde die Stärkung des Selbstwerts von einem Peer und einem Coach erwähnt. So führte der Coach aus, dass sie im Programm gelernt habe, selbstbewusster aufzutreten, weniger auf das Aus-

sehen zu achten und sich mehr zu trauen. Der Zusammenhalt in der Gruppe (im Programm) und der Aufbau von Freundschaften untereinander hatte sie darin bestärkt: *Und ich habe gelernt, die Freundschaft, die haltet schon. Die anderen Peer Coaches, die mit mir zusammen Peer waren, wir kennen uns schon gute zwei Jahre und das hat ein ziemliches Bündli gegeben (PC3, 56).* Im Weiteren hatte sie gelernt, sich bezüglich ihrer Stärken und Schwächen realistischer einzuschätzen, und selbst über ihr Leben bestimmen zu können.

Die Programmteilnehmenden wurden im Weiteren nach dem persönlichen Nutzen des Peer Counselings für sie gefragt. Sie betrafen in erster Linie den eigenen Umgang mit der Adipositas gegenüber ihrem sozialen Umfeld. Der Umstand, das Gruppentherapie-Programm zu absolvieren und sein starkes Übergewicht anzugehen, führte bei zwei Peers zu mehr eigener Akzeptanz und einem gestärkten Selbstwertgefühl. *Ich nehme es einfach lockerer auf und denke, ich bin jetzt so und ich mache ja auch etwas dagegen und dann muss ich mich auch nicht mehr so schämen. (P4, 117)* Dick sein und nichts dagegen zu unternehmen, stellte vor dem Programm offensichtlich eine Belastung für sie dar. Nun liess es sich einfacher über das Problem reden: *Eigentlich besser. Weil dann kann man vom Erfolg reden eigentlich, und dass man auch etwas gemacht hat und nicht nur WILL etwas machen, also jetzt ist es viel einfach über so Sachen zu reden (P8, 83).* Ein anderer Peer beschrieb den veränderten Umgang seiner Schulkolleginnen und -kollegen mit ihm. Die Beschimpfungen und das Hänkeln hätten aufgehört. *Also jetzt ist es für mich ganz anders, also früher kamen alle zu mir und sagten du bist fett und bist das und jenes, und ich habe immer Angst in die Schule zu gehen. Aber jetzt gehe ich in die Schule und es ist eigentlich ganz normal, so hoi und tschüss. (P7, 87)* Vermutlich hatte er im Programm gelernt, anders mit der Provokation umzugehen, anders aufzutreten und sich zur Wehr zu setzen.

#### **4.3.4 Handlungsvorschläge zur Planung und Realisierung gesundheitsbezogenem Verhaltens**

Wie einleitend erwähnt, wird in der vorliegenden Studie mit dem Health Action Process Approach (HAPA) erklärt, welche Prozesse bei der Veränderung des Gesundheitsverhaltens durchlaufen werden (vgl. Schwarzer 2004). Gemäss diesem Modell sind für die Programteilnehmenden neben der Stärkung der Selbstwirksamkeit insbesondere das Planen und Formulieren von Umsetzungsabsichten und das Setzen von Prioritäten bedeutsam. Im folgenden Abschnitt wird aufgezeigt, inwiefern im Peer Counseling konkrete Handlungsvorschläge zur Planung und Umsetzung der Veränderung zur Sprache kamen. Es ist anzunehmen, dass die Peer Coaches vor allem diejenigen Handlungsweisen und Einsichten weitergeben wollen, welche sie erfolgreich umsetzen konnten. Im Folgenden sind die konkreten Vorschläge der Coaches thematisch gruppiert wiedergegeben.

##### **4.3.4.1 Sport und Bewegung**

Den Aussagen eines Coaches zur Folge war es wichtig, den Peer nach seinen Präferenzen zum Thema Sport und Bewegung zu fragen und nicht nur allgemein über die Thematik zu reden. *Ja, ich habe ihm gesagt, ich habe ihn gefragt, was ihm Spass macht. Er spielt auch gerne Fussball wie ich. Und dann habe ich ihm gesagt, er muss ja nicht in den Verein, wie das die meisten.. denn alle denken so, ich muss mehr Sport machen, dann muss ich gerade in einen Verein, muss das machen und so. (PC1, 103)* Der Coach gab seinem Peer stattdessen den Tipp, es wie er selbst zu machen, nämlich möglichst häufig Fussball in der Schulpause und am Wochenende zu spielen, so lange es Spass mache. Diese Antwort zeigt auf, dass der Coach den Peer animierte, die eigene Motivation für Bewegung zu reflektieren und auf seine Situation angepasste Lösungen zu finden, anstatt gängige Vorstellungen (in diesem Fall der Vereinseintritt) zu übernehmen (und nicht umsetzen zu können). Da die beiden in dieselbe Schule gehen, konnte der Coach später feststellen, dass der Peer dies offensichtlich umsetzte. *Wenn ich in die Pause gehe, um zehn, haben wir eben Pause, und dann sehe ich ihn mit den Kollegen auf dem Fussballplatz Fussball spielen. Also er nimmt schon an, was ich ihm sage. (PC1, 111)*

Dass die vom Coach vorgeschlagenen Handlungsvorschläge nicht immer längerfristig übernommen werden, zeigen die Aussagen eines anderen Coachs. So hatte ihr Vorschlag zum Tragen des „Actismile“ (Schrittzähler) zur Steigerung der Alltagsbewegung zu Beginn den Peer überzeugt, es auszuprobieren. Längerfristig hatte es sich für den Peer aber nicht bewährt ("überwacht fühlen"). Im Gespräch zeigte sich allerdings, dass der Coach selbst dem Tragen des Actismiles ambivalent gegenüber stand. Das Gerät setzte sie unter Druck und zeigte ihr die Misserfolge auf. *Weil wenn ich dann am Abend den Smiley nicht erreicht habe, dann bin eigentlich richtig unten gewesen, weil ich dachte, Scheisse, jetzt habe ich mich schon wieder so wenig bewegt und Shit und was mache ich jetzt, aber wenn ich nicht sehe, wie viel ich gemacht habe, dann kann ich das auch gelassen nehmen und kann sagen, morgen mache ich es besser, ich konnte mich jetzt nach dem einstellen.* (PC3: 68) Für sie hatte sich stattdessen bewährt, nach ihrem Gefühl zu gehen und sich an Tagen mit viel (wahrgenommener) Bewegung mit Essen zu belohnen. Warum sie ihrem Peer den Tipp mit dem Actismile gegeben hatte, obwohl er für sie nur bedingt Erfolg versprechend war, mag auf den hohen Anspruch an den Coach zurück gehen, selbst reflektiert zu sein, sich selbst gut zu beobachten und zu verstehen, was einem selbst geholfen hat. Der dritte Coach erwähnte keinen Austausch mit seinem Peer zum Thema Sport und Bewegung.

Die Antworten der Peers fielen knapp aus. Zwei äusserten sich dahingehend, dass sie von ihren Peer Coaches vor allem Aufforderungen zu mehr Sport erhalten haben, jedoch keine vertiefte Diskussion zur Thematik führten. *Also, sie hat mir nur gesagt mehr Sport wäre besser, nur das eigentlich.* (P7, 102) Ein Peer bekam von seinem Coach den Ratschlag, im Sport bis an seine Grenzen zu gehen, solange es Spass macht. Und um sich für den Sport zu motivieren, solle er sich den Grund für den Sport – die Gewichtsabnahme – vergegenwärtigen. *Sie hat einfach gesagt so viel Sport wie möglich, wie ich mag. Und einfach an meine Grenzen gehen. Und ich einfach für mich denken, ich muss abnehmen, also dann mache ich auch Sport.* (P4: 123) Zwei weitere Peers zählten bei dieser Interviewfrage verschiedene Sportarten auf, die sie oder der Coach manchmal gemacht hatten. Ein Peer hatte von seinem Coach den Rat erhalten, trotz Verletzung weiterhin (angepassten) Sport zu treiben (P6). Dies war dem Coach vermutlich im Therapieprogramm vermittelt worden, da sich die Jugendlichen gewöhnt sind, bereits bei kleineren Verletzungen vollständig auf Bewegung zu verzichten. Schliesslich berichteten zwei Peers, dass sie im Hinblick auf mehr körperliche Betätigung erste Schritte unternommen hatten, wobei es sich um Anmeldungen in Vereinen oder persönliche Vorsätzen handelte. *Ja, ich habe mich jetzt angemeldet fürs Fitness, Volleyball, ja..."* (P5, 156) und *Ich probiere es eigentlich immer noch weiter, so Sachen zu machen, probiere ich wie er und jetzt probiere auch immer ein bisschen mehr zu joggen und so* (P6, 116). Dieser Peer orientierte sich dabei klar am Verhalten des Coaches: *So viel Sport machen wie er und vielleicht auch mal so schlank werden wie er* (P6, 83).

#### 4.3.4.2 Ernährung

In den Peer-Tandems wurde sehr häufig über Ess- und Trinkverhalten geredet. Neben dem Verzicht auf Süssigkeiten, beschrieb ein Coach seinen Tipp zur Ernährungsumstellung folgendermassen: *Und dann habe ich ihm einfach gesagt, er soll es probieren wie ich, das machen eigentlich die meisten. Ich habe die Kohlenhydrate weggelassen, also alle sagen es ist ungesund, und dann habe ich alle weggelassen und habe ich ruckzuck abgenommen* (PC1,111). Falls sich die Reduktion am Wochenende nicht durchhalten liesse (wenig essen sei am Wochenende wegen fehlender Ablenkung durch Schule/Struktur schwieriger), solle er zur Kompensation Fussball spielen gehen. Er erwähnte im Weiteren die Anwendung der flexiblen Esskontrolle (vorher abnehmen, damit nicht traurig, wenn nach Weihnachten zugenommen), das Mittagessen nicht auszulassen (wegen allfälligem "Heisshunger" am Abend) und die eigene Erfahrung des Jojo-Effekts bei Krankheit (schnell abnehmen und später auch schnell wieder zunehmen). Der zweite Coach riet seinem Peer zum bewussten und langsamen Essen, um kleinere Essensmengen zu erreichen. *Also, was ich ihm schon geraten habe, also ich habe ihn gefragt wie viel er isst, zum Zmittag und so. Und dann hat er halt so ein paar Zahlen gesagt und nachher*

*habe ich mich so richtig an ihn erinnert, so war ich auch, so war ich auch. Nachher habe ich ihm halt gesagt, ja schau, versuche es mal ein bisschen langsamer anzugehen. Schneid dir ein Stück Fleisch, tust es ins Maul, Gabel ablegen, sobald Gabel am Boden ist, iss. Also beginnst du zu kauen, nachher kaust du ganz langsam... 20, 30 Sekunden, nachher schluckst du runter, sobald du runter geschluckt hast, nimmst du wieder Gabel und Messer, schneidest dir wieder ein Stück ab, ins Maul, ablegen und dann erst wieder kauen. Und so ist er jetzt wirklich von vier Teller auf einen runter gekommen. (PC2, 131)* Der Coach gab als Erklärung für den Erfolg des Peers an, dass er selbst als Beispiel dafür diene, dass das von ihm vorgeschlagene bewusste, langsame Essen möglich ist. Auch der dritte Peer Coach hatte mit seinem Peer über das "bewusste Essen" und das "sich beim Essen Zeit nehmen" geredet (PC3, 76). Schliesslich berichtete ein Coach, dass er das im Programm erworbene Wissen bzw. die Verhaltensänderung nicht nur dem Peer, sondern auch bei sich zu Hause zu vermitteln versuche. *Ja schon. Ich probiere auch bei meinem Vater Gemüse zu kochen und so. Ich will probieren, dass er auch abnimmt" (PC1, 143)... Ja, mein Vater ist nicht normal, der isst zum Zmittag (-)Shakes und zum Znacht geht er in den MacDonalds. Das habe ich ihm auch gesagt, wenn du zum Zmittag nichts isst, dann ist der Hunger so gross, das ich zum Znacht ziemlich reinhaue. Du solltest lieber zum Zmittag, ja schon essen, viel sogar, einfach Pouletbrust oder so etwas. Dann hast du am Abend auch weniger Hunger und kannst das Znacht auch mal auslassen. Aber das habe ich eben vorher auch nicht gewusst, das verstehe ich jetzt, musst du halt zuerst lernen" (PC1, 145).*

Die Peers berichten, dass sie von ihren Peer Coaches Erfahrungsberichte hören und Vorschläge bekommen, wie man seine Ernährung anpassen und letztlich alltagstauglich planen kann. Beispielsweise hat ein Peer seinen Coach gefragt, wie er das gemacht hat. Dieser antwortet folgendermassen: *Dann hat er gesagt, man muss einfach langsamer essen und so. Und vielleicht, wenn man einen Biss genommen hat, die Gabel ablegen und so. So solche Sachen (P6, 120).* Andere Peers erwähnen als Themen das massvolle Essen, den Jojo-Effekt (P4: 131), die Wichtigkeit des Frühstücks und Znüni (P7) sowie das Trinken vor dem Essen: *Dass man halt vor dem Essen etwas trinken soll, das hat sie mir gesagt, und das ist mir noch oft durch den Kopf gegangen eigentlich (P8: 71).* Oder: *Ich esse am Morgen nichts und Znüni auch nicht. Und dann habe ich dann am Mittag Hunger und dann gab sie mir den Tipp, ich soll etwas mitnehmen und am Morgen soll ich auch etwas essen, hat sie mir gesagt. Weil, ... wenn ich am Morgen den ganzen Morgen nichts esse und dann Zmittag habe ich sehr fest Hunger, so nimmt man dann zu (P7: 48).* Die meisten Peers bejahen, dass sie auch in Zukunft an diesem veränderten Verhalten dranbleiben wollen. Ein Peer beschreibt seine Strategie dabei folgendermassen: *Also, wir haben zu Hause so einen Kasten, wo es so Sachen drin hat. Und dort habe ich jetzt einen Zettel dran geschrieben, ob ich wirklich will. Und manchmal schaue ich den Zettel an und sage, nein eigentlich will ich gar nicht. Also, dann gehe ich wieder von diesem Kasten weg. Also ich habe mir jetzt überall, wo es solche Sachen hat, Zettel aufgehängt (P4, 135).* Ein anderer Peer äussert sich eher skeptisch dazu, seinen Konsum von Schokolade gemäss dem Gelernten umzustellen, insbesondere in den Ferien. *Ja also, bei uns zu Hause hat niemand gerne Süssigkeiten ausser Schoggi. Von Italien nehmen wir manchmal mit, also wenn wir nach Italien gehen. Und in Italien ist es eben schon ein bisschen schlimm. Ich war gerade dort und es ist besser, wenn ich nicht gehe... Ja Süssigkeiten sind nicht so, so saure Sachen habe ich nicht so gerne. Ja, einfach Schoggi habe ich gerne (P7, 115).* In dieser Antwort zeigen sich zudem der Einfluss der Familie und die Schwierigkeit, als Einzelne in einem (Familien-)System, sein persönliches Verhalten zu verändern.

