

# **Gerhart Unterberger, Christiane Christ**

## **Lebensqualität und Heilungsförderung**

### **Zwischenbericht zur Evaluation des „Hildesheimer Gesundheitstrainings für die Onkologie 2.0“**

#### **Zusammenfassung**

Aktuell wird das onkologische Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT) in einer multizentrischen Studie seit 3 Jahren klinisch evaluiert.

Bereits jetzt, da 78 Probandinnen in die Studie aufgenommen werden konnten, lässt sich die beabsichtigte deutliche Steigerung der Lebensqualität und des erlebten Gesundheitszustandes sowie vieler Faktoren, die zu dieser Verbesserung beitragen, im Vergleich zur Kontrollgruppe klar und deutlich belegen:

- Hoffnungslosigkeit nimmt bei der HGT- Gruppe hoch signifikant ab, Hoffnung und Optimismus nehmen zu
- Die am HGT Teilnehmenden erleben mehr Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit
- Sie können besser mit Stress umgehen
- Sie schätzen die eigenen Gesundheit viel positiver ein
- Die Einschätzung der Lebensqualität nimmt schnell und deutlich zu.

Dies führte auch zu einer sehr positiven Bewertung des Hildesheimer Gesundheitstrainings und zu einer interessanten Abnahme an Arztbesuchen im 2. Halbjahr nach der primären Behandlung.

#### **Die klinische Evaluation**

Nach der Entwicklung des Forschungsdesigns und der Erhebungsinstrumente begann in 2008 der klinische Test als multizentrische Studie in Kooperation mit Kliniken in Hildesheim, Hameln und Wiesbaden.

Geplant war, die Evaluation in einem Experimental- und Kontrollgruppendesign mit möglichst je 200 Patientinnen und Patienten durchzuführen; leider war aber die Anwerbung von Patienten und Patientinnen deutlich schwieriger und langwieriger als erwartet. So mussten wir uns vorerst auf Frauen mit Brustkrebs konzentrieren, um mit den vorhandenen Forschungsmitteln in einem überschaubaren Zeitraum zu belastbaren Ergebnissen zu kommen.

#### **Aktueller Stand der Studie**

Im Moment haben wir etwas über 78 Frauen in die Studie aufgenommen. Für diesen Zwischenbericht werten wir die Ergebnisse der Befragung nach der primären Behandlung, die primären Befunde, die Ergebnisse der Nachbefragung nach einem halben Jahr (also auch nach dem HGT) und der (noch nicht komplett vorliegenden) Nachbefragung nach einem Jahr aus, die späteren klinischen Befunde können im Moment noch nicht ausgewertet werden.

Der Gesundheitszustand der Patientinnen 1 Jahr nach den primären Behandlungen (und ggf. nach dem HGT) kann also im Moment zwar über die subjektiven Einschätzungen, aber noch nicht über medizinische Befunde beurteilt werden.

#### **Kennwerte zu Experimental- und Kontrollgruppe**

Experimental- und Kontrollgruppe zeigen in vieler Hinsicht keine signifikanten Unterschiede, abgesehen davon, dass die anfängliche emotionale Belastung in der Experimentalgruppe etwas größer zu sein scheint. Es zeigt sich beispielsweise kein signifikanter Unterschied im diagnostizierten Tumorstadium, tendenziell liegt die Experimentalgruppe etwas ungünstiger. Ebenfalls zeigt sich kein signifikanter Unterschied in der Tumorgroße, tendenziell waren in der Experimentalgruppe die Tumore etwas größer.

