

Train the trainer-Seminar zu „Abnehmen-aber mit Vernunft“

Vortrag auf der Arbeitstagung „Qualität und Qualifikation in der Patientenschulung“
Würzburg, 30.6.2006

Dr. Rose Shaw
IFT Institut für Therapieforschung, München

Überblick

- o „Abnehmen – aber mit Vernunft“
 - n Langzeitergebnisse
 - n Inhalte
 - n Überarbeitung und Evaluationsstudie
- o Schulung
 - n Rahmenbedingungen
 - n Inhalte und Methoden
 - n Evaluation
- o Ausblick

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

2

„Abnehmen- aber mit Vernunft“

- o 1981 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als Präventionsprogramm für übergewichtige Erwachsene entwickelt
- o seit 1991 Betreuung durch das IFT
- o Wirksamkeitsnachweise:
 - n 1981 BZgA
 - n 1997 Shaw & Kröger
 - n Shaw et al (in Vorbereitung)

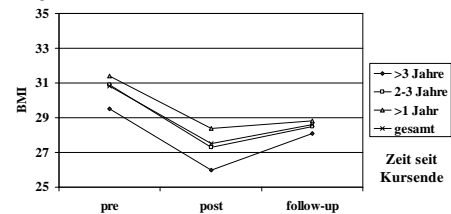
Würzburg, 30.6.2006

IFT München

3

AamV: Langzeitergebnisse

Entwicklung BMI nach Zeit seit Kursende (Shaw et al. in Vorbereitung)



â Perri & Corsica (2002): „Maintenance Problem“

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

4

AamV: Überarbeitung

Struktur des Kurses

	bisher	überarbeitet
Kurslänge	20h (14 mit KL/ 6 TIER) Flexibilisierung: 10h/10h	12h 16h (plus Stabilisierung)
Dauer Kursstunde	120 min	90 min
Treffen	durchgängig wöchentlich	
Gruppe	Größe: 8 – 15 Teilnehmer	
	Geschlossene Gruppe	

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

5

AamV: Inhalte (1)

Verhaltenstheoretische Ausrichtung

Dreiteilung:

- n Beobachtung
- n Veränderung
- n Stabilisierung

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

6

AamV: Inhalte (2)

- o Aufklärung über Ursachen von Übergewicht
- o Veränderung des Essverhaltens
- o Steigerung von Bewegung
- o Stressbewältigung/stressbedingtes Essen
- o Entspannung
- o Flexible Kontrolle
- o Kognitive Elemente
- o Genusstraining
- o Rückfallprophylaxe

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

7

AamV: Inhalte (3)

Kurseinheiten zur Stabilisierung

- o Keine Gewichtsreduktion mehr
- o Vermittlung von Strategien zum Halten des Gewichts

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

8

AamV: Evaluation* (1)

* Finanziell gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

- o Design: Vergleich von 3 Gruppen
- o Überarbeitetes Programm
 - n Gruppe 1: 12 Stunden
 - n Gruppe 2: 16 Stunden (incl. Stabilisierungsphase)
- o Bisheriges Programm (Kontrollgruppe)
 - n Gruppe 3: 10, 14 & 20 Stunden

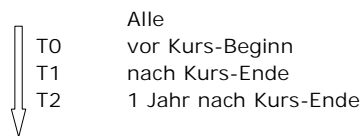
Würzburg, 30.6.2006

IFT München

9

AamV: Evaluation (2)

Erhebungszeitpunkte:



Zusätzlich: 16h Kurs nach 12h &
12h Kurs 4 Wochen nach Anschluss des Kurses

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

10

AamV: Evaluation (3)

Stichprobe

- o Feldstudie: Rekrutierung der Teilnehmer über die Kursleiter
- o Kursleiterrekrutierung:
 - n Nachbefragung (Studie, im Rahmen des Kurses)
 - n Materialbezug beim Schneider-Verlag seit 2002
 - n Internet-Recherche
- o angestrebt: 6 evaluierte Kurse mit ca. 10 Teilnehmern pro Kurs
â 60 TN pro Gruppe

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

11

AamV: Evaluation (4)

Ergebnisqualität

Kriterien zur Evaluation (Institute of Medicine, 1995)

1. Langfristiger Gewichtsverlust
(1 Jahr oder länger, 5% des Körpergewichts oder mindestens 1 BMI - Einheit)
2. Verbesserung von Übergewichts-assoziierten Erkrankungen
3. Verbessertes Gesundheitsverhalten
(Ernährung, körperliche Aktivität, Arztbesuche)
4. Monitoring von Nebenwirkungen des Programms
5. Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

12

AamV: Evaluation (5)

Erhobene Variablen:

- Soziodemographische Angaben
- BMI
- Begleiterkrankungen
- Körperliche Fitness
- Ernährungsverhalten (FEV)
- Bewegungsverhalten (Freiburger FB zur körperlichen Aktivität)
- Lebensqualität (SF-12)
- Körperzufriedenheit (Skala des EDQ)

AamV: Evaluation (6)

Prozessevaluation

- o Teilnehmer:
 - n Stundenbeurteilungsbögen
 - n Beurteilung des gesamten Kurses
- o Kursleiter:
 - n Kursleitertagebuch

Schulung: Rahmenbedingungen (1)

- o Seit 1991 fanden 88 Schulungen mit 1.364 Teilnehmer/innen statt
- o Schulungsorte: VT-Wochen Lübeck, Dresden, Freiburg; IFT München
- o Dauer: 32 Stunden (Block von 4 Tagen à 8x45 Min)
- o Gruppengröße: max. 15 TN

Schulung: Rahmenbedingungen (2)

- o Langjährig erfahrene Schulungsleiter
- o Ausführliches Manual und Arbeitsmaterialien zur Durchführung des Programms
- o Einarbeitung in Material vor Schulung
- o Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in
 - n Ernährungswissenschaften
 - n Psychologie, Medizin
 - n Erwachsenen- oder Gruppenpädagogik
- o Abschluss: Zertifikat mit Berechtigung zur Durchführung des Kursprogramms

Schulung: Inhalte

- o Grundlagenwissen
 - n Ernährung
 - n Essverhalten
 - n Bewegung
- o Grundlagenwissen Verhaltenstherapie
 - n Lerntheorie
 - n Strategien zur Verhaltensänderung
 - n Gruppenleitung

Schulung: Methoden

- o Vortrag
- o Kleingruppenarbeit
- o Praktische Übungen
- o Selbsterfahrung
- o Diskussion

Schulung: Evaluation (1)

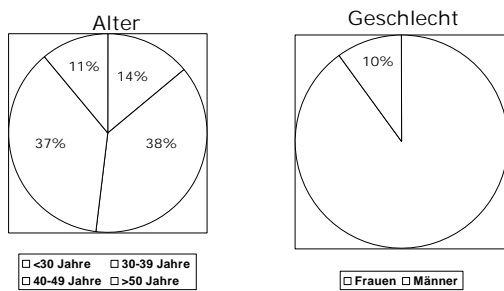
- o Dokumentationsbogen TN
 - n Alter
 - n Geschlecht
 - n Beruflicher Hintergrund
 - n Fort- und Weiterbildung

Schulung: Evaluation (2)

- o Rückmeldebogen TN
 - n Informationsgehalt
 - n Präsentation durch SL
 - n Anwendbarkeit/Praxisbezug
 - n Arbeitsatmosphäre
 - n Dauer
 - n Offene Bemerkungen
- o Rückmeldung SL
 - n Protokoll (Verlauf/Beobachtungen)

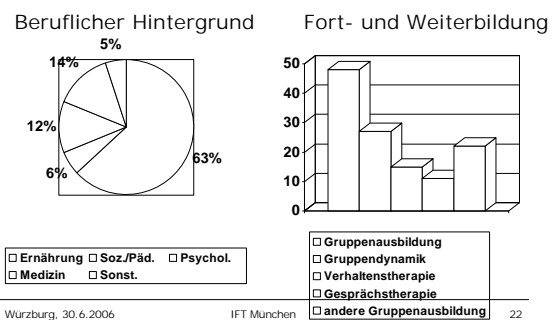
Beschreibung der Teilnehmer/innen (1)

(n=207, 2002-2005, 14 Schulungen)



Beschreibung der Teilnehmer/innen (2)

(n=207, 2002-2005)



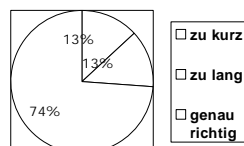
Bewertung der Schulungen

(2002-2005: n=207 TN)

Inhalte

(Schulnoten 1-6)	
Informationsgehalt	1,9
Präsentation	1,4
Anwendbarkeit/Praxisbezug	2,0
Arbeitsatmosphäre	1,4

Dauer



Ausblick

- Evaluation des überarbeiteten Programms

(Abschluss Ende 2006, Follow-Up-Daten Ende 2007)

- Nach-/Neuschulungen ab Anfang 2007

- Langfristige Qualitätssicherung der Schulungen:

- Schriftlicher, verbindlicher Leitfaden für Durchführung der Schulung
- Kontinuierliche Evaluation der Kurse und Schulungen
- Modularer Aufbau?
 - Denkbar wäre Basisschulung plus Aufbaumodule,
 - Kurz- und Langschulung je nach Vorqualifikation etc.



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!