Sens Park
ENTDECKE DEINE SINNE

Senso-meditative Gesundheitskompetenz

Ein Impuls zur Verbesserung des Wohlbefindens im Sinne von Flourishing

Evaluationsstudie

Heidi M. Ploner, MScN, MSc, MAS, AE, PhDi.A.

Hintergrund

- Gesundheitskompetenz als Voraussetzung für persönliches Gesundheitshandeln
- Wissens- und erfahrungsbasierter Zugang
- **Sensopark Berg** Natur in Erfahrung bringen, den Geist mit Meditation sammeln, Senso-meditative Wanderwege
- **Seminarreihe** „Senso-meditative Gesundheitskompetenz“ im Gruppensetting im Glocknerhof

Hintergrund

- Multisensorische Seminare zur Verbesserung des Wohlbefindens im Sinne von Flourishing. Neurobiologische Forschung: Bewusstes Verwenden aller Sinneskanäle, Bewegung und Berührung. Evidenz: Zuwachs des Wohlbefindens im Sinne von Flourishing bei Mind-Body-Interventionen.
- Seminarinhalte mit erwarteten Zuwachs von Flourishing: Therapeutic Touch, Körper- und Atemübungen, Meditation, Phyto-Aromaöle, Phyto-Essenzen
- **Zielgruppe mit dem Fokus auf Public Health:** Menschen, die im Arbeitsprozess multifaktoriellen Belastungen ausgesetzt sind
- Evaluierungsforschung in Österreich: 1 Million Menschen mit einer durch die Arbeit verursachte Gesundheitsbeeinträchtigung

Esch et al. 2013; Gottwald, 2015; Statistik Austria, 2015

Flourishing

Konstrukt des soziopsychologischen Wohlbefindens

- **Kernelemente:** positive Gefühle, Engagement und Interesse, Sinn und Bedeutung im Leben
- **Zusatzelemente:** Selbstachtung, Optimismus, Resilienz, Vitalität, Selbstbestimmtheit, unterstützende soziale Beziehungen

- **Flourishing Scale** 8 Items zum Erfassen des soziopsychologischen Wohlbefindens, der Selbstwahrnehmung von Kompetenzen sowie perspektivischen Potentialen und Ressourcen

Esch et al., 2013; Diener et al., 2010; Keyes und Haidt, 2003; Seligman, 2002;

Zielsetzung

- Subjektives soziopsychologischen Wohlbefinden im Sinne von Flourishing, insbesondere über den erfahrungsbasierten Zugang zu Gesundheitskompetenz im Querschnitt und Längsschnitt zu evaluieren.
- **Fragestellung**
  Verbessert sich das subjektive Wohlbefinden im Sinne von Flourishing bei Menschen, welche sich in einem Arbeitsprozess befinden, nach dem Absolvieren der Seminareihe „Senso-meditative Gesundheitskompetenz“ und lässt sich eine Verbesserung auch über die Zeit feststellen?
- **Subfragen**
  Subjektiver Nutzen der Seminarinhalte, Dauer der Seminare und der Seminarreihe, zeitlche Abstände zwischen den Seminaren, subjektive Eignung der Seminarräumlichkeiten

Methode

Methodische Triangulation

Quantitativ

- Veränderung des soziopsychologischen Wohlbefindens im Ein-Gruppen Pre- und Posttest-Design anhand von Pre- und Post-Messungen mit der Flourishing Scale (FS-D)
- Subjektiver Nutzen der Seminarinhalte, Dauer der Seminare/Seminarreihe, zeitlche Abstände der Seminare, subjektive Eignung der Seminarräumlichkeiten anhand eines Fragebogens

Qualitativ

- Erleben der Seminare auf der persönlichen Ebene (retrospektiv)