#### **4.3.4.3 Gewicht**

Die Diskussion ums Thema Gewicht wurde weniger ausführlich geführt – bedingt vielleicht dadurch, dass es gesellschaftlich nach wie vor ein Tabuthema ist, oder dass das Gewicht als zu persönlich wahrgenommen wird. So nannte ein Coach, dass sein Peer nicht gerne Gewichtsangaben mache. *Ja, das Gewicht sagt er mir nicht so viel, einfach, er macht jetzt das, er macht jetzt das. Dann sage ich*

*ihm, er soll sich jetzt nicht unter Druck setzen. Auch wenn die anderen vielleicht mehr abnehmen oder so. Du musst einfach, bis du dich wohl fühlst. (PC1: 117)* Die Antwort des Peer Coaches zeigt, dass dieser sich in den Peer einfühlen konnte und ihm – offenbar wegen fehlender Erfolge – Mut und Trost zusprach (siehe Abschnitt 4.3.2). Der gleiche Peer Coach beschrieb es zudem als schwierig, seinen Peer bezüglich dessen Gewichtszunahme anzusprechen: *Ja, ihm dann sagen, was er machen soll, wenn er zum Beispiel ein Kilo zugenommen hat oder zwei. Hm, dass ich ihn nicht überfordere. Dass er nicht unter Druck steht, dass er das und das machen muss (PC1: 46).* Es zeigt die nicht einfache Rolle und Herausforderung auf, die an die Coaches herangetragen wird oder die sie für sich selbst definieren.

Andere Coaches gaben ihren Peers Wissen zu Gewichtsberechnung und -entwicklung weiter. *Also ja, das hatte ich ihm mal gesagt, also wie schwer er ist, wegen dem Gewichtsziel und ja, er war halt weit weg gewesen, etwa. Ich hatte dann gesagt, diese Zahlen bedeuten nichts. Beim Programmstart hatte ich 60 Kilo und jetzt bin ich halt ein bisschen schwerer geworden, nachher hatte ich gesagt schau, vorher hatte ich so ausgesehen und jetzt sehe ich so aus. War schon ein Unterschied. Und dann hatte er gefragt, wie geht das eigentlich, du hast doch zugenommen? Dann hatte ich gesagt, du wächst und du trainierst deine Muskeln und das Essen ist anders. Also sozusagen, dass du nur die Muskeln trainierst, und.... (PC2, 141)* Die Wichtigkeit des "Gewicht-Haltens" bei gleichzeitigem Längenwachstum anstelle der Fixierung auf eine Gewichtsabnahme und die kontinuierliche Gewichtskontrolle (ein bis zwei Mal pro Woche auf Waage stehen), wurden auch vom ersten Coach betont. Der dritte Coach machte hierzu keine Angaben.

Zwei Peers gaben in den Interviews zur Antwort, dass sie eigentlich nicht über das Thema Gewicht im Peer Counseling gesprochen hatten. Die übrigen Peers sagten, dass sie eher weniger darüber redeten und wenn, dann darüber, wie das Gewicht nach dem Programm stabilisiert werden könne. *Ja, ich habe sie mal gefragt wie viel sie hier abgenommen hat im KEEP ON MOVING und wie es dann weiter gegangen ist, ob sie das Gewicht hatte halten können oder ob es runter ist oder so. Da haben wir da drüber mal diskutiert und sie hat mir halt auch gesagt, wie das Gewicht nicht wieder rauf geht, nach dem Programm. (P8, 128)* Dafür sei man selbst verantwortlich, man habe ja jetzt Unterstützung gehabt (P8). Ein anderer Peer (P6) berichtete, dass er von seinem Coach gelernt habe, bei einer Gewichtszunahme nicht gleich den Kopf hängen zu lassen (Umgang mit Rückfall). Eine Befragte (P7) empfand schliesslich den Austausch mit ihrem Coach über die (für sie unerklärliche) Ursachen der Gewichtszunahme als befriedigend (Erklärung des Coach: vielleicht Pubertät). Der Austausch darüber, dass Abnehmen nicht einfach ist, wurde ebenfalls als Gesprächsthema von einem Peer erwähnt (P4, 61).

#### **4.3.4.4 Weitere Themen**

Für einen Coach war bedeutsam, dass er durch den Peer über das laufende KOM-Programm informiert war (Neuerungen, Erfahrungen des Peers). Für diesen Coach zählte insbesondere der Austausch über die Programminhalte und die Reaktionen des Peers darauf (PC2, 107). *Und man hört auch manchmal, auch wie es so läuft und wie es bei anderen so gewesen ist und dann kann man selber sagen, wie man auf das Zeugs reagiert hat und sie können sagen, wie sie auf das reagiert haben. Und das ist eigentlich voneinander lernen. (PC2, 107)* Zudem berichtete er, dass er mit einem seiner Peers über persönliche Themen wie Freundschaft und Liebe gesprochen hatte und diese – mehr noch als die KOM-Themen – im Vordergrund standen. *Dann so der Austausch, wie steht es so mit Kollegen. Und dann auch noch Liebe, Freundin und so weiter. (PC2: 55)* Er betonte in seinen Ausführungen die teilweise schwierige Situation von Übergewichtigen in der Gesellschaft und die daraus entstehende Stigmatisierung und Selbstzuschreibung: *"Es ist meistens so, dass die dicken Leute ja ein bisschen vernachlässigt werden von den Frauen und so. Und einfach sagen, dass es möglich ist, also, dass wenn man ein bisschen fester ist eine Freundin bekommt oder denkt, ich bin fett, ich bin fett, ich bin fett, ich schaffe nichts.*

*Das sollte man ja nicht denken (PC2, 145).* Ein anderer Peer Coach nannte die Besprechung einer möglichen Teilnahme des Peers an einem Lager für Übergewichtige als schwieriges Thema. Die Vorstellungen eines solchen Lagers unterschieden sich stark zwischen dem Peer Coach und dem Peer. Der Coach stellte das Lager als Chance dar, in „geschütztem“ Rahmen Aktivitäten nachzugehen und Freunde kennenzulernen. Der Peer hingegen assoziierte damit Stigmatisierung von Übergewichtigen und daraus folgenden persönlichen Nachteilen. In der Antwort des Peer Coaches ist vor allem der Umstand als schwierig taxiert, dass sie in diesem Thema stark divergierende Meinungen haben. Dass sich nicht jede/-r gleichermassen mit seinem Coach austauschen möchte, wurde schliesslich von einem anderen Coach erwähnt. Für sie war klar, dass die Jugendlichen ohne (für sich empfundenen) Erfolg seltener den Austausch suchten: *Ja, ich denke, wenn man keine Erfolg hat, dann will man sich auch nicht wirklich gross mit dem auseinandersetzen. Ich kann nicht behaupten, dass ich Erfolg gehabt habe, aber ich bin einfach zufrieden mit mir. Mir hat man gesagt, dass wenn ich 15 bin und nichts mache, dann könnte ich 90 Kilo und mehr wiegen. Ich bin schon nicht die Leichteste, ich bin 65 Kilo, aber ich bin eigentlich zufrieden, weil mein Anfangsgewicht war 56 Kilo. Und das in zwei Jahren ist eigentlich gut für mich. Weil vorher hatte ich hoch zugenommen, im Vergleich..., ja. (PC3, 86).*

Aus Sicht der Peers wurde von einer Person (P4: 93) der Coach als Hilfe bei Fragen rund um das Programm beschrieben. Als weiteres Gesprächsthema mit dem Coach wurde von einem Peer das Verhalten in Mobbing-Situationen erwähnt (P4, 61), und von einem anderen Peer Gespräche zum Befinden und dem Tagesgeschehen: *Wie der Tag so gegangen ist haben, wir viel geredet, was man so gemacht hat (P8: 44).* Für einen Peer waren das Umsetzen der Tipps im Alltag und sich daran zu erinnern die besonders positiven Erlebnisse im Peer Counseling. Ein anderer Peer (P5) bedauerte, dass er von seinem Coach nichts gelernt hatte, weil er auf eine für ihn unpassende Person gestossen war. Einem Peer kam nichts in den Sinn, was er gelernt hatte, mit der Begründung, *weil wir haben uns ja nicht so extrem viel unterhalten (P8, 65).*

#### **4.3.5 Spezifischer Nutzen des Peer Counselings für Coaches**

Jugendliche Coaches ziehen häufig selbst einen persönlichen Nutzen aus dem Coach-Engagement und bewerten dieses positiv. So ergab die wissenschaftliche Begleitung des Berliner Modellprojektes "Peer Education", dass jugendliche Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in verschiedenen Bereichen profitierten: Zunahme des themenbezogenen Wissens und der selbsteingeschätzten Kommunikationskompetenz, Stärkung sozialer Ressourcen und Kompetenzen sowie als indirekte Folge eine Verbesserung des Selbstvertrauens (vgl. Kästner 2003: 62).

Die Coaches wurden gefragt, was ihnen das Jahr als Coach persönlich gebracht hatte. Erwähnt wurde einerseits das voneinander Lernen, wie es bei den anderen läuft, wie sie mit bestimmten Situationen umgehen und wie man selbst damit umgeht. Jemandem zu helfen, bestärkt einen in seinen eigenen Bemühungen zur Verhaltensänderung. *Und, man kann selber profitieren, man kann jemandem helfen und ja, ist sozusagen ein Teufelskreis, einfach im Guten. (PC2, 129)* Dass dies ebenfalls der eigenen Situationsanalyse dienen kann, beschreibt ein Coach folgendermassen: *Ich kann also auch die Fortschritte von den anderen anschauen und mich selber dazwischen setzen. Man kann sich so gut einordnen und sehen, habe ich gut Fortschritt gemacht oder weniger (PC3, 102).* Der soziale Aspekt wird ebenfalls von zwei Coaches betont – neue Kontakte zu knüpfen mit Jugendlichen, welche die gleichen Themen beschäftigen wie einen selbst. Ein Coach erwähnt den Aspekt des eigenen Gewichts, welcher in dem Fall auch für ihn relevant ist. Demnach kann die Teilnahme am Programm als Coach auch dadurch motiviert sein, selbst das Gewicht besser unter Kontrolle zu haben. *Und in dem Sinn mache ich weiter, muss ich mich halt immer wieder wiegen und schauen... und von dem her tut es dem Gewicht eigentlich auch gut. (PC3: 50)* Dies scheint ein sehr wesentlicher Punkt des Nutzens von Peer Counseling für Coaches zu sein, dass damit *die eigenen Erfahrungen nicht verloren gehen" (PC2,*

160) und ...dass man sich auch immer wieder daran erinnert, so war ich auch mal" (PC2, 102). Die eigene Selbstdisziplin und Selbstkontrolle zu stärken und am Erreichten dran zu bleiben, haben alle interviewten Peer Coaches als persönlichen Nutzen erlebt. In der Auseinandersetzung mit dem Peer bleibt das Gelernte im Bewusstsein. Dies wird als wichtig eingeschätzt. *Ich muss mir das immer wieder einreden, dass ich das nicht vergesse. (PC1:133)*

Als weitere Bereicherung haben zwei Peer Coaches die Freude am Helfen erlebt – *Mir gefällt es, dem anderen zu helfen (PC3, 102)* – so wie man sich auch über sein Hobby freut: *Sondern es ist wie ein Hobby, zum Beispiel wie mein Aquarium. Es ist ein Hobby, man macht es freiwillig, man müsste es ja nicht machen, man muss es pflegen und man muss schauen, dass es ihnen gut geht, den Fischen. (PC2, 162)* Schliesslich spielte die Bezahlung – für das Programmjahr CHF 150 – bei einem Coach eine Rolle, da er wegen einer hohen Mobiltelefonrechnung in Geldnot war (PC2).

#### **4.3.6. Zusammenfassung Funktionen und Nutzen des Peer Counselings**

Im Peer Counseling Ansatz geht man davon aus, dass Peers von ihren Coaches alternatives Verhalten kennen lernen und allenfalls imitieren. Voraussetzung dafür ist, dass der Coach als (ehemals) adipöser Jugendlicher als Vorbild für Veränderungen von Ernährungs- und Bewegungsverhalten akzeptiert wird. Gemäss den Aussagen der befragten Peers war dies deutlich der Fall, mit Ausnahme von einem Peer, bei welchem keine gute Beziehung im Peer-Tandem zustande kam. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie zu ihrem Coach im Sinne eines Idols hinaufschauen. Dies wäre auch wenig förderlich für das avisierte Modelllernen. Die **geteilte Erfahrung**, als Kind/Jugendlicher adipös zu sein, und zu wissen, was man dabei erlebt – unter anderem auch im KEEP ON MOVING Programm, ist auf emotionaler Ebene der ausschlaggebende Grund für die **Akzeptanz des Coaches als Vorbild** und ermöglicht eine Beziehung unter "Seinesgleichen". Auf Ebene der konkreten Verhaltensveränderung im Alltag zeigte sich, dass Coaches durch Erzählen der eigenen Erfahrungen den Peers glaubhaft machen können, dass konkrete Veränderungsvorschläge – trotz Schwierigkeiten – tatsächlich realisierbar sind. „Sie oder er weiss, wovon er spricht“ – so lässt sich die Einstellung dieser Peers zu ihren Coaches zusammenfassen.

Bezüglich sozialer Unterstützungsprozesse zeigte sich, dass insbesondere zu Beginn des Programms der Coach vom Peer mehrfach als **Motivator für das Programm** erlebt wurde, indem sie oder er vom Nutzen des Programms erzählte und Fragen beantworten konnte. Der Coach wurde von beiden Seiten als **emotionaler Rückhalt in aktuellen oder zukünftigen Situationen** beschrieben. Dabei war das beruhigende Gefühl gemeint, dass der Coach im kritischen Moment für einen da sei. In der Fachliteratur wird darunter die „wahrgenommene (emotionale) Unterstützung“ verstanden (vgl. ebd.: 178). Damit ist die antizipierte Unterstützung gemeint, die ein Individuum in seinem sozialen Netzwerk für grundsätzlich verfügbar hält. Sie korreliert erwiesenermassen mit guter seelischer und körperlicher Gesundheit (vgl. Knoll/Kienle 2007: 59). Tatsächliche Unterstützungssituationen wurden der Moment des ausbleibenden Erfolgs im Programm, Gespräche über realistische Erwartungen und zu erreichende Ziele sowie eine Hänfelsituation in der Turnstunde genannt. Es blieben insgesamt seltene Einzelergebnisse.