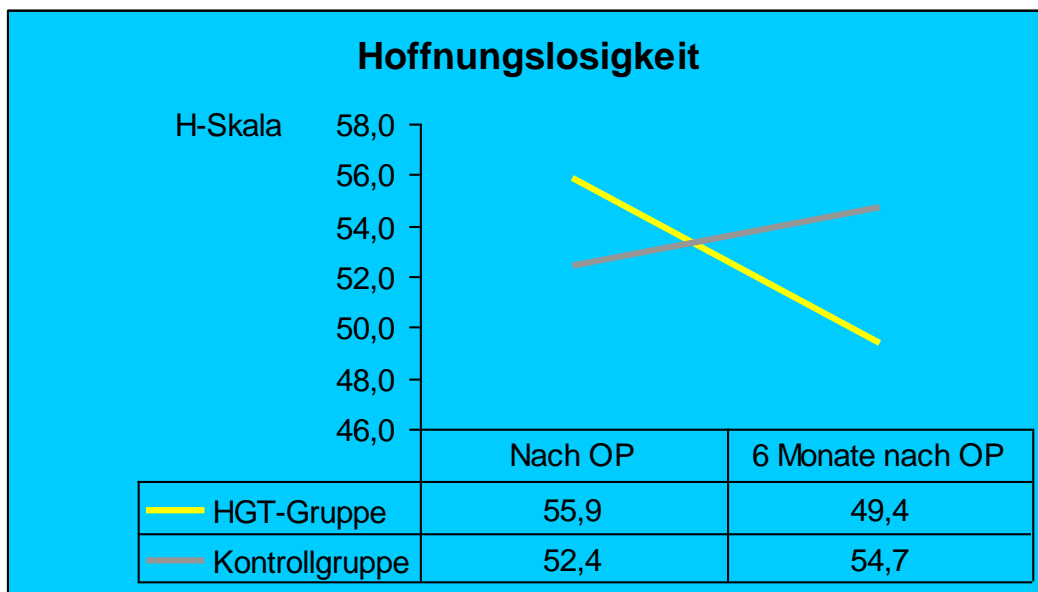
## Ergebnisse

### Die Hoffnungslosigkeit nimmt in der HGT- Gruppe 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 in der HGT- Gruppe, während die Kontrollgruppe keine signifikante Entwicklung zeigt.

Wir interpretieren dieses Ergebnis im Sinne unseres ziel- und ressourcenorientierten HGTs als eine sehr bedeutsame Zunahme an Hoffnung und Optimismus.



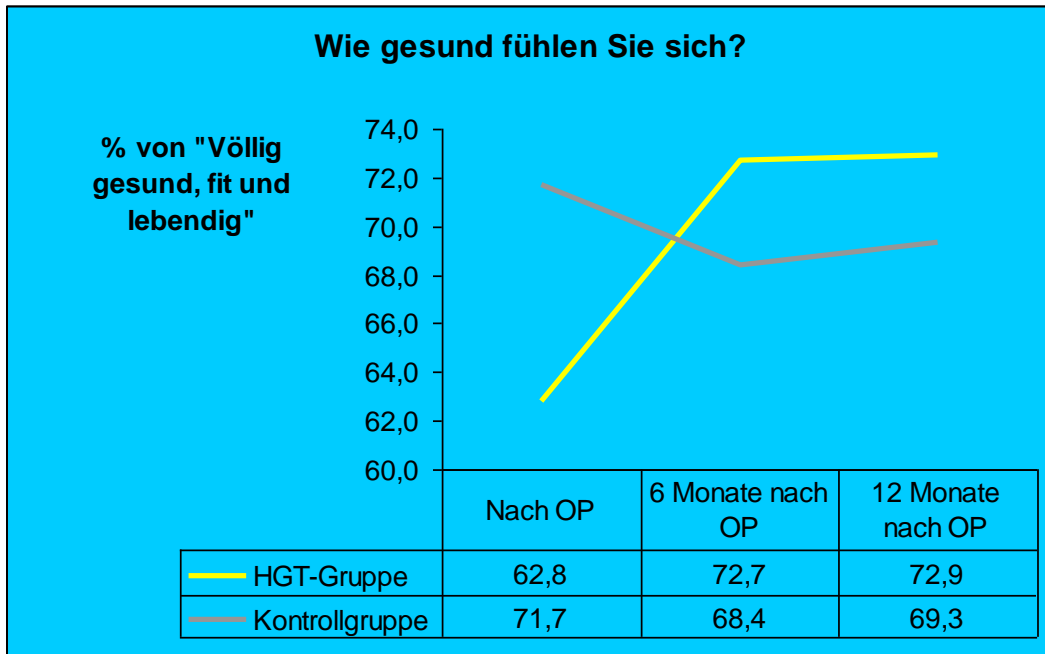
### Weitere Beispiele für Verhaltens- und Stimmungsänderungen durch das HGT

Wenn sich TN der HGT- Gruppe mit ihrem Zustand vor einem halben Jahr vergleichen, so geben sie an, dass sie sich jetzt ruhiger und ausgeglichener fühlen, besser schlafen, sich besser entspannen können und mit Stress und Belastungen besser zurecht kommen. Die Kontrollgruppe hingegen beantwortet diese und ähnliche Fragen eher mit „stimmt eher nicht“.

