

Bewegung und Sport bei Krebs

**Abschluss-Evaluation der von 2000 bis 2004
durchgeführten Kurse**

Im Auftrag der Krebsliga Schweiz

Hans Krebs, Kommunikation und Publikumsforschung

Zürich, Mai 2005

Inhalt

1.	Ausgangslage	3
2.	Untersuchungsanlage und Methodik	3
3.	Kursstatistik	5
4.	Umfragebeteiligung – Repräsentativität der Ergebnisse	6
5.	Wer sind die befragten Kursteilnehmer/innen?	8
6.	Kursmotivation: Gründe für die Anmeldung	9
7.	Körperliche Leistungsfähigkeit und seelische Stimmung vor Kursbeginn	10
8.	Kursakzeptanz: Erfüllte Erwartungen	11
9.	Was hat sich während des Kurses verändert?	12
10.	Kostenbeteiligung von Krebsligen und Krankenkassen	15
11.	Positive Gesamtbilanz	16
12.	Zusammenfassung: Die wichtigsten Erkenntnisse	17

1. Ausgangslage

Die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine gesundheitsfördernde Lebensführung sowie zur Krankheitsbewältigung sind in verstärktem Masse erkannt und genutzt worden. Bewegung und Sport können einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Stabilisierung leisten. Dies gilt auch für Menschen, die von Krebs betroffen sind.

Zur Zielgruppe gehören Menschen mit einer Krebserkrankung, bei welchen die gesundheitlichen Voraussetzungen für körperliche Aktivität vorhanden sind und die aktiv und eigenverantwortlich zur Verbesserung ihrer subjektiven Lebensqualität beitragen wollen.

Im November 1999 hat die Krebsliga Schweiz (KLS) in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband für Gesundheitssport- und Sporttherapie (SVGS) und der Unterstützung der Sponsoringpartner AstraZeneca AG und HelsanaVersicherungen AG, das Projekt ‚Bewegung und Sport bei Krebs‘ gestartet.

Seit Mai 2000 werden im Rahmen des Projekts ‚Bewegung und Sport bei Krebs‘ (BSK) in der Schweiz Kurse für Krebspatient/innen durchgeführt.

Die beiden Sponsoringpartner haben sich nach einer Phase von 3 Jahren (Ende 2002) aus dem Projekt zurückgezogen.

Im Jahr 2003 wurde das BSK-Projekt als festes Angebot der Krebsliga Schweiz in den Bereich Psychosoziale Programme integriert. Die KLS und der SVGS unterstützen die Fachstelle BSK, welche vor allem für die Qualitätssicherung (u.a. Aus- und Fortbildung der Krebssportleiter/innen) zuständig ist, auch weiterhin.

Die seit dem Projektstart im Mai 2000 durchgeführten Teilnehmerbefragungen wurden – nach einem Unterbruch – noch bis Ende 2004 weitergeführt und werden nun mit einer zusammenfassenden Gesamtevaluation abgeschlossen. Die Abschlussevaluation umfasst die Zeiträume Mai 2000 bis Juli 2001, August 2001 bis Juli 2002 und August 2003 bis Dezember 2004.

2. Untersuchungsanlage und Methodik

Um mehr über die Kursteilnehmer/innen, ihre Kurserwartungen, ihre Einschätzungen der körperlichen Leistungsfähigkeit und des seelischen Wohlbefindens vor und nach dem Kurs zu erfahren und den Nutzen der angebotenen Kurse zu messen, wurden die Kurse auf ihre Akzeptanz und ihre Wirkungen hin evaluiert.

Hans Krebs, Kommunikation und Publikumsforschung, Zürich, wurde von der Krebsliga Schweiz mit der Erarbeitung eines Evaluationskonzepts und danach mit der Durchführung der Evaluation beauftragt.

In einer ersten Studie wurden die seit Projektbeginn ab Mai 2000 bis Juli 2001 durchgeführten Kurse evaluiert,¹ in einer zweiten Studie die ab August 2001 bis Juli 2002 durchgeführten Kurse.² In beiden Studien wurden die gleichen Fragebogen verwendet, in der zweiten Erhebung wurde die Auswertung jedoch auf jene Fragen beschränkt, die aufgrund des überarbeiteten, den Bedürfnissen der Projektleitung angepassten Evaluationskonzepts

¹ Krebs, H. (2002) Bewegung und Sport bei Krebs. Evaluation der von Mai 2000 bis Juli 2001 durchgeführten Kurse. Im Auftrag der Krebsliga Schweiz. Zürich: Krebs, Kommunikations- und Publikumsforschung.

² Krebs, H. (2003) Bewegung und Sport bei Krebs. Evaluation der von August 2001 bis Juli 2002 durchgeführten Kurse. Im Auftrag der Krebsliga Schweiz. Zürich: Krebs, Kommunikations- und Publikumsforschung.

in den Kursen ab August 2003 weiterhin gestellt wurden. (Die zwischen August 2002 und Juli 2003 durchgeführten Kurse wurden nicht evaluiert.)

In einer dritten Erhebungsperiode wurden dann noch die Kurse von August 2003 bis Dezember 2004 (Kursende) evaluiert.

Für die dritte Erhebungsperiode wurden die Evaluationsinstrumente angepasst. Teilnehmer/innen, die fortlaufende Kurse belegten, wurden nach 10 Lektionen anhand eines Kursverlaufsboogens befragt. Realisiert wurden:

- a) zwei schriftliche Befragungen bei den Kursteilnehmer/innen – die erste Befragung zum Kursbeginn (Eintrittsbogen) und die zweite Befragung zum Kursabschluss (Austrittsbogen) oder bei fortlaufenden Kursen nach 10 Lektionen (Kursverlaufsbogen)
- b) eine schriftliche Erhebung bei den Kursleiter/innen in Form eines mehrteiligen Protokolls

Bei den erwähnten Erhebungsinstrumenten handelt es sich um standardisierte Fragebogen mit zusätzlichen offenen Fragen.

Für die BSK-Abschlussevaluation wurden die Ergebnisse aller drei Erhebungsperioden kumuliert. Die Abschlussevaluation beschränkt sich auf eine Auswahl von Fragestellungen. Sie geben Auskunft über die Zusammensetzung der Kursteilnehmer/innen (Geschlecht, Alter, Krebsdiagnosen), ihre Kursmotivation, ihre körperliche Leistungsfähigkeit und seelische Stimmung bei Kursbeginn und am Kursende, die subjektiv wahrgenommenen Veränderungen im Kursverlauf und den dem Kurs beigemessenen Nutzen sowie über die Kostenbeteiligung von Krebsligen und Krankenkassen.