In der vorliegenden Untersuchung lag das Augenmerk insbesondere auf der Frage, ob und inwiefern Coaches und Peers sich in ihren Kompetenzen und Ressourcen stärken und damit zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung beitragen können. Die Coaches formulierten als wichtige Botschaften an ihre Peers, über erwünschte Veränderungen selbst zu bestimmen/entscheiden und den eigenen Lösungsweg zu finden. Wichtig erschienen ihnen damit die **Auseinandersetzung mit sich selbst** und die Rückbesinnung auf eigene Einschätzungen und eigenes Empfinden. "Das Heft in die Hand nehmen" und "auf sich selbst hören" – so könnten die Botschaften umschrieben werden. Sowohl Coaches als

auch Peers berichteten von mehr Selbstakzeptanz und gestärktem Selbstwertgefühl - nicht in erster Linie als Folge des Peer Counselings, sondern als persönlicher Nutzen des Gruppentherapieprogramms. Dies wurde insbesondere damit begründet, mit der Programmteilnahme etwas gegen die Adipositas zu unternehmen, im Sinne von aktiv geworden zu sein. Es mag sein, dass mit der (öffentlichen) Anerkennung der Adipositas als zu behandelndes Problem ein Perspektivenwechsel einhergeht. Es lässt sich nun einfacher über das Problem reden und das soziale Umfeld geht nun anders mit einem um. Im Weiteren beschrieben Peers und Coaches verschiedentlich Erfolgserlebnisse, welche sie im Rahmen des Programmes erlebt und sie in ihrem Selbstwert gestärkt hatten. Auch hier bezogen sich die Erlebnisse auf das Gesamtprogramm und nicht spezifisch auf das Peer Counseling.

Über konkrete und alltagstaugliche Handlungsvorschläge zur Verhaltensänderung wurde gemäss der Befragten in den Peer-Tandems ausführlich gesprochen. Dies trifft insbesondere auf den Bereich der Ernährung zu. Von Seiten der Coaches wurden mehrere zentrale Botschaften der Ernährungslehre aus dem Programm weitergegeben, mitsamt der eigenen (erfolgreichen) **Erfahrungen bei der praktischen Umsetzung**. Ein Beispiel war das langsame und bewusste Essen trotz kurzer Mittagspause. Das "Wie kann ich das umsetzen?" stand in den Gesprächen im Vordergrund. Die befragten Peers betonten ihren Willen für eine solche längerfristige Verhaltensumstellung. Knapper fiel der Austausch zum Thema körperliche Aktivität aus. Gemäss der befragten Peers fanden keine vertieften Diskussionen statt, sondern eher pauschale – und als wenig hilfreich erlebte – Aufforderungen zu mehr Sport. Ein Peer orientierte sich direkt an der vorgelebten häufigen körperlichen Aktivität des Coaches. Zwei Coaches berichteten ausführlich über ihren Austausch zum Thema „körperliche Aktivität“, mit jeweils unterschiedlichem Ausgang. Eine beobachtbare nachhaltige Verhaltensveränderung zeigte sich in einem Fall. Im anderen, nicht erfolgreichen Fall, fiel auf, dass der Coach einen Vorschlag gebracht hatte, welchen sie selbst nicht mehr verfolgt und als wenig Erfolg versprechend einschätzte. Das aktuelle Gewicht wurde selten bis nie zum Gesprächsthema im Peer-Tandem. Es wurde von einem Coach als zu persönlich und bei ausbleibenden Erfolgen als Stressfaktor beschrieben. Rund um die Gewichtsentwicklung wurden aber durchaus Gespräche geführt. Diese betrafen wiederum Inhalte aus dem Programm, beispielsweise die Wichtigkeit der kontinuierlichen Gewichtskontrolle oder Ursachen der Gewichtszunahme. Erfahrungswerte der Coaches spielten dabei eine wichtige Rolle. So wurden beispielsweise Tipps erwähnt, welche eine Gewichtszunahme in der Nachbetreuungsphase verhindern sollten, oder die geteilte Erfahrung, wie schwierig das Abnehmen ist. Schliesslich wurden in einigen Peer-Tandems persönliche Themen wie Liebe, Freundschaft oder Mobbing besprochen, welches deutlicher Ausdruck einer auf Vertrauen basierenden Beziehung ist. Die informationelle Unterstützung im Peer-Tandem reduzierte sich demnach nicht nur auf Themen des KEEP ON MOVING-Programms.

Aufgrund der Rückmeldungen zur Häufigkeit des Austausches, welche oftmals nicht zahlreich waren, erstaunt die Breite und Tiefe der besprochenen Themen. Allerdings beziehen sich die Aussagen der Jugendlichen auf spezifische Situationen. Inwiefern es in manchen Tandems zu häufigen, vertieften Gesprächen kam, kann nicht gesagt werden. Einige Peers berichteten aufgrund seltener Treffen über wenig Austausch bzw. bedauerten den spärlichen Austausch.

Über die verschiedenen Themengebiete hinweg fielen folgende allgemeinen Prozesse auf: Ausgewähltes Programmwissen und Erkenntnisse, welche während dem Programmverlauf gemacht wurden, werden von den Coaches wiederholt an die Peers weitergegeben. Das bietet den Peers die Chance, die Deutung und Beschreibung spezifischer Programminhalte – neben derjenigen von Fachfrauen und Eltern – aus dem Mund einer nahezu gleichaltrigen und betroffenen Person zu hören. Die Auswahl ist höchst selektiv, die Coaches geben wohl in erster Linie dasjenige Wissen weiter, welches ihnen Erfolg ermöglichte. Und die Peers berichten im Interview vermutlich vor allem davon, was für sie relevant war und wo sie Handlungsbedarf sahen.

Ein wichtiger Punkt sind die über das Wissen hinausgehenden persönlichen Erfahrungen des Coaches bei der Umsetzung ("langsam essen ist auch unter Zeitdruck möglich"). Diese Erfahrungen und Erfolgserlebnisse sind höchst glaubwürdig und bestärken die Peers – im Sinne **stellvertretender Erfahrungen** gemäss Bandura (1977) – in ihren Versuchen zur Verhaltensveränderungen. Neben dem Erleben eigener Erfolge, sind sie eine wichtige Quelle zur **Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung** ("wenn er es geschafft hat, sollte es doch auch für mich möglich sein"). Schliesslich stehen das Stärken der Autonomie im Vordergrund sowie die Orientierung an Spass und Eigenmotivation der Peers. Ein Coach stellte die Hypothese auf, dass bei ausbleibendem Erfolg im Programm das Interesse an Peer Counseling abnehme, um die persönliche Auseinandersetzung damit zu vermeiden.

Schliesslich zeigte sich für die Peer Coaches in verschiedener Hinsicht ein spezifischer Nutzen des Peer Counselings. Einerseits wurde die Coach-Rolle als **sinnvolle und bereichernde Aufgabe** erlebt (anderen zu helfen) und das **Knüpfen sozialer Kontakte** geschätzt. Andererseits unterstützte sie das Peer Counseling bei der **Stabilisierung ihrer eigenen Erfolge** (Selbstanalyse, am Thema dran bleiben, Selbstdisziplin) und ermöglichte auch ihnen ein gegenseitiges Lernen. Letzteres wurde allerdings nur von einer Person erwähnt, welche darauf hinweist, dass das gegenseitige Lernen primär in eine Richtung verlief und auf geringer Reziprozität basierte.

## 4.4 Peer Coach-Profil

Das folgende Kapitel beschreibt das Profil der Peer Coaches im Rahmen des Peer Counseling-Ansatzes im KOM-Projekt aus Sicht der befragten Jugendlichen. Vor allem Peer Coaches, aber auch Peers, wurden zu diesem Themenbereich befragt. Dabei wurde erörtert, weshalb sich ein Coach für diese Funktion entschieden hatte, welche Kompetenzen ein Coach-Profil ausmachen und letztlich, wie die Coaches ihre Zufriedenheit mit sich selbst einschätzen.

### 4.4.1 Beweggründe für Coach-Funktion

In den Interviews wurden die Peer Coaches gefragt, aus welchen Gründen sie die Funktion des Peer Coaches übernahmen und, was sie sagen würden, wenn sie jemandem erklären müssten, warum sie das machen. Zwei der drei antwortenden Coaches nannten dazu beide, dass sie sich grundsätzlich für Andere engagieren wollen bzw. anderen Betroffenen helfen wollen.

Die beiden Coaches geben vertiefte Erklärungen darüber, was sie dann letztlich mit dieser Funktion erreichen und bewirken wollen. Einerseits soll der Coach als Modell, bzw. zur Motivation, vom Peer verstanden werden. *PC1: Ja, und, das wollte ich den Anderen sagen, nicht nur ich kann das schaffen, jeder kann das eigentlich, wenn er nur will (PC1: 163).* Andererseits kann nach Aussagen des anderen Coaches die angebotene Hilfe dazu führen, dass die Peers an Selbstbewusstsein gewinnen. *PC3: Ich will jetzt einfach helfen, wenn man Selbstbewusstsein hat, dann strahlt man etwas aus und für das will ich helfen. (PC3: 95)* Der dritte Coach beschreibt vor allem auch seine persönlichen Möglichkeiten. *PC2: Also, man lernt selber dazu. Man kann neue Kontakte knüpfen, ist noch sehr interessant. Und man hat so ein Kollege, man kann mit dem über Gewicht diskutieren und so. (PC2: 158).*

In den Erklärungen zum „Helfen wollen“, wird in den Ausführungen des einen Coaches deutlich, dass sie ihre Erfahrungen und ihr Know-how zur Adipositas-Thematik weiter geben möchte, damit Andere profitieren können und dieses Wissen nicht einfach ungenutzt bleibt. *PC3: Ich will mich mitteilen, mein Wissen weitergeben. Ich kann es meinem Teddybären weitererzählen, aber der kann nicht viel damit anfangen. (PC3: 95)* Der andere Coach nennt noch einen weiteren Aspekt, der für ihn wichtig war, weshalb er die Funktion des Peer Coaches übernahm. Der Coach erwähnt dabei zwei Ebenen, die Peers im Programm erleben. Einerseits die der erwachsenen Therapie-Fachpersonen und andererseits die Coaches. Der Coach ist gerade deshalb an der Coach-Funktion interessiert, weil er dadurch dem Peer eine zweite Unterstützungsoption bieten kann. *PC1: Dann hat er wie zwei Ebenen, dass er, wenn das eine nicht klappt oder so, dass er bei mir kommen kann. (PC1: 165)* Der gleiche Peer Coach nennt zudem noch eine andere, eigennützige und für ihn wohl positive Komponente. Er beschreibt in seiner Antwort die Chance, eine gewisse Autonomie im Peer-Tandem zu erleben und dabei eine wichtige Rolle einzunehmen. *PC1: Ich habe gedacht, ich mache jetzt das, was ich will. Jetzt bin ich der, der ihm hilft, der Lehrer sozusagen... dann sage ich ihm noch andere Sachen von mir aus. (PC1: 165)*

### 4.4.2 Kompetenzverständnis der Coaches

Das folgende Kapitel basiert ausschliesslich auf Antworten der Peer Coaches. Es werden die Kompetenzen ausgeleuchtet, die in den Augen der Coaches als spezifische Coach-Kompetenzen gelten. Zudem schätzen sich die Peer Coaches bezüglich ihrer Leistungen in der Rolle als Coach selbst ein.

#### 4.4.2.1 Coach-Kompetenzen

Auf die Frage, worauf sie an ihrem Coach-Verhalten und dem Umgang mit dem Peer stolz sind und was ihrer Meinung nach funktioniert hat, antwortet nur ein Coach mit konkreten Kompetenzen bzw. den daraus folgenden Konsequenzen. Er schildert es als erfolgreich, dass sein Peer zu ihm Vertrauen finden konnte. *PC1: Dass er mir Probleme anvertraut hat. Und nicht nur geschrieben hat, wenn er abgenommen hat, zum Beispiel. Sondern auch, wenn es ihm schlecht gegangen ist. So konnte ich mit*

*ihm auch darüber reden. Hm, ihm Tipps geben, nicht, dass er zum Beispiel Situation, also dass ehh... die Situation vor mir nicht schön redet, nein, dass er es mir richtig anvertraut. Und er sagt wie es ist. Das fand ich sehr gut. (PC1: 69)* Das Schaffen eines vertraulichen Settings sowie eines ehrlichen Beziehungsaufbaus, scheinen gemäss diesem Coach zentrale soziale Kompetenzen für einen Coach darzustellen. Dies zeigt auch die nächste Aussage des Coaches, wobei er zusätzlich noch erwähnt, dass neben Ehrlichkeit und Tipps geben, auch die Motivation zur Selbstregulation und Autonomie wichtig ist. *PC1: Ich war auch ehrlich zu ihm und habe ihm gesagt, ich würde es so machen, er muss es nicht unbedingt machen, er kann selber entscheiden. Mir war einfach wichtig, dass er weiss, also, dass ich... also, dass ich ihm noch Tipps gegeben habe. Er muss eben nicht unbedingt so machen. Es soll jeder selber wissen wie. (PC1: 74)* Oder weiter: *...dass ich Tipps geben kann, ohne dass ich diese Leute bedränge. Also ich bringe Vorschläge, aber sie müssen sie nicht unbedingt befolgen. Also, ich gebe wie Rückendeckung, aber selber muss man es dann gleich machen (PC1: 80).* Letztlich betont der Coach, dass für ihn grundsätzlich das Anbieten von Hilfe und ein Verfügbarkeitsangebot wichtig sind. *PC1: ...dass ich diesem Kind helfen konnte und, dass es sehr gut ist, wenn man noch eine Hilfe hat hintendran. Und nicht jeder kann es alleine schaffen. Ja. Und das habe ich auch einfach vor einem Jahr gesagt, ich will ihm helfen... Und, dass er immer zu mir kommen kann, wenn er etwas hat. (PC1: 78)* Wenn auch die beiden anderen nicht explizit auf diese Frage antworteten, lassen sich aus zahlreichen anderen Themenbereichen für sie gelungene Coach-Kompetenzen ableiten. So erwähnt PC2, dass die Motivation zum Handeln (Ermächtigung) im für sich geeigneten Rahmen zentral ist. *PC2: Und sie sollen das, was ich ihnen vorschlage, müssen sie nicht in Tat umsetzen, sondern sich selber, ja, was passt mir. Nicht, ja jetzt hat der (PC2) gesagt, jetzt mache ich es auch. Sondern, passt mir's? Fühle ich mich wohl dabei? (PC2: 23)* Diese Aussage lässt auch annehmen, dass der Coach eine grosse Reflexionsfähigkeit mitbringt und nicht einen übersteigerten Geltungsanspruch an sich und seine Rolle als Coach hat. Derselbe Coach zeigt in einer anderen Aussage, dass er auch eine grosse Flexibilität im Aufgabenverständnis seiner Coach-Rolle besitzt. So wechselt er auf veränderte Ansprüche seitens der Peers und nahm eine neue Funktion ein. *PC2: Und dann hatte ich gesagt, wenn sie keine Fragen stellen, dann motiviere ich sie nochmal. Halt eher die Motivations-Rolle gespielt, statt Fragen beantworten. (PC2: 25)* In diesem Fall erkannte der Peer Coach die veränderten Bedürfnisse des Peers und passte seine Hilfestellung an.