Beispiele für Veränderungen durch das HGT Skala: Stimmt völlig (1)...stimmt gar nicht (6)	HGT- Gruppe	Kontrollgruppe
Ich fühle mich ruhiger und ausgeglichener	2,6	3,7
Ich schlafe besser	2,9	3,6
Ich komme mit Stress und Belastungen besser zurecht	2,6	3,4
Ich kann mich körperlich besser entspannen	2,5	3,2

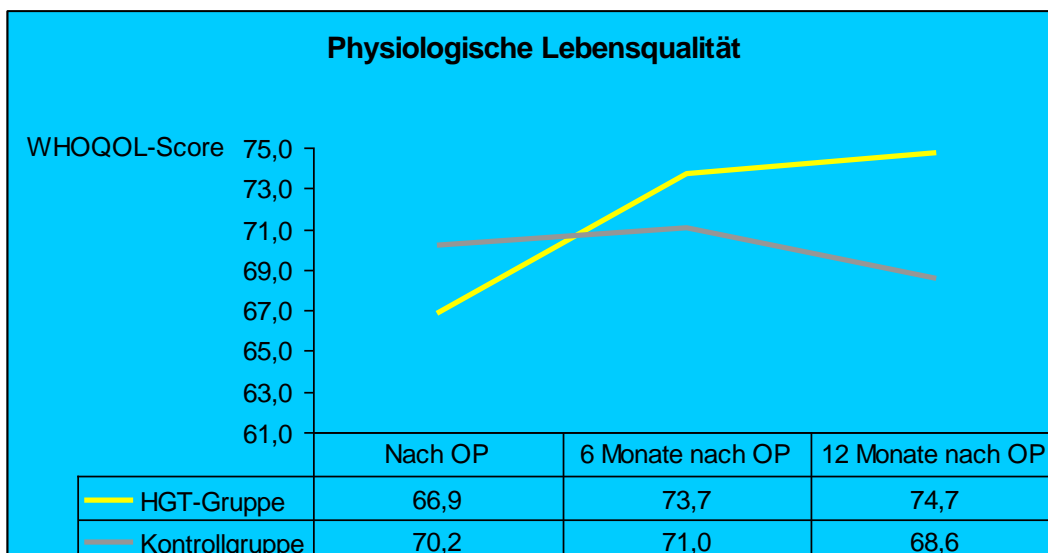
## Einschätzung der eigenen Gesundheit

Während sich die HGT- Gruppe anfangs deutlich schlechter als die Kontrollgruppe einschätzte, stieg in der Phase, in der sie am HGT teilnahmen, ihre Einschätzung stark an und blieb auch später auf hohem Niveau, während die Kontrollgruppe ihren Gesundheitszustand tendenziell eher niedriger bewertete.