Stichprobe

- n=20; f=16, m=4; a=37-63

Datenanalyse

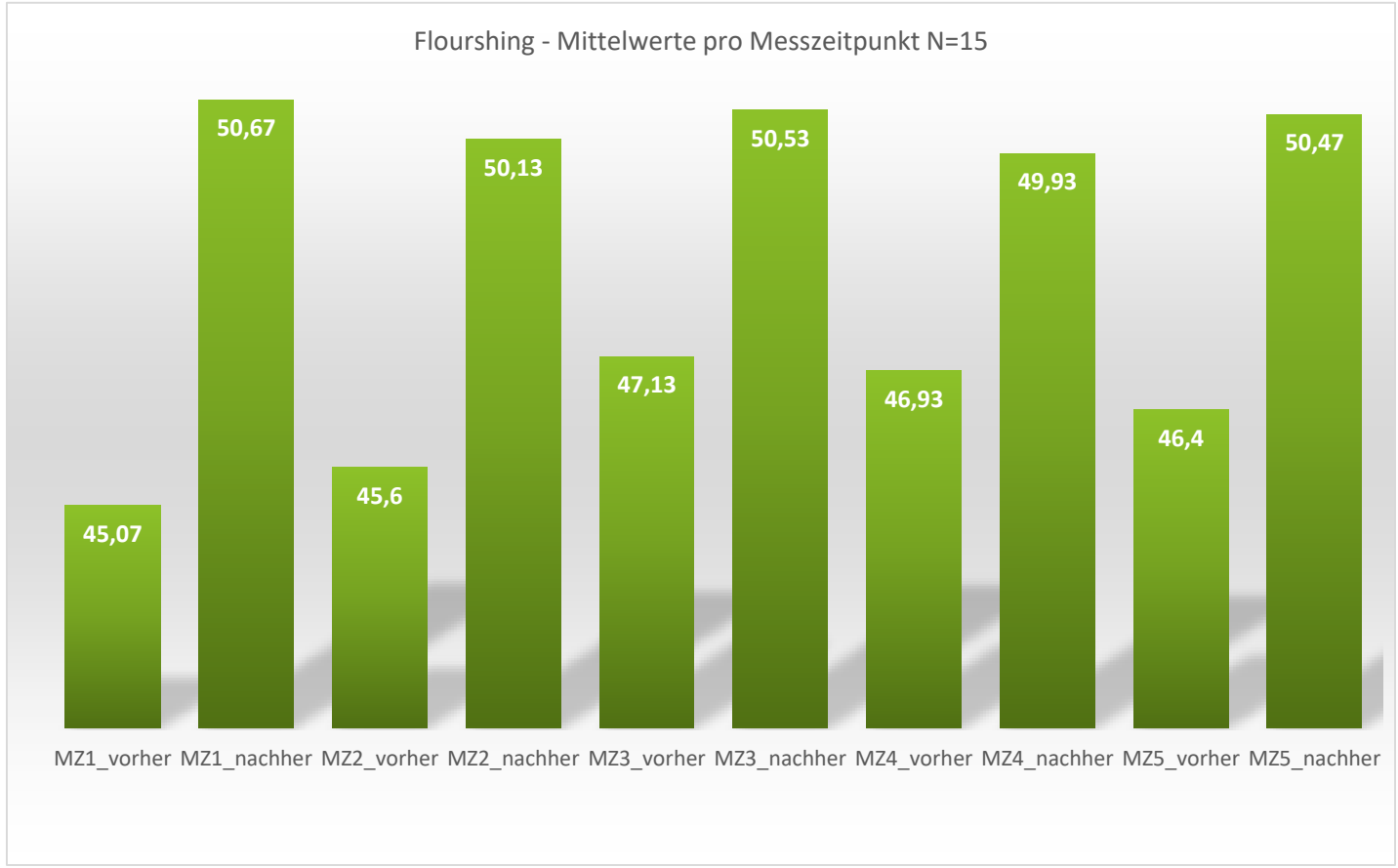
- Quantitativ: Zweifaktorielle Varianzanalyse
- Qualitativ: Inhaltsanalyse nach Mayring