Durch die grundsätzlich eher belastete Peer Coaching-Konstellation des dritten Peer Coaches, formuliert sie wohl auch deshalb nicht konkret gelungene Coach-Kompetenzen. Jedoch lassen sich auch bei ihr Hinweise finden, bei welchen sie sich und ihr Handeln als gelungen beschreibt. In ihren Ausführungen finden sich bezüglich ihres eigenen Engagements positive Einschätzungen. *PC3: ...Sonst, von den Ideen her, bin ich eigentlich zufrieden mit, von, mit mir (PC3: 48)* oder *...ich hatte mir eigentlich Mühe gegeben, dass es ihr ein Hilfe ist (PC3: 30).* Hierbei kann die Ideen-Kreativität dieses Peer Coaches als wertvolle Coaching-Kompetenz verstanden werden. In den Erläuterungen, wie sie versuchte ihren Peer zu einem geeigneten Essverhalten heranzuführen, z.B. den Diät-Döner (siehe oben), zeigte sie innovative Ideen und versuchte auch, auf verschiedenen Wegen ihren Peer zu erreichen.

#### **4.4.2.2 Selbsteinschätzung zur Zufriedenheit**

Die drei befragten Peer Coaches schätzen sich und ihre Peer Coach-Leistung sehr unterschiedlich ein. Eher knapp, aber zufrieden und positiv äussert sich ein Coach und meint, dass er schon ein bisschen stolz auf seine Leistung ist. Die diesbezüglich eher knappen, expliziten Äusserungen ergänzt er mit einer Einschätzung bezüglich seines persönlichen Erfolgs im KOM-Projekt. Er erlebte diesen Prozess als positiv und förderlich auch deshalb, weil er eine schlanke Mutter und Schwester hatte, die ihn in seinem Bestreben unterstützten. Deshalb meinte er, dass es seinem Peer gleich ergehen müsse, wenn dieser gleiche Kontextbedingungen hat. *PC1: Eben, mein Peer seine Eltern sind auch dünn, habe ich gesehen und ihm sollte es eigentlich auch gleich gehen wie mir. (PC1: 149)* Zwar ist Empathie eine

sehr erwünschte Kompetenz der Coaches. Jedoch kann es auch problematisch sein, wenn Peer Coaches von ihrer (Kontext-) Situation auf die Voraussetzungen ihres Peers schliessen und diese dann entsprechend coachen. Der grosse (unkontrollierte) Handlungsspielraum der Peer-Tandems scheint dieser Problematik geschuldet und ist letztlich in einem Peer Counseling-Ansatz wohl nur schwer zu vermeiden.

Ein anderer Coach ist mit seiner Leistung nicht zufrieden. *PC2: Eher nein. Ich hätte mich vielmehr melden sollen. ...ich bin selber darauf gekommen... der Anstups ist einfach viel zu wenig. Dass man sich wirklich so zusammen nimmt, also zusammen redet und so, es sind ja auch immer wieder neue Leute... ist schwierig.* (PC2: 75) Interessanterweise führt dieser Peer Coach weiter aus, dass er als Peer, im Jahr zuvor, von seinem damaligen Coach ähnlich behandelt wurde. Diese Unzufriedenheit nahm er eigentlich als Anlass, es in seiner Rolle als Coach besser zu machen.

Der dritte Coach beschreibt auch in diesem Themenbereich die schwierige und ambivalente Situation mit ihrem Peer. Zwar war sie mit ihrem Ideen-Angebot zufrieden, konnte jedoch letztlich nicht auf ein erfolgreiches Peer-Tandem zurückblicken. Sie beschreibt im Weiteren, dass sie sich wegen der fortlaufenden Ablehnung ihrer Hilfeangebote abzugrenzen versuchte. *PC3: Und ich hatte dann einmal gesagt, scheiss drauf. Wenn sie Hilfe braucht, bin ich schon hier, aber ich versuche nicht mehr, mit ihr etwas anzufangen, wenn sie immer so tut.* (PC3: 38) Bei dieser Problematik können unterschiedliche Perspektiven eingenommen werden. Grundsätzlich kann und darf der Peer Coach anderer Meinung sein wie der Peer. Hierbei stellt sich die Frage, inwiefern ein Peer mit Kritik umgehen kann und nicht nur mit Ablehnung reagiert. Dazu scheint es angezeigt, dass die Tandems auf eine solche Situation im Rahmen des Möglichen vorbereitet werden. Der Coach erklärt – in der Konsequenz der stetigen Ablehnung – schlussendlich ein verändertes Verhalten in Form einer Gegenablehnung. *PC3: ...weil ja, sie provoziert immer darauf, dass ich sie irgendwie eine Art fertig mache. Also, ich mache einen Menschen allgemein nicht wirklich fertig, aber ich sage halt meine Meinung, das ist meine Natur.* (PC3: 32) Zuletzt äussert sie sich noch zu möglichen Verbesserungsoptionen, vielleicht auch, um das eigene Scheitern zu rechtfertigen. *PC3: Ja, ich hätte womöglich schon mehr machen können, aber als ich gemerkt hatte, dass es nichts bringt bei ihr, hatte ich halt auch abgeschaltet* (PC3: 48).

#### 4.4.4 Zusammenfassung Peer Coach-Profil

Die Jugendlichen haben sich aus unterschiedlichen Beweggründen dazu entschieden, sich als Peer Coach zu engagieren. Eine zentrale Absicht wird von zwei Coaches als besonders wichtig hervorgehoben und "als **sich für Andere engagieren**" oder "**anderen Betroffenen helfen** zu wollen" beschrieben. Diese Aussagen lassen annehmen, dass es sich hierbei um ein grundlegendes soziales Bedürfnis handelt. Dabei soll ein Coach die **Peers motivieren können** und eine Hilfe dafür sein, im besten Fall das Selbstvertrauen des Peers zu steigern.

Ein Peer Coach beschreibt zudem die Möglichkeit, ihre **Erfahrung und ihr Wissen weitergeben** zu können, damit es nicht verloren geht. Diese Absicht deckt sich auch mit den von Nörber (vgl. 2003) beschriebenen Zielen des Peer-Ansatzes, welches eine Verhaltensmodifikation durch Vermittlung von Wissen wahrscheinlicher machen will. Nörber beschreibt in seinen Ausführungen weiter, dass die erhöhte Eingebundenheit der Coaches förderlich für dessen Entwicklung ist (vgl. ebd.:85). Hierzu beschrieb ein Peer Coach, dass er durch eine gewisse **Autonomie im Peer-Tandem** eine wichtige Rolle einnahm, was dieser positiv empfand.

In den Antworten der Jugendlichen zu den notwendigen Coach-Kompetenzen werden verschiedene zentrale Aspekte genannt. Einem Coach ist es wichtig, dass er **ein vertrauliches Setting schaffen** konnte, damit sein Peer zu ihm Vertrauen finden konnte. Für tragfähige Beratungs-Beziehungen nennt

auch Schäfter (wechselseitiges) Vertrauen und gegenseitiges Verständnis als wichtige Voraussetzungen (vgl. Schäfter 2010). Diese können hierbei als wichtige soziale Kompetenz betrachtet werden. Der Coach beschreibt zudem **ehrliches Verhalten** und **Tipps geben** als weitere wichtige Kompetenzen eines Coaches. Das grundlegende **Anbieten von Hilfe** und ein **Verfügbarkeitsangebot** dem Peer gegenüber, können als weitere wichtige Coach-Kompetenzen verstanden werden. Zwei Coaches betonen, dass Peers zur Selbsttätigkeit motiviert werden sollten. Durch **Ermächtigung** zum eigene Handeln und entsprechender Selbstregulation wollen die Peer Coaches den Peers Autonomie aufzeigen und diese fördern. Ein Coach zeigt auf, dass er auf sich verändernde Bedürfnisse seitens der Peers seine Rolle anpasste und eine andere Art von Unterstützung anbot. Dies weist auf eine hohe **Flexibilität im Rollen- bzw. Aufgabenverständnis** hin und kann als förderliche Coach-Kompetenz eingeschätzt werden. Der dritte Coach zeigt in ihren Antworten, dass sie eine **grosse Ideen-Kreativität** im Hinblick auf Tipps und Wissensvermittlung umsetzte, was als förderliche Kompetenz erachtet werden kann.

Diese von den interviewten Peer Coaches dargelegte Bandbreite an unterschiedlichen Kompetenzen zeigen, welche Ansprüche die Coaches an ihre Kompetenzen selbst haben und welche sie als nötig erachten, um die im Programm antizipierte Wirkung zu erreichen.

Die Selbsteinschätzung der Peer Coaches im Hinblick auf ihre Coach-Kompetenzen fiel unter den drei antwortenden Coaches unterschiedlich aus. Während ein Coach **stolz auf seine Leistung** war, schätzte sich ein anderer als **nicht zufrieden** ein, was nach dessen Aussage mit den zu wenigen Kontaktaufnahmen zusammenhängt. Der dritte Coach erlebte seine Kompetenzen als unterschiedlich, weil sie sich während dem gesamten Peer Counseling in einer schwierigen Peer-Beziehung befand und entsprechend wenig Sicherheit gewinnen konnte.

## 4.5 Strukturelle Rahmenbedingungen des Peer Counselings

Für einen gelingenden Peer Counseling-Ansatz müssen auch verschiedene strukturelle Gegebenheiten stimmen. Konzept, Aufbau und Unterstützung müssen den Jugendlichen dienlich sein. Um diese Rahmenbedingungen zu eruieren, wurden die Peers und Coaches bezüglich der Tandem-Auswahl und dem Erhalt von Unterstützung durch Fachpersonen aus dem Programm befragt. Abschliessend erläuterten die Jugendlichen, was ohne ein Peer Counseling anders wäre und wie letztlich ein für sie ideales Peer Counseling aussieht.

### 4.5.1 Tandem-Auswahl

Die Jugendlichen werden von der KOM-Projektleitung den jeweiligen Peer-Tandems zugeteilt. Das heisst, dass unter Berücksichtigung verschiedener Kriterien und je nach Zusammensetzung der Teilnehmenden, die Peer-Tandems formiert werden. Deshalb wurden die Peer Coaches und Peers danach gefragt, wie sie die Einteilung empfanden und wie sie sich eine ideale Auswahl der Tandems vorstellen.

Unter den antwortenden Jugendlichen nannten vier, dass sie insbesondere die Altersunterschiede wichtig finden. Der Konsens ist dahingehend zu verstehen, dass der Unterschied nicht mehr als zwei Jahre sein sollte. *PC3: Ich denke, man sollte einfach schauen, dass es im gleichen Alter ist weil, 16-Jährige und eine 12-Jährige können nichts miteinander anfangen, die haben nicht die gleichen Interessen.* (PC3: 88) Zudem ist es nach Meinung eines Peer Coaches zentral, dass der Peer Coach unbedingt älter als der Peer sein sollte, weil es sonst zu Rollenkonflikten kommen könnte.

Ein weiterer häufig genannter Aspekt ist der des Wohnorts von Peers und Peer Coaches. Von drei Jugendlichen wurde beschrieben, dass es besser sei, wenn Coach und Peer nahe beieinander wohnen würden. Dies nicht zuletzt auch deshalb, weil man sich dann einfacher persönlich treffen könnte. Ein Peer Coach beschrieb diesbezüglich auch mögliche Schwierigkeiten. Ihrer Ansicht nach sei die Nähe des Wohnortes noch kein Garant für eine funktionierende Peer-Beziehung. *PC3: Nur, wenn man nahe aneinander wohnt, heisst das noch nicht, dass man sich immer sieht. Also, ich hatte das schon mit meinem Coach gesehen, wir waren einen Kilometer auseinander, das ist für mich jetzt eigentlich nicht so eine Distanz, aber, wir hatten uns drei Mal gesehen in diesem Jahr gesehen und sonst nicht mehr.* (PC3: 88) Diese Aussage ist dahingehend zu deuten, dass gerade wenn die Möglichkeit eines Tandems mit nahem Wohnort vorhanden ist, weitere wichtige Aspekte zu Förderung einer gelingenden Peer-Beziehung zu beachten sind (siehe auch Kapitel 4.2 Peer-Beziehung).

