

## Resilient und stressresistent - Effekte der Gesundheitssupervision Gerhart Unterberger

### Zusammenfassung

Im Jahr 2008 wurde eine Gesundheitssupervision<sup>1</sup> mit 2 Gruppen von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer AWO-Einrichtung in Rheinland-Pfalz<sup>2</sup> kontrolliert durchgeführt.

Fassen wir einige zentrale Ergebnisse zusammen,

- so nimmt bei den Teilnehmenden die Resistenz gegenüber ungünstigen Bedingungen zu,
- entstehen Stressreaktionen in vielen Fällen nicht mehr und
- die Resilienz<sup>3</sup> nimmt zu.
- Darüber hinaus nehmen Hoffnung und Optimismus zu und
- die wahrgenommene soziale Unterstützung erhöht sich;
- insgesamt wird eine höhere Lebensqualität wahrgenommen.

Damit zeigte sich die Gesundheitssupervision als sehr effektives Verfahren, dass sowohl den Teilnehmenden als auch der Einrichtung nutzte. Besonders geeignet für Betriebe und Einrichtungen ist die Gesundheitssupervision, weil sie die (nicht nur ökonomischen) Vorteile der Gruppenarbeit mit der Sicherheit und dem Datenschutz der Einzelsupervision vereint

### 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

---

<sup>1</sup> Dies ist die präventive Variante des Hildesheimer Gesundheitstrainings

<sup>2</sup> Geleitet vom HGT- Lehrtrainer K. H. Wenzel, Dipl. Päd.

<sup>3</sup> **Resilienz** ist die Fähigkeit, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch schwierige Situationen zu meistern

## Die Gesundheitssupervision 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.
- **Datenschutz par excellence:** 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 für die therapeutische Arbeit an Erkrankten. Und zwar für den Einsatz in der **Orthopädie (bei chronischen Rücken-erkrankungen), Onkologie, Allergologie (bei Allergien und Asthma), Kardiologie (bei hohem Blutdruck) und zur Schmerzlinderung.**<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Näheres siehe [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

## Die Studie:

Im Jahr 2008 wurde die Gesundheitssupervision mit 2 Gruppen von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einer AWO-Einrichtung in Rheinland-Pfalz kontrolliert über Fragebögen und Tests durchgeführt.

21 Personen nahmen am Training teil, 19 Frauen und zwei Männer. An der Nachbefragung beteiligten sich 16 TN, alle weiblich, 7 davon mit einem Hochschulabschluss, überwiegend verheiratet oder mit einem Partner lebend.

