

MOVE – ein Konzept zur Förderung und Unterstützung der Veränderungsbereitschaft gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen

MOVE ist ein Konzept für Fachkräfte und andere Kontakt- bzw. Bezugspersonen, die Menschen dazu motivieren wollen, positive Veränderungen in ihrem Leben anzustreben und beizubehalten. Durch einen unterstützenden und respektvollen Ansatz eignet sich MOVE insbesondere für den Kontakt mit Menschen, die zunächst wenig Bereitschaft zeigen, ein Verhalten zu verändern, das aus fachlicher Perspektive als schwierig bzw. problematisch einzuschätzen ist – so zum Beispiel riskanter Suchtmittelkonsum.

MOVE kurz & knapp

MOVE...

...steht für motivierende Kurzintervention.

...ist ein Interventionskonzept zur Förderung und Unterstützung der Veränderungsbereitschaft von Verhalten, das aus fachlicher Perspektive als problematisch bzw. riskant einzuschätzen ist.

...basiert auf dem Einsatz motivierender Gesprächsführung als Beratungsstrategie.

...entstammt den Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung von Miller und Rollnick: Empathie ausdrücken, Diskrepanz entwickeln, Widerstand umlenken, Selbstwirksamkeit fördern.

...verfolgt das Ziel die Motivation zur kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten zu fördern und gegebenenfalls die Inanspruchnahme weiterführender Hilfen zu erleichtern.

...eignet sich insbesondere für den Kontakt mit Menschen, die zunächst wenig Bereitschaft zeigen, ihr Verhalten zu verändern. Ist die Veränderungsbereitschaft angestoßen, ist es wichtig, den Weg in weiterführende Hilfen weisen zu können.

...stellt eine Alternative zur Beratung in professionellen, beraterischen Settings dar und verfolgt die Idee eines auf die Lebenswelten der jeweiligen Adressat*innen ausgerichteten, niedrigschwelligen Beratungskonzepts, dass in Alltagssituationen flexibel einsetzbar und nicht an feste Orte und Zeiten gebunden ist.

...richtet sich an alle Kontaktpersonen (pädagogische Fachkräfte, Mitarbeiter*innen an Schulen, Vertreter*innen von Jugend- und Freizeitangeboten sowie Vereinen, etc.) der jeweiligen Adressat*innengruppen.



Foto von [Keira Burton](#)



Foto von [fauxels](#)

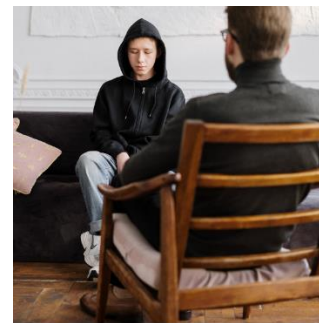


Foto von [cottonbro studio](#)

MOVE wird u.a. für die Arbeit mit riskant konsumierenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen angewandt. Viele Fachkräfte sowie auch andere Kontaktpersonen im Umfeld junger Menschen (Eltern, Mitarbeiter*innen an Schulen, Vertreter*innen von Jugend- und Freizeitangeboten, etc.) stehen vor der Aufgabe, übermäßigen Alkoholkonsum oder Substanzmittelgebrauch mit den jungen Menschen zu thematisieren, ohne dass eine Intervention möglich ist. Das Thema Sucht anzusprechen, kann sehr verunsichern. Entsprechende Gesprächstechniken bieten die Möglichkeit niedrigschwellig auf junge Menschen zuzugehen und einen ersten Beratungszugang zu schaffen. Mehr zu MOVE im Kontext der Suchprävention für junge Menschen sowie Fortbildungsmöglichkeiten finden Sie z.B. bei der [Fachstelle Sucht und Suchprävention prisma](#)

MOVE eignet sich zur Anwendung in unterschiedlichen Settings der Gesundheitsversorgung, wie z.B. im Hinblick auf Ernährung, Bewegung und Diabetes.

Weitere Informationen

MOVE ist eine von der Ginko Stiftung und der Universität Bielefeld entwickelte, wissenschaftlich evaluierte Methode. Detaillierte Informationen dazu finden sie [hier](#).

Eine Evaluation des Konzepts MOVE für konsumierende Jugendliche (2005) sowie detaillierte Informationen zur Theorie des Konzepts finden Sie [hier](#).