Die Auswertungen erfolgten durch Hans Krebs, Kommunikation und Publikumsforschung, unterstützt durch Beate Schneider-Mörsch, Fachstelle Bewegung und Sport bei Krebs, sowie Manuela Giacometti, Assistentin Kurswesen im Bereich Psychosoziale Programme der Krebsliga Schweiz.

Die Daten aller drei Erhebungsperioden wurden durch Handauszählungen erfasst. Auf eine EDV-Auswertung wurde verzichtet, weil anfänglich relativ viele Spontanantworten auf offene Fragen zu erfassen und zu codieren waren. Bei der Auswertung der dritten Erhebungsperiode wurde auf einen Systemwechsel verzichtet, weil in einer Abschlussevaluation ausgewählte Daten aller drei Erhebungsperioden kumuliert wurden.

Der Verzicht auf die elektronische Datenerfassung bedeutet allerdings auch, dass die Datenanalysen entsprechend eingeschränkt sind, da Handauszählungen keine rasche Analyse beliebiger Merkmalsgruppen erlauben.

3. Kursstatistik

	1. Periode	2. Periode	3. Periode	Total
	Mai 2000 – Juli 2001	Aug. 2001 – Juli 2002	Aug. 2003 – Dez. 2004	
Durchgeführte Kurse	29	34	37	100
Anzahl Kurse nach angemeldeten Teilnehmer/innen				
1 Teilnehmerin	1			1
2 Teilnehmer/innen	3			3
3 Teilnehmer/innen	2	1		3
4 Teilnehmer/innen	1	2	1	4
5 Teilnehmer/innen	3		2	5
6 Teilnehmer/innen	3	5	2	10
7 Teilnehmer/innen	4	5	8	17
8 Teilnehmer/innen	5	5	10	20
9 Teilnehmer/innen	2	5	4	11
10 Teilnehmer/innen	3	11	2	16
11 Teilnehmer/innen	1		5	6
12 Teilnehmer/innen			2	2
13 Teilnehmer/innen				
14 Teilnehmer/innen	1		1	2
Kursteilnehmer/innen Total	191	271	311	773
Durchschnittl. Teilnehmerzahl pro Kurs	6.6	8.0	8.4	7.7

Von Mai 2000 bis Dezember 2004 wurden 100 Kurse mit insgesamt 773 angemeldeten Teilnehmer/innen erfasst.³ Pro Kurs waren in der Regel 6 bis 10 Teilnehmer/innen eingeschrieben, wobei die durchschnittliche Teilnehmerzahl von 6,6 in der ersten Erhebungsperiode (2000/01) auf 8,4 in der dritten Erhebungsperiode (2003/04) anstieg.

Zur grafischen Darstellung der Umfrageergebnisse

Die Prozessevaluation basiert auf zwei Befragungen pro Kursteilnehmer/in (Ein- und Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen). 270 Kursteilnehmer/innen haben beide Fragebogen ausgefüllt. Die Ergebnisse dieser Merkmalsgruppe werden in den Balkengrafiken jeweils rot dargestellt.

Bezieht man in die Analyse zusätzlich auch noch die Antworten jener Kursteilnehmer/innen mit ein, die anstelle von zwei Fragebogen nur einen Bogen ausgefüllt haben (z.B. nur einen Bogen zum Kursverlauf), so werden die Antworten aller befragten Personen in den Balkengrafiken jeweils blau dargestellt.

Auf Schwarz-weiss-Kopien des Studienberichts sind die roten Balken dunkelgrau und die blauen Balken hellgrau dargestellt.

³ In die Evaluation nicht einbezogen wurden rund 30 Kurse, die zwischen August 2002 und Juli 2003 stattfanden.

4. Umfragebeteiligung und Repräsentativität der Ergebnisse

Von den insgesamt 773 Kursteilnehmer/innen haben 379 (49%) einen Eintrittsbogen und 425 (55%) einen Austritts- oder Kursverlaufsbogen ausgefüllt. Von 270 Teilnehmer/innen (35%) liegen beide Bogen vor. 239 Kursteilnehmer/innen (31%) haben sich an keiner Befragung beteiligt. (Vgl. Abb.1.)

Rücklaufstatistik der Evaluationsbogen 2000-2004

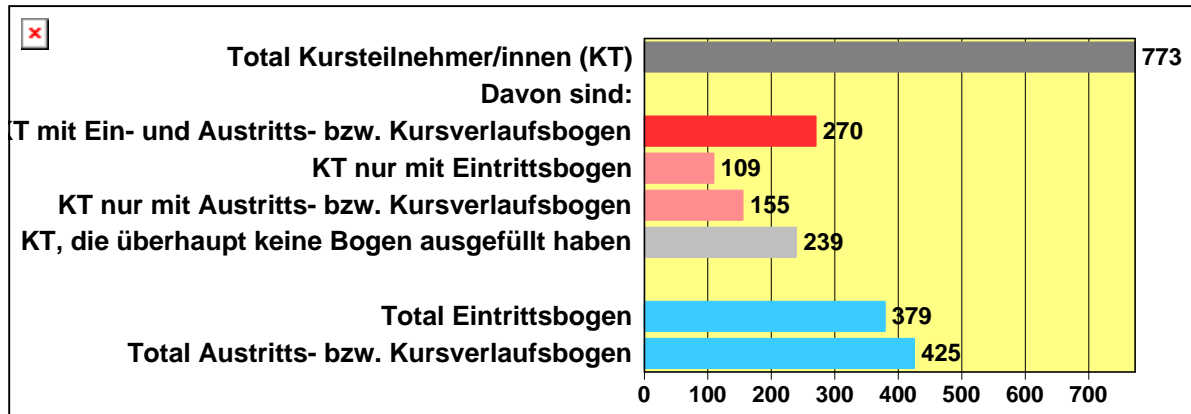


Abbildung 1: Rücklaufstatistik der Evaluationsbogen 2000-2004

Rücklaufstatistik nach Erhebungsperioden

	Mai 2000 – Juli 2001	Aug. 2001 – Juli 2002	Aug. 2003 – Dez. 2004	Total
Anzahl Kursteilnehmer/innen	191	271	311	773
Nur Eintrittsbogen	33	51	25	109
Nur Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen *	19	36	100	155
Eintritts- und Austritts- bzw. KV-Bogen *	77	117	76	270
Überhaupt keine Bogen ausgefüllt	62	67	110	239
Total Eintrittsbogen	110	168	101	379
Total Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen *	96	153	176	425

* Kursverlaufsbogen wurden nur in der Erhebungsperiode 2003/04 ausgefüllt.