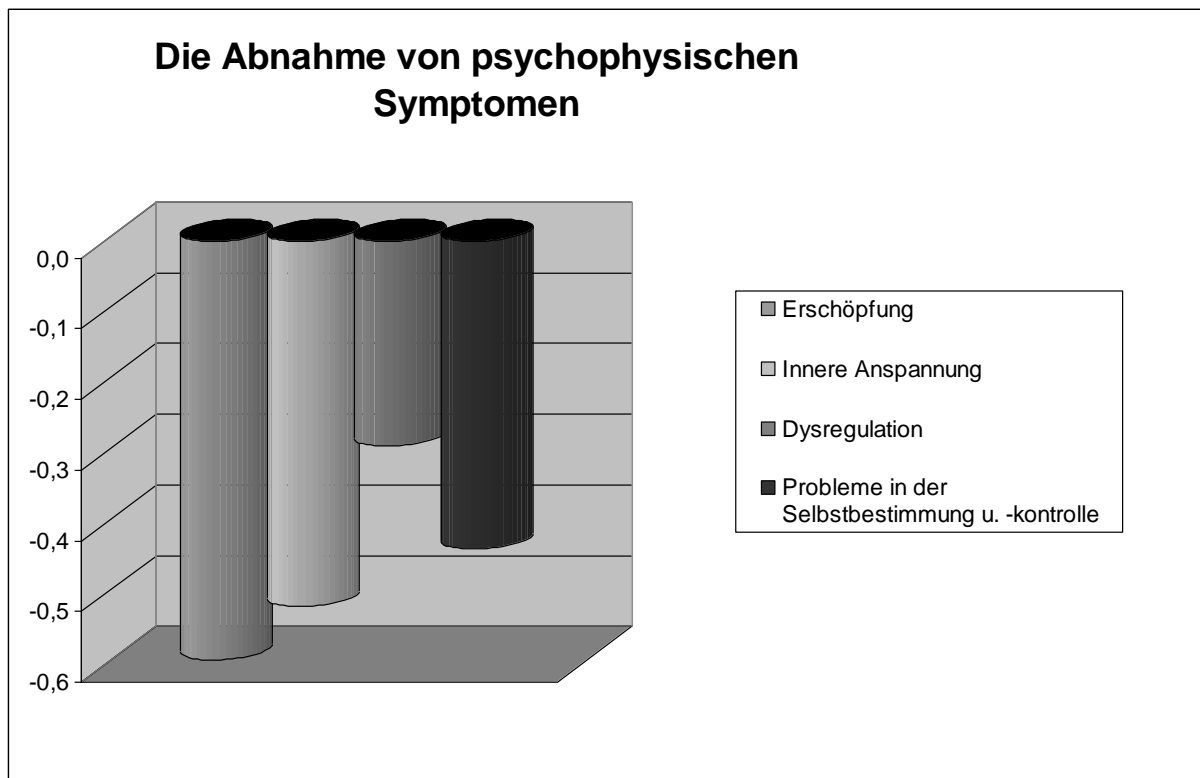
## Die Ergebnisse

### Psychophysische Symptome nehmen 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...)

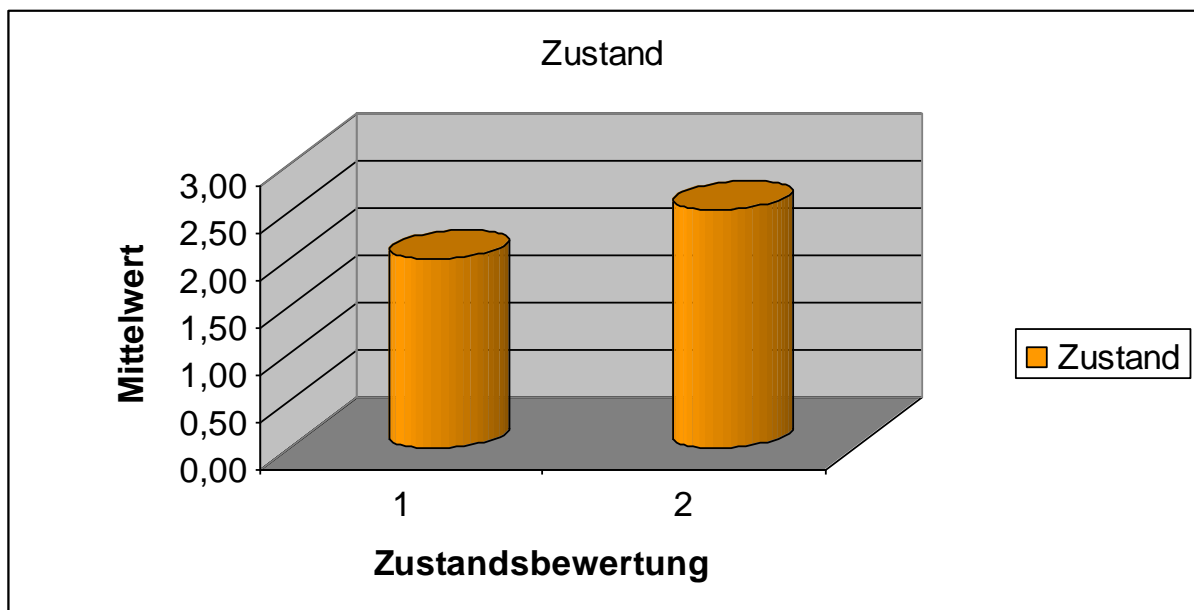
Die Ausgangswerte bei Schmerzbelastungen und Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten waren schon von vorneherein sehr niedriger; bei allen anderen Variablen ergaben sich hoch signifikante und signifikante Veränderungen:



	Vor der GSV	Nach der GSV	Differenz	Signifikanz
<b>Körperliche und psychische Erschöpfung</b>	2,79	2,2	-0,59	hoch signifikant
<b>Nervosität und innere Anspannung</b>	2,50	1,98	-0,52	hoch signifikant
<b>Psychophysische Dysregulation</b>	1,78	1,49	-0,23	hoch signifikant
<b>Probleme in der Selbstbestimmung und -kontrolle</b>	2,08	1,64	-0,44	signifikant
<b>Psychophysische Symptome insgesamt<sup>5</sup></b>			-1,90	hoch signifikant

### Zustandsbarometer: Nachher eher zufrieden, ausgeruht, gelassen, munter

Dazu passt auch die signifikante Zunahme der Bewertung auf dem Zustandsbarometer; die TN beurteilen sich als eher zufrieden, ausgeruht, gelassen, munter...



