

Studie: VHS macht gesünder

Gute Effekte bei Kursen zur Bewältigung von Stress ist nun wissenschaftlich belegt



„Bauch-Beine-Po“-Gymnastik an einer Berliner VHS

Foto: K.W. Eisenlohr

VON THOMAS KLICHE, Hamburg

Thomas Kliche studierte Politologie und Psychologie an den Universitäten München, London, Freiburg, St. Petersburg und Hamburg. Er ist Leiter der Forschungsgruppe „Versorgung und Qualität in der Prävention“ am Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Wirksamkeit, Qualitätsentwicklung und Versorgungsanalysen für Prävention und Gesundheitsförderung in allen Arbeitsfeldern (Kita, Schule, Betrieb, Erwachsenenbildung, Klinik).

Tun die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Entspannungskurse bei den Volkshochschulen etwas für ihre Gesundheit, oder gehen sie einfach einem Zeitvertreib nach? Diese Frage klärte 2008 eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, gefördert durch sieben Ersatzkassen*. Untersucht wurden dafür 132 Kurse. Lehrinhalte waren mehrheitlich Yoga (43,2 % der Kurse), TaiChi (18,2%) und Autogenes Training (11,4 %), sowie Qi Gong, Ruhepunkte (ein VHS-eigenes Stressbewältigungskonzept) und Progressive Muskelentspannung.

Erhoben wurden Gesundheitsbezogene Lebensqualität, Subjektive Gesundheit, ausgewählte (auf Entspannung bezogene) körperliche und psychische Beschwerden, die Umsetzungsabsicht, die regelmäßige Nutzung des Entspannungsverfahrens, die Ziele beim Besuch des Kurses und ihre Erfüllung am Ende sowie eine Reihe möglicher Ein-

flussgrößen (Vorkenntnisse vor dem Kurs, Inanspruchnahme anderer Gesundheitsangebote, Alter, Gender, Bildungsstand, regionale Lage in Ost- oder Westdeutschland, Kursformat, besondere Durchführungsprobleme des Kurses). Eingesetzt wurden dafür Standardinstrumente sowie expertengestützte Neuentwicklungen unter Einbezug eines beratenden Expertenkreises aus Vertretern des Fachverbands, der Wissenschaft, Krankenkassen, Kursleitenden und den VHS.

Querschnitt „typischer“ Teilnehmer

An der Eingangsbefragung zu Kursbeginn nahmen 1.180 Personen teil, an der Abschlussbefragung zu Kursende 902. Drei Monate danach erhielten sie von ihrer VHS eine Nachbefragung zugesandt; daran beteiligten sich 531 Teilnehmer. Knapp 90 Prozent der Befragten waren Frauen. Ein großer Teil von jeweils etwa 50 Prozent stand im mittleren Lebensabschnitt, war angestellt und höher gebildet (Abitur und/oder Hochschulabschluss). Damit zeigten die Befragten einen Querschnitt der Kursbesucherinnen

* Beteiligt waren die Barmer Ersatzkasse, Dt. Angestellten-Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse, Hamburg-Münchener Krankenkasse und die Gmünder ErsatzKasse.

und -besucher. Ausfall- und Verzerrungseffekte zwischen den Teilstichproben wurden kontrolliert.

Die Eingangsbefragung hat gezeigt, dass die VHS-Angebote zur Stressbewältigung von Menschen genutzt werden, deren Gesundheit im Vergleich zu der ihrer Alters- und Geschlechtsgenossen hoch belastet ist.

Hohe Zufriedenheit der Teilnehmer

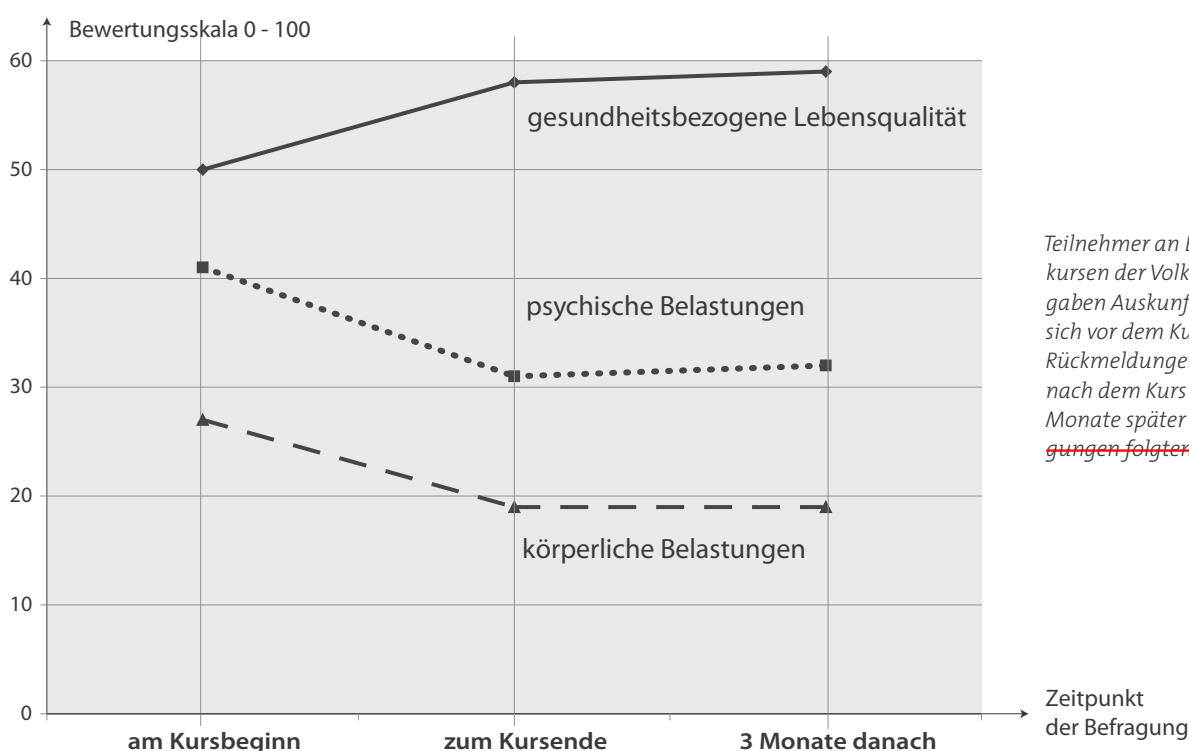
Die Teilnehmer waren mit der Qualität der Veranstaltungen sehr zufrieden und erreichten weitgehend ihre persönlichen Kursziele. Sie entwickelten den ausgeprägten Willen, die neu erlernten Entspannungsverfahren in den Alltag zu übernehmen: Etwa 40 Prozent nutzten das Verfahren nach etwa drei Monaten noch regelmäßig mehrmals in der Woche. Auch die „Nichtnutzer“ verteilten gute Noten. Der Kurs hatte ihnen ein Bild vom Verfahren vermittelt, und da es nicht zu ihnen passte, suchten sie nun nach anderen Wegen der Gesundheitsförderung. Die Entscheidung, ein Verfahren nicht weiter zu nutzen, kann auch ein Zeichen für gestiegene Gesundheitskompetenzen (Empowerment) sein. Daher beurteilen auch diese Befragten die Kurse als nützlich und waren sehr mit ihnen zufrieden. Sehr positiv wurde vor allem die fachliche und didaktische Kompetenz des Personals eingeschätzt.

Gute und anhaltende Wirkungen auf die Gesundheit

Die Kurse konnten die gesundheitsbezogene Lebensqualität, Subjektive Gesundheit sowie ausgewählte psychische und körperliche Beschwerden signifikant verbessern (mit kleinem bis mittlerem, teilweise großen Effekt). Diese Wirkungen hielten auch drei Monate nach Kursende unvermindert an. Die verschiedenen Verfahren beziehungsweise Kursarten wirkten in ungefähr gleicher Stärke.

Alle Teilnehmergruppen profitieren

Persönliche Merkmale hatten keinen Einfluss auf den Erfolg und die Wirksamkeit eines Kurses. Insbesondere soziodemographische Merkmale blieben praktisch ohne statistische Bedeutung (Interaktionseffekt) für die Wirkung auf die Gesundheit. Die Teilnehmer profitierten von den Kursen also unabhängig von ihrem Berufsstand, Bildungsgrad, Wohnort in Ost- oder Westdeutschland sowie Alter. Einzig Frauen hatten in einigen Dimensionen minimal bessere Gewinne für ihre Gesundheit. Auch die Kenntnis von Entspannungsverfahren vor dem Kurs hatte keinen Einfluss auf die Ergebnisse. Die VHS-Angebote waren also für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen günstig.



