

Umfrage zu evaluierten Programmen zur Prävention und Gesundheitsförderung

Titel des Programms: Seminar seelische Gesundheit, Stressbewältigung,
persönliche Weiterentwicklung.

Autoren:

Prof. Dr. Reinhard Tausch, Univ. Hamburg -
Dr. Mario Fox, Psychotherapeut Lübeck –
Dr. Marlis Lohmann, Psychotherapeutin Ahrensburg -
Dr. Frank Ruwwe, Psychotherapeut Hamburg –
Dr. Daniela Tausch, Psychotherapeutin Bremen -
Es sind psychologische Therapeuten mit dem Diplom in Psychologie;-
Thomas Spielmann, Psychotherapeut CH Villingen –
Helmuth Beutel, Psychotherapeut Esslingen,
Sybille Jatzko, Psychotherapeutin, Krickenbach, sind Psychotherapeuten.

Anschrift der Institution für nähere Informationen zum Programm:

www.seelische-gesundheit.de

Hier können ca. 20 Seiten heruntergeladen werden mit Angaben über das Programm, die Ziele des Seminars, einer wissenschaftlichen Beschreibung des Seminars, der Auswertung von Rückmeldebögen der Teilnehmer der letzten sieben Jahre (insgesamt 1.085 Personen), ferner ein Tagesplan des Seminars. Weitere Informationen können eingeholt werden per E-Mail: sybille@jatzko.de, ferner bei Helmuth Beutel, Tel. 07 11 / 370 41 14, Reinhard Tausch, Tel. 07 11 / 817 88 00, Daniela Tausch, Tel. 04 21 / 37 64 99 77.

Zielgruppen:

Teilnehmer/Innen sind Personen mit deutlichen Stressbelastungen, meist mit psychosomatischen Beeinträchtigungen

- Personen mit stärkeren körperlichen Erkrankungen, bei denen als Folge der Erkrankung Stressbelastungen auftreten, z.B. an Krebs erkrankte Personen
- Personen, deren seelische Beeinträchtigung (Depressivität - affektive Störungen, Belastungsstörungen u.a.) mit Stressbelastungen im Zusammenhang stehen
- Personen, die ihre seelischen Fähigkeiten fördern und vorhandene seelische Einschränkungen, z.B. durch Einsamkeit, starke negative Erfahrungen, mindern wollen
- Personen aus den Bereichen der Medizin, psychosozialer und pädagogischer Arbeit, die eine Verminderung ihrer Stressbelastungen in ihrem Beruf anstreben
- Personen aus den obigen Berufsbereichen, die Verhaltensweisen und Haltungen erlernen möchten, um ihren Patienten, Klienten oder Jugendlichen bei der Verminderung von Stressbelastungen zu helfen.-

Wir haben in über 25 Jahren mit jeweils zwei Seminaren in einem Jahr fortwährend die Erfahrung gemacht, dass inhomogene Gruppen - hinsichtlich Beruf, Alter und Beeinträchtigungen - sich als günstig erweisen im Hinblick auf das Bemühen, andere zu verstehen und zu achten, sich selbst zu öffnen sowie von Menschen mit anderen oder schwereren Beeinträchtigungen zu lernen.

Ziele:

- Bedeutsame Verminderung von Alltagsstress, von seelischen Belastungen und schwerem Lebensstress durch Lernen angemessener Einstellungen- Kognitionen, Reaktions- und

Bewältigungsformen. Erlernen und tägliche Übung von Entspannungsformen (progressive Muskelentspannung, Atem-Entspannung (Benson), langsames Laufen sowie Hatha-Yoga). Durch deutliche Zunahme von Entspannung sowie Änderung von kognitiven Einstellungen und Reaktions-Verhaltensweisen in Belastungs-situationen reduzieren sich die psychosomatischen Belastungen in erstaunlicher Weise.