Im Weiteren wurden vereinzelt alternative Formen einer Tandem-Auswahl genannt. Einem Peer zur Folge könnte es eine Chance sein, wenn vor der definitiven Auswahl ein „Kennenlern-Tag“ stattfinden würde. *P5: Also, wenn man sich mal vorher sehen würde, bevor man diese Einteilung macht und, dass jeder seine eigene Dings abgibt. Also, wer dir gepasst hat und dieser genau das gleiche.* (P5: 219) Dies ist so zu verstehen, dass sich im Vorfeld des Auswahlverfahrens alle Peer Coaches und Peers treffen und sich kennen lernen können. Es bestünde die Möglichkeit, dass erste Sympathiebekundungen als Hinweis auf womöglich gelingende Tandems genutzt werden könnten. Jedoch muss berücksichtigt werden, dass eine solche Konzeption auch mit einem erheblichen Mehraufwand verbunden ist. Eine weitere Alternative wurde von einem anderen Coach eingebracht. *PC3: Ehrlich gesagt, was ich noch interessant finden würde, Bub-Mädchen-Kombinationen, weil ... ja, es ist natürlich sofort Sympathie wenn Bub-Bub und Mädchen-Mädchen, aber wenn man etwas aufbauen kann Bub-Mädchen, dann hilft einem das auch.* (PC3: 88)

## 4.5.2 Begleitung durch Fachperson

### 4.5.2.1 Hilfestellungen

Bezüglich der Frage zur erlebten Hilfestellung durch Fachpersonen des KOM-Projekts, wurden alle KOM-Themenbereiche gleich häufig genannt. Zu den Einheiten Bewegung, Ernährung und Psychologie und deren Fachpersonen wurden mehrheitlich positive Antworten abgegeben. Dabei stand jeweils im Zentrum, dass die KOM-Mitarbeitenden als Ansprechpersonen fungierten und sie Tipps zum jeweiligen Thema den Jugendlichen gaben. *P7: Also, ich weiss, wenn ich irgendein Problem habe, ich kann jederzeit irgendetwas von denen fragen. (P7: 129)*

Ein Peer äusserte sich bei dieser Fragestellung tendenziell negativ über den Umgang mit einer Fachperson. Durch die Scham des Peers im Hinblick auf die regelmässige Gewichtskontrolle im Rahmen der Bewegungseinheit, monierte er die zu wenig berücksichtigte Privatsphäre. *P5: Und dann hat sie die Waage extra neben diese hingestellt, dass die, die nicht mitturnten, konnten quasi zuschauen. Das hatte mich extrem gestresst und dann habe ich sie genommen und habe sie rüber gestellt und die stellt sie einfach wieder rüber.... (P5: 198)* Diese Antwort verweist auf die Notwendigkeit eines emphatischen und rücksichtsvollen Umgangs mit nötigen Programmpunkten (Gewichtskontrolle) resp. in der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen. Der Peer führte dahingehend seine Antwort noch weiter aus. *P5: und scheisse finde ich... man nur eine Bezugsperson haben sollte, wo ich finde, wo man auf die Waage stehen muss. Oder zwei, aber wir sind jetzt bei einer Fremden auf die Waage gestanden. (P5: 202)*

Von Seiten der Peer Coaches wurde neben persönlichen Hilfestellungen auch solche bezüglich dem Peer Counseling genannt. Dabei wurde die genutzte Möglichkeit erwähnt, dass die Leiterin des Peer Counselings bei Schwierigkeiten in der Tandem-Beziehung eine vermittelnde Funktion einnehmen kann. *PC2: Das finde ich noch gut, man kann sich mit ihr unterhalten und kann auch Probleme aufdecken und wenn es mal nicht so gut läuft, schaut sie, dass der Kontakt wieder hergestellt wird (PC2: 168)* Im Sinne einer zukünftigen idealen Hilfestellung formulierte der gleiche Peer Coach, wie sich ein interessantes Austauschgefäss für die Peer Coaches installieren liesse. *PC2: Was mir jetzt noch in den Sinn kommt, was noch etwas Gutes wäre, einfach für die Peer Coach ein Treffen machen, wo sie sich untereinander austauschen können, wie sie das machen und das wäre sicher auch noch interessant. (PC2: 168)*

### 4.5.2.2 Coach-Schulung (Coaches)

In den Interviews wurde auch zur Peer Counseling-Schulung der Coaches entsprechende Fragen gestellt. Dabei antworteten zwei Coaches dahingehend, dass die Inhalte der Schulung teilweise als zu direktiv erlebt wurden. Einerseits interessierten sie sich nicht so dafür und andererseits setzten sie sich auch darüber hinweg. Folgende Zitate beschreiben die Haltung der Coaches treffend. *PC1: Ja, sie hatten mit gesagt, man sollte keine Fragen stellen, die man nur mit ja oder nein beantworten kann. Aber ich finde, das kann jetzt jeder selber sagen. Man kann ja auch solche Fragen stellen, oder man kann auch immer mehr nachhaken, oder. Ja, mich hatte das auch nicht so interessiert. Ich habe gedacht, ich mache jetzt das, was ich will. (PC1: 165)* *PC2: Was ich noch recht gut finde, ist das wegen dem Vertrauen, ihr müsst euch daran halten, dass ihr es nicht weitererzählt und so weiter. Das finde ich sehr gut. Aber wie man das Peer Coaching angehen soll, das könnten sie andeuten und nicht sagen, das müsst ihr, so könntet ihr das machen. Sondern irgendwie ein bisschen gelassener das angehen. (PC2: 166)*

## 4.5.3 KEEP ON MOVING ohne Peer Counseling

Das KOM-Projekt hat im Gegensatz zu vielen anderen Interventionsprogrammen speziell das Peer Counseling installiert. Deshalb wurden die Jugendlichen gefragt, ob beim Fehlen des Peer-Tandems etwas anders wäre und welche Konsequenzen dies mit sich bringen könnte. Hierbei nannten viele der

Jugendlichen, dass es nicht gut wäre und sich etwas verändern würde. Dabei wird insbesondere angegeben, dass man niemanden zum Austauschen hätte, der eine ähnliche Situation selbst kennt. *P4: Ja, es ist schon ein bisschen schwerer mit denen [Erwachsene Therapiefachkräfte anstatt Peer Coaches] über solche Sachen zu reden, weil ich denke, sie wissen vielleicht nicht genau, wie wir uns manchmal fühlen, weil sie es nicht erlebt haben und wenn es jemand erlebt, dann weiss er es eigentlich besser, über was er redet. (P4: 71)*

Zudem wäre es auch nicht so gut möglich, eine Vertrauensbeziehung aufzubauen, die eine wichtige Unterstützung darstellt. *PC1: Dann ist man auf sich alleine gestellt. Es hat eigentlich niemand, bei dem man sich melden kann. Ja, es niemand, der das schon erlebt hat. Ich meine, bei den Programmleiten und so, zu denen würde ich jetzt nicht gehen. Die sehen alle so spargeldünn aus. Wenn ich jetzt dick wäre, würde ich eher zu jemandem, wo das schon erlebt hat. Da fehlt einen sicher noch die Person, die den Rücken stützt. (PC1: 101)*

Zwei Peers sehen im Fehlen des Peer Counselings den Verlust einer Person, die einen an wichtige Termine erinnert oder Tipps gibt. Zudem nennt ein Peer, dass für ihn dadurch die Motivation an die KOM-Treffen zu kommen sinken würde. Neben diesen Einschätzungen zum inhaltlichen Verlust äusserte sich ein Peer dahingehend, dass der Wegfall des Peer Coaches durch den Umstand kompensiert werden kann, dass die KOM-Gruppe genügend potentielle Vertrauens-Personen aufweist.

#### **4.5.4 Idealvorstellung des Peer Counselings**

Um neben Vor- und Nachteilen des vergangenen Programms auch prospektive Einschätzungen zu erhalten, wurden die Jugendlichen nach dem für sie idealen Peer Counseling gefragt, inwiefern der Ansatz ihrer Meinung nach am besten funktionieren und wirken würde.

Dabei nannte eine grosse Zahl der interviewten Jugendlichen, dass persönliche Treffen bei ihnen knapp waren und, dass es das Beste wäre, wenn solche häufiger vorkommen würden. *P8: ... sie beim Turnen auch ein paar Mal mehr kommen würde, weil sie hat meistens immer gearbeitet, dann wenn etwas war. Ja und, dass man sich mehr treffen würde. (P8: 26)* Oder ein Peer Coach: *Oder das Beste finde ich halt immer noch private Treffen. (PC2: 35)* Dabei ist interessant, dass viele der Jugendlichen persönliche Treffen als wichtigen Bestandteil des Peer Counselings erachten, aber sie sich ihren Angaben nach selten mit ihrem Tandem-Partner/-in persönlich getroffen hatten (siehe auch Kapitel 4.1.2 und 4.1.3).

Zwei Peer Coaches äusserten sich dahingehend, dass sie ein ideales Peer Counseling darin sehen, wenn sich immer beide, also Peer Coach und Peer um den Kontakt kümmern und sich dadurch ein gutes Peer Counseling entwickeln kann, wobei die Häufigkeit der Kontaktaufnahmen auch noch eine Rolle spielt. *PC1: Ja, also, es sollten sich beide eigentlich melden. Also, einfach nicht zu häufig oder nicht zu wenig, weil zu häufig kann auch nervig sein und zu wenig, ja... Ja, es sollte einfach so die Mitte sein. (PC1: 30)*

Ein Peer Coach erzählte im Interview von weiterführenden Überlegungen, wie dem Verhältnis von obligatorischen und fakultativen Peer Counseling-Elementen, je nachdem, wie es im Tandem läuft. *PC2: Wenn es nicht gut läuft, dann würde ich es obligatorisch machen für den, dass er kommen muss. Sonst ist freiwillig gut, einfach zusammen zu treffen, ja. (PC2: 85)* Für sich selbst hat der gleiche Coach eine passende Beschreibung des idealen Peer Counselings gefunden. *PC2: Es ist wie ein Hobby, zum Beispiel wie mein Aquarium. Es ist ein Hobby, man macht es freiwillig, man müsste es ja nicht machen, man muss es pflegen und man muss schauen, dass es ihnen gut geht, den Fischen. (PC2: 162).*

In der Diskussion um persönliche Treffen und Pflicht bzw. Freiwilligkeit, erklärte ein Coach eine weitere mögliche Form von Unterstützung durch Gleichaltrige, indem er die vom KOM definierten Gruppenlektionen als ausbaufähig erachtet. *PC2: Ja genau, solche Treffen ... es muss ja nicht direkt zu-*

*sammen gekocht werden, aber sonst irgendetwas zusammen unternehmen, einfach irgendwo sitzen, zusammen reden, Probleme..., so zu sagen wie eine Austauschrunde. (PC2: 83)* Mit Blick auf den Peer Involvement-Ansatz grundsätzlich, lässt sich diese Idee des Peer Coaches im Bereich der klassischen Peer Education oder Peer Gruppen-Interventionen einordnen.

#### 4.5.5 Zusammenfassung Rahmenbedingungen

Auch wenn nicht in erster Priorität, spielen doch die Rahmenbedingungen des Peer Counselings eine nicht unwesentliche Rolle. Dabei gilt es, gemäss den Angaben der Peers und Coaches in der Zuteilung der Peer-Tandems wichtige Aspekte zu berücksichtigen. Für einige Jugendliche ist das Alter entscheidend für ein gelingendes Peer Counseling. Dabei dürfe der **Altersunterschied nicht mehr als zwei Jahre** betragen. Zudem ist es nach Meinung eines Coaches besser, wenn der **Coach älter ist als sein Peer**. Von drei Jugendlichen wurde die geringe räumliche Distanz zwischen den Wohnorten von Peer und Coaches als dienlich für persönliche Treffen erwähnt. Ein Coach erwähnte hierbei jedoch, dass ein **naher Wohnort kein Garant für eine gelingende Peer-Beziehung** sei und andere Voraussetzungen berücksichtigt werden müssen.

Die Fachpersonen im KOM-Projekt fungieren nach Angaben vieler Jugendlichen als Ansprechpersonen bezüglich Tipps in den jeweiligen Fachgebieten. Ein Peer äusserte klar negative Erlebnisse im Umgang mit den Fachpersonen. Beim „öffentlichen“ Wiegen während der Turnstunde, wurde seiner Ansicht nach seine **Privatsphäre zu wenige geschützt**, was für den Peer mit starkem Schamgefühl verbunden war. Auf die **Notwendigkeit eines rücksichtsvollen und persönlichen Rahmens** in Peer-Projekten verweist auch Salis-Gross (vgl. Salis Gross 2010: 18). Bezüglich des Peer Counselings wurde von einem Coach im Speziellen die hilfreiche **vermittelnde Funktion der zuständigen Fachperson (Leiterin Peer Counseling im Programmteam) bei Schwierigkeiten in der Tandem-Beziehung** erwähnt. Eine solche fachliche Begleitung stellt auch nach Nörber als eine wichtige strukturelle Voraussetzung für den Peer Counseling-Ansatz dar (vgl. Nörber 2003: 56).

Von der Hälfte der Jugendlichen wurde – bezüglich dem Fehlen des Peer Counselings in einem solchen Programm – insbesondere der **Verlust einer Austauschperson mit ähnlichem Erfahrungshintergrund** erwähnt. Zudem würde nach Angaben zweier Peers der Coach fehlen, um sie an Termine zu erinnern und Tipps zu geben. Ein Peer sah im Wegfall des Tandem-Systems **keinen inhaltlichen Verlust**, da dieser durch verschiedene Austauschpersonen im gesamten Programm kompensiert würden.

Bezüglich der Frage nach dem idealen Peer Counseling wurden die **gegenseitigen Austauschbemühungen** von Peer und Coach als wichtig beschrieben. Zudem wurde von einem Coach bemerkt, dass das Verhältnis von obligatorischen und freiwilligen Peer Counseling-Elementen überdacht werden könnte. Dabei könnten mehr obligatorische Treffen die Personen dazu bewegen, vermehrt am Peer Counseling teilzunehmen.

Schliesslich zeigte sich in den Antworten zum idealen Peer Counseling insbesondere ein zentraler Aspekt. Die meisten Jugendlichen gaben an, dass ihrer Meinung nach **zu wenig persönliche Treffen** stattfanden und es besser wäre, wenn solche Treffen häufiger vorkommen würden. Zudem geben sie in den Interviews bei Fragen zum Peer Counseling an, dass persönliches Treffen ein wichtiger Bestandteil sei.

## 5. Schlussfolgerungen und Handlungsempfehlungen

In den Zusammenfassungen der jeweiligen Kapitel sind die Antworten der Jugendlichen kurz präsentiert und unter Bezugnahme auf theoretische Modelle diskutiert. Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der Studie abschliessend und entlang der Forschungsfragen besprochen. Die zentralen Erkenntnisse münden schliesslich in Handlungsempfehlungen, die für künftige Programme relevant und für deren Konzeptionen hilfreich sein können. Aufwand und Ressourcenausstattung der Projekte zur Umsetzung der Empfehlungen werden dabei nicht benannt.

### Welche Art und Häufigkeit des Austausches hat im Peer-Tandem stattgefunden?

Neben den offiziellen Treffen der Jugendlichen im KEEP ON MOVING-Programm fanden die Kontakte im Peer-Tandem laut den Gesprächspartner/-innen vornehmlich über internetbasierte soziale Netzwerke (Skype, Facebook, MSN etc.) oder die SMS-Funktion des persönlichen Handys statt. Telefonanrufe untereinander waren selten, von gemeinsamen Aktivitäten berichteten zwei der acht Gesprächspartner/-innen. In beiden Fällen kannten sich die Jugendlichen aus der Schule.

Art und Häufigkeit des Austausches im Peer-Tandem wurde während der vierjährigen Laufzeit des Programms zusätzlich über ein fortlaufendes quantitatives Monitoring erhoben (Selbstangaben der Programmteilnehmenden). Ergänzend zu den Angaben aus den Interviews sind diese Ergebnisse in nachstehender Tabelle 1 zusammengefasst. Es zeigt sich auch hier, dass elektronischer Austausch im Peer-Tandem sehr häufig war. Von persönlichen Treffen neben den offiziellen Austauschtreffen berichteten immerhin knapp 40% der Jugendlichen.

Tabelle 2: Angaben zur Art und Häufigkeit des Peer Austausches aus dem quantitativen Monitoring, gemäss Peers (N=60)

Aspekt	Häufigkeit (% , n)	Bemerkungen
Austausch kam zustande	Ja: 83% (n=50)	Im ersten Programmjahr bestand kein strukturierter PC-Ansatz. Es kam zu Peer Tandems ohne Austausch.
Art des Austausches	SMS: 72% (n=36) Email: 46% (n=23) Facebook/MSN/Whatsapp: 24% (n=12) Telefon: 8% (n=4) Missing: 10% (n=5)	Facebook/MSN/Whatsapp/Telefon wurde nicht abgefragt, sondern selbst benannt ==> Unterschätzung. Emails können auch bilateralen Austausch im Chat bedeuten.
Häufigkeit des Austauschs (gesamt)	alle 2 Wochen oder häufiger: 38% (n=19) Seltener: 62% (n=31)	
Persönliche Treffen	Ja: 38% (n=19) Nein: 60% (n=30) Missing: 2% (n=1)	
Art der persönlichen Treffen (Mehrfachnennungen möglich)	Sport treiben (laufen, baden, klettern): n=6 Reden, Kaffee trinken: n=8 Shoppen, promenieren: n=7 Zusammen essen: n=3 Etwas unternehmen: n=5	Nur in einem Fall handelte es sich um ein offizielles Austauschtreffen des Programms.

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie widerspiegeln den hohen Stellenwert medialer Freizeitbeschäftigung der heutigen Jugend. Auch aktuelle Untersuchungen zur jugendlichen Mediennutzung zeigen die dominante Stellung neuer Medien. Computer und Handy stehen 99 bzw. 98% der Jugendlichen in der Schweiz zwischen 12 und 19 Jahren zur Verfügung und werden zumeist täglich oder mehrmals die Woche genutzt (bzw. bereits rund 83% der 12-13 Jährigen nutzen das Handy/Internet

täglich oder mehrmals die Woche). Von allen medialen und non-medialen Freizeitaktivitäten stehen Handy und Internet Nutzen auf Platz eins und zwei, gefolgt von MP3 hören und Freunde treffen auf Platz drei und vier. Über die Hälfte der Jugendlichen (57%) hält sich täglich oder mehrmals die Woche in Social Networks auf (Willemse et al. 2012). Diesbezüglich schliessen die Aussagen zur Art des Austausches im Peer Counseling unmittelbar an die heutige Lebenswelt von Jugendlichen und ihr Kommunikationsverhalten an. Auf die Lebenswelt aller Kinder und Jugendlichen im KOM-Programm lässt sich dies allerdings nicht unmittelbar übertragen. So ist anzunehmen, dass 11-Jährige aus Gründen der Geräteverfügbarkeit, der Altersbeschränkungen für internetbasierte soziale Netzwerke oder der elterlichen Restriktionen seltener Online- und Handy-Zugriff haben als übrige KOM-Teilnehmende. Dieser Umstand kann eine Nicht-Teilnahme am Online-Austausch und somit wohl auch deutliche Einschränkungen beim Peer Counseling zur Folge haben.

Für das Peer Counseling bringt die Nutzung neuer Medien Vorteile mit sich: Es lassen sich Ort und Zeit abkoppeln, welches die räumliche Distanz zum Tandem-Partner überwinden hilft. Oder das Messaging-System der internetbasierten sozialen Netzwerke ("anstupsen") kann als Erinnerungshilfe für Peer Counseling-Aktivitäten dienen. Auf der anderen Seite sind häufige Online-Präsenz gefragt und ein adäquater Umgang mit neuen Medien erforderlich. Die vorliegende Studie hat hervor gebracht, dass die Vermischung von privaten und KOM-Kontakten im Facebook sowie die unreflektierte Veröffentlichung von Kommentaren die Vertraulichkeit im Peer-Tandem gefährden kann. Zudem stellt ein in erster Linie schriftlicher Kontakt spezifische Anforderungen an die Jugendlichen im Hinblick auf eine den neuen Medien angemessene Medienkompetenz und einer grundsätzlich geeigneten schriftliche Ausdrucksweise. Schliesslich ist generell zu hinterfragen, ob die bereits lange tägliche Bildschirmzeit mancher Jugendlichen und der damit einhergehende sitzende Lebensstil weiter zu fördern ist. Gerade für ein Gruppen-Therapieprogramm für adipöse Kinder und Jugendliche stellt sich die Frage nach erforderlichen Begleitmassnahmen für den Online-Austausch mit Nachdruck.

Im Weiteren zeigt die vorliegende Untersuchung auf, dass zusätzliche persönliche Treffen im Rahmen des Peer Counselings lediglich bei einer Minderheit zustande kommen. Die Aussagen der Jugendlichen lassen aber vermuten, dass viele von ihnen häufigere Treffen geschätzt hätten. Die Gründe für die fehlenden Treffen lagen nach Aussagen der Jugendlichen oftmals in den Rahmenbedingungen (zeitliche Ressourcen, Mobilitätsradius, Versäumnis etc.). Den im KOM-Programm integrierten, obligatorischen Austauschtreffen kommt daher grosse Bedeutung zu. Der dabei stattfindende Austausch zu anderen Programtteilnehmenden (unabhängig vom Coach) wurde von manchen als bedeutsam beschrieben, gerade auch dann, wenn der Austausch im Peer-Tandem nicht den Erwartungen entsprach.

### ***Handlungsempfehlungen***

*Der Versuch, die Jugendlichen zu mehr persönlichen Treffen im Peer-Tandem zu motivieren, scheint wegen der Rahmenbedingungen wenig vielversprechend.*

*Vielmehr sollten im Rahmen der Gruppenlektionen Zeitfenster eingebaut werden, in welchen die Jugendlichen sich informell austauschen können –sei es untereinander aber auch mit ihrem Peer Coach.*

*Neue Medien gilt es als adäquates und für die Kinder und Jugendlichen vertrautes Instrument zu nutzen. Die nötige Medienkompetenz muss zu Programmbeginn entsprechend geschult und Verhaltensregeln mit den Jugendlichen besprochen werden. Dabei ist auf die besondere Situation der unter 12-Jährigen zu achten (bspw. Altersuntergrenze bei Facebook), um ihnen gleiche Chancen auf Peer-Austausch zu gewähren.*

Was bedeutet der mehrheitlich elektronisch geführte Austausch im Peer-Tandem für die Qualität und den Inhalt des Austausches? Können im Rahmen von SMS-Botschaften und über internetbasierte soziale Netzwerke Unterstützung geleistet und Handlungsalternativen diskutiert werden? Bevor auf diese Fragen eingegangen wird, soll beschrieben werden, welche Faktoren für den Austausch im Peer-Tandem förderlich oder hinderlich waren.

## Welche Faktoren fördern oder behindern den Austausch im Peer-Tandem? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Im Hinblick auf Faktoren, die den Austausch im Peer-Tandem fördern oder hemmen, ergaben sich in den Gesprächen Hinweise auf individueller und struktureller Ebene. Tabelle 2 liefert hierzu einen Überblick. Die Einschätzungen der Jugendlichen wurden mit verschiedenen Fragen und an mehreren Stellen in den Interviews gewonnen.

Tabelle 3: Förderliche und hinderliche Faktoren für Peer Counseling im KOM-Programm

Förderliche Faktoren	Hinderliche Faktoren
<p><i>Individuelle Faktoren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleiche Interessen, Präferenzen</li> <li>- Zeitliche und sonstige Ressourcenausstattung (bspw. Mobilitätsradius)</li> <li>- Beidseits hohe Motivation/Engagement für Peer-Beziehung und KOM-Programm</li> <li>- Nähe des Wohnorts</li> <li>- Soziale und persönliche Kompetenzen, insbesondere des Coaches (bspw. Ideenvielfalt)</li> <li>- Initiative und Planungskompetenzen</li> </ul> <p><i>Strukturelle Faktoren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begleitung des Peer-Tandems durch Fachperson (bspw. Möglichkeit der Kontakt-Wiederherstellung)</li> </ul>	<p><i>Individuelle Faktoren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altersunterschied mehr als 2 Jahre</li> <li>- Schlechte Erreichbarkeit über neue Medien</li> <li>- Vorgängige konflikthafte Beziehungen</li> <li>- Ungeklärte Erwartungen (bspw. hinsichtlich Verantwortlichkeit für Kontaktaufnahme)</li> <li>- Veränderung in der Ressourcenausstattung oder der persönlichen Situation im Verlauf des Jahres</li> </ul> <p><i>Strukturelle Faktoren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuständigkeit eines Peer Coaches für zwei Peers</li> </ul>

Von besonderer Bedeutung ist der Umstand, dass Austausch im Peer-Tandem nicht *einfach so* geschehen kann. Ungeplanter, spontaner Austausch im Peer-Tandem geschieht nur in den offiziellen Austauschtreffen des Programms. Der übrige Austausch muss von den Jugendlichen selbst initiiert und geplant werden, und dies über die gesamte 1-jährige Programmdauer. Damit verbunden sind Anstrengung und Initiative, und zwar von beiden Seiten her, welche – wenn nicht geleistet – in einem schlechten Gewissen (*ich hätte mich öfter melden sollen*) oder enttäuschten Erwartungen (*er hat sich zu wenig gemeldet*) resultierten und wiederum eine eigene Dynamik anstossen kann.

Eine weitere Herausforderung für den Peer-Austausch ist das Verständnis von Bring- und Holschuld der Peer-Partner. Muss der Peer mit seinen Anliegen zum Coach gehen oder geht der Coach auch proaktiv auf den Peer zu? Um diese Thematik zeigten sich in den Interviews verschiedene (unausgesprochene) Erwartungen, Missverständnisse und Enttäuschungen (*er hat sich nie gemeldet, er hat nie Zeit, er wollte keine persönlichen Treffen*).

Auch die sozialen und inhaltlichen Kompetenzen des Peer Coaches beeinflussen schliesslich den Austausch. In den Interviews zeigte sich, dass Coaches für ihre Rolle viel Reflexions- und Kritikfähigkeit mitbringen müssen, um im Problemfall (Peer lehnt Vorschlag ab, kein gemeinsames Verständnis, stellt

keine Frage, keine Motivation für Programm) die Kommunikation mit ihrem Peer zu hinterfragen und ein allenfalls alternatives Vorgehen anzustreben, oder die Motivation zum Weitermachen zu fördern. Obwohl die Peer Coaches betonten, keine direktive Haltung einzunehmen und an die Selbstbestimmung der Peers zu appellieren, bleibt das Risiko bestehen, dass Peer Coaches ungewollt ihre Problemdeutung und persönlichen Erfahrungen auf die Situation der Peers zu übertragen suchen.

Schliesslich ist zu erwähnen, dass die grundsätzliche Teilnahme am Peer Counseling für die Programmteilnehmenden des KEEP ON MOVING nicht freiwillig war. Peer Counseling wird als Bestandteil des therapeutischen Programms verstanden. Die teilweise geringe Motivation einzelner Jugendlicher für den Austausch im Peer-Tandem könnte aber auf die ebenfalls geringe Motivation für das Peer Counseling zurückzuführen sein.

### ***Handlungsempfehlungen***

*Offizielle Austauschtreffen können den Peer Counseling-Austausch erneut anstossen oder kontinuierlich stärken. Sie müssen über das gesamte Jahr verteilt stattfinden.*

*Die Vereinbarung über das Medium und die Häufigkeit des Austausches zu Beginn des Peer Counselings ist nicht ausreichend. Es bedarf zusätzliche Abmachungen im Peer-Tandem zur Bring-/Holschuld der Kontaktaufnahme und der geforderten Präsenz. Die Peer Counseling-Leitung soll entsprechende Absprachen organisieren und sicherstellen.*

*Es wäre zu überlegen, in organisierten und begleiteten Austauschtreffen der Coaches (ähnlich einer Supervision) das Rollenverständnis der Peer Coaches zu stärken, die Handlungsoptionen zu erweitern und punktuell ihre Reflektions- und Konfliktfähigkeit zu fördern.*

*Bei der Zuteilung der Peer-Tandems ist zu überlegen, ob und in welcher Form die Jugendlichen Mitsprache erhalten (bspw. wie von den Jugendlichen vorgeschlagen ein Kennenlernen-Anlass mit anschliessender Interessensbekundung). Dies würde an den Grundsatz der möglichst weitgehenden Partizipation der Zielgruppe innerhalb von Peer-Projekten anschliessen. Insbesondere Peer Coaches äusserten das Bedürfnis zur Mitgestaltung des Peer Counselings.*

### **Haben sich tragfähige bzw. für das Peer Counseling förderliche Beziehungen zwischen Peer und Peer Coach entwickelt?**

Die oben beschriebenen förderlichen oder hinderlichen Faktoren gehen auch damit einher, ob sich eine Peer-Beziehung qualitativ gesehen zu einer tragfähigen Beziehung entwickelte. Im Sinne einer maximalen Varianz, wurde für die vorliegende Untersuchung aus allen teilnehmenden Peer Coaches und Peers eine entsprechende Stichprobe gezogen. Die Intensität und Qualität des Austausches im Peer-Tandem war eines der Auswahlkriterien. Insofern kam es nicht bei allen befragten Peer-Tandems zu tragfähigen Beziehungen; diese lieferten jedoch Hinweise auf notwendige Voraussetzungen tragfähiger Beziehungen.

Tragfähige Beziehungen zeichnen sich nach Schäfter (vgl. 2010) durch gegenseitiges Verständnis, Wertschätzung sowie wechselseitigem Vertrauen aus. Die Ergebnisse aus den Interviews zeigen, dass sich bei einigen Peers und Peer Coaches ein gegenseitiges Verständnis für die Situation entwickelte.

Das Gefühl vom Gegenüber verstanden zu werden und den anderen verstehen zu wollen verweisen auf diese Gegenseitigkeit. Aussagen wie bspw. sich angenommen zu fühlen, verdeutlichen zudem eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Peer resp. dem Peer Coach. Dass eine fehlende gegenseitige Wertschätzung eine tragfähige Beziehung erschweren bzw. verhindern kann, zeigte sich insbesondere bei einem nicht-funktionierenden Tandem. Im angesprochenen Tandem herrschte weder das von Schwarzer (2004) angesprochene positive Verständnis von Hilfeleistung und Feedbackverhalten, noch die Norm der Gegenseitigkeit, welche für eine stabile soziale Unterstützung nötig sind. Schliesslich beschrieben die Jugendlichen, wie es zwischen ihnen zu einer auf Vertrauen basierenden Beziehung kam. Beispielsweise hatte der Coach seine ähnliche oder gleiche Problemsituation (Adipositas) mitgeteilt, Offenheit gezeigt (Erzählen von privaten Dingen, Vertrauen schenken) und es bestand ein Klima der Ehrlichkeit (nicht weitererzählen) und Vertraulichkeit.

Eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Peer Counseling ist das fehlende Machtgefälle zwischen den Jugendlichen (Nörber 2003). Trotz teilweise Wissens- und kleinem Altersvorsprung der Coaches, gehen die Befragten damit einig, dass sich zwischen ihnen ebenbürtige Beziehungskonstellationen entwickelt haben und sie sich als Kolleginnen und Kollegen verstehen. Die Beziehung wurde als freundschaftlich oder kollegial beschrieben und ging über die blosser Rolle als Teilnehmerin oder Teilnehmer des Programms hinaus. Dies weist zusätzlich auf die für tragfähige Beziehungen notwendige Wechselseitigkeit einer vertrauensvollen Beziehung hin (vgl. Schäfer 2010). Gemäss den Befragten bedeutete Kollegin/Kollege zu sein tendenziell, sich Vertrauen zu schenken und über Probleme reden zu können – etwas, was mit Lehrpersonen weniger möglich ist. Beim Fragen beantworten und Tipps geben fühlten sich Coaches teilweise eher als Lehrperson. So kann festgehalten werden, dass die Idee der Gleichrangigkeit im KEEP ON MOVING Programm umgesetzt werden konnte und die Peer Coaches eine ganz wichtige Rolle im Programm einnehmen.

Aus den Aussagen der Jugendlichen geht hervor, dass sich der Erfolg bzw. Misserfolg im Programm auf den Bedarf nach Peer Counseling auswirkt. So intensivierte sich bei einigen der Austausch, wenn der Peer Probleme hatte oder über seine Erfolge reden wollte. Andererseits wurde vermutet, dass der Peer sich bei ausbleibendem Erfolg aus dem Peer Counseling zurückzieht. Bei Erfolg des Peers im Programm ist davon auszugehen, dass sich beide bestätigt fühlen und die bestehende Dynamik positiv verstärkt wird.

Das Zustandekommen persönlicher Treffen bedeutete nicht immer den Aufbau einer tragfähigen Beziehung. Umgekehrt bestätigt es die Tatsache, dass trotz fehlender/seltener persönlicher Treffen Vertrauensbeziehungen entstanden sind. Insgesamt lässt sich deshalb festhalten, dass der Aufbau tragfähiger Beziehungen im Rahmen der offiziellen Austauschtreffen – und ergänzt um den elektronischen Peer-Austausch – möglich ist. Schliesslich weisen die Antworten der Befragten aber auch darauf hin, dass die Beziehungen zeitlich limitiert verstanden werden und ein Fortdauern der Beziehungen über die Programmdauer hinaus eher unwahrscheinlich ist.

### ***Handlungsempfehlungen***

*Die dem Peer Counseling zu Grunde liegenden Werte wie gegenseitiges Verständnis, Wertschätzung und Respekt sollten mit den Jugendlichen mehrmals thematisiert und allfällige Schwierigkeiten diesbezüglich diskutiert werden. Zudem sollte zu Beginn des Programms ein ausreichender Austausch über wichtige Bestandteile einer tragfähigen Peer-Beziehung (Offenheit, Vertraulichkeit und kollegialer Umgang) stattfinden.*

*Den Jugendlichen sollte bewusst gemacht werden, dass sich Programm-Erfolg/Misserfolg auf den Austausch im Peer-Tandem auswirken kann, bzw. ein möglicher Umgang damit sollte thematisiert werden.*

## **Konnte der Peer Counseling Ansatz im Rahmen des Therapieprogramms für adipöse Kinder und Jugendliche die erwarteten Funktionen erfüllen? Welche Lernerfolge erzielen Peers und Coaches während dem Jahr im Peer-Tandem?**

Insbesondere wenn es zu tragfähigen Beziehungen kam, entfaltete das Peer Counseling in verschiedener Hinsicht einen Nutzen für Peers und Peer Coaches. Wie bereits verschiedentlich angemerkt, fanden die beschriebenen Unterstützungsprozesse nur in einigen Peer-Beziehungen – und nicht gezwungenermassen über die gesamte einjährige Programmdauer – statt.

### **Für die Peers erwies sich Peer Counseling in folgender Hinsicht als nützlich:**

#### *Emotionale Unterstützung leisten:*

Peer Coaches können insbesondere bei Programmbeginn die Motivation der Peers erhöhen und Fragen zum Programm beantworten. Peer Coaches werden insbesondere als emotionaler Rückhalt in (zukünftigen) schwierigen Situationen erlebt ('im kritischen Moment ist er/sie für mich da') und vergrössern damit das bestehende Netzwerk der Jugendlichen an wahrgenommenen Unterstützungspersonen. Diese antizipierte Unterstützung, die ein Individuum in seinem sozialen Netzwerk als grundsätzlich verfügbar hält, korreliert erwiesenermassen mit guter seelischer und körperlicher Gesundheit (Knoll/Kienle 2007). Die besondere Rolle, welche dem Coach dabei zukommt, wird von einem Befragten treffend beschrieben. Er wurde gefragt, was KEEP ON MOVING ohne Peer Counseling wäre: *Dann ist man auf sich alleine gestellt. Es hat eigentlich niemand, bei dem man sich melden kann. (...) Ich meine, bei den Programmleitern und so, zu denen würde ich jetzt nicht gehen. Die sehen alle so spargeldünn aus. Wenn ich jetzt dick wäre, würde ich eher zu jemandem, wo das schon erlebt hat. Da fehlt einem sicher noch die Person, die den Rücken stützt.*

#### *Stärken der Selbstwirksamkeitserwartung:*

Für Peer Coaches war es wichtig, die Peers in ihrer Selbstbestimmung, Autonomie und dem Finden des eigenen Lösungsweges zu bestärken. Inwiefern dies selbstreflexive Prozesse bei Peers ansties, konnte nicht erhoben werden. Die Stärkung des Selbstwertes und der Selbstakzeptanz sowie das Erleben von Erfolgserlebnissen (die wichtigste Quelle der Selbstwirksamkeitserwartung gemäss Bandura (1979b)) wurde von den Befragten betont, aber dies in erster Linie mit Bezug zum Gesamtprogramm und nicht bezogen auf das Peer Counseling. Deutliche Hinweise ergaben sich aber für die Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung durch stellvertretende Erfahrung ('Coach zeigt mir auf, dass Veränderungen möglich sind, er ist ein Vorbild für mich, sie ist glaubwürdig') und verbaler Überzeugungen ('gut zureden', 'Mut zusprechen/Trost spenden') in den untersuchten Peer-Beziehungen.

#### *Unterstützung bei Planung und Umsetzung der Verhaltensänderung:*

Die Peer-Tandems tauschten häufig über die praktische Umsetzung von Handlungsvorschlägen aus. Das Aufzeigen von Handlungsalternativen schien einen hohen Stellenwert im Peer-Austausch zu geniessen. Bei Ernährungsfragen erschien der Austausch hilfreicher und intensiver als bei Fragen zur körperlichen Aktivität, welches allerdings mit der Selektion der Interviewteilnehmenden zusammen hängen kann. Es ergaben sich keine Hinweise darauf, dass im Peer-Tandem spezifische Ziele formuliert oder konkrete Veränderungen geplant wurden. Auch das aktuelle Gewicht war praktisch kein Thema im Peer-Tandem. Gemäss HAPA-Modell sind Ziele setzen und Planung in der Volitionsphase, in welcher sich die Jugendlichen befinden, bedeutsam (Schwarzer 2004). Dies geschieht allerdings bereits ausführlich im KEEP ON MOVING-Programm. In einigen Peer-Tandems wurden aber Themen des KOM-Programms nach Priorität aufgenommen und diskutiert. Das könnte zur Verstärkung der Programminhalte beitragen. Zudem erhielten manche Peers durch ihre Coaches und deren Erfah-

rungen zusätzliche Bewertungen ihrer Veränderungen, was gerade bei wahrgenommenem Misserfolg im Programm äusserst wichtig ist.

#### *Unbeabsichtigte Folgen:*

Negative Auswirkungen des Peer Counselings wurden keine beschrieben. Die Jugendlichen hätten an verschiedenen Stellen des Interviews die Möglichkeit dazu gehabt. Allerdings sind diesbezüglich Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit nicht auszuschliessen.

#### **Für Peer Coaches lässt sich der Nutzen folgendermassen beschreiben:**

##### *Persönliche Entwicklung:*

Peer Counseling wird als sinnvolle und bereichernde soziale Aufgabe erlebt. Es entspricht ihrer altruistischen Werthaltung. Gelerntes kann weitergegeben werden. Die Peer-Beziehung kann nach ihren Vorstellungen ausgestaltet werden, dies bietet ihnen Möglichkeiten bezüglich Autonomie und Verantwortungsübernahme. Das Eingebundensein der Peer Coaches in das Projekt wird gemäss Nörber (2003: 85) als förderlich für die persönliche Entwicklung der Jugendlichen beschrieben.

##### *Unterstützung der erreichten Veränderung:*

Peer Counseling ermöglicht ihnen das Knüpfen von sozialen Kontakten und erschliesst ihnen weitere Gesprächspartnerinnen und -partner. Es kann sie zur Stabilisierung eigener Erfolge (Selbstanalyse, Selbstdisziplin, am Thema dran bleiben) beitragen. Erfolgserlebnisse im Programm werden im Peer-Austausch erinnert und können zur Stärkung des Selbstwertes beitragen.

#### ***Handlungsempfehlungen***

*Die befragten Jugendlichen haben vom Peer Counseling in verschiedener Hinsicht profitiert. Peer Counseling entspricht dem Bedürfnis vieler Jugendlicher. Der Austausch zwischen vom gleichen Problem betroffenen Jugendlichen scheint daher auch bei adipösen Jugendlichen empfehlenswert.*

*Für eine erfolgreiche Durchführung von Peer Counseling müssen dem Programm ausreichend Ressourcen (Fachwissen, Zeit, finanzielle Mittel) zur Verfügung stehen. Ansonsten können die Grundsätze der Peer-Ansätze wie Partizipation, fachliche Begleitung und ausreichende Schulung der Jugendlichen nicht erfüllt werden.*

#### **Einschränkungen und Ausblick**

Die vorliegende Studie zum Peer Counseling in einem Adipositas-Therapieprogramm weist auch Einschränkungen auf. So wurde bis anhin noch kein Bezug zum Erfolg der Peers im Programm hergestellt (Analysen sind geplant). Es wäre wichtig zu wissen, inwiefern Peer Counseling die Chance für eine erfolgreiche Gewichtsentwicklung erhöht. Zudem wurde keine Kosten-Nutzen Analyse erstellt, welche den Nutzen des Peer Counselings gemessen am Ressourcenverbrauch offen legen könnte. Diese beiden Einschränkungen zeigen zugleich mögliche Anknüpfungspunkte für zukünftige Studien auf. Als weitere Einschränkung ist der Umstand zu nennen, dass die Daten retrospektiv erhoben wurden und sich die Befragten sehr wahrscheinlich nicht mehr an allen Austausch (präzis) erinnern konnten.

Die in diesem Programm gewählte Ausgestaltung der Peer-Beziehung erwies sich teilweise als herausfordernd. So zeigten sich im Verlauf der vier Jahre unter anderem folgende Schwierigkeiten: Komple-

xes Auswahlverfahren der Peer-Tandems, zu wenige geeignete Peer Coaches, unausgeglichenes Mädchen/Buben-Verhältnis, zu grosse Altersunterschiede oder auch teilweise mangelnde Verlässlichkeit der Jugendlichen (Zumbrunn/Amann 2012). Aufgrund dieser Erfahrungen wurden im KEEP ON MOVING strukturelle Anpassungen vorgenommen. Einerseits wurde die Tandem-Idee fallen gelassen und neu auf die Betreuung der ganzen Therapiegruppen durch zwei Peer Coaches gesetzt, andererseits sollte u.a. wegen geringer zeitlicher Ressourcen der Jugendlichen und ihrer Kommunikationsformen vermehrt auf den elektronischen Austausch von zu Hause aus über eine (geschützte) Internet-Lernplattform gesetzt werden. Die Aufarbeitung dieser Neuerungen ist für das Jahr 2014 geplant. Schliesslich gilt es für die Integration des sozialpädagogischen Ansatzes Peer Counseling in bestehende Gruppentherapie-Programme, die in den Handlungsempfehlungen aufgeführten Aspekte zu beachten.