Teilnehmer an Entspannungskursen der Volkshochschulen gaben Auskunft darüber, wie sie sich vor dem Kurs fühlten (1180 Rückmeldungen), unmittelbar nach dem Kurs (902) sowie drei Monate später (531). ~~Weitere Befragungen folgten.~~



Meister Honghao Wang
leitet einen der TaiChi-Kurse
an der VHS Berlin Marzahn-
Hellersdorf

Foto: www.honghao-taiji.de

TIPP

Lesen Sie hierzu bitte auch das Interview mit Anette Borkel in unserer Rubrik „nachgefragt“ auf der gegenüberliegenden Seite

Gewiss, vereinzelt berichteten die Kursleitungen auch über Schwierigkeiten, den Kurs durchzuführen (etwa wegen einer Baustelle vor den Räumen). Diese beeinträchtigten leicht die Zufriedenheit der Teilnehmer in den betroffenen Veranstaltungen. Sie verminderten jedoch nicht den Einfluss der Kurse auf die Gesundheit. Die Veranstaltungen sind dementsprechend für alle Zielgruppen der Bevölkerung gleichermaßen empfehlenswert.

Regelmäßige Nutzung ist wichtig

Entscheidend für den Kurserfolg war die regelmäßige Nutzung des Verfahrens vor und nach dem Kurs. Dies bestätigt, dass der Gewinn für die Gesundheit wenigstens in Teilen kausal auf das Entspannungsverfahren selbst zurückgeführt werden kann (nicht nur auf mögliche Umstellungen oder Veränderungen im komplexen Alltagsverhalten). Kursleitungen können also künftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern von diesen positiven Erfahrungen berichten. Die Kenntnis der wissenschaftliche Belege für positive Wirkungen auf die Gesundheit kann zur regelmäßigen Teilnahme und zu Übungen im Alltag motivieren.

Gute Angebote ausbauen!

Die VHS-Kurse zur Stressbewältigung stellen damit einen potenziell wichtigen Beitrag zur

gesundheitlichen Vorsorge belasteter Menschen dar. Dank ihrer deutlichen und stabilen Gesundheitseffekte leisten sie für ihre Zielgruppen einen wichtigen Beitrag der indizierten, der sekundär- und wahrscheinlich teilweise tertiärpräventiven Versorgung.

Da die positive Wirkung der Kurse nun belegt ist, gibt es nicht viele Vorschläge zur Verbesserung des Angebots. Schließlich gibt es einen jahrelangen Vorlauf der Professionalisierung und Qualitätsentwicklung durch die VHS (Manualisierung, Qualifizierungs- und Zertifizierungsmaßnahmen, Absprachen mit Fachverbänden usw.).

Trotzdem lohnt der Versuch, die Zielgruppen zu erweitern, indem zum Beispiel niedergelassene Praxen und Kliniken direkt angesprochen werden. Die Ärzte können auf die Möglichkeit Therapie begleitender oder rehabilitativ eingesetzter Entspannungskurse hinweisen oder in ihren Warteräumen entsprechende Infoblätter auslegen. Dies wäre besonders in ostdeutschen und ländlichen Regionen wichtig, wo eine sehr dünne Versorgungsdichte mit psychotherapeutischen Angeboten herrscht. Aber auch Schulen, Behörden und Betriebe könnten ihre Mitarbeiter auf diese preisgünstige, wirkungsvolle Möglichkeit der Gesundheitsförderung hinweisen. Die erarbeiteten Messinstrumente eignen sich, um auch künftig die Gesundheitswirksamkeit der Kurse belastbar zu prüfen. ◀

Mit der Volkshochschule erfolgreich gegen Stress

Über das Ergebnis der Studie zu Stressbewältigungskursen sprachen wir mit Anette Borkel, Vorsitzende des DVV-Arbeitskreises Gesundheitsbildung



Anette Borkel arbeitet in der Hamburger Volkshochschule in der Programmabteilung des Bereichs Gesundheit. Sie ist zudem Vor-

sitzende des Bundesarbeitskreises Gesundheit im Deutschen Volkshochschul-Verband.

dis.kurs: Frau Borkel, die Studie des Zentrums für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Eppendorf stellt den Stressbewältigungskursen an Volkshochschulen ein hervorragendes Zeugnis aus. Haben Sie damit gerechnet?*

Anette Borkel: Gerechnet sicherlich nicht, aber doch gehofft. In unseren eigenen Evaluationen zeigt sich immer eine sehr hohe Zufriedenheit der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Ganz neu an der nun vorliegenden Studie ist aber, dass untersucht worden ist, ob sich diese Zufriedenheit auch in einer verbesserten Gesundheit nachweisen lässt – und dies sogar über einen Zeitraum bis drei Monate nach Kursende. Auf diese Ergebnisse war ich wirklich sehr gespannt.

Waren Sie von den einzelnen Ergebnissen überrascht?

Überrascht hat mich die Ausgangssituation der Teilnehmer. Sie sind offensichtlich, wenn

man Vergleichsdaten beispielsweise der Weltgesundheitsorganisation heranzieht, überdurchschnittlich gesundheitlich belastet. Viele kommen also nicht nur, weil sie sich „mal etwas Gutes gönnen“ wollen, sondern sie haben wirklich einen gewissen Leidensdruck und brauchen dringend Entspannung und Stressbewältigung, um weiteren gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Das stellt sehr hohe Anforderungen an die Kompetenz der Kursleitungen, die der Kursgruppe und den Einzelnen gerecht werden müssen.

Außerdem hat mich überrascht, dass in der positiven Beurteilung so gut wie kein Unterschied zwischen Männern und Frauen besteht. Trotzdem erreichen wir mit unseren Gesundheitsangeboten, wie auch in der Studie wieder deutlich geworden ist, vor allem die Frauen.

Welchen Verbesserungsbedarf ziehen Sie aus den Resultaten?

Einziger Kritikpunkt, der in der Studie immer mal wieder zur Sprache kommt, betrifft die Qualität der Räume. Hier müssen wir sicherlich noch nachbessern. Andererseits stehe ich auch dazu, dass die VHS keine Wellness-oase ist. Wir sind nach wie vor die niedrigschwellige und preislich günstige Weiterbildungseinrichtung in fast jeder Kommune. Bei diesen finanziellen Möglichkeiten investiere ich lieber in die Qualität der Konzepte und die Kompetenz der Kursleitungen als in ein schickes Ambiente.

Ich denke, wir müssen uns eher noch mehr Gedanken darüber machen, wie wir die sozial Benachteiligten, die wir beispielsweise bereits im Bereich „Deutsch als Fremdspra-

ANMERKUNG:

** Die Studie zur „Entwicklung und Erprobung eines Routine-Evaluationsverfahrens für Entspannungs- und Stressbewältigungskurse in der Erwachsenenbildung“ wurde vom Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf durchgeführt. Auftraggeber war der Deutsche Volkshochschul-Verband. Gefördert wurde sie vom Verband der Ersatzkassen (VdEK).*

che“ oder in der Grundbildung in unseren Häusern weiterbilden, noch mehr als Teilnehmer in den Gesundheitskursen gewinnen können.

Inwieweit wird das erfreuliche Ergebnis den Volkshochschulen von Nutzen sein?

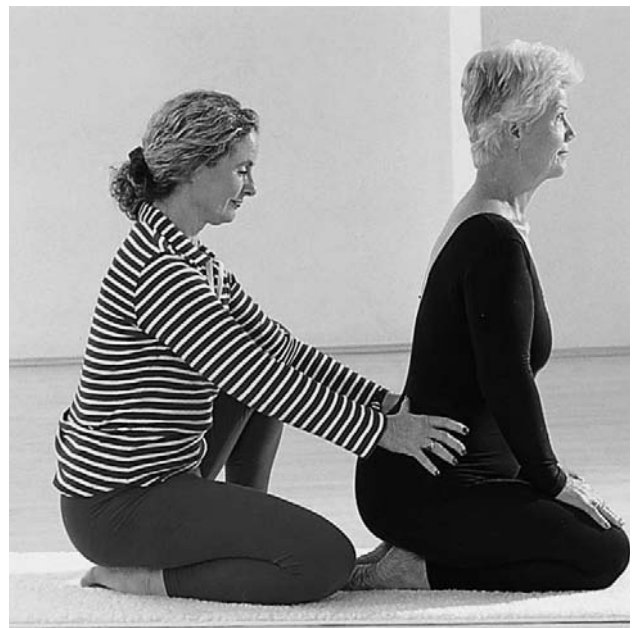
Zunächst einmal hat sich durch die Studie die Kooperation mit den Krankenkassen und hier insbesondere mit den im Verband der Ersatzkassen, VdEK, organisierten Kassen bewährt. Die Krankenkassen fördern in der Prävention ja bekanntlich nur Verfahren, die nachweislich einen präventiven Gesundheitsnutzen für ihre Versicherten haben. So ist es im Sozialgesetzbuch geregelt. Mit dieser Untersuchung können wir erstmals nachweisen, dass nicht nur die Methoden, sondern auch die Durchführung an Volkshochschulen qualitativ sehr hochwertig und gesundheitsfördernd sind. Das nutzt uns als Volkshochschulen, aber auch den Kassen; denn sie können belegen, dass ihre Zuschüsse bei dem größten bundesweiten Anbieter für Entspannungskurse gut aufgehoben sind.

Welchen Stellenwert hat die Evaluation für die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen?

Mit der Untersuchung sind erstmals Teilnehmer in einer Längsschnittuntersuchung befragt worden. Das heißt, die Wirksamkeit der Kurse ist auch nach Kursende erfasst worden. Das ist – soweit wir das Feld überblicken – ein Novum. Hinzu kommt noch ein zweiter Aspekt, der auch in der Anlage des Evaluationsdesigns eine Rolle gespielt hat: Die Untersuchung stellt nicht nur punktuelle Ergebnisse dar, sondern hat ein wissenschaftlich abgesichertes Verfahren entwickelt, das sich bei Bedarf auch auf andere Themen oder Bereiche übertragen lässt. Denn in der Prävention wird die Anforderung an Begleitevaluation eine immer größere Rolle spielen. Hier haben wir in einem großen Kraftakt Neuland betreten. Ohne die Unterstützung des VdEK wäre dies nicht möglich gewesen.

Gerade Führungskräfte denken nicht unbedingt sofort an die Volkshochschule, wenn sie nach einem Stressbewältigungskurs Ausschau halten. Könnte sich das nun ändern?

Wenn diese Führungskräfte dis.kurs-Leser sind, sicherlich! Nein, im Ernst, es gibt ja schon viele Volkshochschulen, die so genannte Betriebskurse in Firmen – häufig auch Einrichtungen, die dem Öffentlichen Dienst nahe stehen – durchführen. VHS gilt hier als verlässlicher Partner mit hoher Durchführungsqualität. Allerdings stehen



wir auch immer in Konkurrenz zu freien Anbietern, die keine Overheadkosten mit kalkulieren müssen. Denn in solche Angebote dürfen natürlich keine öffentlichen Zuschüsse fließen, folglich müssen wir anders kalkulieren als im offenen Programm. Die Initiative für Gesundheitskurse im Betrieb geht häufig von den Personal- und Betriebsräten aus. Sie haben mit der Studie eine gute Argumentationshilfe an der Hand, um intern für die betriebliche Gesundheitsförderung zu werben.

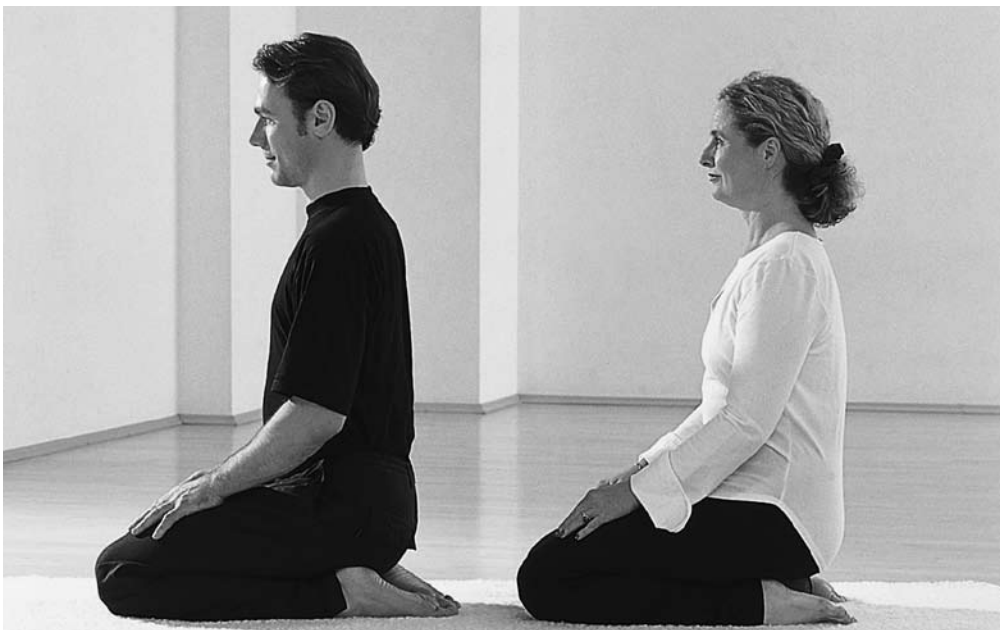
Glauben Sie, dass mehr Menschen einen Kurs zur Stressbewältigung an ihrer örtlichen VHS besuchen werden, wenn sie von der Studie erfahren?

Glücklicherweise boomt die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen nach wie vor. Von der viel beschworenen Wirtschaftskrise spüren wir bisher nichts. Vielleicht ist sogar in solchen Zeiten die Gesundheit ein ganz

besonderer Wert und die Menschen sind besonders offen dafür, selbst etwas für einen gesünderen Alltag zu tun. Da ist es natürlich gut, wenn sie sicher sein können, dass die Volkshochschulen qualitativ hochwertige Kurse anbieten. Ich glaube aber, dass die Studie vor allem wichtig ist, um Entscheidungsträger und Geldgeber verstärkt davon zu überzeugen, wie wichtig solche präventiven Maßnahmen sind. Die Gesundheitsreform hat vieles in Bewegung gebracht, da droht ein verhältnismäßig kleiner Bereich wie die Prävention leicht aus dem Blickfeld zu rutschen.

rungen in den letzten Jahren auch erheblich gestiegen. Die gesamte Gesundheitsbildung hat sich deutlich professionalisiert. Das ist auch ein positives Ergebnis der engen Kooperation mit den Krankenkassen, selbst wenn wir nicht bei allen Methoden und erforderlichen Kompetenzen einer Meinung sind.

Sollten die Ergebnisse durch eine Folgestudie in einigen Jahren noch einmal überprüft werden?



Fotos: Klett-Verlag

Wie sollten die einzelnen Volkshochschulen mit den Ergebnissen der Untersuchung umgehen?

Der DVV hat in Abstimmung mit dem VdEK einen kurzen Infotext entwickelt, den die Volkshochschulen in ihre Programme und Internetseiten einstellen können. Außerdem haben wir für die Landesverbände eine Präsentation erarbeitet, die für Veranstaltungen genutzt werden kann. Wir wollen das positive Ergebnis gerne bekannt machen.

Wird es aus Ihrer Sicht einen mittelfristig höheren Bedarf an Lehrkräften für Yoga, TaiChi, Autogenes Training und andere Formen der Stressbewältigung geben?

Gut qualifizierte Lehrkräfte werden immer gesucht – vor allem natürlich in den ländlicheren Bereichen, aber ebenso in den Städten. Allerdings sind die formalen Anforderungen

Das wäre sicherlich wünschenswert. Allerdings muss ich auch sagen, dass schon diese Evaluation ein echter Kraftakt für alle Beteiligten war. Kursteilnehmern muss erstmal vermittelt werden, warum sie ihre Kurszeit zum Ausfüllen von langen Fragebögen „opfern“ sollen, Kursleiter müssen ihre Konzepte umstellen, die Kollegen in den Volkshochschulen viele Fragen beantworten. Viele Menschen sind auch durch die aktuellen Skandale im Datenbereich skeptisch, wenn es um die Bekanntgabe persönlicher Daten geht. Dass diese Studie so gelingen konnte, ist nur durch das große zusätzliche Engagement aller Beteiligten möglich gewesen und dafür möchte ich mich im Namen des Bundesarbeitskreises Gesundheit sehr herzlich bedanken.

Frau Borkel, auch wir haben uns zu bedanken: Danke für dieses Gespräch.

Interview: Boris Zaffarana