

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

„Abnehmen – aber mit Vernunft“

Langzeitergebnisse

Inhalte

Überarbeitung und Evaluationsstudie

Schulung

Rahmenbedingungen

Inhalte und Methoden

Evaluation

Ausblick

„Abnehmen- aber mit Vernunft“

1981 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als Präventionsprogramm für übergewichtige Erwachsene entwickelt

seit 1991 Betreuung durch das IFT

Wirksamkeitsnachweise:

1981 BZgA

1997 Shaw & Kröger

Shaw et al (in Vorbereitung)

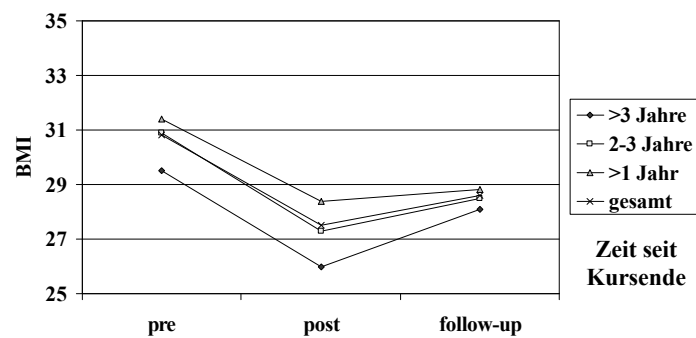
Würzburg, 30.6.2006

IFT München

3

AamV: Langzeitergebnisse

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



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:

Beobachtung

Veränderung

Stabilisierung

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

6

AamV: Inhalte (2)

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

AamV: Inhalte (3)

Kurseinheiten zur Stabilisierung

Keine Gewichtsreduktion mehr
Vermittlung von Strategien zum Halten des Gewichts

AamV: Evaluation* (1)

* Finanziell gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

Design: Vergleich von 3 Gruppen

Überarbeitetes Programm

Gruppe 1: 12 Stunden


Gruppe 2: 16 Stunden (incl. Stabilisierungsphase)

Bisheriges Programm (Kontrollgruppe)

Gruppe 3: 10, 14 & 20 Stunden

AamV: Evaluation (2)

Erhebungszeitpunkte:

	T0	Alle
	T1	vor Kurs-Beginn
	T2	nach Kurs-Ende
		1 Jahr nach Kurs-Ende

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

AamV: Evaluation (3)

Stichprobe

Feldstudie: Rekrutierung der Teilnehmer über die Kursleiter

Kursleiterrekrutierung:

Nachbefragung (Studie, im Rahmen des Kurses)
Materialbezug beim Schneider-Verlag seit 2002
Internet-Recherche

angestrebt: 6 evaluierte Kurse mit ca. 10
Teilnehmern pro Kurs
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-assozierten 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

Teilnehmer:

- Stundenbeurteilungsbögen
- Beurteilung des gesamten Kurses

Kursleiter:

- Kursleitertagebuch

Schulung: Rahmenbedingungen (1)

Seit 1991 fanden 88 Schulungen mit 1.364 Teilnehmer/innen statt

Schulungsorte: VT-Wochen Lübeck, Dresden, Freiburg; IFT München

Dauer: 32 Stunden (Block von 4 Tagen à 8x45 Min)

Gruppengröße: max. 15 TN

Schulung: Rahmenbedingungen (2)

Langjährig erfahrene Schulungsleiter

Ausführliches Manual und Arbeitsmaterialien zur Durchführung des Programms

Einarbeitung in Material vor Schulung

Teilnahmevoraussetzung: Ausbildung in Ernährungswissenschaften

Psychologie, Medizin

Erwachsenen- oder Gruppenpädagogik

Abschluss: Zertifikat mit Berechtigung zur Durchführung des Kursprogramms

Schulung: Inhalte

Grundlagenwissen

Ernährung

Essverhalten

Bewegung

Grundlagenwissen Verhaltenstherapie

Lerntheorie

Strategien zur Verhaltensänderung

Gruppenleitung

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

17

Schulung: Methoden

Vortrag

Kleingruppenarbeit

Praktische Übungen

Selbsterfahrung

Diskussion

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

18

Schulung: Evaluation (1)

Dokumentationsbogen TN

Alter

Geschlecht

Beruflicher Hintergrund

Fort- und Weiterbildung

Schulung: Evaluation (2)

Rückmeldebogen TN

Informationsgehalt

Präsentation durch SL

Anwendbarkeit/Praxisbezug

Arbeitsatmosphäre

Dauer

Offene Bemerkungen

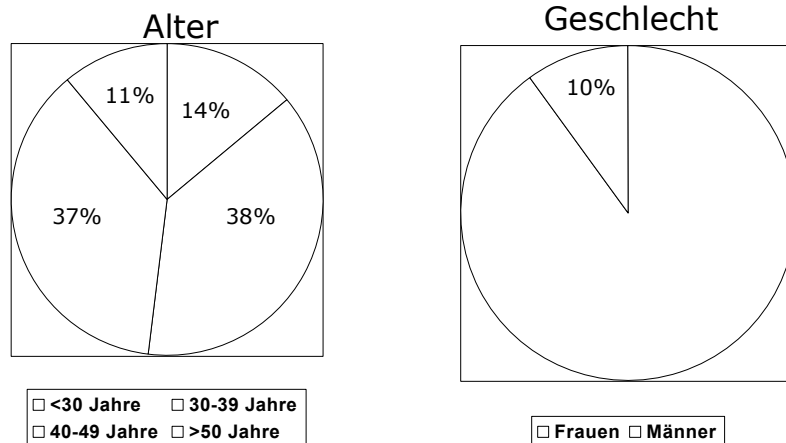
Rückmeldung SL

Protokoll

(Verlauf/Beobachtungen)

Beschreibung der Teilnehmer/innen (1)

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



Würzburg, 30.6.2006

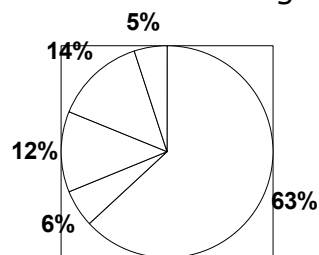
IFT München

21

Beschreibung der Teilnehmer/innen (2)

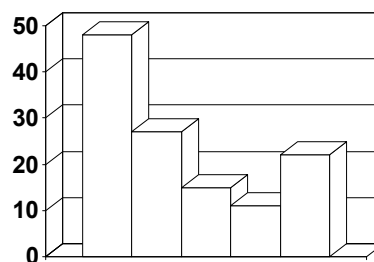
(n=207, 2002-2005)

Beruflicher Hintergrund



Ernährung Soz./Päd. Psychol.
 Medizin Sonst.

Fort- und Weiterbildung



Gruppenausbildung
 Gruppendynamik
 Verhaltenstherapie
 Gesprächstherapie
 andere Gruppenausbildung

Würzburg, 30.6.2006

IFT München

22

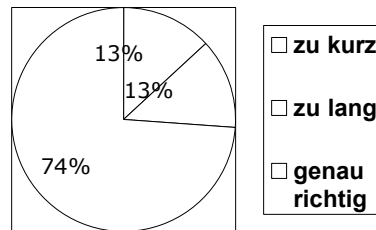
Bewertung der Schulungen

(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