

Online-Selbstmanagement Kurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen – Teilnahmemotivation, Erfahrungen und Chancen

**Stärkung
der individuellen Gesundheitskompetenzen im digitalen Wandel**

Anabel Bornemann, M.Sc. PH
Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung
Arbeitsschwerpunkt: Patientenorientierung und Gesundheitsbildung
21.03.2023, Armut & Gesundheit, Berlin

Eindrücke



*Eine über 70-jährige Person:
Erkenntnis, dass ein Online-Kurs Verbundenheit
erzielen kann und dass der Online-Kurs eine gute
Erfahrung war. Auch wenn die Technologie eher
gefühllos scheint, so ist es trotzdem gut
umzusetzen.*



Was ist INSEA?¹



- INSEA „Gesund und aktiv leben“- Kurse
- Ziel der Kurse
- Lernziele des sechswöchigen Kurses
- Nachhaltige Wirkungen:
Selbstmanagementkompetenzen und Selbstwirksamkeit

¹ Seidel, G., Dierks, ML. (2023). Förderung der Gesundheitskompetenz und der Selbstwirksamkeit zur Stärkung des Selbstmanagements von Menschen mit chronischen Erkrankungen – Erfahrungen aus dem „Gesund und aktiv leben“ Kurs.

- bis Ende 2020 fünf Online-Kurse durchgeführt mit n= 38 Teilnehmenden
- Evaluation: teilstandardisierten Prä-Post Design
- Konzept/Leitfaden, um INSEA-Kurse online anzubieten
- Probetermin vor Kursbeginn
- Reflexionsfragebogen für Kursleitungen nach jedem Kurs
- Teilnehmende Beobachtung

Forschungslücke & Forschungsfragen¹

1. Mit welcher **Motivation** besuchen die Teilnehmenden die Online-Kurse?
2. Wie **beurteilen** die Teilnehmenden die Online-Kurse
(in Bezug auf die technischen Voraussetzungen, Inhalte, Durchführung, Kommunikation, Lernerfahrungen)?
3. Welche **subjektiv wahrgenommene Wirkung** erzielt der Online-Kurs auf den Umgang mit der chronischen Erkrankung?

Methode & Aufbereitung der Daten

Telefoninterviews TN (Grund: Pandemie)

- mit Audioaufnahmegerät aufgenommen
- Transkription mit Programm F4
- Transkriptionsregeln in Anlehnung an Kuckartz¹
- Pseudonymisierung persönlicher Daten

Fokusgruppe KL

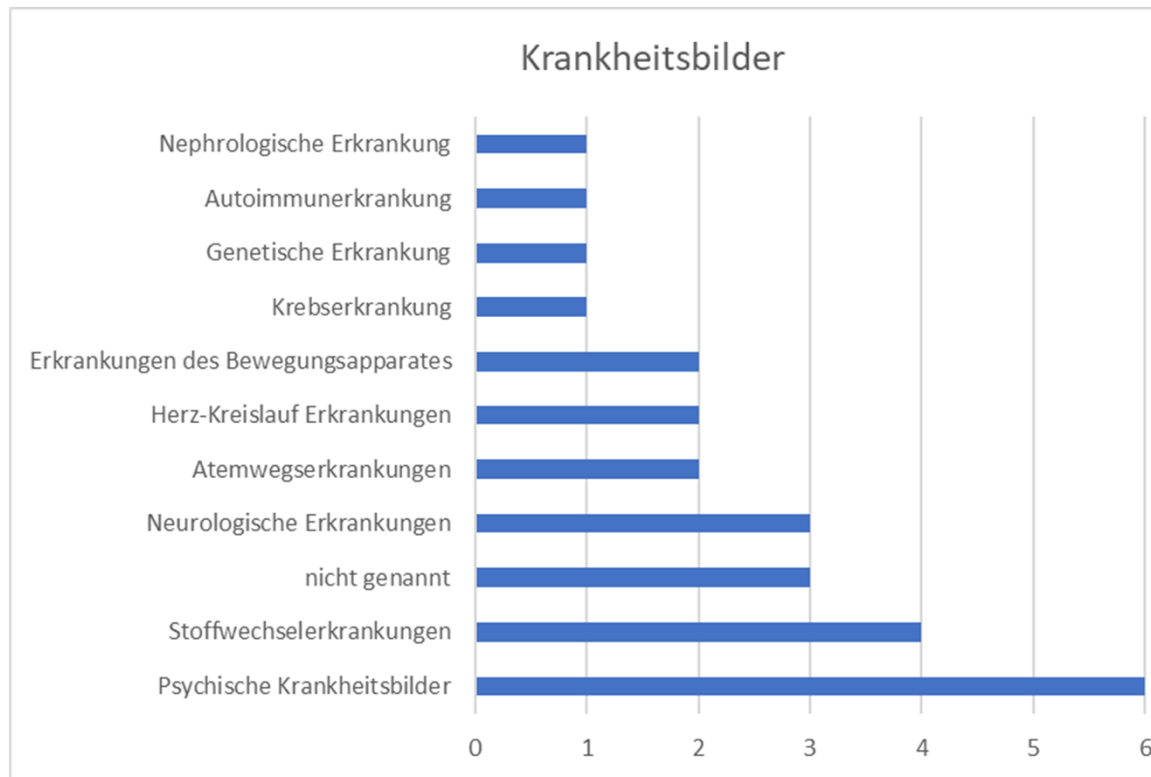
- Transkript lag bereits vor
- ergänzend pseudonymisiert