- Zugleich findet bei denen eine Prävention statt, die noch nicht stark belastet sind und keine psychosomatischen Beschwerden haben. Es findet also sowohl eine Prävention statt als auch eine Gesundheitsförderung (Rehabilitation) vorhandener Beeinträchtigungen.
- Ein weiteres Ziel ist: Anregungen und Hilfe zu geben bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, z.B. sich anderen Menschen gegenüber öffnen, anderen gegenüber verständnisvoller und achtungsvoller zu werden, die Fähigkeit zur Selbstauseinandersetzung im Hinblick auf das eigene Verhalten und möglicher Fehler zu verbessern.

Inhalte:

Das multimodale Therapie-Lern-Programm ermöglicht eine Verminderung von Alltagsstress, von seelischen Belastungen sowie schwerem Lebensstress durch Lernen angemessener kognitiver Einstellungen, Reaktions- und Bewältigungsformen, ferner durch die Einweisung und das Training in Muskel- und Atementspannung, Bewegungstraining und Hatha-Yoga.

In den Gesprächsgruppen erfolgt eine Selbstöffnung über die eigenen Belastungen und Schwierigkeiten sowie Selbstauseinandersetzung, was ebenfalls zu deutlichem Spannungsnachlass und vermehrter Selbstauseinandersetzung führt.

Ferner ermöglichen es Themengruppen den Teilnehmern, sich in Bereichen zu klären und fort zu entwickeln, die für den Einzelnen jeweils von Bedeutung sind, z.B.

- Umgang und Kommunikation in der Partnerschaft
- Sinnerfahrungen und Wertauffassungen im Alltagsleben
- Vermehrung des seelischen Haltes im Alltag.

Ferner sind folgende Interventionen sehr wirksam durch Einbeziehung von mentalen Vorstellungen im entspannten Zustand:

- Überwinden seelischer Verletzungen durch Vergeben
- Bewältigung der Folgen von Trennung und Scheidung (Belastungsstörungen)
- Bewältigung des Verlustes eines Angehörigen durch Tod
- Verbesserung der Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen
- Verminderung der Ängste vor Sterben und Tod sowie - damit verbunden - Förderung eines bewussteren intensiveren Lebens.

Diese Inhalte entsprechen dem Konzept von Prof. Richard Lazarus/Univ. Berkeley (Stress Appraisal and Coping, New York), den Standardverfahren zur Stressverminderung von Lehrer and Woolfolk (Principles and Praxis of Stress, New York) sowie bewährten Methoden der Verhaltens- und Gesprächstherapie.

Ein analoges Stressverminderungs-Programm wurde durchgeführt und empirisch überprüft von Prof. Berbalck u. Prof. Tausch an der Universität Hamburg an Patienten mit psychoneurotischen und depressiven Verstimmungen (Dissertation S. Plöhn, 1992).

Eine auch für Laien verständliche Darstellung von Praxis und Theorie der Stressverminderung gibt das Buch von Reinhard Tausch „Hilfen bei Stress und Belastung“, Rowohlt-Taschenbuch, 13. Auflage, 2004.

Methodik/Didaktik:

Das zwischenmenschliche Verhalten der Gruppenleiter (Psychotherapeuten, Psychologen) ist gekennzeichnet durch die von Carl Rogers nachgewiesenen Haltungen: Einfühlung, Achtung-Wärme, Aufrichtigkeit und Nicht-Dirigierung. Hierdurch entsteht ein günstiges Gesamtklima bei

den Teilnehmern und Psychotherapeuten. - In den personenzentrierten Gesprächsgruppen zu jeweils ca. 10 Personen führt das Verhalten der psychotherapeutischen Helfer zu deutlicher Selbstöffnung mit anschließender Selbstklärung. Diese personenzentrierten Gruppen, die sich auf ca. 20 - 25 % der Gesamtzeit erstrecken, geben dem einzelnen Teilnehmer seelischen Rückhalt und Aussprachemöglichkeit. Hinzu kommen vielfältige Angebote, z.B. Stressverminderung für alle Teilnehmer der Gruppen gleichzeitig sowie verschiedenartige Entspannungsgruppen.

Ferner sucht der einzelne Teilnehmer entsprechend seinen Belastungen das für sich geeignete aus den Themengruppen aus, so z.B. Verminderung von seelischen Verletzungen durch Vergeben (mentale Visualisierung in der Entspannung), Vorstellung des eigenen Sterbens im entspannten Zustand, Verminderung der Ängste vor Sterben und Tod, Verbesserung der sozialen Kommunikation, Klärung religiös-spiritueller-philosophischer Auffassungen im Alltag, Sinnerfahrungen und Wertauffassungen, Bewältigung der Folgen von Trennung und Scheidung u.a. - Der Einzelne hat also neben einem festen Programm - Teilnahme an Gesprächsgruppen sowie Stressverminderung - verschiedenartige Möglichkeiten zur Verbesserung seiner individuellen Belastungen und Beeinträchtigungen.

Durchführung:

Der zeitliche Umfang eines Seminars für seelische Gesundheit ist jeweils von Samstag Nachmittag bis Freitag der folgenden Woche. Die Gruppengröße des Seminars schwankt zwischen 50 und 80 Teilnehmern. Jedes Jahr werden zwei Seminare angeboten, eines in der Woche von Fastnacht u. Aschermittwoch, ein anderes während der Sommerferien. Jeweils 10 Teilnehmer bilden eine Teil-Gruppe mit einem therapeutischen Leiter. Die Seminare finden seit über 20 Jahren statt in der Bildungs-stätte Maria Rosenberg bei Kaiserslautern. Es handelt sich um ein Non-Profit-Seminar, die Gesamt-kosten (Unterbringung, Verpflegung und Kursgebühr) sind ungewöhnlich niedrig. - Bis 1997 sowie seit ca. eineinhalb Jahren haben Krankenkassen bei etlichen Teilnehmern mit chronischen körperlichen Erkrankungen, psychosomatischen Erkrankungen oder deutlichen seelischen Beeinträchtigungen Teile der Kosten, die sog. Kursgebühr, übernommen. Hierzu legten die Teilnehmer ihrem Hausarzt die wissenschaftliche Beschreibung des Seminars für Seelische Gesundheit vor und dieser gab eine Befürwortung für die Zulassung an die Krankenkasse. Die wissenschaftliche Beschreibung des Seminars ist erhältlich im Internet über www.seelische-gesundheit.de oder bei Frau Sybille Jatzko, Gesprächstherapeutin, Tel. 0 63 07 / 99 30 06, Fax / 99 30 07.

Trainer:

Folgende Trainer sind Diplompsychologen mit einer Approbation in Psychotherapie und haben an der Universität Hamburg am Psychologischen Institut III promoviert: Dr. Mario Fox, Dr. Jürgen Höder, Dr. Marlis Lohmann, Dr. Frank Ruwwe, Dr. Daniela Tausch.- Helmuth Beutel, Sybille Jatzko, Thomas Spielmann Alle arbeiten seit Jahrzehnten in dem Team, das sich gegenseitig supervisiert und durch Prof. Tausch wissenschaftliche und praktische Fortbildung erhält. -

Die Anschrift der bisher geschulten und mitarbeitenden Kursleiter-Trainer kann nachgefragt werden bei Sybille Jatzko, Tel. 0 63 07 / 99 30 06, Fax 0 63 07 / 99 30 07.

Evaluation:

Hier liegen Ergebnisse sowohl über das Gesamtseminar Seelische Gesundheit (sechstägige Dauer) vor als auch über die einzelnen Stress-Interventionen (Module), die separat geprüft wurden in Dissertationen und Diplomarbeiten. Im Einzelnen:

1. Alle sechstägigen Seminare „Seelische Gesundheit, Stressbewältigung und persönliche Weiterentwicklung“, stattfindend zweimal im Jahr, mit jeweils 60 bis 80 Teilnehmern, wurden überprüft; hierbei gaben alle Teilnehmer auf zwei Untersuchungsbögen ihre Erfahrungen und Änderungen am Ende des Seminars an. Diese zweiseitigen Untersuchungsbögen, beginnend

vor ca. 20 Jahren, liegen im Archiv vor. Die Ergebnisse von 14 Seminaren, durchgeführt sieben Jahre vor dem Jahr 2001, mit insgesamt 1.085 Teilnehmern sind veröffentlicht (M. Fox, J. Höder u. T. Spielmann, 2001, „Das Seminar für Seelische Gesundheit - wie die Teilnehmer es sehen“. In I. Langer (Hrsg.) „Menschlichkeit und Wissenschaft“, 2001, S. 339-350. Köln: GwG-Verlag.) Der Artikel gibt einen konkreten Einblick in die deutlich günstigen Änderungen bei den Teilnehmern. Der Artikel kann ebenfalls im Internet unter www.seelische-gesundheit.de eingesehen und heruntergeladen werden.

