

Effekte einer Gesundheitssupervision in einer psychiatrischen Klinik Gerhart Unterberger

Zusammenfassung

Im Frühjahr 2010 wurde eine Gesundheitssupervision¹ mit einer Gruppe von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer niedersächsischen psychiatrischen Klinik² wissenschaftlich begleitet durchgeführt.

Fassen wir einige zentrale Ergebnisse zusammen,

- so nahmen bei den Teilnehmenden (TN) Stresssymptome in relevantem Umfang ab,
- Hoffnung und Optimismus nahmen zu,
- die TN erkennen jetzt Stresssymptome und Bedürfnisse früher und verfügen über mehr Mittel um leistungsfähig und gesund zu bleiben und
- bewerten ihre Lebensqualität nach dem Training deutlich höher.

Einleitung

Starker und /oder lang andauernder Stress wirkt sich negativ sowohl auf die psychischen Leistungen wie auf den Organismus insgesamt aus und macht Menschen anfälliger für Erkrankungen etwa des Herz-Kreislaufsystems, des Bewegungsapparates oder des Immunsystems.

Die Gesundheitssupervision zielt darauf ab, Ressourcen zur Festigung der Gesundheit zu vermitteln und die Teilnehmer zu befähigen, flexibel zu reagieren und auch schwierige Situationen zu meistern.

Viele Elemente der Gesundheitssupervision lassen sich als Stressbewältigungstechniken auffassen und führen zu gedämpften Stressreaktionen bzw. lassen diese erst gar nicht entstehen. Doch erst die Arbeit mit inneren Konflikten, blockierenden Überzeugungen und bisher konfliktreichen sozialen Situationen sichert den langfristigen Erfolg und damit die Resilienz, also die Fähigkeit, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch schwierige Situationen zu meistern.

Die Durchführung:

Im Frühjahr 2010 wurde eine Gesundheitssupervision mit einer Gruppe von 13 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer niedersächsischen psychiatrischen Klinik durchgeführt.

Da das IT dabei ist, die empirische Basis für den Nachweis der Effekte der Gesundheitssupervision Schritt für Schritt zu erweitern, wurde diese Gruppe wissenschaftlich begleitet. Die Effekte wurden mit Hilfe von Tests und Fragebögen, die vorher und nachher ausgefüllt wurden, gesichert. Finanziert wurde die wissenschaftliche Begleitung durch Forschungsmittel des IT.

¹ Dies ist die präventive Variante des Hildesheimer Gesundheitstrainings

² Geleitet vom HGT- Lehrtrainerin Christiane Christ

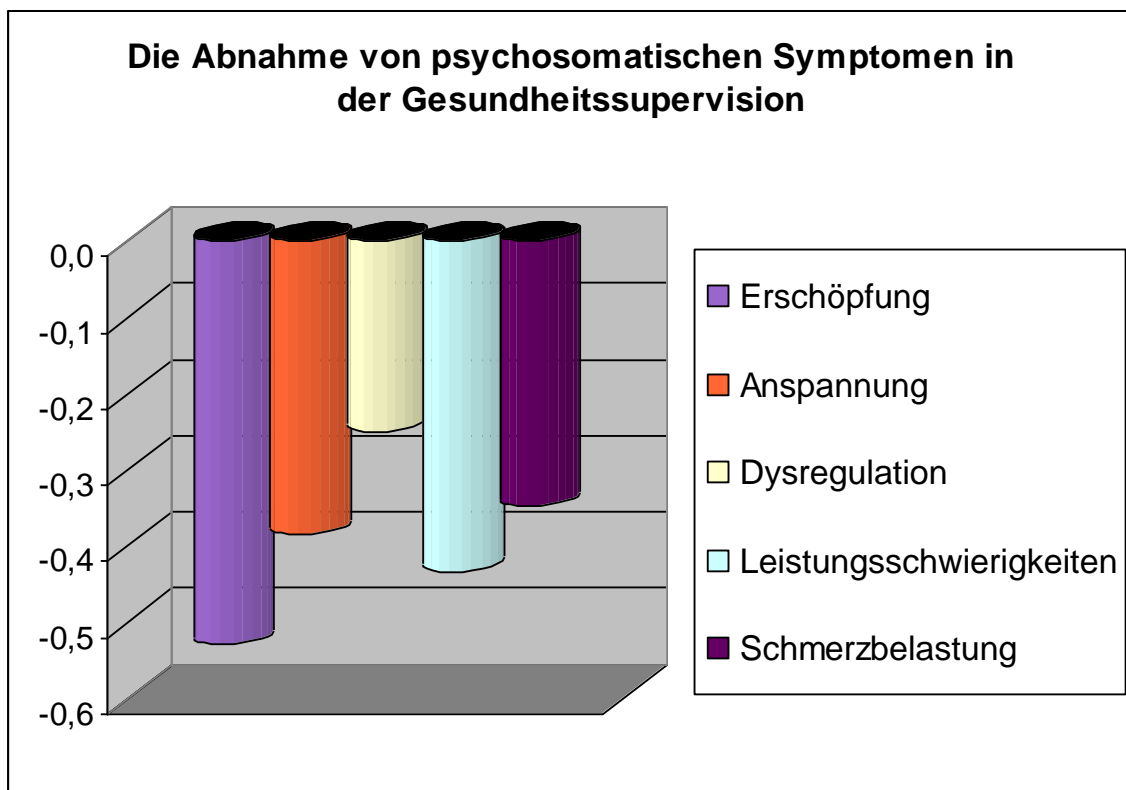
Die Ergebnisse:

Psychophysische Stresssymptome nehmen in relevantem Umfang ab

Mit Hilfe der änderungssensitiven Symptomliste von G. Krampen wurden folgende Variablen vor und nach der Gesundheitssupervision verglichen:

- Die körperliche und psychische Erschöpfung
- Nervosität und innere Anspannung
- Psychophysische Dysregulation
- Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten
- Schmerzbelastungen
- Probleme in der Selbstbestimmung und –kontrolle.(wie Entscheidungsprobleme, mangelndes Selbstvertrauen...)

Die TH erleben nachher kaum noch „körperliche und psychische Erschöpfung“, ihre Nervosität und innere Anspannung hat hoch signifikant abgenommen, ebenso Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten, wie Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten etc. und Schmerzen.



| | Vor der GSV | Nach der GSV | Signifikanz |
|--|-------------|--------------|-------------------|
| Körperliche und psychische Erschöpfung | 2,7 | 2,1 | hoch signifikant |
| Nervosität und innere Anspannung | 2,2 | 1,8 | hoch signifikant |
| Psychophysische Dysregulation | 1,7 | 1,5 | nicht signifikant |
| Leistungs- und Verhaltenswierigkeiten | 2,0 | 1,6 | hoch signifikant |
| Schmerzbelastung | 1,9 | 1,6 | hoch signifikant |

Hoffnungslosigkeit nimmt ab - Hoffnung und Optimismus nehmen zu

Mit Hilfe der H-Skalen – der Skalen zur Erfassung von Hoffnungslosigkeit (in der Version für nichtklinische Zielgruppen) - wurde die Veränderungen in der Zukunftserwartung gemessen.

Es zeigte sich eine hoch signifikante Abnahme von Hoffnungslosigkeit³, was den Umkehrschluss zulässt, dies im Sinne unserer ziel- und ressourcenorientierten Supervision als sehr bedeutsame Zunahme an Hoffnung und Optimismus zu interpretieren.

Die TN beschreiben sich auch als ruhiger und ausgeglichener, ihren Aufgaben besser gewachsen, es ist ihnen klarer, wie es weitergehen soll und sie sehen wieder mehr Sinn in ihrem Leben. Ebenso nimmt die Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit hoch signifikant zu.

Die Körperwahrnehmung wird sensibler und die TN verfügen über mehr Mittel um leistungsfähig zu bleiben

Die TN nehmen nach der Gesundheitssupervision den eigenen körperlichen Zustand (die Anspannung, den Bedarf an Ruhe, an Bewegung etc.) hoch signifikant besser wahr. Und sie haben mit den Aufnahmen und den Übungen aus der Gesundheitssupervision auf Dauer auch mehr Mittel in der Hand, um ihren Zustand zu optimieren.

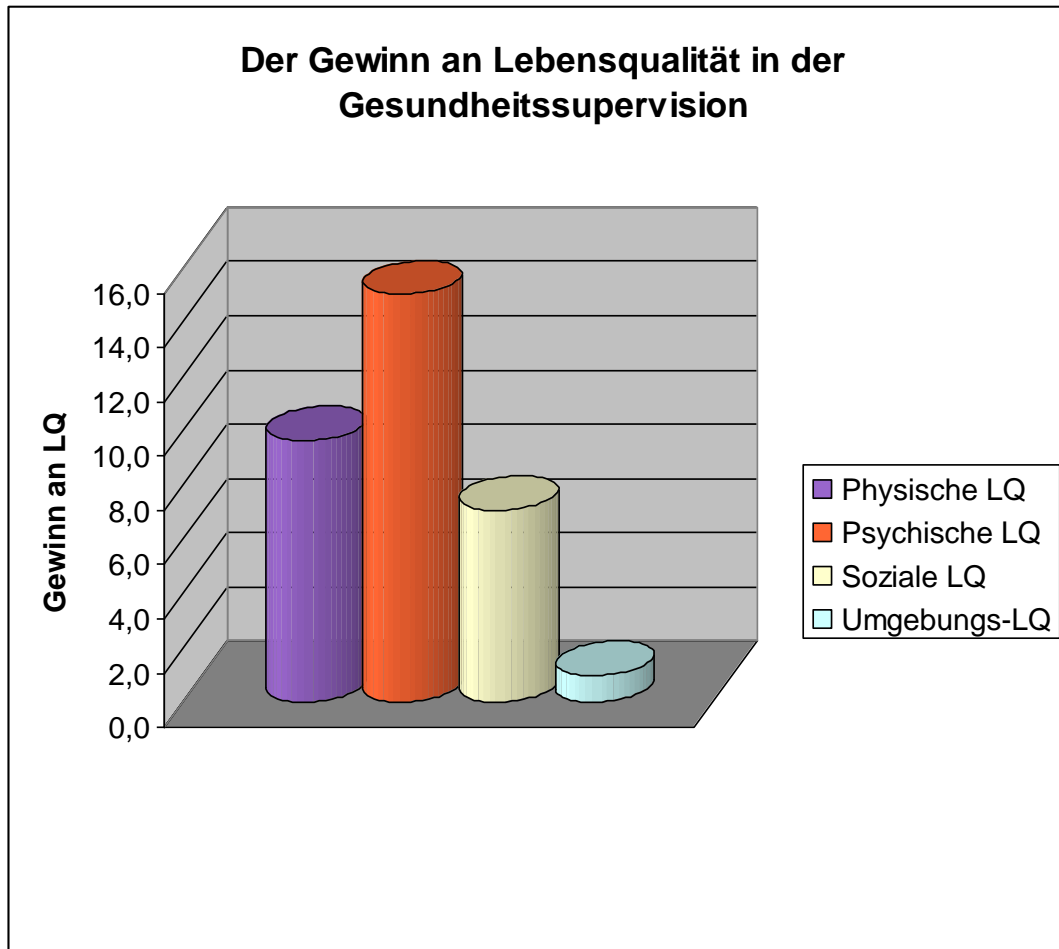
Dreiviertel der TN wendet diese Mittel auch regelmäßig an. Damit haben sie eine bessere Chance, auch unter schwierigen Umständen leistungsfähig und in einem guten Zustand zu bleiben.

| | |
|---|-------|
| Wie häufig wenden Sie eine der Aufnahmen oder eine Übung aus der Gesundheitssupervision an? | |
| Mehrmals pro Tag bis mehrmals pro Woche | 53,8% |
| 1- 2x pro Woche bis mehrmals im Monat | 23% |
| Seltener | 23,2% |

³ Von 50,7 auf 44 Scorepunkte.

Die Lebensqualität wird nach dem Training deutlich höher bewertet

Nicht nur die Lebensqualität generell wird anschließend besser beurteilt, beachtenswert sind insbesondere die hoch signifikanten Gewinne bei der physischen und psychischen Lebensqualität.



| | Vor der GSV | Nach der GSV | Signifikanz |
|---------------------------|-------------|--------------|-------------------|
| Physische Lebensqualität | 70,0 | 79,7 | Hoch signifikant |
| Psychische Lebensqualität | 62,5 | 77,5 | Hoch signifikant |
| Soziale Lebensqualität | 64,7 | 71,8 | Nicht signifikant |
| Umgebungs-Lebensqualität | 73,8 | 74,8 | Nicht signifikant |

Die TN fühlen sich demnach wohler in ihrer Haut, können ihr Leben besser genießen, haben seltener negative Gefühle, dafür aber mehr Energie für das tägliche Leben.

Die Einstellung zur Gesundheitssupervision /dem Hildesheimer Gesundheits- training

Auf einer 6-Punkte-Skala von „stimmt völlig“ (1) bis „stimmt gar nicht“ (6) haben die TN der Gesundheitssupervision die folgenden Bewertungen gegeben; sie stimmen zu, dass das HGT ihnen persönlich genutzt hat, sie es anderen empfehlen würden und dass sie Info und Anregungen bekommen haben. Sie

| Das HGT hat mir persönlich genutzt | Ich würde das HGT anderen empfehlen | Ich habe Info und Anregung bekommen |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1,8 | 2,0 | 1,9 |

Literatur und Internet

G. Krampen: Skalen zur Erfassung von Hoffnungslosigkeit(H-Skalen)
Hogrefe, Göttingen u. a. 1994

G. Krampen: ASS-SYM: Änderungssensitive Symptomliste zu Entspannungserleben, Wohlbefinden, Beschwerden- und Problembelastungen
Hogrefe, Göttingen u. a. 2006

Angermeyer C. M., Kilian R., Matschinger H. (2000): WHOQOL - 100 und WHOQOL - BREF
Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität
Hogrefe, Göttingen u. a.

www.hildesheimer-gesundheitstraining.de

Kontakt

IT Institut für Therapie und Beratung an der HAWK Hildesheim/ Holzminden/ Göttingen
Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Hohnsen 1, 31134 Hildesheim
05121 881 421, it@hawk-hhg.de
www.hildesheimer-gesundheitstraining.de

Anhang: Die Gesundheitssupervision – das präventive Hildesheimer Gesundheitstraining - in Stichworten

- Die Gesundheitssupervision ist ein sehr effektives und zeitlich begrenztes mentales Trainingsprogramm für Gruppen. Sie wurde speziell und gezielt für Personen entwickelt, die ihre Fähigkeiten optimieren möchten, mit schwierigen Situationen und Stress umzugehen und die ggf. bereits unter massiven Stressreaktionen, Burning out, Verstimmungen und körperlichen Symptomen leiden.
- Die Gesundheitssupervision umfasst 8 Termine á 3 Stunden (üblicherweise 1x pro Woche). Unterstützt wird die Arbeit durch umfangreiche Konzepte und Materialien (samt Trainerhandbuch, Patientenhandbüchern, wie auch CDs mit Trancen).
- **„Einzelarbeit in der Gruppe“:** Die Gesundheitssupervision verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzelberatung und die selbständige Arbeit mit Medien (CDs). Die „Einzelarbeit in der Gruppe“ hat den großen Vorteil, dass die Teilnehmer parallel zueinander an ihren eigenen speziellen Fragen arbeiten können.
- **Optimaler Datenschutz:** Viele Verfahren wie auch die speziell entwickelten „kunstvoll vagen“ Trancen übermitteln Strategien, die Menschen jeweils auf ihre individuellen Fragestellungen anwenden können ohne über ihre Probleme sprechen zu müssen.
Das macht die Gesundheitssupervision so geeignet für die Arbeit in Betrieben und Einrichtungen und gibt die Sicherheit, dass andere Personen nicht wissen, an welchen Fragen der einzelne arbeitet.
- **Einsatz von Medien:** Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mit Hilfe von den Problemlösestrategien in den Trancen auf CDs und in den "Hausaufgaben" weiter an ihren Fragen arbeiten.
- Die Gesundheitssupervision ist **ziel- und ressourcenorientiert** und so ist auch die Atmosphäre in den Gruppen angenehm und lebendig, da sich die Teilnehmer in weiten Bereichen nicht mit Problemen und Beschwerden, sondern mit ihren Fähigkeiten, ihren Zielen und dem Sinn ihrer Arbeit und ihres Lebens befassen.
- **Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP** bilden den Hintergrund der Verfahren.
- Die Gruppen werden von sehr kompetenten Supervisoren geleitet, da eine **intensive, einjährige berufsbegleitende Fortbildung** auf die Arbeit mit dem System vorbereitet.
- Die Gesundheitssupervision ist die präventive Form des Hildesheimer Gesundheitstrainings; darüber hinaus gibt es 5 Formen, die für die therapeutische Arbeit an Erkrankten entwickelt wurden. Und zwar für den Einsatz in der **Orthopädie (bei chronischen Rückenerkrankungen), Onkologie, Allergologie (bei Allergien und Asthma), Kardiologie (bei hohem Blutdruck) und zur Schmerzlinderung.**⁴

⁴ Näheres siehe www.hildesheimer-gesundheitstraining.de