	Vor der GSV	Nach der GSV	Differenz	Signifikanz
<b>Zustand</b>	1,99	2,5	0,51	signifikant

Wir interpretieren dies als einen positiven Einfluss auf die familiäre Situation und insbesondere auf die Situation am Arbeitsplatz. Die TN fühlen sich emotional und praktisch besser unterstützt und auch besser sozial integriert; der positive Einfluss auf das Betriebsklima ist deutlich.

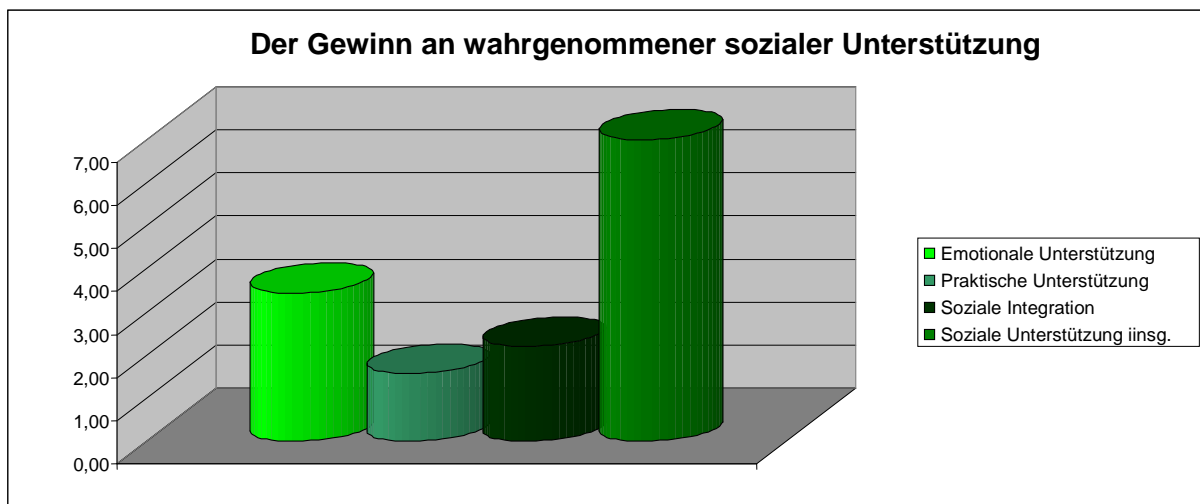
<sup>5</sup> Inclusive der Veränderungen auf den nicht signifikant gewordenen Skalen

### Mehr soziale Unterstützung wird wahrgenommen:

Gemessen wurde mit dem Fragebogen F-SozU K22<sup>6</sup> die wahrgenommen bzw. antizipierte soziale Unterstützung. Insbesondere werden drei zentrale Aspekte der sozialen Unterstützung von diesem Test erfasst:

- **Emotionale Unterstützung** (EU, 16 Items). Inhalte der Skala: Von anderen gemocht und akzeptiert werden; Gefühle mitteilen können; Anteilnahme erleben.
- **Praktische Unterstützung** (PU, 9 Items). Inhalte der Skala: Praktische Hilfen bei alltäglichen Problem erhalten können. Hierzu gehören beispielsweise etwas ausleihen, praktische Tipps erhalten oder von Aufgaben entlastet werden.
- **Soziale Integration** (SI, 13 Items). Inhalte der Skala: Zugehörigkeit zu einem Freundeskreis; gemeinsame Unternehmungen durchführen; Menschen mit ähnlichen Interessen und Wertvorstellungen kennen.

Es zeigte sich, dass die TN nach der Gesundheitssupervision hoch signifikant ein höheres Maß an Unterstützung wahrnehmen.

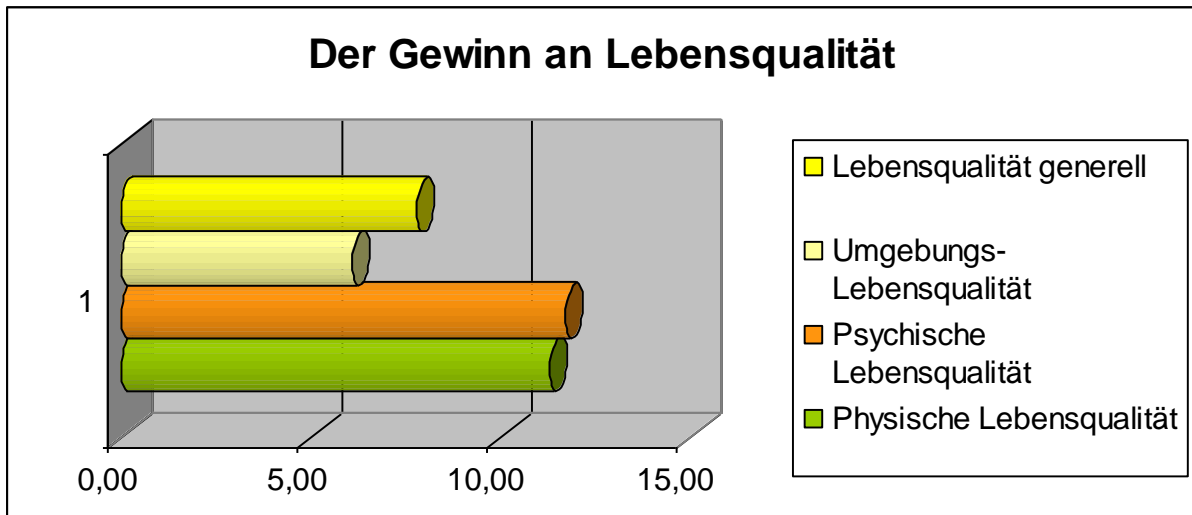


	Vor der GSV	Nach der GSV	Differenz	Signifikanz
<b>Emotionale Unterstützung</b>	42,2	45,6	3,4	signifikant
<b>Praktische Unterstützung</b>	20,5	22,0	1,5	hoch signifikant
<b>Soziale Integration</b>	25,0	27,2	2,2	hoch signifikant
<b>Die wahrgenommene soziale Unterstützung insgesamt</b>	87,7	94,9	7,1	hoch signifikant

<sup>6</sup> Darin wird soziale Unterstützung sowohl als das Ergebnis der Interaktion zwischen Individuum und sozialer Umwelt als auch als Ergebnis der persönlichen kognitiv-emotionalen Bewertung und Verarbeitung solcher Interaktionen aufgefasst.

## Die Lebensqualität nimmt zu

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	Differenz	Signifikanz
<b>Physische Lebensqualität</b>	69,9	81,2	11,3	Hoch signifikant
<b>Psychische Lebensqualität</b>	60,9	72,7	11,8	Hoch signifikant
<b>Umgebungs-Lebensqualität</b>	65,5	71,6	6,1	Signifikant
<b>Lebensqualität generell</b>	61,7	69,5	7,8	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 und sind zufriedener mit ihrer Umgebung.

## 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 Hoffnungslosigkeit, was den Umkehrschluss zulässt, dies im Sinne unserer ziel- und ressourcenorientierten Supervision als Zunahme an Hoffnung und Optimismus zu interpretieren.

## Die Einstellung zur Gesundheitssupervision /dem Hildesheimer Gesundheitstraining

Auf einer 6-Punkte-Skala von „stimmt völlig“ (1) bis „stimmt gar nicht“ (6) haben die TN der Gesundheitssupervision hervorragenden 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 lehnen die Aussagen ab, dass das HGT mehr verspricht als es hält und sie persönlich nicht viel damit anfangen können.

Das HGT hat mir persönlich genutzt	Das HGT verspricht mehr als es hält	Ich würde das HGT anderen empfehlen	Ich habe Info und Anregung bekommen	Ich kann persönlich nicht viel damit anfangen
1,5625	4,5000	1,5000	1,7500	5,0625