2. Eine sehr genaue und eingehende Evaluation von vier Stressbewältigungs-Seminaren (eineinhalb Tage am Wochenende, mit zwei Nachtreffen, je Seminar 15 bis 18 Personen, geleitet von jeweils drei Psychologen von insgesamt sieben Psychologen) führten wir 1990 am Psychologischen Institut III der Universität Hamburg durch, unter Leitung von Prof. Berbalk u. Prof. Tausch. Die Durchführung und die Ergebnisse sind dargestellt in der veröffentlichten Dissertation von S. Plöhn „Gruppenseminare zur Stressbewältigung im Alltag, eine empirische Untersuchung zur Überprüfung der Wirkungsweise person-zentrierter und verhaltenstherapeutischer Interventionen“, Frankfurt/Main: Verlag Lang, 1992.

3. Die Effektivität personenzentrierter Gruppengespräche bei Patienten mit psychosomatischen Beschwerden, starken Belastungsstörungen sowie affektiven Störungen wurde an unserer psychotherapeutischen Beratungsstelle der Universität Hamburg, Psychologisches Institut III, nachgewiesen. Es handelte sich um zweieinhalbtägige Psychotherapiegruppen (über ein Wochenende), mit Vor- und Nachtests, Vergleich mit Wartegruppen. Derartige personenzentrierte Gruppengespräche werden auch in den Stressseminaren durchgeführt, natürlich in geringerer Dauer, in Abwechslung mit verhaltenstherapeutischen Interventionen. Die Effektivität derartiger personenzentrierter Gruppengespräche wurde an 148 Patienten nachgewiesen (Westermann, Schwab u. Tausch, Zeitschrift f. Klinische Psychologie, 1983, 9, 241-252). - Eine ähnliche Untersuchung an 17 Gesprächsgruppen, Dauer zweieinhalb Tage und zwei bis drei Nachtreffen, mit insgesamt 156 Patienten unserer psychotherapeutischen Beratungsstelle an der Universität Hamburg wurde durchgeführt von Bruhn, Schwab u. Tausch, Zeitschrift f. Klinische Psychologie, 1980, 3, 266-280. Die Wirksamkeit derartiger personenzentrierter Gruppengespräche zeigte sich deutlich in der Änderung des Selbstkonzeptes, in Testmerkmalen von Nervosität, Depressivität und Gehemmtheit (FPI), im Vergleich zu einer Wartegruppe. - Sodann führten R. Tausch u. A. Tausch insgesamt acht zweitägige personenzentrierte Gruppengespräche im Südwestfernsehen durch, von denen ein Zusammenschnitt von ca. zweieinhalb Stunden jeweils gesendet wurde, meist mit einer Nachbefragung der Teilnehmer sechs Wochen später. Auch hier zeigten sich deutliche Änderungen bei stark seelisch beeinträchtigten Personen durch personenzentrierte Gruppengespräche.

4. Die Stressbewältigungsintervention „Verminderung der Ängste vor Sterben und Tod“ wurde ebenfalls in einer veröffentlichten Dissertation sehr eingehend überprüft, an 24 halbtägigen bis ganztägigen Gruppen, durchgeführt von elf verschiedenen Psychologen, bei 362 Personen im Alter von 18 bis 72. Eine Woche sowie drei Monate danach wurden die Untersuchungsbögen von den Teilnehmern ausgefüllt und mit Kontrollpersonen verglichen. Es zeigt sich, dass dieses Modul deutlich geeignet ist zur Verminderung der Ängste vor Sterben und Tod, zur Förderung eines bewussteren Lebens und zur Verminderung genereller Ängste und Depressivität bei Personen, die diese Belastungsstörungen aufwiesen. Veröffentlichung: M. Lohmann, A. Tausch, I. Langer u. R. Tausch, Zeitschrift f. Personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie, 1987, 6, S. 59-71. Als Dissertation erschienen: Lohmann, M: Die Auswirkungen einer geleiteten Vorstellungsübung über Sterben und Tod im entspannten Zustand. Universität Hamburg, Fachbereich Psychologie, 1987.

In analoger Weise wurde eine empirische Untersuchung durchgeführt an der psychotherapeutischen Beratungsstelle, Psychologisches Institut III der Univ. Hamburg über die Vorstellung des möglichen Sterbens einer nahestehenden Person und die Verminderung der dabei entstehenden Ängste und Belastungen. Hier zeigten sich ebenfalls deutlich günstige

Effekte. Veröffentlicht in: Europäische Hochschulschriften, Verlag Peter Lang, 1987, Autor: D. Tausch.

Ferner wurden Untersuchungen durchgeführt, z.B. zur Verstärkung von seelischem Halt (Inner support), Wandlung zu mehr Gelassenheit, Vorgänge der Selbstverbesserung im seelischen Bereich und Möglichkeiten der Aktivierung in Gruppenpsychotherapien u.a.

Verbreitung und Einsatzbereiche:

- Das Seminar Seelische Gesundheit, Stressbewältigung und persönliche Weiterentwicklung wird zweimal im Jahr, jeweils sechstägig durchgeführt, mit jeweils 60 bis 85 Personen. Die Personen kommen durch Werbung ehemaliger Teilnehmer, durch Auslegen des Programms bei Vorträgen über Stressverminderung und Belastungsstörungen sowie durch Hinweise von Ärzten.
- Zweitägige Stresseminare werden ferner durchgeführt bei Lehrern, Schulpsychologen und Sozialpädagogen.
- Zweitägige Seminare zur Stressminderung werden durchgeführt an Volkshochschulen, Bildungsveranstaltungen der Kirche sowie an der Fachhochschule für Sozialarbeit Weingarten /Ravensburg.
- Ein- bis zweitägige Stresseminare werden durchgeführt bei Mitarbeitern von Hospizen; eintägige Stresseminare bei ehrenamtlichen Helfern in Hospizen sowie Pflegestationen.
- An der Universität Hamburg, Psychologisches Institut III, führt Prof. R. Tausch jedes Semester ein zweitägiges Seminar zur Stressverminderung durch, mit Diplomanden und Doktoranden der Psychologie. Es erfolgt eine Einführung in die praktische Gestaltung eines Stresseminars sowie die praktische Durchführung der einzelnen Module bei den Teilnehmern.

Literatur:

Das Buch von R. Tausch „Hilfen bei Stress und Belastung“, 13. Auflage 2004, Rowohlt-Taschenbuch, informiert in leicht verständnisvoller Weise interessierte Leser sowie Teilnehmer von Seminaren über Selbsthilfemöglichkeiten bei Stressbelastungen.

Publikationen zur Evaluation des Seminars für Seelische Gesundheit sowie zu den einzelnen dort eingesetzten Verhaltensmodulen sind oben unter Evaluation- Ergebnisse aufgeführt.

Ferner ist das Programm mit seinen Einzelteilen sowie dem Kapitel von Fox u.a. über die Auswertung von Stellungnahmen von 1.048 Personen zum Seminar Seelische Gesundheit einsehbar und herunterladbar im Internet unter www.seelische-gesundheit.de.

Für eventuelle Rückfragen steht zur Verfügung:

Prof. Dr. Reinhard Tausch, Tel. u. Fax 07 11/ 817 88 00;

Sybille Jatzko, E-Mail: sybille@jatzko.de;

Dieser Fragebogen wurde ausgefüllt von Prof. Dr. Reinhard Tausch,

Tel. u. Fax 07 11 / 817 88 00, unter

E-Mail erreichbar über: tjacheise@t-online.de.