## 6. Literaturverzeichnis

- Backes, Herbert (2003). Peer Education. In: Aufklärung, Bundeszentrale für gesundheitliche (Hg.). Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. 4. Erweiterte und überarbeitete Auflage Aufl. Schwabenheim a.d. Selz: Peter Sabo. S. 176-179.
- Backes, Herbert/Schönbach, Karin (2002). Peer Education - Ein Handbuch für die Praxis. In. 2. bearbeitete und erweiterte Auflage Aufl. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Bandura, Albert (1979a). Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart: Cotta.
- Bandura, Albert (1979b). Sozial-kognitive Lerntheorie. Hrsg der dt. Ausgabe: Rolf Verres. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Christakis, Nicholas A./Fowler, James H. (2007). The spread of obesity in a large social network over 32 years. In: New England Journal of Medicine. 357. Jg. (4). S. 370-379.
- Flick, Uwe (1995). Qualitative Forschung : Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Helfferrich, Cornelia (2011). Die Qualität qualitativer Daten. 4. Auflage Aufl. Wiesbaden: VS Verlag.
- Kästner, Mandy (2003). Peer Education - ein sozialpädagogischer Arbeitsansatz. In: Nörber, Martin (Hg.). Peer Education. Bildung und Erziehung von Gleichaltrigen durch Gleichaltrige. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz. S. 79-93.
- Kleiber, Dieter/Appel, Elke/Pförr, Petra (1998). Peer Education in der Präventionsarbeit. Entwicklungslinien, Begründungsmuster, Erfahrungen und Entwicklungsanforderungen. . In: Gesundheitsforschung, Schriftenreihe des Instituts für Prävention und psychosoziale (Hg.). Freie Universität Berlin.: Schriftenreihe des Instituts für Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung.
- Knoll, Nina/Kienle, Rolf (2007). Fragebogenverfahren zur Messung verschiedener Komponenten sozialer Unterstützung: ein Überblick. In: Zeitschrift für Medizinische Psychologie. 16. Jg. S. 57-71.
- Mayring, Philipp (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Nörber, Martin (2003). Peer education Bildung und Erziehung von Gleichaltrigen durch Gleichaltrige. Weinheim: Beltz.
- Reinders, Heinz (2005). Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen. München/Wien: R. Oldenburg Verlag.
- Salis Gross, Corina (2010). Nachhaltigkeit bei Suchtausstieg und Prävention durch starke Beziehungen. In: Suchtmagazin. 36. Jg. (1). S. 18-21.
- Schäfter, Cornelia (2010). Die Beratungsbeziehung in der Sozialen Arbeit. Eine theoretische und empirische Annäherung. Wiesbaden: VS Verlag.
- Schwarzer, Ralf (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. 3. Aufl. Aufl. Göttingen: Hogrefe.
- Wille, Nora/Bullinger, Monika/Holl, Reinhard/Hoffmeister, Ulrike/Mann, Reinhard/Goldapp, Cornelia/Reinehr, Thomas/Westenhoefer, Joachim/Egmond-Froehlich, Andreas/Ravens-Sieberer, Ulrike (2010). Health-related quality of life in overweight and obese youths: Results of a multicenter study. Gesundheitsbezogene Lebensqualitaet bei uebergewichtigen und fettleibigen Jugendlichen: Ergebnisse einer Multicenter-Studie. In: Health and Quality of Life Outcomes. 8. Jg. S. 36.
- Willemse, Isabel/Waller, Gregor/Süss, Daniel/Genner, Sarah/Huber, Anna-Lena (2012). JAMES - Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft.
- Zumbrunn, Andrea/Amann, Monika (2012). Das Gruppentherapie-Programm KEEP ON MOVING für adipöse Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern in Aarau. Dokumentation der Durchführung des Peer Counseling-Ansatzes im Programmjahr 2012 Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit.

## Anhang

### Anhang 1 Leitfaden

#### Leitfaden für Interviews mit teilnehmenden Peer Coaches

*(der Leitfaden für die Peers unterscheidet sich nur marginal und kann auf Anfrage zugesendet werden)*

Interviewpartner/innen: .....

Datum: .....

Zeit: **(1h)** .....

Ort: .....

Themenbereich	Aspekt	Hauptfragen	Unterfragen
1 Art und Form des Austauschs (5-10min) bis 17.40	1.1 Medium, Häufigkeit, Regelmässigkeit	Wie hast du dich mit deinem Peer ausgetauscht?	Habt ihr euch persönlich getroffen, SMS und/od. Email geschrieben, telefoniert? In welchem Abstand fand dieser Austausch statt? Hattet ihr genug Zeit, um euch auszutauschen?

	1.2 Ablauf, Rahmen	Kannst du mir beschreiben, wie ein solcher Austausch/ein solches Treffen abgelaufen ist?	Gab es ein spezielles oder besonderes Erlebnis/Treffen?
--	--------------------	--	---

Themenbereich	Aspekt	Hauptfragen	Unterfragen
2 Zufriedenheit mit dem Peer Counseling (10-15min) bis 17.55	2.1 Motivation	Bist du motiviert gewesen, dich mit deinem Peer auszutauschen?	Wenn ja, was hat dich vor allem motiviert? Wenn nein, was hat dich vor allem nicht motiviert?
	2.2 Erwartung	Was hast du vom Peer erwartet?	Ist es so gekommen, wie du dachtest? Hast du dir den Austausch anders vorgestellt? Wie? Wie würde der ideale Austausch deiner Meinung nach aussehen (bzw. gibt es Punkte, die noch besser sein könnten)?
	2.3 Hindernisse	Gab es Sachen, die dich störten?	Gab es Gründe, die den Austausch/das Treffen (manchmal) verhinderten? Wenn ja, warum? (Bsp. Eltern waren dabei)
	2.4 Qualität der Beziehung, Vertrauensaufbau, Öffnung gegenüber dem/der Tandem-PartnerIn, Emotionale Unterstützung, Wohlbefinden	Konntest du Vertrauen zu deinem Peer aufbauen?  Was waren die groben Themen, über die ihr geredet habt?  Denkst du, dass ihr euch auch nach dem Programm noch weiter austauschen werdet? In welcher Form?	Hast du dich getraut, etwas von dir zu erzählen?  Habt ihr auch über schwierige Situationen geredet?(evt. Hänseleien, Ausgrenzung)? Hast du dich vom Peer verstanden gefühlt?

	2.5 Rollenverständnis des Peer Counseling-Tandems	Warst du für deinen Peer mehr ein Kollege/eineKollegin oder eher eine Art Lehrer/Lehrerin?	Wie hast du dich (eher als Kollege oder Lehrer) gefühlt? Hättest du es dir anders gewünscht? Oder gibt es noch eine andere, bessere Bezeichnung?
	2.6 Zufriedenheit mit eigenen Kompetenzen Selbstwirksamkeit 1	Warst du zufrieden, wie du als Coach warst? Warum und worauf?	Bist du stolz auf das, was du mit deinem Peer gemacht hast? Was ging gut? Was war dabei schwierig? Was würdest du brauchen, um es beim nächsten Mal besser machen zu können?

Themenbereich	Aspekt	Hauptfragen	Unterfragen
3 Output (10-15min) bis 18.10	3.1 Nachhaltigkeit, Schlüsselerlebnis Erfolgsenerlebnisse Selbstwirksamkeit 1	Gibt es ein Erlebnis im Peer Coaching-Jahr, woran du dich gerne oder auch nicht gerne erinnerst?	Fällt dir dies in bestimmten Alltagssituationen ein?
	3.2 Lerneffekt Selbstwirksamkeit 1	Was hast du als Peer Coach im Coaching gelernt?	Kannst du das, was du gelernt hast, auch zu Hause und unter Leuten machen?
	3.3 Subjektiver Nutzen für Coach Psychosoziale Kompetenzen Coping-Strategien Selbstsicherheit Selbstwertgefühl	Was hat dir das Jahr als Peer Coach persönlich gebracht?	Wie denkst/sprichst du nach dem Jahr als Coach über das Thema Übergewicht?

	3.4 Nutzen von Peer Counseling	Was wäre anders, wenn das KEEP ON MOVING-Programm kein Peer Coaching hätte?	
--	--------------------------------	---	--

Themenbereich	Aspekt	Hauptfragen	Unterfragen
4 Nutzen von Peer Counseling (in Bezug auf die Module bzw. Themen Bewegung und Ernährung des Interventionsprogramm) <i>(5-10min)</i> <i>bis 18.20</i>	4.1 Thema: Sport und Bewegung	Was habt ihr während dem Peer Coaching zum Thema Bewegung und Sport diskutiert und gemacht?	Hat dir das Peer Coaching für die Bewegung etwas gebracht? Was würdest du brauchen, damit es dir etwas bringt? Bleibst du am Thema Bewegung und Sport dran? Machst du weiter?
	4.2 Thema: Ernährung	Was habt ihr während dem Peer Coaching zum Thema Ernährung diskutiert und gemacht?	Hat dir das Peer Coaching für deine Ernährung etwas gebracht? Was würdest du brauchen, damit es dir etwas bringt? Bleibst du am Thema Ernährung dran? Machst du weiter?
	4.3 Thema: Gewicht	Was habt ihr während dem Peer Coaching zum Thema Gewicht diskutiert und gemacht?	Hat dir das Peer Coaching bezüglich deines Gewichts etwas gebracht? Was würdest du brauchen, damit es dir etwas bringt? Bleibst du am Thema Gewicht dran? Machst du weiter?
	Evt. 4.4 Weitere o.g. Themen (2.5)	Du hast vorher noch von anderen Themen erzählt, die ihr besprochen habt. Bleibst du an diesem Thema dran? Machst du weiter?	

	4.5 Ergänzung zu diesen Themen	Willst du zu diesen Themen noch etwas sagen?	
--	--------------------------------	--	--

Themenbereich	Aspekt	Hauptfragen	Unterfragen
5 Rahmenbedingung, Sonstiges (5-10min) bis 18.30	5.1 Tandem-Auswahl	Warst du zufrieden mit der Zuteilung deines Peers?	Falls nein, wie wäre die Auswahl am besten?
	5.2 Anreize für Coach-Funktion	Warum bist du Coach?	Gibt es verschiedene Gründe?
	5.3 Coach-Schulung	Wie war die Schulung zum Peer Coach?	Was hat dir etwas gebracht? Was hat dir gefehlt? Hast du dich nach der Vorbereitung sicher genug gefühlt, einen Peer über ein Jahr zu coachen?
	5.4 Begleitung durch Fachperson	Konnte dir die Fachperson vom Programm bei Fragen und Anliegen helfen?	In Bezug aufs Peer Coaching: War genügend Begleitung vorhanden?

Themenbereich	Aspekt	Hauptfragen	Unterfragen
6 Ergänzungen (5min) -18.35	6.1	Gibt es noch irgendetwas, was du sagen möchtest?	

## Anhang 2 Transkriptionsregeln

### Interview-Transkription Evaluation Peer Counseling KOM

Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten, 2012/2013

Thema: Untersuchung des Peer Counseling-Ansatzes im KEEP ON MOVING-Projekt

#### Transkriptionsregeln:

Die Interviews sind in Mundart gesprochen, werden übersetzt und schliesslich in Schriftdeutsch transkribiert. Zudem gelten folgende Transkriptionsregeln:

Zeichen:	Bedeutung:
...	Sprech-Pause
(lachend)	Begleiterscheinung des Sprechens (steht jeweils vor der Textstelle)
()	unverständlich
(so schrecklich?)	nicht genau verständlich, vermuteter Wortlaut

#### Transkription

Datum/Dauer des Interviews: ...

Je einen Code pro interviewte Person (P1, P2, usw.) / I1, bzw. I2 für die Interviewenden

I1: Dann fangen wir doch einfach mal an. Und zwar, als erstes würde ich gerne einfach mal hören, wie du dich eigentlich mit deinem Peer ausgetauscht hast? Einfach, was dir hier so in den Sinn kommt.

P1: Ja, eigentlich viel per Facebook, ja, und noch per E-Mail. Einfach so wenn er Fragen hat oder so, kann er sich bei mir melden. Ja, und da antworte ich dann einfach am schnellsten und ja..., sonst schreibe ich manchmal auch, also, ob es ihm gut geht oder so... und frage so, wie es läuft und so. Und, er fragt mich eigentlich auch immer, so, nach Tipps oder so. Und das habe ich ihm auch gesagt so ().

I1: Ok. Und in welchem Abstand habt ihr dann so Kontakt?

P1: Hm, ja, kommt drauf an. Manchmal jeden Monat und manchmal alle zwei Wochen. Kommt darauf an, ob er Probleme hat oder ob er irgendetwas Gutes erlebt hat oder so.

*Fortlaufend...*

## Anhang 3 Kategoriensystem

### Kategoriensystem

Evaluation Adipositas-Projekt KEEP ON MOVING – Peer Counseling

Kategorien sind deduktiv aus der Theorie bzw. dem Leitfaden abgeleitet und fortlaufend aus den Interviews mit neuen oder modifizierten Kategorien ergänzt (induktiv).

Strukturdimension	Hauptkategorie	Unterkategorie
1. Art und Form des Austauschs	1.1 Medium	
	1.2 Häufigkeit	
	1.3 Ablauf	
	1.4 Themen	1.4.1 Allgemein
		1.2.2 Schwierige Themen
2. Qualität der Peer-Beziehung	2.1 Motivation	2.1.1 Motivationslevel
		2.1.2 Motivationsfaktoren
	2.2 Erwartungen	2.2.1 Erwartungen an Peer Coach
		2.2.2 Erwartungen an Peer
		2.2.3 Erwartungsdeckung
		2.2.4 Ideal-Erwartung
	2.3 Hindernisse für Austausch	
	2.4 Förderliches für Austausch	
	2.5 Vertrauen	2.5.1 Vertrauensaufbau
		2.5.2 Vertrauensgründe
		2.5.3 Vertrauensnachhaltigkeit
	2.6 Beziehungsdefinition	2.6.1 Kollege/Kollegin
		2.6.2 Lehrer/Lehrerin
		2.6.3 Lehrer/in und Kolleg/in
		2.6.4 Wunschdefinition
	2.7 Kompetenzverständnis (Coach)	2.7.1 Selbsteinschätzung
		2.7.2 Coach-Kompetenzen
		2.7.3 Wunschkompetenz/-situation
		2.7.4 Anreiz
3. Nutzen	3.1 Schlüsselerlebnisse	3.1.1 Positive Erfahrung/Erlebnis
		3.1.2 Negative Erfahrung/Erlebnis
		3.1.3 Transformation in a. Kontext/Nachhaltigkeit
	3.2 Lerneffekt	3.2.1 Wissenserwerb
		3.2.2 Kompetenzerwerb
		3.2.3 Handlungsoptionen an Peer
		3.2.4 Emotionale Unterstützung
	3.3 Vorbildfunktion	3.3.1 Zutreffend
		3.3.2 Nicht zutreffend
	3.4 Subjektiver Nutzen (Coach)	3.4.1 Persönlicher Nutzen
		3.4.2 Haltung vor Peer Counseling
		3.4.3 Haltung nach Peer Counseling
		3.4.4 Wunschnutzen

	3.5 Nutzen für KOM	3.5.1 Absicht Coach-Funktion
		3.5.2 Ablehnung Coach-Funktion
		3.5.3 Schwierigkeiten ohne PC
4. Nutzen Themenspezifisch	4.1 Sport und Bewegung	4.1.1 Themendiskussion
		4.1.2 Aktivität
		4.1.3 Subjektiver Nutzen
	4.2 Ernährung	4.2.1 Themendiskussion
		4.2.2 Aktivität
		4.2.3 Subjektiver Nutzen
	4.3 Gewicht	4.3.1 Themendiskussion
		4.3.2 Aktivität
		4.3.3 Subjektiver Nutzen
	4.4 Weitere Themen	4.1.1 Themendiskussion
		4.1.2 Aktivität
		4.1.3 Subjektiver Nutzen
	4.5 Ergänzungen	
5. Rahmenbedingungen	5.1 Tandem-Auswahl	5.1.1 Positive Auswahl
		5.1.2 Negative Auswahl
	5.2 Begleitung d. Fachperson	5.2.1 Hilfestellungen
		5.2.2 Coach-Schulung
		5.2.3 Coach-Hilfestellungen
		5.2.4 Ideal-Hilfestellung
6. Ergänzungen		