## Verfahren aus der Gesundheitssupervision werden auch noch später angewandt:

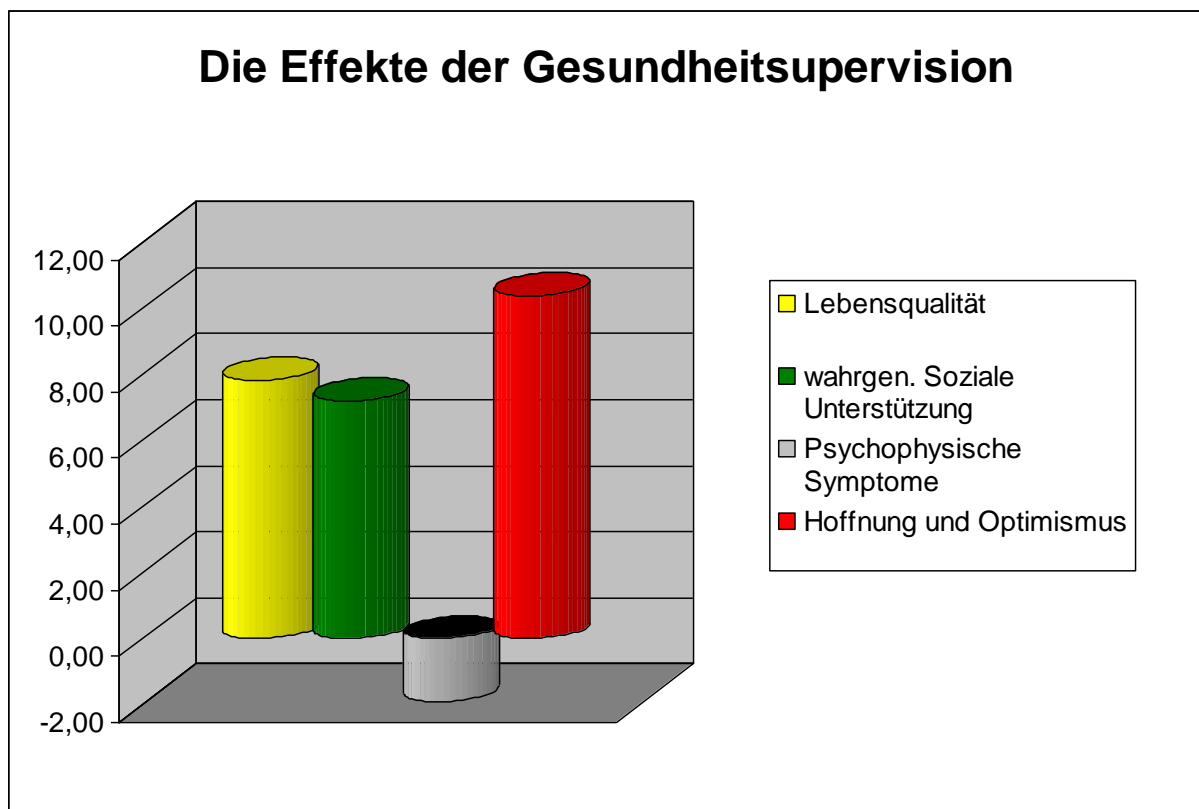
Wie häufig wenden Sie eine der Aufnahmen oder eine Übung aus der Gesundheitssupervision an?	
Einmal pro Tag bis mehrmals pro Woche	31,25%
1- 2x pro Woche bis mehrmals im Monat	25%
mehrmals pro Monat bis 1x pro Monat	25%
seltener oder nach dem HGT nicht mehr	18,75%

Die TN verfügen mit den Aufnahmen - aber auch mit den Übungen - aus der Gesundheitssupervision auf Dauer über kraftvolle Mittel, die sie einsetzen können, um die positiven Effekte aufrecht zu erhalten oder auszubauen, und mehr als drei Viertel der TN wendet diese Mittel auch regelmäßig an.

## Die zentralen Effekte der Gesundheitssupervision insgesamt

Fassen wir die Ergebnisse noch einmal zusammen,

- so nimmt bei den TN die Resistenz gegenüber ungünstigen äußeren Bedingungen zu,
- entstehen Stressreaktionen in vielen Fällen nicht mehr und
- die Fähigkeit, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch schwierige Situationen zu meistern, nimmt durch positiv veränderte Stimmungen und weniger Stressreaktionen zu (Resilienz).<sup>7</sup>
- Darüber hinaus wird die Einstellung zur Zukunft positiver,
- Hoffnung und Optimismus nehmen zu und
- die wahrgenommene soziale Unterstützung erhöht sich;
- insgesamt wird eine höhere Lebensqualität wahrgenommen.



Angesichts der relativ kleinen Gruppe von TN ist schon überraschend, wie viele in ihrer Substanz wesentliche signifikante und hoch signifikante Veränderungen nachgewiesen werden konnten.

Diese Befunde liegen auf einer Linie mit den in Experimental- und Kontrollgruppendesign besser abgesicherten Ergebnissen der klinischen Studien zu den anderen Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings.

<sup>7</sup> Unter **Resilienz** verstehen wir die Fähigkeit, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch schwierige Situationen zu meistern.



## Literatur und Internet

T. Fydrich, G. Sommer, E. Brähler: Fragebogen zur Sozialen Unterstützung (F-SozU)  
Hogrefe, Göttingen u. a. 2007

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 Le-  
bensqualität  
Hogrefe, Göttingen u. a.

[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

## Kontakt

**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](mailto:it@hawk-hhg.de)  
[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)