

Lebensstilberatung für körperliche Aktivität bei stationären Patientinnen/Patienten mit einer schweren depressiven Störung - Erstellung und Überprüfung eines Coachingleitfadens

Reto Maurer

Master thesis in Sport Science

Einleitung: Die antidepressive Wirkung von körperlicher Aktivität gilt als gut gesichert. Ebenso gut belegt ist, dass sich Personen mit einer depressiven Störung weniger bewegen und sich dadurch ein Teufelskreis in der Hinsicht ergibt, dass sich die Erkrankung mit all ihren negativen Begleiterscheinungen weiter verschlimmern kann. Um diesen Teufelskreis durchbrechen und die Wirkung von körperlicher Aktivität zu erfahren, bedarf es einer regelmässigen und längerfristigen Aktivitätssteigerung. Dies macht eine Verhaltensänderung nötig, die auf motivationalen und volitionalen Kompetenzen fusst. Gegenwärtig gibt es noch kein standardisiertes Vorgehen, das sich dieser Verhaltensänderung zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei in stationärer Behandlung stehenden Patientinnen/Patienten mit einer depressiven Störung annahm. Mit der vorliegenden Arbeit soll diese Lücke geschlossen werden und ein Coachingleitfaden (CL) für die Studie PACINPAT entstehen, mit welchem sich die Patientinnen/Patienten begleiten lassen. Nach seiner Praxiseinführung soll der CL zudem auf seine Eignung überprüft werden. Methoden: Die Erarbeitung des CL stützt sich auf eine ausführliche Literaturrecherche, auf Klinikbesuche und einen regen Austausch mit der Studienleitung. Vier Monate nachdem die PACINPAT-Intervention startete, erfolgte die Überprüfung des CL anhand einer Fokusgruppendifkussion mit zwei Coaches und zwei Personen der Studienleitung. Die Resultate wurden einerseits einer qualitativen Inhaltsanalyse und andererseits einer statistischen Analyse der verwendeten Verhaltensänderungstechniken (BCT's) unterzogen. Resultate: Der entstandene CL gründet auf der MoVo-LISA- und Movingcall-Intervention und verfügt weiter über studienspezifische Charakteristika. Im Detail besteht die PACINPAT-Intervention aus zwei stationär stattfindenden Treffen zwischen Coach und Patient/in, gefolgt von rund zweiwöchentlich stattfindenden Telefonaten. Zusätzlich werden SMS-Nachrichten versendet und eine Web-basierende Applikation zur Tagebuchführung verwendet. Die qualitative Inhaltsanalyse der Fokusgruppendifkussion mündete in 24 deduktiv und induktiv gebildeten Kategorien. Weiter erhielten drei BCT's von insgesamt 30 die volle Anzahl Stimmen. Schlussfolgerung: Teile des CL müssten angepasst und dynamischer gehalten werden. Aufgrund dessen ist die MoVo-LISA-Intervention mit ihrem partiell statischen Charakter nicht geeignet. Obendrein wurde deutlich, dass die in der Intervention verwendeten BCT's für die depressive Bevölkerung möglicherweise nicht spezifisch genug sind. Daher sollen die Haupt-BCT's allenfalls überarbeitet und die BCT-Liste durch weitere BCT's ergänzt werden.

Referent : Dr. Thomas Wyss