- strukturierende qualitative Inhaltsanalyse in Anlehnung an Mayring²
- Programm MAXQDA (Kategorienbildung)

¹Kuckartz, U. Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung 3. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

²Mayring, P. Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12., überarb. Aufl., Weinheim: Beltz (Beltz Pädagogik)

Beschreibung der Stichprobe



- Alter: 32-76 Jahre
- Männer (n=2), Frauen (n=13)
- Kurs vollständig besucht (n =14)
- Technik affin (n=6), Technik avers (n=9)
- Bildungsniveau hoch

Eigene Darstellung

Ergebnisse der Telefoninterviews Lessons Learned

Motivation zur Teilnahme am Online-Kurs

- unterschiedliche Aspekte der Motivation
- intrinsische Motivation größer als extrinsische
- Unabhängigkeit von ärztlichem Personal
- Gesundheitsverhalten reflektieren
- Entfernung zum Kursort
- Distanz zu anderen Teilnehmenden
- Austausch mit Gleichgesinnten

Nach langem Arbeitstag sei es ein Komfort, an einem Online-Kurs teilnehmen zu können. Die Wegstrecke würde wegfallen, was Erleichterung bringt.

Erfahrungen mit dem Online-Kurs

- offener und wertschätzender Umgang
- wenig Besorgnis
- positive Aufregung und Neugier
- Sprachkomponente
- unterschiedliche digitale Kompetenzen
- wenig persönlicher Austausch/Kontakt
- Themen positiv bewertet
- Kurszeitende kritisiert, zu wenig Pausen – anstrengend
- Kursleitungen größtenteils gelobt

Gründe für den Kursabbruch waren für die Person zum Einen, dass für sie keine neuen Themen angesprochen wurden und der Dialog mit den anderen Teilnehmenden fehlte.

Wirkung des INSEA-Online Kurses

- Erkenntnis, auch chronisch Kranke haben Freude und Spaß im Leben
- Handlungsplan, Entscheidungsfindung, Kraft der Gedanken (Nutzung auch nach Kursende)
- 12 von 15 TN nutzen weiter Werkzeuge/Techniken
- selbstbewusster, entspannter und demütiger
- veränderter Umgang mit Ärztinnen und Ärzten
- Krankheit „ernster nehmen“
- 10 von 15 nahmen Veränderung wahr

Auch, wenn nicht immer direkt eine Veränderung durch den Kurs genannt wurde, so wurde auf Nachfragen hin deutlich, dass z.B. Aktivitäten regelmäßiger ausgeführt wurden.

Ergebnisse der Fokusgruppe Lessons Learned

Anmerkungen zum Online-Kurs

- Meinungen divers
- **Chance für psychische aber auch physisch Kranke**
- **menschliche Nähe und persönlicher Austausch fehlt**
- Wahrnehmung von reduzierten fortbestehenden Kontakten
- Notwendigkeit von Techniken im Umgang emotionaler Situationen
- „Get together“ & „Add on Angebot“/7. Termin für ein persönlicheres Miteinander

Viele TN finden den **Online-Kurs gut**, da sie in Ihrem **eigenem räumlichen Umfeld** bleiben und den Kurs von dort durchführen können. Teilnehmende hätten dann auch gesagt, dass Sie sich nicht für einen Präsenzkurs angemeldet hätten und **unverschlossener** sein können.

*„[...] deswegen hat es mir auch in meiner Seele so wehgetan, weil ich immer gesagt habe, wenn das ein Präsenzkurs gewesen wäre, dann würden wir alle als beste Freundinnen nach Hause gehen. [...] und **Online bleibt das total auf der Strecke.** [...]“*

Diskussion & Fazit

- Online-Format bekam viel Zuspruch von TN → COVID-19 Pandemie
- Motivation: Neugier → wichtiger Ansatz für Akzeptanz¹
- kamen mit Technik überwiegend gut zurecht
- Probetermin wurde dankend angenommen
- wenig persönlicher Austausch
- subjektive Wirkung des Kurses im Umgang mit der chronischen Erkrankung: 10 von 15 TN Veränderungen wahrgenommen
- praktische Implikation:
weiterhin alle zur Teilnahme eingeladen, Diversität des Kurses

Quantitative Evaluation - Effekte der Online-Kurse 2020-2021^{1,2}

*angemeldet (n= 179), mind. 3 Mal anwesend (n=153), n=55 nahmen an T0-T2 teil,
n=46 (mind. 3 mal anwesend, FB ausgefüllt, selbst chronisch krank)*

Verbessert:

- **Patientenaktivierung/Selbstmanagementkompetenz**
- **Selbstwirksamkeitserwartung**
- **Depression/Wohlbefinden**
- **Gesundheitszustand**
- **Bewegungsverhalten**
 - 100% würden Kurs weiterempfehlen, finden Umgang miteinander respektvoll, konnten Kursinhalte gut verstehen und hatten keine Probleme bei der Kursorganisation
 - 59% der Online-TN bevorzugen das Online-Format

Neue Zielgruppe:

Jüngere TN werden erreicht (ca. 5,5 Jahre verjüngter Durchschnitt), Menschen deutschlandweit rekrutierbar und Barrieren hinsichtlich des Vor-Ort-Ereichens fallen weg

 Ergebnisse decken sich mit den Ergebnissen der qualitativen Befragungen

Literatur

- **Abschlussbericht** Förderphase 2 "Selbstmanagement-Programm „ Gesund und aktiv leben
- **Bornemann A.** (2021) „Selbstmanagement-Programm für Menschen mit chronischer Erkrankung als Online-Version in Pandemiezeiten – Erfahrungen, Akzeptanz der Teilnehmenden und Wirkung auf den Umgang mit der Erkrankung“, Masterarbeit
- **Kuckartz, U.** (2016): Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung. 3. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa
- **Matusiewicz, D.; Pittelkau, Ch.; Elmer, A. (Hg.)** (2018): Die Digitale Transformation im Gesundheitswesen. Berlin: MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Online verfügbar unter: <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/30503>, zuletzt geprüft am 18.05.2021
- **Mayring, P.** (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12., überarb. Aufl., Weinheim: Beltz (Beltz Pädagogik)
- **Seidel, G., Dierks, ML.** (2023). Förderung der Gesundheitskompetenz und der Selbstwirksamkeit zur Stärkung des Selbstmanagements von Menschen mit chronischen Erkrankungen – Erfahrungen aus dem „Gesund und aktiv leben“ Kurs. In: Rathmann, K., Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M. (eds) Gesundheitskompetenz. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit . Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62800-3_39-1

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: Anabel Bornemann, M.Sc. PH, Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung, Arbeitsschwerpunkt: Patientenorientierung und Gesundheitsbildung

E-Mail: Bornemann.Anabel@mh-hannover.de