Diener et al., 2009; Esch et al. 2013

Ergebnisse

Wohlbefinden im Sinne von Flourishing

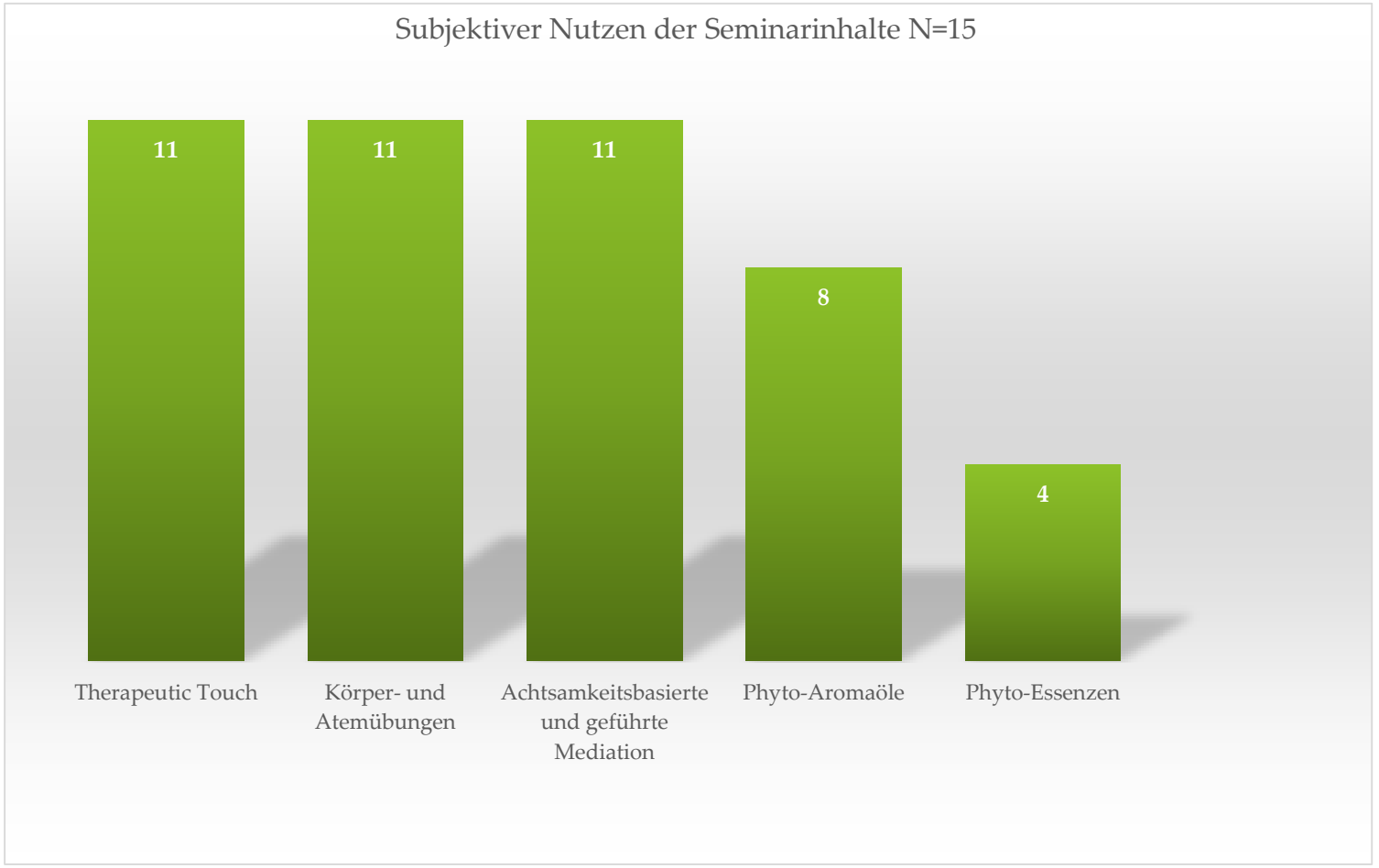
- 5 Messzeitpunkte und 150 Pre- und Post-Messungen mit FS-D (Maximalscore 56)
- Signifikante Verbesserung des Wohlbefindens im Sinne von Flourishing (p=0,01) im Querschnitt
- Trend im Längsschnitt (p>0,05)



Ergebnisse

Subjektiver Nutzen der Seminarinhalte für das Érreichen eines Zuwachses von Wohlbefinden im Sinne von Flourishing

- **Mind-Body-Interventionen**
  Therapeutic Touch
  Körper- und Atemübungen
  achtsamkeitsbasierte und geführte Meditation



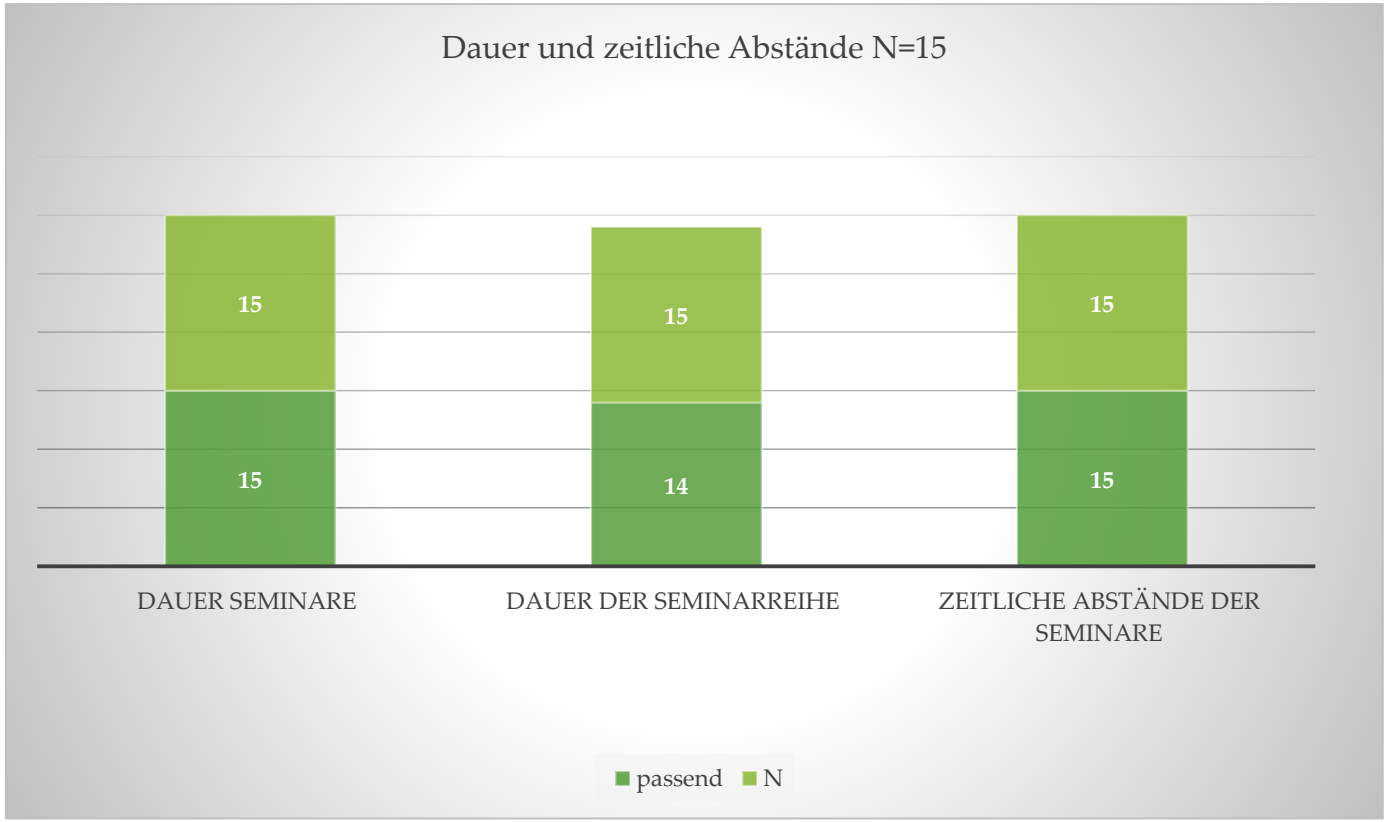
Ergebnisse

Dauer und zeitliche Abstände der senso-meditativen Seminare

Dauer der Seminare:
4 SE zu je 45 Minuten
mit einer Pause

Dauer der Seminarreihe:
4 Monate

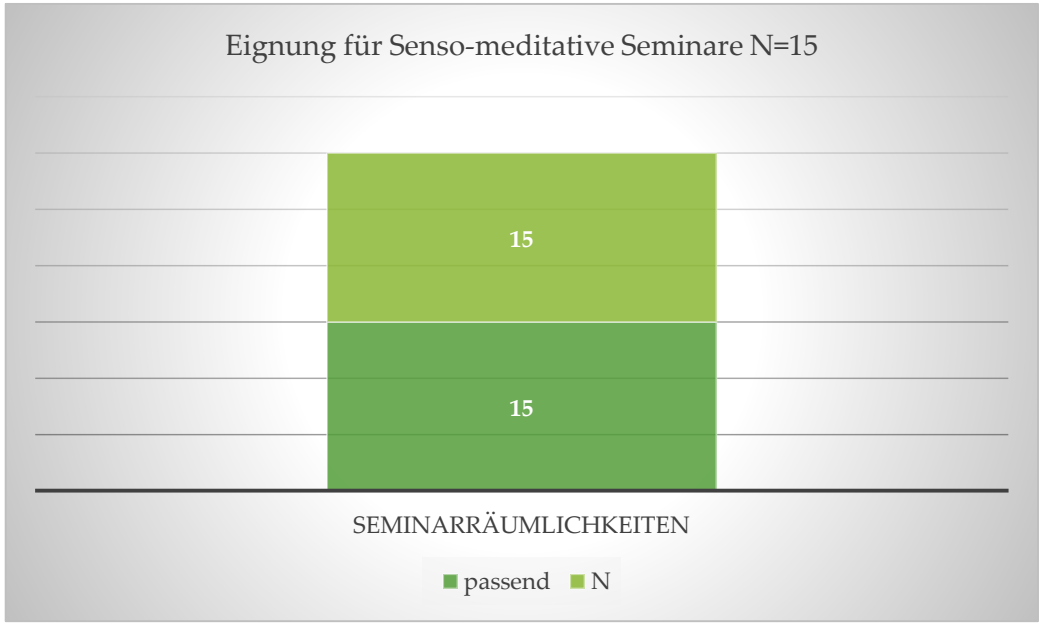
Zeitliche Abstände:
2 Wochen



Ergebnisse

Subjektive Eignung der Seminarräumlichkeiten für die Durchführung der Seminarreihe „Senso-meditative Gesundheits-kompetenz“

Herausragendes Kriterium: Wohlbefinden förderndes Ambiente mit Zugang vom Seminarraum ins Freie



Ergebnisse

Bezug zwischen dem Erleben auf der persönlichen Ebene und dem Zuwachs von Wohlbefinden im Sinne von Flourishing

Inhaltstragende Textstellen

- *Sanfte Erweiterung meines Daseins“. „Sehr bereichernd und inspirierend, das Leben neu zu leben“.*
- *„Sehr große Bereicherung meinen Körper-Seele-Geist Zustand in Harmonie zu bringen, ihn zu stabilisieren und ich darf mich freuen, auf das was kommt.“*
- *„Sehr wertvoll, Gefühlssensibilisierung, neue Werte und Standfestigkeit für die Zukunft und das Auftreten in der Gesellschaft. Es wird sich viel bewegen.“*

Diskussion

- Eine Generalisierung der Ergebnisse wurde im Rahmen der Evaluierung nicht angestrebt. Die Studienergebnisse beziehen sich auf 15 Erwachsene im Alter von Mitte 30 bis Anfang 60, welche sich im Arbeitsprozess befinden. Von 20 Personen verkleinerte sich die Stichprobe durch Drop Out auf 15 Personen. Diese Gruppengröße entspricht einem Self-Care Interventionsgruppen-Setting.
- Das Wohlbefinden im Sinne von Flourishing verbesserte nach dem Absolvieren der einzelnen Seminare signifikant. Gemittelt über die Zeit ließ sich ein Trend feststellen.
- Durch den Überhang an Frauen (f=12, m=3) im Gruppensetting besteht eine eingeschränkte Übertragbarkeit auf Männer.
- Die Ergebnisse basieren auf der Selbsteinschätzung der Studienteilnehmenden. Es besteht kein zwingender Schluss, dass - gemittelt über die Zeit - ausschließlich die senso-meditativen Seminare eine Verbesserung des Wohlbefindens im Sinne von Flourishing bewirkt haben.

Schlussfolgerung

Erkenntnisinteresse:

Evaluation der siebenteiligen Seminarreihe „Senso-meditative Gesundheitskompetenz“

- Die multisensorischen Seminare sind ein möglicher Impuls für einen Zuwachs von Wohlbefinden im Sinne von Flourishing bei Erwachsenen im mittleren Lebensalter im Arbeitsprozess.
- Besonders förderlich scheint der Zusammenhang zwischen dem Wahrnehmen mit allen Sinnen, dem Erleben von Gefühlen und dem sozialen Kontakt in der Gruppe zu sein.
- Zielgruppenspezifische Angebote sind auch in Form von Senso-meditativen Wochenendseminaren möglich.
- Die Seminarreihe wurde 2017 wiederholt und derzeit evaluiert. Beim Neustart im Jänner 2018 erfolgt eine Ausweitung der Zielgruppe auf alle interessierten Erwachsenen, welche Ihr Wohlbefinden im Sinne von Flourishing verbessern möchten.

Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit