

Evaluation „Recovery Wege entdecken“ Basel 2017-2018

Schlussbericht für die Pro Mente Sana

Dezember 2018

Anna Hegedüs
Careum Forschung

Inhalt

1	Hintergrund	3
2	Fragestellungen	3
3	Methodisches Vorgehen	4
3.1	Design	4
3.2	Instrumente	4
3.3	Datenerhebungsplan	4
3.4	Auswertung	4
3.5	Ethische Überlegungen	4
4	Ergebnisse	5
4.1	Soziodemografische, krankheits- und behandlungsbezogene Merkmale	5
4.2	Erwartungen an den Kurs	5
4.3	Rückmeldungen der Teilnehmenden	6
4.3.1	Grundsätzliche Zufriedenheit	6
4.3.2	Persönlicher Gewinn und persönliche Entwicklungen	6
4.3.3	Zukunft und weitere Angebote	7
4.3.4	Konkrete Verbesserungsvorschläge	7
4.4	Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz	7
4.5	Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit und Hoffnung.....	8
4.6	Körperliche und psychische Gesundheit.....	9
5	Diskussion	9

Dank

Wir bedanken uns bei allen Kursteilnehmenden für Ihre Bereitschaft an der Evaluation teilzunehmen.

1 Hintergrund

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet seit dem ersten Halbjahr 2017 ein neues Recovery-Angebot für durch psychische Erschütterung destabilisierte Menschen an. Das Angebot möchte Menschen darin unterstützen, ihre Recovery-Fundamente zu festigen, d.h. das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten stärken, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen sowie emotionale Beweglichkeit üben. So entsteht ein stabiles Fundament als Basis für entstehende Gesundungswege.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die auf ihrem eigenen Genesungsweg weiter vorankommen wollen und grössere Sicherheit und Vertrauen in ihre Lebendigkeit gewinnen wollen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist das eigene Interesse am Thema, ein Mass an Selbstständigkeit (Selbstständige An- und Rückreise zum Veranstaltungsort), die Bereitschaft eigene Erfahrungen mitzuteilen und über eigenen Krankheitserfahrungen zu reden, Offenheit und Interesse für Erfahrungen anderer Menschen und die Bereitschaft dafür, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Wesentliches Element dieses Angebotes ist eine Recovery-orientierte Verständnisgrundlage psychischer Erschütterung und daraus resultierender Handlungsempfehlungen, die in der Gemeinschaft erprobt und geübt werden. Auf dieser Grundlage wird die gemeinsame Arbeit am jeweils individuellen Recovery – Weg durchgeführt.

Die geplanten Inhalte des Kurses waren:

1. Gesundheit & Wohlbefinden
2. Verständnis und Erfahrung
3. Selbstbefähigung und Teilhabe
4. Recovery – Weg zur Gesundung
5. Sinnsuche und Genesung
6. Sinnsuche und Genesung
7. Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
8. Abschluss & Portfoliopräsentation

Die 8 Module à 2 Tage fanden in einem Zeitraum von 9 Monaten, von Oktober 2017 bis Juni 2018, in Basel (Perspektiva) statt und wurde von Careum Forschung evaluiert.

2 Fragestellungen

Bei der Evaluation des Kurses wurden folgende Fragen untersucht:

- Welche soziodemografischen, krankheits- und behandlungsbezogenen Merkmale haben die Teilnehmenden?
- Verändern sich Gesundheitszustand, Selbstbeobachtung, Hoffnung, Selbstwirksamkeit, Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz der Teilnehmenden während den Weiterbildungen?
- Wie zufrieden sind die Teilnehmenden mit dem Kurs und welchen persönlichen Gewinn erzielen sie daraus?

3 Methodisches Vorgehen

3.1 Design

Die Evaluation erfolgte in einer Kombination quantitativer und qualitativer Erhebungsmethoden, angelehnt an die Evaluationen der EX-IN Weiterbildungen, der „Recovery-Fundamente“ und „Peer-Qualifikation“.

3.2 Instrumente

Folgende Instrumente wurden zur Datenerhebung verwendet:

- Frabo & SozDem: Fragen zu den soziodemografischen und krankheitsbezogenen Merkmalen der Teilnehmenden (SozDem) sowie ihrer bisherigen Erfahrungen mit Recovery, ihre Erwartungen an und Zufriedenheit mit der Weiterbildung (Frabo).
- SF12: Fragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand (körperlich, psychisch)
- FERUS: Fragebogen zur Erfassung von Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten (Subskalen: Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit, Hoffnung): 26 Fragen mit Antwortmöglichkeiten auf 5-stufiger Likertskala.
- RAS: Fragebogen zur Erfassung der Recovery-Orientierung (Recovery Assessment Scale): 24 Fragen mit Antwortmöglichkeiten auf 5-stufiger Likertskala.
- Internalized Stigma of Mental Illness Inventory (ISMI): Der Fragebogen umfasst 29 Fragen. Zur Evaluation wird jedoch nur die Subskala „Stigmaresistenz“ (5 Fragen) verwendet. Antwortmöglichkeiten sind auf 4-stufiger Likertskala.
- Fokusgruppe: In der Fokusgruppe wurden hauptsächlich die Zufriedenheit mit dem Weiterbildungslehrgang, persönliche Veränderungen während der Weiterbildung sowie Verbesserungsvorschläge für künftige Angebote diskutiert.

3.3 Datenerhebungsplan

Die Kursteilnehmenden wurden zu drei Zeitpunkten befragt.

	SF 12	RAS	ISMI	FERUS	Frabo	SozDem	Fokusgruppe
Beginn (T1)	X	X	X	X	X	X	
Abschluss (T2)	X	X	X	X	X		X

3.4 Auswertung

Quantitative Daten wurden mit SPSS Statistics (Version 25) oder Microsoft Excel 2010 ausgewertet. Die Ergebnisse werden deskriptiv dargestellt und Mittelwertvergleiche zwischen den verschiedenen Erhebungszeitpunkten durchgeführt. Eine statistische Signifikanz liegt vor, wenn der p-Wert kleiner 0,05 ist. In diesem Fall kann man davon ausgehen, dass die Unterschiede/Veränderungen nicht per Zufall zustande gekommen sind, sondern dass eine tatsächliche Veränderung in der Gruppe stattgefunden hat.

Das Fokusgruppen-Interview wurde transkribiert und mit einem kategorisierenden Verfahren ausgewertet.

3.5 Ethische Überlegungen

Alle Kurszeilnehmende wurden mündlich und schriftlich über die Durchführung einer Evaluation informiert und zur Teilnahme angefragt. Die Teilnahme erfolgte freiwillig nach Unterzeichnung einer schriftlichen Einverständniserklärung und konnte zu jedem Zeitpunkt und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

Um individuelle Veränderungen im Laufe des Kurses feststellen zu können, erhielt jeder/jede Teilnehmende eine Studiennummer. Diese wurde auf jedem Fragebogen vermerkt. Die Liste mit den Kodierungen wurde separat verwaltet und war nur der Evaluationsverantwortlichen zugänglich. Alle Angaben wurden verschlüsselt und sind für Aussenstehende nicht einsehbar. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen ausschliesslich dem Zweck der Evaluation.

Alle Personen, die an der Datenerhebung, -aufbereitung und -auswertung mitarbeiteten, sind der gesetzlichen Schweigepflicht unterstellt.

4 Ergebnisse

14 Personen haben den Kurs „Recovery-Wege entdecken“ begonnen und 11 (79 %) abgeschlossen. Der Rücklauf der Fragebögen betrug 64 % zu Beginn (Fragebögen von 9 Personen) und 45 % bei Abschluss des Kurses (Fragebögen von 5 Personen).

4.1 Soziodemografische, krankheits- und behandlungsbezogene Merkmale

Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden betrug zu Beginn des Kurses 48 Jahre. Der/die Jüngste war 30, der/die Ältteste 63 Jahre alt. Sechs der 14 Teilnehmenden war männlich. Die Mehrheit der Teilnehmenden war ledig (56 %). Je 2 Personen waren verheiratet oder geschieden (je 22 %). 6 Personen (67 %) lebten mit PartnerIn/Kindern oder anderen Personen, 4 Personen (44 %) lebten alleine und 1 Person lebte in einer betreuten Wohngemeinschaft (11 %). 6 von 9 Befragten (67 %) waren in einer geschützten Einrichtung tätig. Je 2 Personen (22 %) nutzten tagesstrukturierende Angebote, leisteten Freiwilligenarbeit, waren auf dem 1. Arbeitsmarkt tätig oder gingen keiner beruflichen Tätigkeit nach. Der jeweilige Beschäftigungsgrad variierte zwischen 20 und 100 % (durchschnittlich 59 Stellen-%). Ein/e Teilnehmende/r hatte als hauptsächliches Einkommen einen Lohn, die anderen bezogen entweder IV-Rente (50 %) oder IV-Rente plus Ergänzungsleistungen (38 %).

Folgende Angaben wurden in Bezug auf die Diagnose der psychischen Erkrankung gemacht: Erkrankung Schizotyp/schizophrener Formenkreis, (Paranoide) Schizophrenie, Bipolar mit Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, Bipolare Störung II, Hirnstoffwechselstörung verschiedener Affekte v.a Psychose, Angstzustände, Depression, Zwang. Anzumerken ist in diesem Zusammenhang, dass viele der Befragten mehr als eine Diagnose nannten.

Die erste psychiatrische Behandlung erfolgte bei den Teilnehmenden durchschnittlich mit 32 Jahren. Bei der ersten Behandlung war der/die Jüngste 18, der/die Ältteste 44 Jahre alt. Beim ersten stationären Aufenthalt in einer Klinik waren die Teilnehmenden durchschnittlich 37 Jahre alt und sie wurden im Schnitt 4 Mal stationär aufgenommen. Der letzte stationäre Aufenthalt lag im Schnitt 4 Jahre zurück und dauerte 12 Wochen. Zu Beginn des Kurses waren alle Befragten in Behandlung, die meisten (88 %) bei einem Psychiater.

6 der 9 Befragten (67 %) haben bereits vor dem Kurs Recovery-Angebote genutzt und damit ausschliesslich positive Erfahrungen gemacht. Dabei handelte es sich zum Beispiel um Selbsthilfegruppen, Kreativgruppen, Gesprächsgruppen, Dialog. Eine Person hatte sich auch bereits politisch für die Interessen Betroffener eingesetzt und dabei sehr gute Erfahrungen gemacht.

4.2 Erwartungen an den Kurs

Die Erwartungen der Teilnehmenden zu Beginn des Kurses waren sehr unterschiedlich, bezogen sich jedoch fast ausschliesslich auf persönliche Veränderungen in Bezug auf die eigene (psychische) Gesundheit, dem Umgang mit der Erkrankung und mit Lebenskrisen. Ausserdem bestand der Wunsch sich selber besser kennenzulernen, Stabilität erhalten zu können, eigene Fähigkeiten zu erkunden und Erfahrungen mit psychischer Erschütterung und Genesung mit anderen zu teilen.

4.3 Rückmeldungen der Teilnehmenden

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden, ihr persönlicher Gewinn und allgemeine Rückmeldungen wurden in einem Fokusgruppen-Interview zum Abschluss des Kurses abgeholt. Zusätzlich gab es die Möglichkeit, bei den schriftlichen Befragungen Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge zu geben.

4.3.1 Grundsätzliche Zufriedenheit

Alle Befragten von der schriftlichen Befragung und auch die Teilnehmenden der Fokusgruppe waren sehr zufrieden mit dem Kurs. Die **Erwartungen** oder Hoffnungen der Teilnehmenden, z.B. dass sich etwas verändert oder der Umgang mit der Erkrankung leichter wird, wurden erfüllt oder sogar übertroffen.

«Im Nachhinein ist das für mich, der Kurs hat für mich mit dem richtigen Alter, im richtigen Zeitpunkt, mit den richtigen Menschen stattgefunden.»

Als besonders positiv wurden die **Gruppendynamik** und die **Gruppenzugehörigkeit** bewertet. Sowohl der grosse Zusammenhalt in der Gruppe, als auch der Respekt und die kollegiale, wertschätzende, nicht beurteilende Haltung gegenüber den anderen haben stark zur Zufriedenheit mit dem Kurs beigetragen. Die Offenheit untereinander führte dazu, dass sich die Teilnehmenden nicht mehr allein fühlten mit ihren Erfahrungen.

Von der **inhaltlichen Zusammenstellung** des Kurses konnten die Teilnehmenden (auch jene, die bereits Vorerfahrungen mit Recovery hatten) profitieren. Positiv wurden die Länge des Kurses (es gab genügend Zeit zum Verarbeiten der Themen), die Vermittlung von Theorie und Definitionen und das Skriptum beurteilt. Vor allem das Thema Stigmatisierung war für viele Teilnehmende neu und hat ein „aha- Erlebnis“ hervorgerufen.

«Die Definitionen von der Theorie sind super gewesen, das hat mir wirklich mega viel auch die Augen geöffnet und ahaaa-Erlebnisse gebracht»

«Das habe ich als Heilung erlebt, dass ich wirklich jetzt dieses Stigma und dieses Zeugs loslassen kann und dann bin ich sofort gesünder»

Als positiv und auch motivierend, wurde der Auftrag der Gestaltung einer „**Schatztruhe**“ / „Schatzordners“ beschrieben. Der Auftrag hat den Antrieb etwas aus dem Kurs mitzunehmen noch verstärkt.

«Also für mich ist das etwas vom Wichtigsten gewesen mit dieser Aufgabe.»

Wiederholt wurde den **Kursleitungen** für ihr Engagement, Vertrauen und Kollegialität gedankt. Sie wurden fachlich als sehr kompetent erlebt. Ausserdem begegneten sie den Teilnehmenden immer auf Augenhöhe, waren sehr empathisch und reagierten flexibel auf unvorhersehbare Situationen. So konnten auch Krisen aufgefangen werden.

Der **Durchführungsort** in Basel wurde sehr positiv bewertet. Er eignete sich gut für den Kurs, bot genug Platz, eine ruhige Lage und gute Verpflegungsmöglichkeiten.

4.3.2 Persönlicher Gewinn und persönliche Entwicklungen

Während des Kurses machten die Teilnehmenden einige persönliche Entwicklungen durch. Einige Teilnehmende verglichen den Kurs mit jahrelanger Therapie und betonten, dass sie während der letzten Monate grosse Schritte in Richtung **Genesung und Heilung** gemacht haben.

Obwohl der Kurs für manche auch stressig war und es zum Teil unangenehme Zeiten gab, berichten die Teilnehmenden von einer intensive **Auseinandersetzung mit sich selbst** auf vielen Ebenen. Zum Teil kamen dabei neue Themen oder bisher ausgeblendetes / verdrängtes hervor. Diese konnten aber im Rahmen des Kurses wahrgenommen, aufgefangen oder auch bearbeitet werden. Durch diese Auseinandersetzung gelang es einigen Teilnehmenden, sich besser kennen zu lernen, was wiederum auch als heilend wahrgenommen wurde.

Andere Teilnehmende stellten fest, dass sie **selbstbewusster** und/oder **mutiger** geworden sind bzw. sich ihr **Selbstwert gesteigert** hat. Dazu hat auch das Erzählen der eigenen Geschichte beigetragen, das für manche eine Überwindung war. Es hat aber auch dazu beigetragen, dass sich die Teilnehmenden geöffnet haben und über ihre Probleme zu reden konnten.

«Ich habe viele Dinge gemacht, die ich sonst nicht gemacht hätte.»

Beschrieben wurde auch eine veränderte **Wahrnehmung des Selbst** und der Stolz, den Kurs gemacht und so viel geleistet zu haben. Zum Teil konnte der Kurs auch aufzeigen, was die Betroffenen bisher alles (zumeist alleine) geleistet hatten.

«Das ist heilsam gewesen, sich wieder in Aktion zu sehen mit anderen Menschen.»

4.3.3 Zukunft und weitere Angebote

Die Teilnehmenden gaben an, dass sie zukünftig weitere Schritte auf ihrem Recovery-Weg gehen möchten. Ob weitere Angebote, Gruppen, Treffen etc. besucht werden, war noch nicht klar. Manche Teilnehmende wünschten sich weitere Angebote oder die **Vermittlung** von weiteren Angeboten durch die Pro Mente Sana. Dadurch könnte/sollte sich das Netzwerk der Teilnehmenden vergrößern. Konkret wurde dazu auch die Durchführung von 1-2 Standortgesprächen vorgeschlagen, in denen die individuellen Erwartungen / Ziele der Teilnehmenden besprochen werden könnten.

«Was ich vielleicht wünschen würde ist, dass die Pro Mente Sana bei jedem so ein bisschen weiss was so die Vorstellungen sind, wo jeder einzelne gerne hin möchte und sie durch ihr Netzwerk, das sie haben, auch so profitieren könnten.»

Für die Weiterentwicklung des Kurses „Recovery-Wege entdecken“ wünschen sich die Teilnehmenden, dass mehr Menschen, **Zugang zum Kurs** bekommen. Die Teilnehmende haben zum Teil zufällig oder auf Anraten ihrer Therapeuten oder Tageskliniken erfahren. Eine breitere Verbreitung des Angebots wäre wünschenswert.

«Ich war unheimlich glücklich und dankbar und zufrieden über den Kurs. Ich wüsste jetzt gar nicht, wie ich anderen Leuten, die ich vielleicht dafür geeignet halte, teilzunehmen, sagen könnte wie sie an so einen Kurs geraten (...) weil so ist er eben nicht offen zugänglich, was ich eben schön fände.»

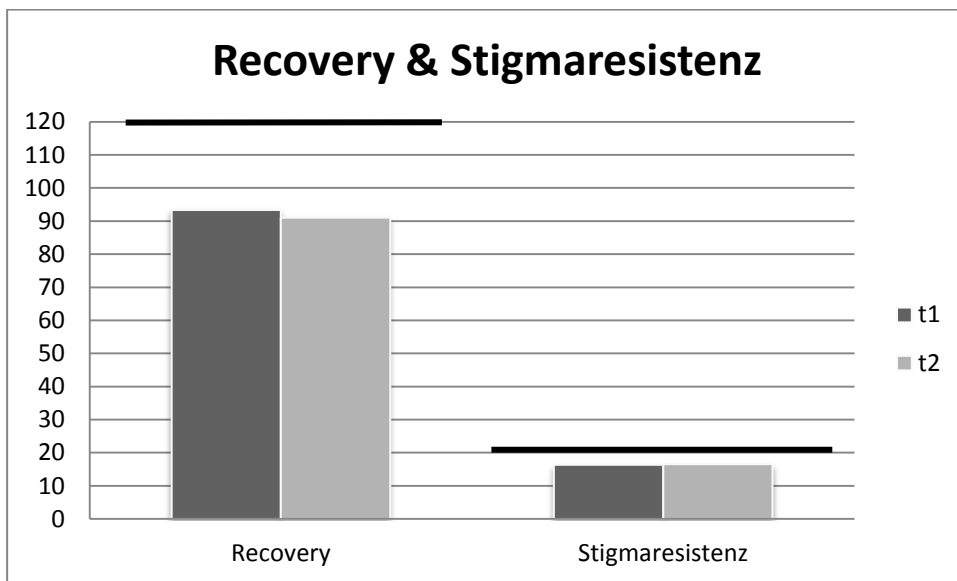
4.3.4 Konkrete Verbesserungsvorschläge

Es wurden einige wenige Verbesserungsvorschläge genannt, die jedoch nicht zwangsläufig die Meinung der gesamten Gruppe widerspiegeln:

- Interessierten Teilnehmenden Skriptum / Folien / Texte vor den Modulen abgeben (als freiwillige Vorbereitung; für Personen, die nicht so gut über das Gehör aufnehmen können)
- Personen, die sich wenig in Gruppe einbringen eventuell explizit ansprechen und animieren mit-zureden.
- Etwas mehr Struktur bei Arbeitsaufträgen, Gruppenarbeiten vorgeben
- Mehr Kurse anbieten bzw. Werbung machen, es gibt viele Menschen, die davon profitieren könnten und noch nichts davon wissen.
- Standortgespräche um Vorstellungen / Ziele der Teilnehmenden zu erfahren und darauf aufbauende Vermittlung von weiteren Angeboten oder Vernetzung mit anderen Stellen.

4.4 Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz

Sowohl die Recovery-Orientierung als auch die Stigmaresistenz der Teilnehmenden veränderte sich während des Kurses nur minimal (siehe Abbildung 1).

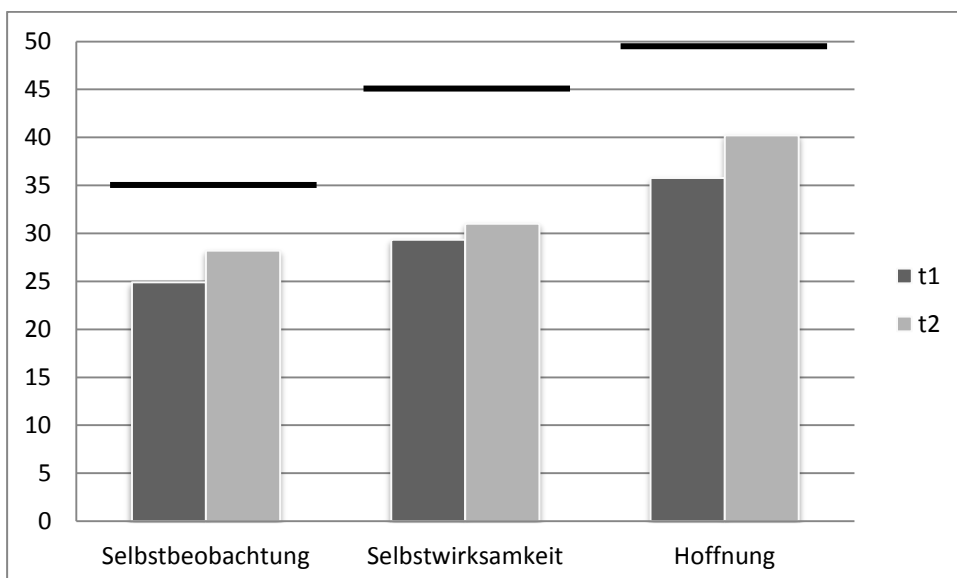


— möglicher Maximalwert

Abbildung 1: Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz im Zeitverlauf

4.5 Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit und Hoffnung

Abbildung 2 zeigt deutlich, dass sich die Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit und die Hoffnung der Teilnehmenden während des Kurses „Recovery-Wege entdecken“ deutlich angestiegen ist. Statistisch signifikant war die Veränderung nicht und können daher auch nur zufällig zustande gekommen sein.



— möglicher Maximalwert

Abbildung 2: Ergebnisse FERUS

4.6 Körperliche und psychische Gesundheit

Abbildung 3 zeigt die Veränderung der psychischen und körperlichen Gesundheit. Sowohl die psychische, als auch die körperliche Gesundheit der Teilnehmenden verbesserte sich in diesem Zeitraum. Besonders deutlich ist die Verbesserung der psychischen Gesundheit. Die Veränderungen sind statistisch jedoch nicht signifikant.

Ein Vergleich mit durchschnittlichen Werten aus der „Normalbevölkerung“ zeigt, dass sowohl die psychische Gesundheit als auch die körperliche Gesundheit der Teilnehmenden nach dem Kurs über den Durchschnittswerten der Bevölkerung liegt.

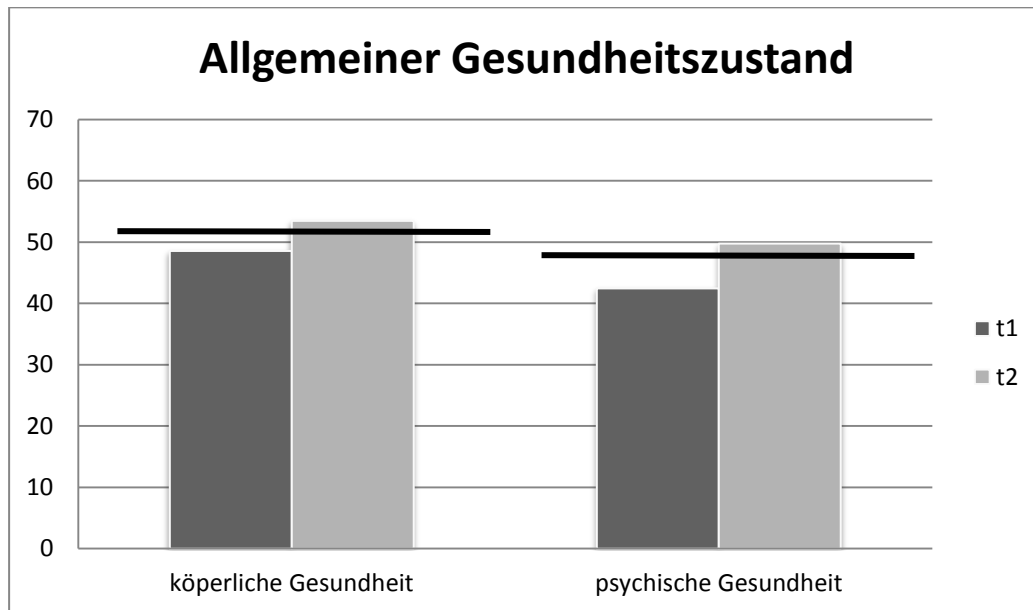


Abbildung 3: Psychische und körperliche Gesundheit im Zeitverlauf

— Durchschnitt Bevölkerung

5 Diskussion

Der Kurs „Recovery-Wege entdecken“ wurde nun das zweite Mal erfolgreich von der Pro Mente Sana durchgeführt. Er ermöglichte den Teilnehmenden eine erste, strukturierte Auseinandersetzung mit dem Thema Recovery. Veränderungen in der persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden wurden sowohl im Fokusgruppen-Gespräch, als auch in den schriftlichen Befragungen deutlich. Anzumerken ist jedoch, dass der Rücklauf der Fragebögen sehr niedrig war (64 % bei Beginn, 47 % bei Abschluss). Daher gelten die Ergebnisse der schriftlichen Befragungen nur für einen Teil der Gruppe. Schlussfolgerungen müssen mit Vorsicht gezogen werden.

Wie auch schon in der ersten Durchführung vom Kurs 2017 in Winterthur stieg die Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit und Hoffnung der Teilnehmenden während dem Kurs deutlich an. Dies spiegelte sich auch im Fokusgruppen-Gespräch wieder. Beispielsweise nahm laut Aussagen der Teilnehmenden, die „Auseinandersetzung mit sich“ eine grosse Rolle im Kurs ein, was natürlich sehr stark mit der Fähigkeit der Selbstbeobachtung verknüpft ist.

Kaum verändert hatten sich die Recovery-Orientierung und die Stigmaresistenz der Befragten. Dies verwundert, da ersteres der Fokus des Kurses ist und das Thema Stigma in der Fokusgruppe besonders hervorgehoben wurde (starker Wissenszuwachs, vielen AHA-Erlebnisse). Da der Rücklauf der Fragebögen nach Abschluss des Kurses sehr niedrig war, aber im Gegensatz dazu fast alle Teilnehmende bei dem Fokusgruppen-Gespräch anwesend waren, sollten die Aussagen aus der Fokusgruppe stärker gewichtet werden.

Der Vergleich mit anderen Kursen zeigt: Die Teilnehmende starten auf beiden Skalen (Recoveryorientierung und Stigmaresistenz) mit höheren Werten, als die Befragten vom Recovery-Wege Kurs 2017 (Startwert vom Kurs 2018 ist auf den Abschlusswerten vom Kurs 2017). Damit liegen sie in etwa auf dem Niveau der EX-IN Weiterbildungen.

Auch im Hinblick auf die allgemeine psychische Gesundheit ähnelt die Recovery-Wege Gruppe 2017/18, der EX-IN Weiterbildung (z.B. Luzern 2017/18) und liegt damit auch etwas höher als im Recovery-Wege Kurs 2017. Beachtenswert ist aber vor allem der starke Anstieg in der psychischen Gesundheit während des Kurses (hier aber auch wieder die Limitation von nur 5 Befragten). Bestätigt wird diese Verbesserung auch von den Aussagen zum persönlichen Gewinn in der Fokusgruppe.

Abschliessend ist festzuhalten, dass die Zufriedenheit der Kursteilnehmenden extrem hoch war. Es wurden kaum Verbesserungsvorschläge genannt und die Teilnehmenden profitierten sehr – vor allem im Sinne einer Heilung und eines Fortschreitens auf ihrem Genesungsweg. Daher wäre die Fortführung des Angebots und nach Möglichkeit auch die Schaffung von breiteren Zugangsmöglichkeiten zum Kurs sehr wünschenswert.