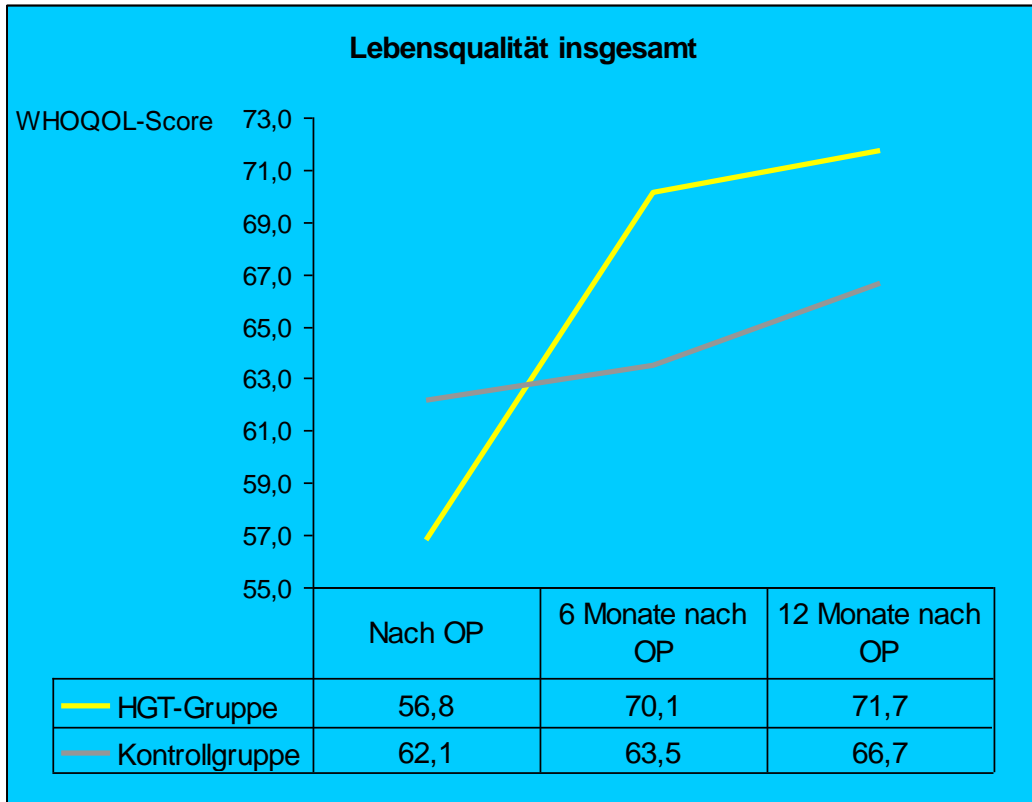
## Physiologische Lebensqualität

Zu dieser positiven Einschätzung der Gesundheit passt auch, dass die HGT- Gruppe ihre mit Hilfe des WHOQOL gemessene physiologische Lebensqualität deutlich besser beurteilt.



## Die Lebensqualität insgesamt nimmt bei der HGT- Gruppe stark und schnell zu

Auch die Lebensqualität generell (wieder gemessen mit dem WHOQOL) wird nach dem HGT weit besser beurteilt als in der Kontrollgruppe, einen wichtigen Beitrag dazu liefert sicher der hoch signifikante Gewinn bei der physiologischen Lebensqualität.



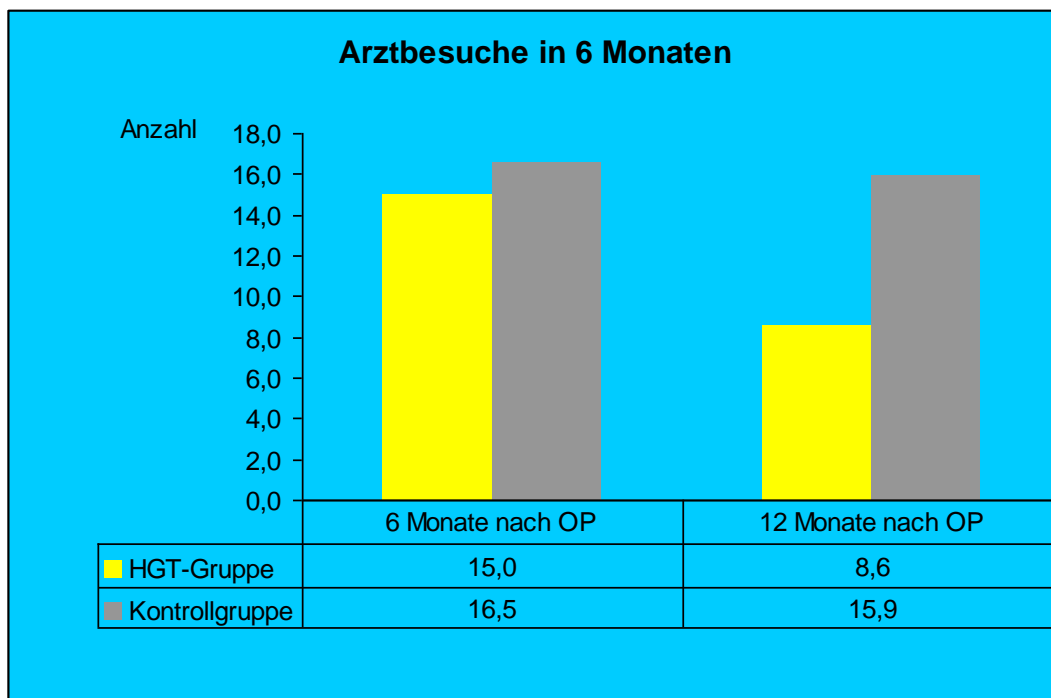
## Deutliche Abnahme der Arztbesuche in der HGT- Gruppe

Hat diese positivere Sicht der eigenen Gesundheit und die erlebte höhere Lebensqualität auch Auswirkungen auf die Zahl der Kontakte zu Ärzten?

Es zeigt sich, dass die Zahl der Arztbesuche über ein Jahr hin bei der Kontrollgruppe in etwa gleich bleibt, sie sich jedoch bei der HGT- Gruppe im 2. Halbjahr fast halbiert.

Wir vermuten, dass dieser interessante Befund sowohl eine Folge eines höheren Selbstvertrauens, geringerer Zukunftsängste und der beschriebenen höheren Lebensqualität ist, aber auch eine Folge des wahrgenommenen besseren Gesundheitszustandes. Beides dürfte dazu beitragen, dass Ängste und Sorgen seltener zu Arztkontakten führen.

Wir warten gespannt darauf, dass die objektiven medizinischen Daten im notwendigen Umfang vorliegen, um diesen subjektiv wahrgenommenen besseren Gesundheitszustand auch über objektive Messwerte zeigen zu können.



### Die Einstellung zum Hildesheimer Gesundheitstraining

Auf einer 6-Punkte-Skala von „stimmt völlig“ (1) bis „stimmt gar nicht“ (6) haben die TN die folgenden sehr positiven 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 Aussage ab, mit dem HGT nicht viel anfangen zu können.

Das HGT hat mir persönlich genutzt	Ich würde das HGT anderen empfehlen	Ich habe Info und Anregung bekommen	Ich kann mit dem HGT nicht viel anfangen
1,8	1,8	1,8	5,0

## Anhang: Das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) in Stichworten

- Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde **speziell und gezielt für die mentale Therapie chronisch Kranker entwickelt und mehrfach klinisch getestet**.
- Das HGT stellt ein **umfangreiches System für Gruppen** von ca. 12 Personen für 8-10 Sitzungen à 3 Stunden (üblicherweise 1x pro Woche) zur Verfügung (Trainerhandbuch, Patientenhandbücher und Materialien, wie auch CDs mit Trancen).
- Eine **einjährige berufsbegleitende Fortbildung** bereitet auf die Arbeit mit dem System vor.
- **Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLPt** bilden den Hintergrund der Verfahren.
- **„Einzeltherapie in der Gruppe“**: Das HGT verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzeltherapie und die selbständige Arbeit mit Medien (CDs). Die „Einzeltherapie in der Gruppe“ hat den großen Vorteil, dass die Teilnehmer parallel zueinander an ihren speziellen Fragen arbeiten können. Viele Verfahren des HGTs 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. Die Folge dieses Vorgehens ist es, dass in weiten Bereichen bei den einzelnen Teilnehmern ähnliche Effekte wie etwa bei einer sehr viel aufwendigeren hypnotherapeutischen Einzelarbeit erreicht werden können.
- **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.
- Das HGT ist **ziel- und ressourcenorientiert** und deshalb 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 Zielen, dem Sinn ihres Lebens und ihren Fähigkeiten befassen.
- Um die spezifische Anpassung an Krankheiten zu gewährleisten, wurden bisher 6 Formen entwickelt und klinisch getestet. Und zwar für den Einsatz in der **Orthopädie (bei chronischen Rückenerkrankungen), Onkologie, Allergologie (bei Allergien und Asthma), Kardiologie, zur Schmerzlinderung und zur Prävention (die "Gesundheitssupervision")**. Die onkologische Form des HGTs baut auch auf den Erfahrungen mit den traditionellen onkologischen Gruppenverfahren (psychoonkologische Gruppentherapien, Bochumer Gesundheitstraining, Training nach Simonton etc.) auf.
- Die Formen des HGTs haben **das gleiche strategische Konzept**, die verwendeten Verfahren, Materialien, Trancen etc. sind jedoch krankheitsspezifisch.

Zur Qualitätssicherung werden alle Varianten klinisch getestet. Die Versuchspersonen wurden dabei jeweils zufällig Experimental- und Kontrollgruppen zugeordnet und am Anfang und am Ende der Trainingsphase und nach 6 Monaten untersucht. Verwendet wurden Fragebögen, Tests und physiologische Messungen.

Klinische Tests wurden durchgeführt

- in einer Rehaklinik der Liljegruppe in Bad Gandersheim an 63 Patienten mit chronischen Rückenerkrankungen,
- in der onkologischen Klinik Lemrade sowie in Selbsthilfegruppen an 98 Menschen mit Krebserkrankungen,
- in der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf an 73 Patienten mit Birkenpollenallergien.
- In der Universitätsklinik Göttingen an 63 Patienten mit hohem Blutdruck und kompensierter Niereninsuffizienz.
- Hinzu kommen laufende Anwendungsbeobachtungen an momentan über 200 Patienten und die aktuelle noch laufende Studie an bisher 78 Patientinnen mit Brustkrebs.

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

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

## Anhang:

### Das Forschungsprojekt „Lebensqualität und Heilungsförderung“

**Ziel des Vorhabens ist es, hoch effiziente und außerdem klinisch getestete psychologische Module für die Onkologie bereitzustellen.**

Durch überwiegende Gruppenarbeit werden sie mit niedrigen Kosten realisierbar sein. Das Konzept baut auf umfangreichen Forschungsarbeiten an der HAWK HHG (in Zusammenarbeit mit mehreren Kliniken) und den bisherigen Erfahrungen mit dem Hildesheimer Gesundheitstraining auf.

Das Modell umfasst Angebote für Patienten und ggf. die dafür notwendige Fortbildung:

1. **Angebote für Patienten während der medizinischen Therapie:**
  - Gesundheitsfördernde Einzelgespräche
  - Das bereits klinisch getestete Therapiebegleitsystem (Trancen auf CDs) zur vertieften Unterstützung und Verringerung von Ängsten und Nebenwirkungen<sup>1</sup>
  
2. **Module für Patienten in der Rehabilitationsphase - ein multidisziplinäres Schulungskonzept:**
  - Modul A: Das onkologische Hildesheimer Gesundheitstraining (Version 2.0) für mehr Lebensqualität und die mentale Förderung der Selbstheilung
  - Modul B: Ein speziell für „sportferne“ Frauen entwickeltes Rehabilitations-sport-, Tanz- und Bewegungsangebot
  - Modul C: Medizinische Informationen zu Krebs, Therapie (Compliance), Ernährung etc. - gesundheitsfördernd und ressourcenorientiert vermittelt

Abgerundet kann das Angebot bei Bedarf durch das Hildesheimer Gesundheitstraining zur Schmerzlinderung werden.

3. **Mögliche Fortbildungen**
  - Die Basis: „Gesprächsmedizin“ - ein Training der heilungsfördernden Kommunikation für Ärzte und Mitarbeiter
  - Die Fortbildung zum Hildesheimer Gesundheitstraining ermöglicht es einer Einrichtung, obige Angebote einfach und ökonomisch mit den eigenen Mitarbeitern zu realisieren.
  
4. **Stressbewältigung und Supervision: Die Gesundheitssupervision für Ärzte und Mitarbeiter**

Dieses mentale Gruppentraining (die präventive Form des Hildesheimer Gesundheitstrainings) eignet sich hervorragend dazu, Ressourcen zu aktivieren, um mit den Belastungen des Klinikbetriebs besser fertig zu werden.

---

<sup>1</sup> Siehe [www.krebstherapie-media.de](http://www.krebstherapie-media.de)



## Die Angebote für Patienten

Das Therapiebegleitsystem  
(Trancen auf CDs)

Gesundheitsfördernde Einzel-  
gespräche

Modul A: Das onkologische  
Hildesheimer Gesundheitstrai-  
ning

Modul B: Rehabilitationssport,  
Tanz, Bewegung

Infomodul C: Medizinische Informationen zu Krebs, Therapie, Er-  
nährung etc.

### Exkurs

Einige Gesundheitssupervisionen werden vom IT wissenschaftlich begleitet, um die empirische Basis zu verbreitern, so in einer AWO-Einrichtung in Rheinland-Pfalz oder in einer psychiatrischen Klinik Niedersachsens. Fassen wir einige zentrale Ergebnisse zusammen:

- Die TN verfügen über mehr Mittel um leistungsfähig und gesund zu bleiben,
- Die Resistenz gegenüber ungünstigen Bedingungen nimmt bei den TN zu,
- Stresssymptome nehmen ab, Stressreaktionen entstehen seltener und
- damit nimmt auch die Resilienz zu.
- Darüber hinaus nehmen Hoffnung und Optimismus zu und
- die wahrgenommene soziale Unterstützung erhöht sich;
- insgesamt bewerten die TN ihre Lebensqualität nach dem Training deutlich höher.

Damit zeigt sich die Gesundheitssupervision als sehr effektives Verfahren, das sowohl den TN als auch der Einrichtung nutzt.