

## **Lebensqualität und Heilungsförderung**

### **Die Evaluation des Hildesheimer Gesundheitstrainings für die Onkologie 2.0**

**Gerhart Unterberger (2011)**

#### **Zusammenfassung**

Das Hildesheimer Gesundheitstraining für die Onkologie 2.0 wurde in einer multizentrischen Studie in einem Experimental- und Kontrollgruppendesign klinisch evaluiert.

78 Probandinnen mit Brustkrebs konnten in die Studie aufgenommen werden. Die beabsichtigte deutliche Steigerung der Stimmung, der Lebensqualität und des erlebten Gesundheitszustandes lassen sich im Vergleich zur Kontrollgruppe klar und deutlich (hoch signifikant) 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 eigene 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 zur Abnahme der Arztbesuche 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.

Leider war aber die Anwerbung von Patienten und Patientinnen deutlich schwieriger und langwieriger als erwartet. So mussten wir uns auf Frauen mit Brustkrebs konzentrieren, um mit den vorhandenen Forschungsmitteln in angemessener Zeit zu belastbaren Ergebnissen zu kommen. 78 Frauen mit Brustkrebs wurden in die Studie aufgenommen.

Es wurden 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 Nachbefragung nach einem Jahr ausgewertet.

Der Gesundheitszustand der Patientinnen 1 Jahr nach den primären Behandlungen (und ggf. nach dem HGT) wurde über die subjektiven Einschätzungen beurteilt.

#### **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 Tumorgröße, tendenziell waren in der Experimentalgruppe die Tumore etwas größer.

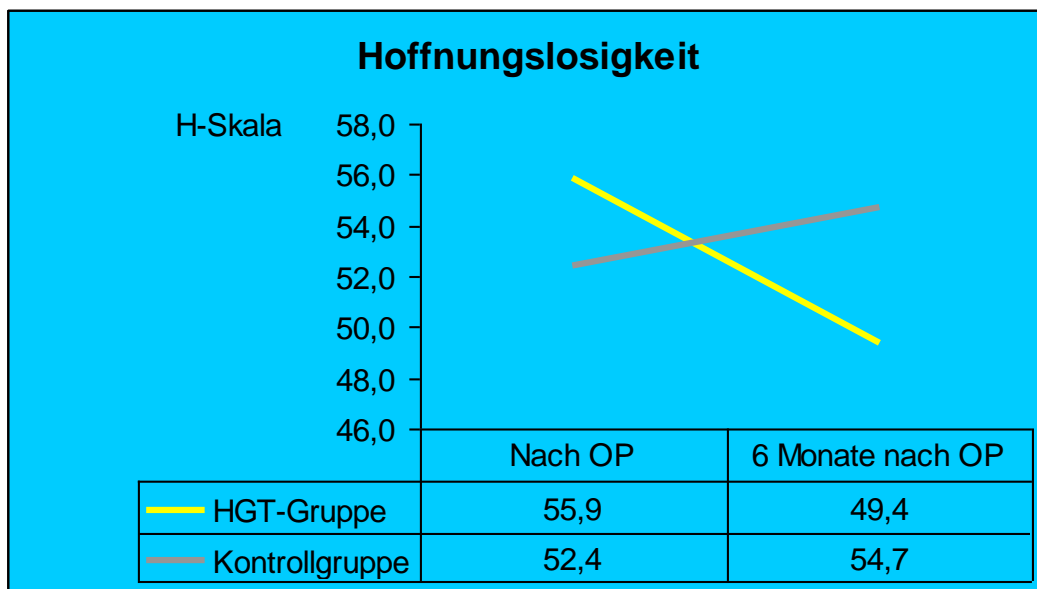
#### **Ergebnisse**

##### **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) - wurden Veränderungen in der Zukunftserwartung gemessen.

Es zeigte sich eine hoch signifikante Abnahme von Hoffnungslosigkeit in der HGT- Gruppe, während sich in der 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.



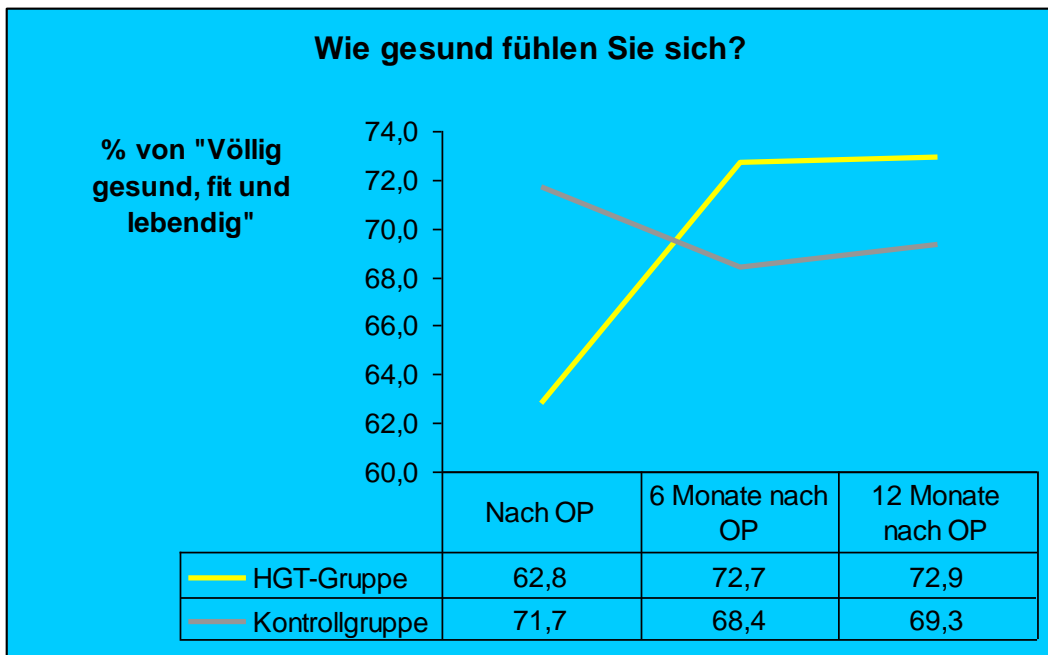
### Weitere Beispiele für Verhaltens- und Stimmungsänderungen durch das HGT

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“.

<b>Beispiele für Veränderungen durch das HGT Skala: Stimmt völlig (1)...stimmt gar nicht (6)</b>	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

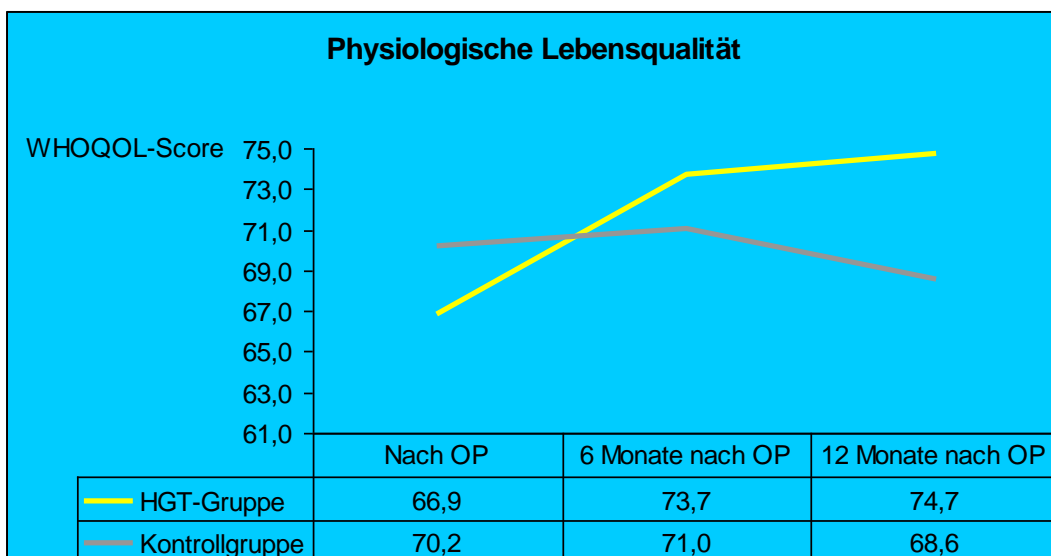
### Einschätzung der eigenen Gesundheit

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.



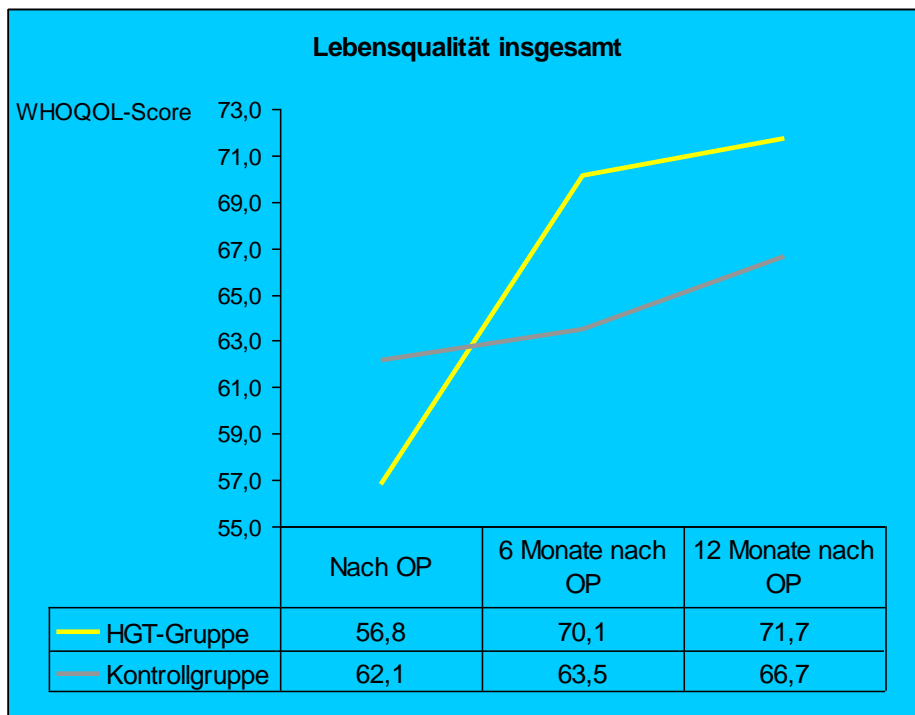
### Physiologische Lebensqualität

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.

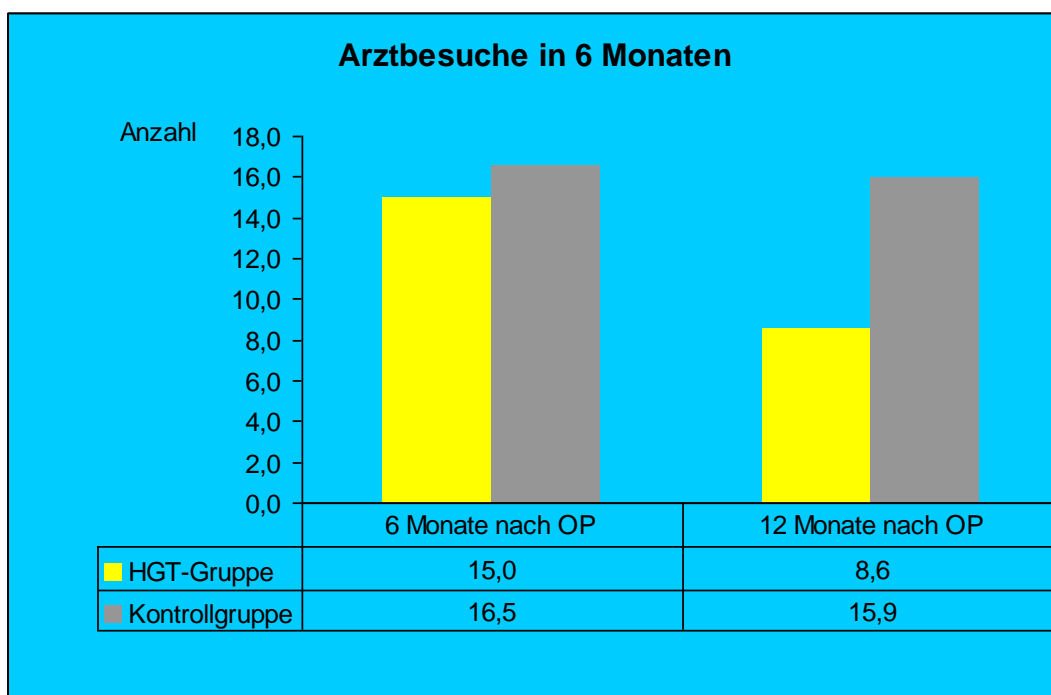


### Deutliche Abnahme der Arztbesuche in der HGT- Gruppe

Wirkt sich die positivere Sicht der eigenen Gesundheit und die erlebte höhere Lebensqualität auch 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.



## 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

## Literatur und Internet

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

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

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  
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen