

# 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

## „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)

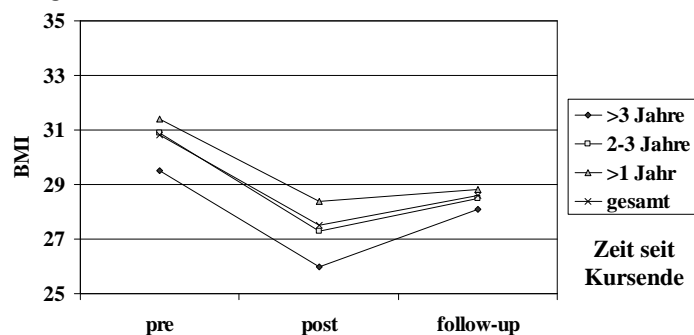
Würzburg, 30.6.2006

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 Kurs- stunde	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

## AamV: Inhalte (3)

---

### Kurseinheiten zur Stabilisierung

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

## AamV: Evaluation\* (1)

---

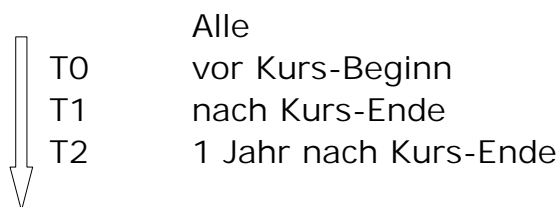
\* Finanziell gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

- 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

## AamV: Evaluation (2)

---

Erhebungszeitpunkte:



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

## 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

## 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

## 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

---

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

17

## Schulung: Methoden

---

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

---

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

18

## Schulung: Evaluation (1)

---

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

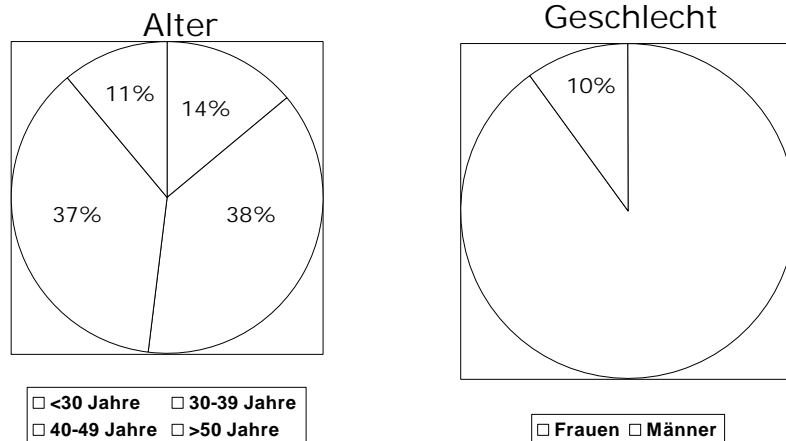
## Schulung: Evaluation (2)

---

- 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)



Würzburg, 30.6.2006

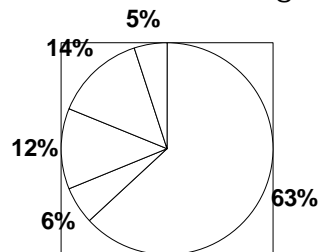
IFT München

21

## Beschreibung der Teilnehmer/innen (2)

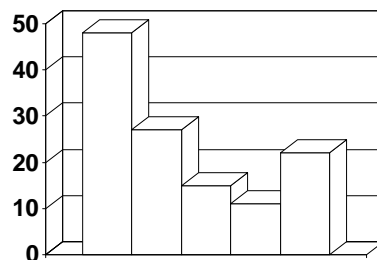
(n=207, 2002-2005)

**Beruflicher Hintergrund**



Ernährung    Soz./Päd.    Psychol.  
 Medizin    Sonst.

**Fort- und Weiterbildung**



Gruppenausbildung  
 Gruppendynamik  
 Verhaltenstherapie  
 Gesprächstherapie  
 andere Gruppenausbildung

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

22

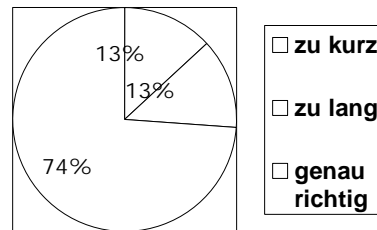
# Bewertung der Schulungen

(2002-2005: n=207 TN)

## Inhalte

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

## Dauer



Würzburg, 30.6.2006

IFT München

23

# 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.

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

24



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!