Geplant war in den beiden ersten Erhebungsperioden (Mai 2000 bis Juli 2002) jeweils eine Vollerhebung mit zwei schriftlichen Befragungen bei allen Kursteilnehmer/innen: je eine Befragung zum Kurseintritt und eine Befragung zum Kursaustritt. In der dritten Erhebungsperiode (2003/04) wurde an Kursteilnehmer/innen, die fortlaufende Kurse besuchten, nach 10 Lektionen ein Kursverlaufsbogen abgegeben (gleiche Fragestellungen wie im Austrittsbogen). Aber die Kursteilnehmer/innen mussten danach keinen neuen Eintrittsbogen mehr ausfüllen.

Es war Aufgabe der Kursleiter/innen, die Fragebogen an die Teilnehmer/innen abzugeben und die Teilnehmer/innen zu einem möglichst hohen Fragebogenrücklauf zu motivieren. Aus den beiden ersten Kursperioden ist bekannt, dass einzelne Leiter/innen keine Befragung durchführten; in mehreren weiteren Kursen wurde zu wenig auf den Fragebogenrücklauf geachtet. Die Umfragebeteiligung war von Kurs zu Kurs sehr unterschiedlich. Es gab Kurse mit sehr hohen, aber auch solche mit sehr tiefen Rücklaufquoten.

Die Repräsentativität der Befragungsergebnisse wird durch den oftmals mangelhaften Fragebogenrücklauf zwar eingeschränkt, doch sind die meisten Ergebnisse derart klar und die Unterschiede zwischen den beiden analysierten Merkmalsgruppen (rote und blaue Balken bzw. dunkelgraue und hellgraue Balken in Schwarzweiss-Kopien) in der Regel so klein, dass die Evaluation dennoch ein recht verlässliches Bild über den Nutzen und die Akzeptanz des Kursangebots ‚Sport und Bewegung bei Krebs‘ vermittelt. Bei einzelnen Fragestellungen, bei denen sich zwischen den beiden Merkmalsgruppen erhebliche Differenzen ergeben, sind die Abweichungen in der Regel nachvollziehbar und lassen sich auch begründen.

Es gibt keinerlei Hinweise, dass Kursteilnehmer/innen, die sich nicht an der Evaluation beteiligten, die Kurse grundlegend anders beurteilen. Die Kursleiter/innen-Protokolle zeigen diesbezüglich ein sehr homogenes Bild.

5. Wer sind die befragten Kursteilnehmer/innen?

Abbildung 2 zeigt die Strukturen der befragten Kursteilnehmer/innen: links (rot) die Zusammensetzung der 270 Kursteilnehmer/innen, die sowohl den Eintritts- wie auch den Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen ausgefüllt haben; rechts (blau) die Strukturen der 534 Kursteilnehmer/innen, die mindestens einen der beiden Bogen beantwortet haben. Die restlichen 239 Kursteilnehmer/innen, die überhaupt keinen Fragebogen ausgefüllt haben, werden in dieser Statistik nicht ausgewiesen, da ihre demografischen Merkmale und Krebsdiagnosen nur mangelhaft erfasst sind (fehlende Selbstangaben, vertrauliche Daten).

Statistik der antwortenden Kursteilnehmer/innen 2000-2004

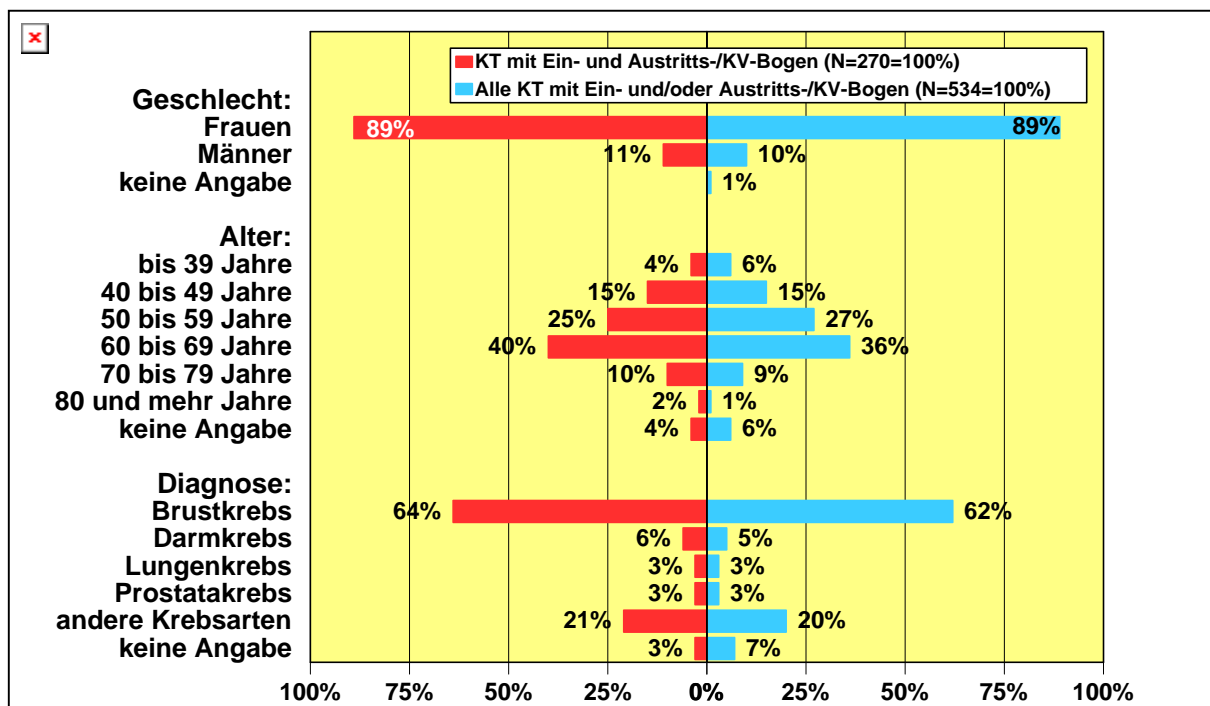


Abbildung 2: Geschlecht, Alter und Krebsdiagnose der Kursteilnehmer/innen (2000-2004)

- 9 von 10 Kursteilnehmer/innen waren Frauen. (Dennoch waren in mehr als der Hälfte der Kurse ein bis zwei Männer eingeschrieben.)
- Das Altersspektrum reicht von unter 40 Jahren bis über 80 Jahre. Ein Fünftel der Kursteilnehmer/innen ist noch keine 50 Jahre alt. Rund zwei Drittel sind 50- bis 69jährig, etwa 10% sind älter.
- Bei knapp zwei Dritteln der befragten Kursteilnehmer/innen handelt es sich um Brustkrebs-Patientinnen. Auf das restliche Drittel entfallen die verschiedensten Krebsdiagnosen.⁴ Trotz der starken Vertretung der Brustkrebs-Patientinnen nehmen in den meisten Kursen auch Patient/innen mit anderen Krebsdiagnosen teil.

Die sehr heterogene Zusammensetzung der Kurse stellt hohe Anforderungen an ein individuell angepasstes Training und an die Flexibilität der Kursleiter/innen.

⁴ Da die von den Kursteilnehmer/innen ausgefüllten Gesundheitsbogen vertraulich sind, mussten wir uns auf die zum Teil unvollständigen Angaben in den Kursleiter/innen-Protokollen abstützen.

6. Kursmotivation: Gründe für die Anmeldung

Im Eintrittsbogen bei Kursbeginn wurden die Teilnehmer/innen gefragt, weshalb sie sich zum Kurs angemeldet haben. Die Merkmalsgruppe der mit Ein- und Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen zweimal befragten Teilnehmer/innen (rote Balken links) unterscheidet sich nur wenig von der Gesamtheit aller Befragten (blaue Balken rechts).

Die Kursteilnahme wird mehrheitlich mit dem Bedürfnis begründet, die Kondition wieder zu steigern, und zwar durch ein Gruppentraining mit Leuten, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

Eine deutlich kleinere Bedeutung kommt dem Motiv zu, dass man sich schon immer gern bewegt bzw. Sport gemacht hat. Aus den Befragungen ist zudem bekannt, dass sich zu den Kursen auch Leute anmeldeten, die sich vor ihrer Krebserkrankung kaum sportlich betätigt hatten.

Etwas mehr als ein Drittel der Teilnehmer/innen hat sich u.a. wegen der notwendigen Rehabilitation angemeldet, rund ein Viertel auf den Rat von Fachleuten (Krebsligen, Ärzten u.a.m.) hin.

Die Neugier auf etwas Unbekanntes, Neues hat eine untergeordnete Rolle gespielt.

Teilnehmer/innen-Befragung zum Kurseintritt: Weshalb haben sich die Teilnehmer/innen zu diesem Kurs angemeldet? (Mehrfachantworten möglich)

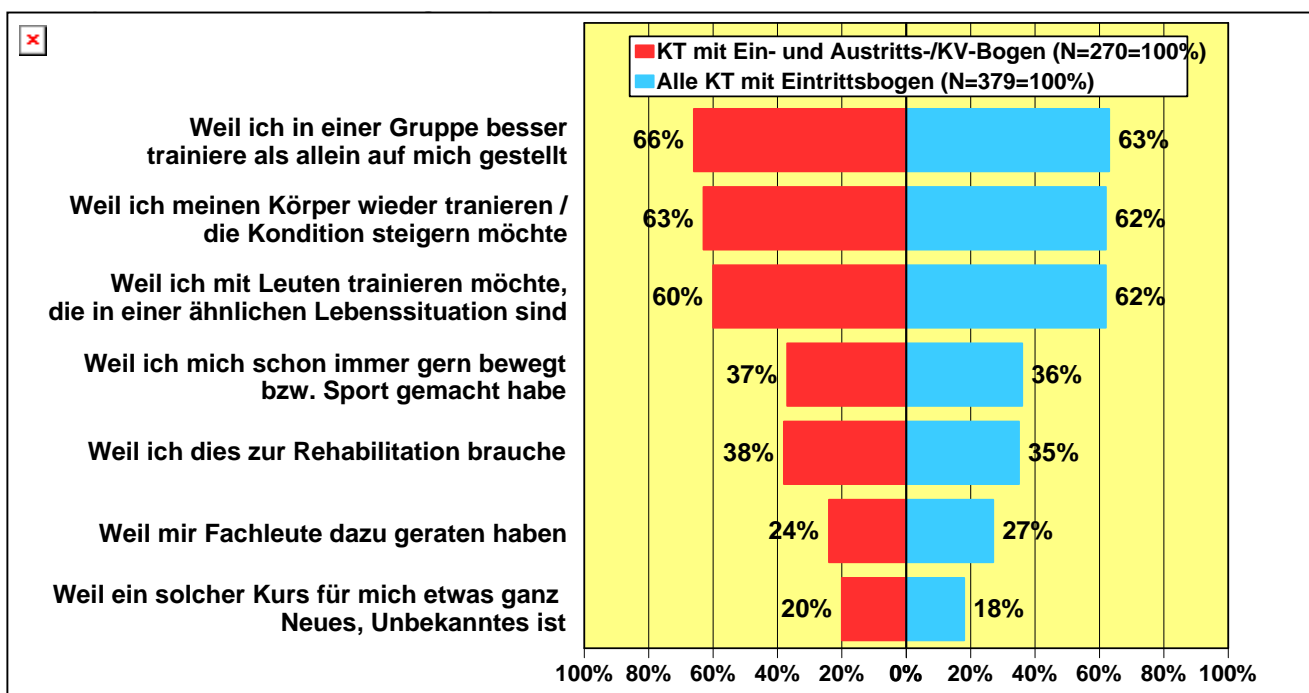


Abbildung 3: Gründe und Motive für die Kursanmeldung (2000-2004)

7. Körperliche Leistungsfähigkeit und seelische Stimmung vor Kursbeginn

Die Kursteilnehmer/innen der Jahre 2000-2004 wurden im Eintrittsbogen gebeten, ihre momentane körperliche Leistungsfähigkeit und seelische Stimmung anhand einer mehrstufigen Skala zu beurteilen. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird beim Kurseintritt von 26% als *gut bis sehr gut*, von 41% als *zufriedenstellend* und von 31% als *unbefriedigend* oder *schlecht* beurteilt. (Alle Kursteilnehmer/innen mit Eintrittsbogen = 100%)

Die momentane seelische Stimmung wird positiver eingeschätzt: von 53% als *gut bis sehr gut*, von 32% als *zufriedenstellend* und nur von 13% als *unbefriedigend* oder *schlecht*.

In jeder Erhebungsperiode beurteilten die Teilnehmer/innen bei Kursbeginn ihre seelische Stimmung im Durchschnitt besser als ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Zwischen den beiden in Abbildung 4 ausgewiesenen Merkmalsgruppen (rote Balken links und blaue Balken rechts) ergeben sich keine nennenswerten Unterschiede.

Körperliche Leistungsfähigkeit und seelische Stimmung bei Kursbeginn

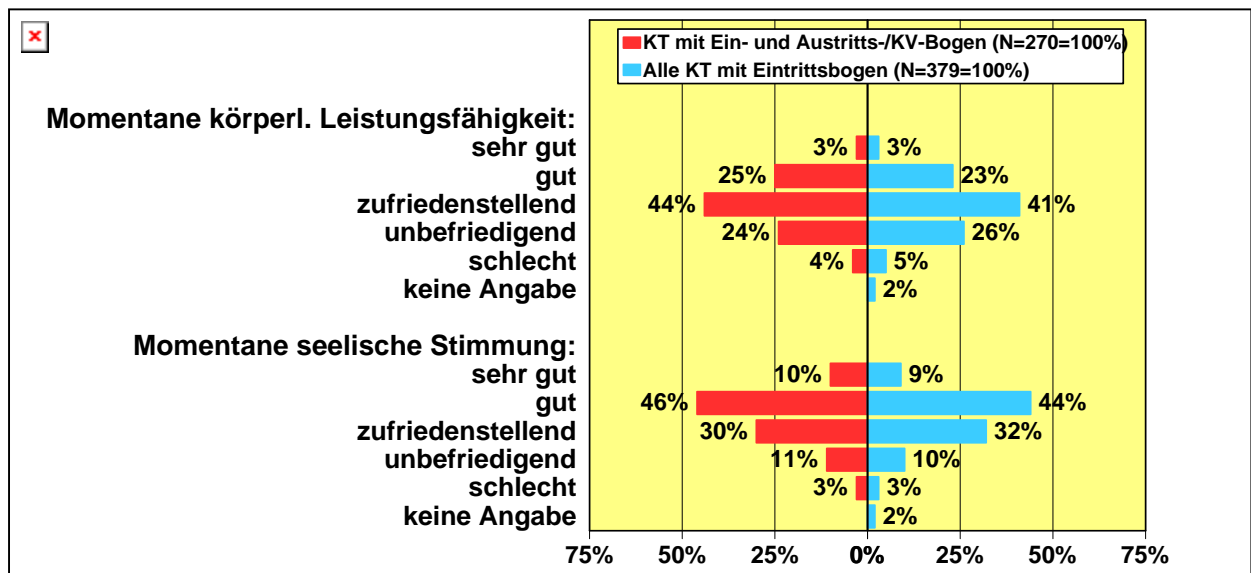


Abbildung 4: Körperliche Leistungsfähigkeit und seelische Stimmung bei Kursbeginn 2000-2004 (Selbsteinschätzungen der Kursteilnehmer/innen)

8. Kursakzeptanz: Erfüllte Erwartungen

Beim Kursaustritt (in der Erhebungsperiode 2003/04 auch zum Kursverlauf, falls der Kursbesuch nach Ablauf von 10 Lektionen fortgesetzt wird) wurden die Teilnehmer/innen ein zweites Mal befragt. Ein Teil der Fragen bezieht sich auf die Akzeptanz des Kursangebots bzw. auf die damit gemachten Erfahrungen.

Der Kurs hat, wie auch noch weitere Befragungsergebnisse zeigen, eine gute bis sehr gute Akzeptanz gefunden: 90% der Teilnehmer/innen hat der Kurs sehr gut gefallen. Auch waren die Lektionen/Übungen ganz offensichtlich gut bis sehr gut auf die persönliche Leistungsfähigkeit und Bedürfnisse der Kursteilnehmer/innen abgestimmt – trotz der sehr heterogenen Zusammensetzung der Kurse. Die Kurserwartungen sind denn auch bei 82% der Teilnehmer/innen voll und ganz sowie bei weiteren 14% mehrheitlich erfüllt worden.

Teilnehmer/innen-Befragung zum Kursaustritt bzw. zum Kursverlauf: Kursakzeptanz

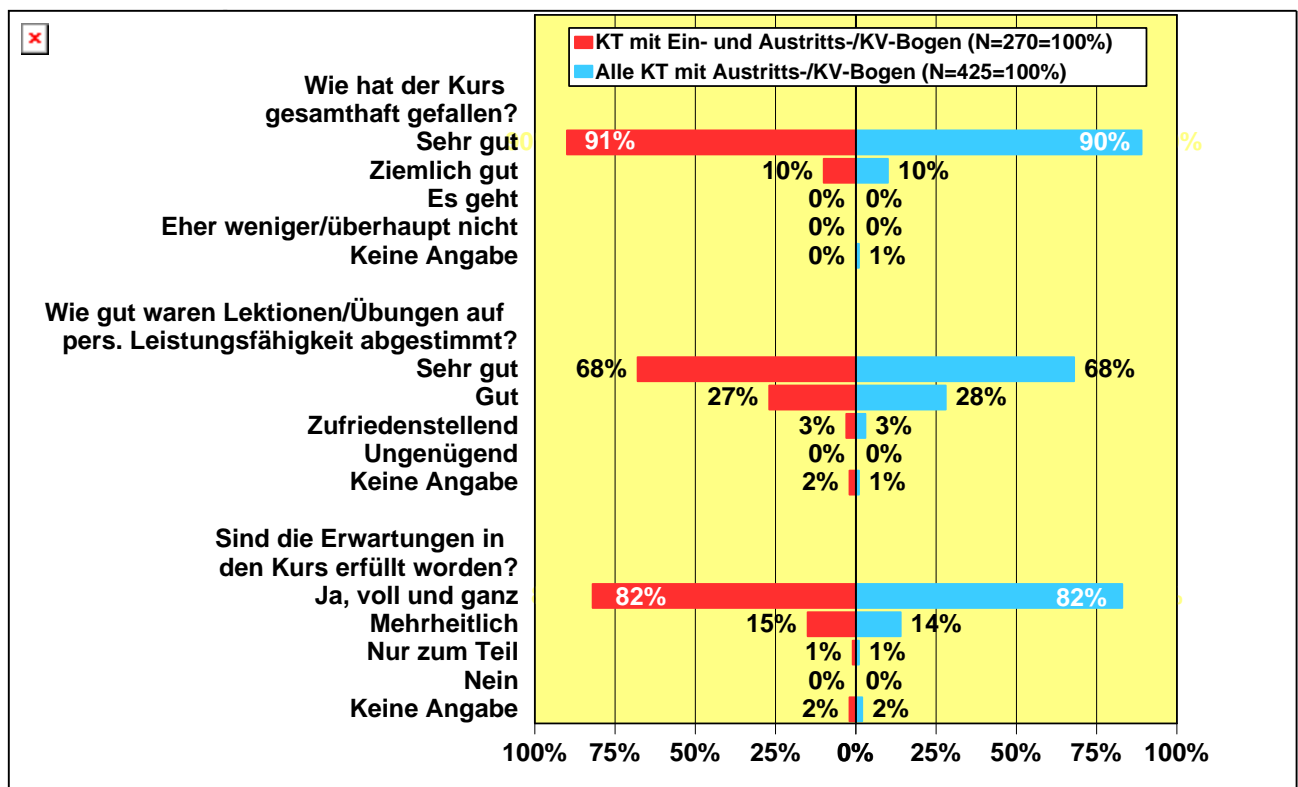


Abbildung 5: Zufriedenheit mit dem besuchten Kurs (2000-2004)

Diese positiven Einschätzungen decken sich mit dem generell grossen Lob, das den Kursleiter/innen zuteil wird. In der Erhebungsperiode 2003/04 wurden im Evaluationsbogen zum Kursverlauf bzw. zum Kursaustritt die Kursleiter/innen von 92% der Teilnehmer/innen als *sehr gut* und von 8% als *gut* beurteilt. Die Leiter/innen wurden bereits in der ersten und zweiten Erhebungsperiode in zahlreichen Spontannennungen als sympathisch, verständnisvoll und fachlich kompetent bezeichnet.

9. Was hat sich während des Kurses verändert?

In den Erhebungsbogen zum Kursaustritt bzw. zum Kursverlauf (nach 10 Lektionen) wurde erneut nach der momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit und nach der seelischen Stimmung gefragt (vgl. Abb. 6 und 7). Die körperliche Leistungsfähigkeit konnte gesteigert werden. Bei Kursbeginn hatten 28% ihre körperliche Leistungsfähigkeit als *sehr gut* oder *gut* bezeichnet, am Kursende waren es 39%.

**Körperliche Leistungsfähigkeit zu Beginn und am Ende der Kurse 2000-2004
(Selbsteinschätzung der Kursteilnehmer/innen)**

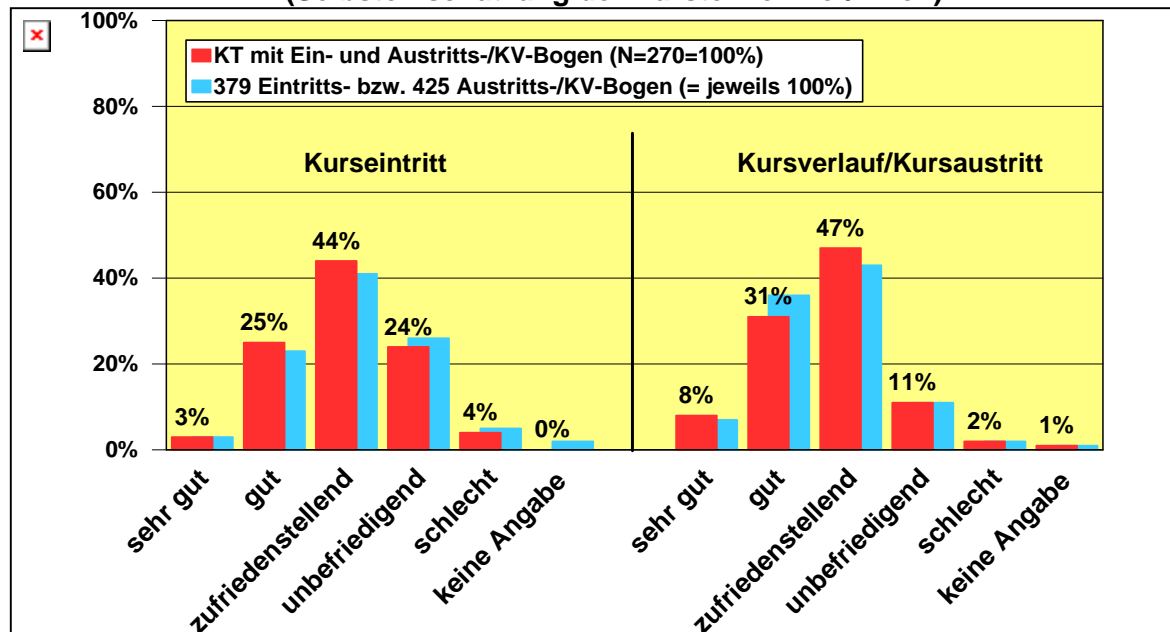


Abbildung 6: Einschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Kursbeginn und am Kursende

Auch die bereits beim Kursbeginn mehrheitlich positiv eingeschätzte seelische Stimmung konnte sich noch leicht verbessern: Der „*sehr gut* - Anteil“ erhöhte sich von 10% auf 16%.

**Seelische Stimmung zu Beginn und am Ende der Kurse 2000-2004
(Selbsteinschätzung der Kursteilnehmer/innen)**

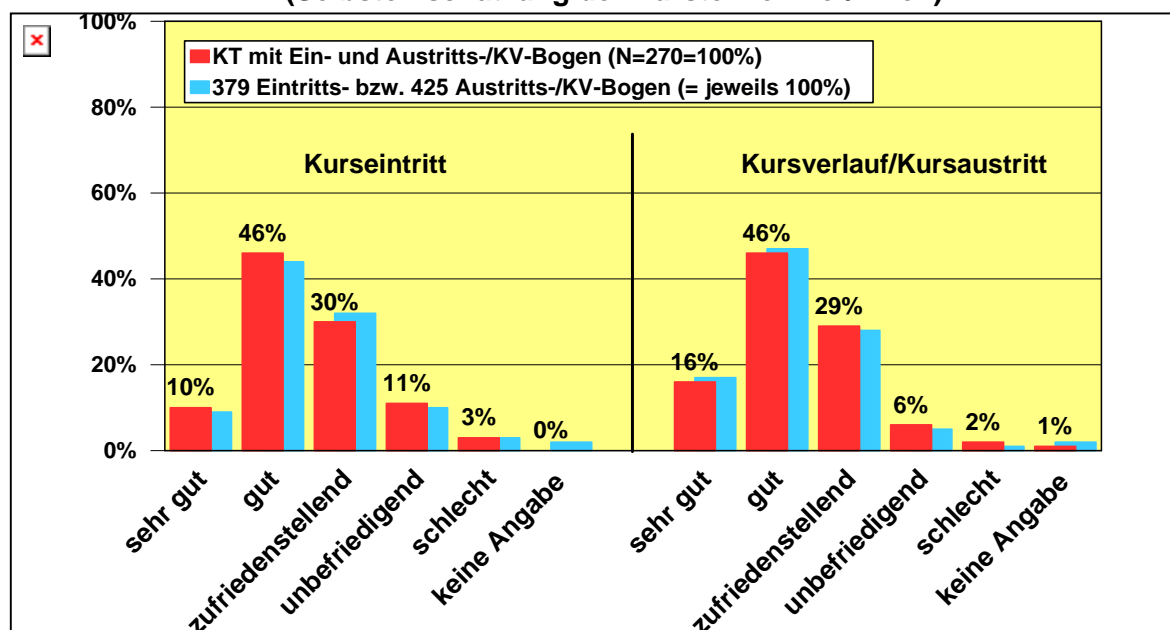


Abbildung 7: Einschätzung der seelischen Stimmung bei Kursbeginn und am Kursende

Welche Veränderungen haben die befragten Kursteilnehmer/innen wahrgenommen? Veränderungen können auf zwei verschiedene Arten gemessen werden. Erstens durch Messungen zu zwei verschiedenen Zeitpunkten, zweitens durch die direkte Nachfrage an die Teilnehmer/innen (retrospektiv), ob sie selbst eine solche Veränderung festgestellt haben. Die beiden Messmethoden können bisweilen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Sie zeigen in der Regel zwar Veränderungen in die gleichen Richtung, die zweite Messmethode bringt jedoch noch verstärkt die subjektive Einschätzung zum Ausdruck.

Allgemeiner Gesundheitszustand, Fitness und seelisches Wohlbefinden sind nach Einschätzungen der Kursteilnehmer/innen besser geworden. Rund die Hälfte der antwortenden Teilnehmer/innen berichten über Verbesserungen in diesen Bereichen, mehr als ein Drittel zudem über Verbesserungen in der Alltagsbewältigung. 24% erwähnen Schmerzlinderungen, wobei zu berücksichtigen ist, dass ein Teil der Kursteilnehmer/innen schon beim Kursbeginn schmerzfrei war. Verschlechterungen werden nur vereinzelt beklagt. (Vgl. Abb. 8.)

Bei der Dateninterpretation ist darauf zu achten, dass ein unveränderter Zustand nicht unbedingt eine negative Wertung enthalten muss. Wer schon zu Beginn des Kurses schmerzfrei war und den Alltag gut bewältigen konnte, wird seine unveränderte Gesamtsituation sicher positiv empfinden. Nur zur körperlichen Leistungsfähigkeit und zur seelischen Stimmung liegen Beurteilungen zu zwei verschiedenen Zeitpunkten vor. In Bezug auf Schmerzen, Alltagsbewältigung usw. wurden die eingetretenen Veränderungen nur anhand retrospektiver Einschätzungen erfasst, die über die Qualität der momentanen Situation nichts Genaues aussagen.

Teilnehmer/innen-Befragung zum Kursaustritt bzw. Kursverlauf (2000-2004): Was hat sich seit Beginn des Kurses verändert?

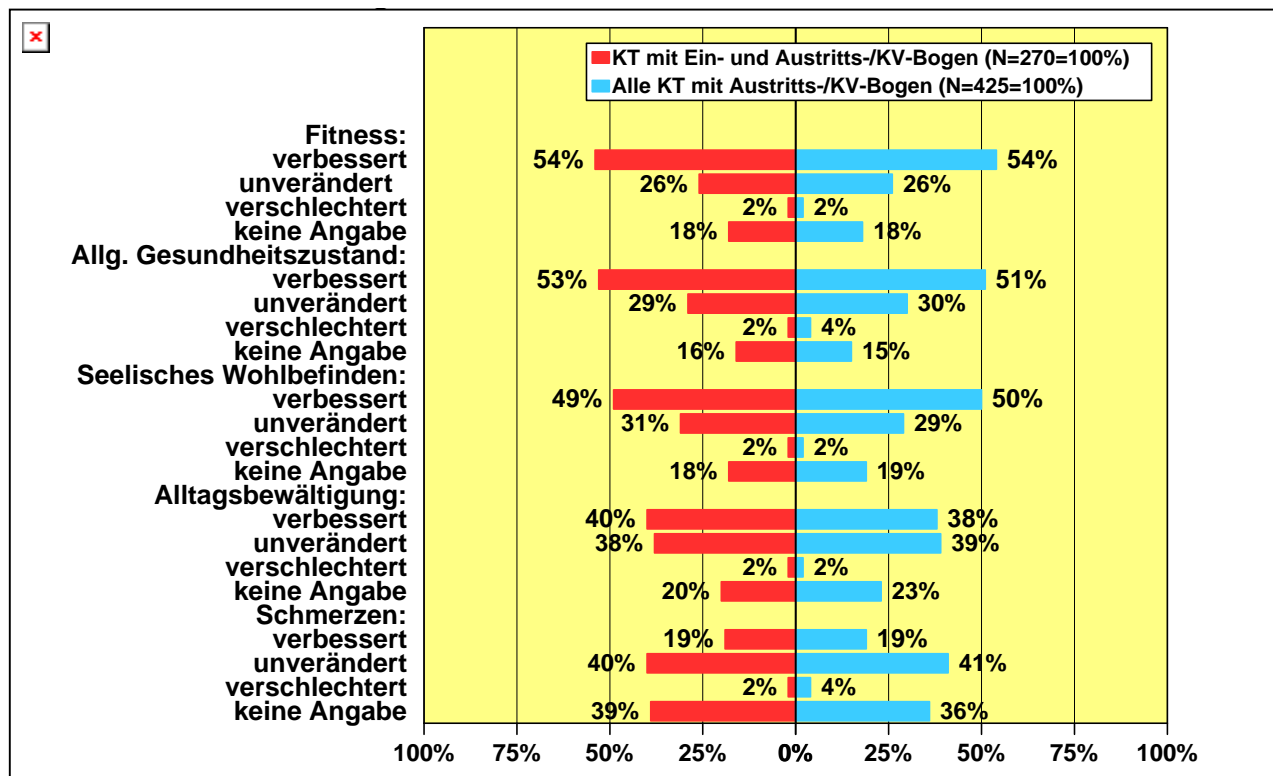


Abbildung 8: Veränderungen bezüglich Fitness, allg. Gesundheitszustand, seelischem Wohlbefinden, Alltagsbewältigung und Schmerzen im Kursverlauf (2000-2004)

Die Kursteilnehmer/innen konnten sich auch dazu äussern, in welchen Bereichen der **besuchte Kurs** zur Verbesserung ihrer Lebenssituation beigetragen hat. Ihren Einschätzungen zufolge hat der Kurs vor allem zur Verbesserung des seelischen Wohlbefindens, des allgemeinen Gesundheitszustands und der Fitness beigetragen. Rund ein Drittel der Teilnehmer/innen sehen im Kurs eine Hilfe zur Alltagsbewältigung, ein Sechstel misst dem Kurs eine Bedeutung bei der Schmerzlinderung bei.

Teilnehmer/innen-Befragung zum Kursaustritt bzw. zum Kursverlauf 2000-2004: Wo hat der Kurs zur Verbesserung der Situation beigetragen?

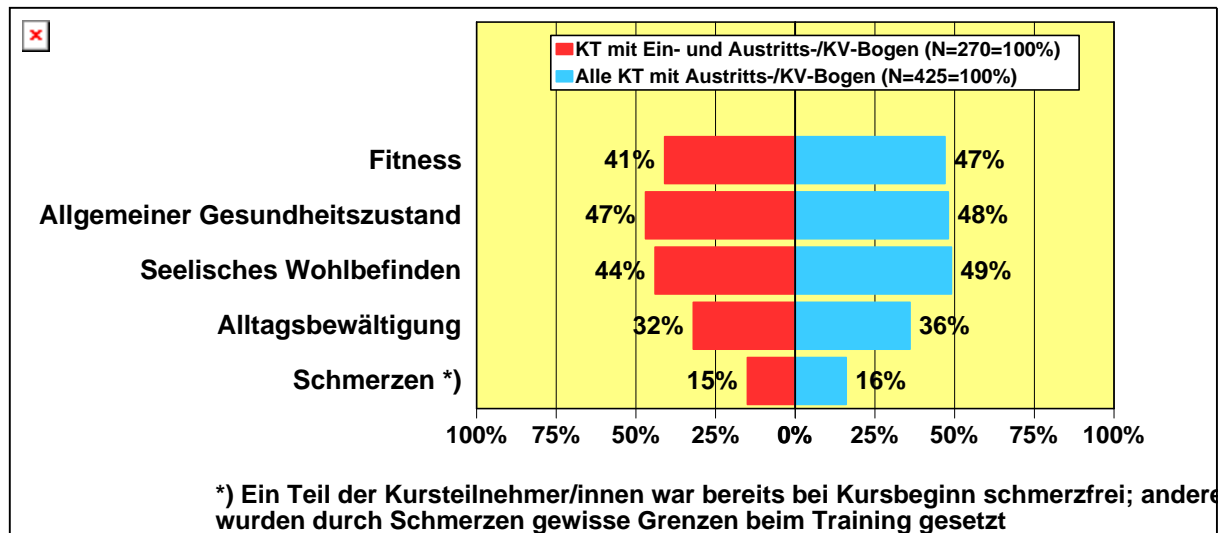


Abbildung 9: Einschätzungen der Kursteilnehmer/innen, in welchen Bereichen der Kurs zur Verbesserung der Situation beigetragen hat (2000-2004)

Während sich bei den meisten Fragestellungen die Daten über alle drei Erhebungsperioden als relativ stabil erweisen, fallen hier sehr starke Unterschiede zwischen den einzelnen Erhebungsperioden auf. In der Erhebungsperiode 2003/04 betragen die Werte häufig mehr als das Doppelte der Werte von 2001/02, die am tiefsten ausfielen. Das Phänomen kann am ehesten durch die Neugestaltung des Fragebogens und die modifizierte Formulierung der entsprechenden Frage erklärt werden.⁵ 2003/04 haben viele Kursteilnehmer/innen den Kurs auch dann als hilfreich bezeichnet, wenn sich in ihrer persönlichen Situation seit Kursbeginn keine Verbesserung eingestellt hat.

Spezialanalyse nach Erhebungsperioden

Erhebungsperiode	Nur Kursteiln. mit Ein- und Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen			Alle Kursteiln. mit Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen		
	2000/01	2001/02	2003/04	2000/01	2001/02	2003/04
Anzahl Teilnehmer/innen (N=100%)	77	117	76	96	153	176
Fitness	42%	23%	68%	41%	29%	67%
Allgemeiner Gesundheitszustand	44%	33%	70%	47%	33%	60%
Seelisches Wohlbefinden	42%	32%	68%	46%	36%	63%
Alltagsbewältigung	26%	21%	51%	29%	24%	50%
Schmerzen	13%	10%	24%	13%	11%	23%

⁵ 2000-2002 konnten die Kursteilnehmer/innen im Austrittsbogen in einer zusätzlichen Spalte zum Ausdruck bringen, dass ihnen der Kurs in den fünf angesprochenen Bereichen geholfen hat. 2003/04 mussten sie sich in einer separaten Frage („Hat Ihnen der Kurs dabei geholfen?“) jeweils für ein Ja oder ein Nein entscheiden. Da offensichtlich kaum jemand mit einem Nein etwas Negatives über den Kurs aussagen wollte, legten die Ja-Antworten markant zu.

10. Kostenbeteiligung von Krebsligen und Krankenkassen

Rund zwei Drittel der Kursteilnehmer/innen profitierten von einer Kostengutschrift der Krebsliga und/oder der Krankenkasse. 38% aller Kursteilnehmer/innen mit Austritts- oder Kursverlaufsbogen berichten, die Krebsliga habe die Kosten ganz oder teilweise übernommen. 35% erwähnen Kostengutschriften durch die Krankenkasse. Zum Teil haben sowohl die Krebsliga als auch die Krankenkasse Beiträge bezahlt.

12% der Kursteilnehmer/innen konnten diesbezüglich keine konkreten Angaben machen, zum Teil weil sie noch immer auf eine Kostengutschrift ihrer Krankenkasse warteten. Nur gerade 22% sagten, dass sich mit Sicherheit keine Institution an den Kosten beteiligt habe.

Kostenbeteiligung von Krebsligen und Krankenkassen

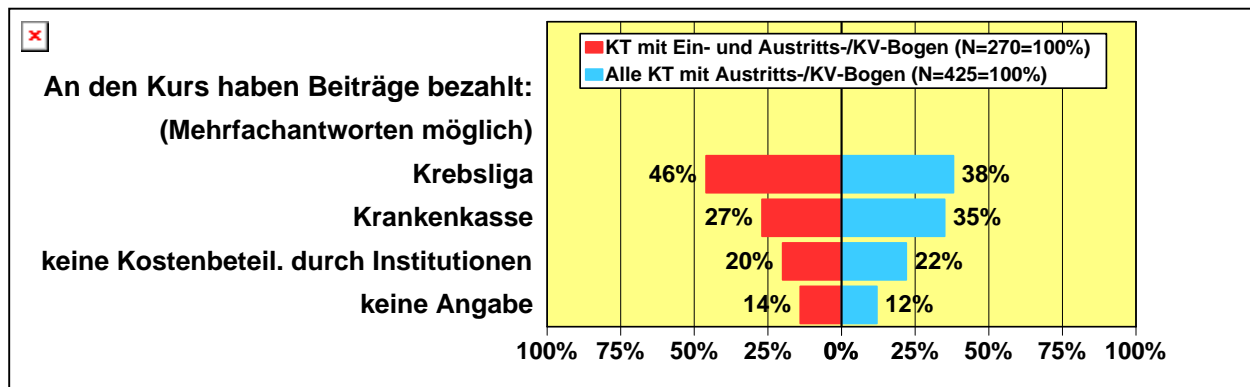


Abbildung 10: Kostenbeteiligung von Krebsligen und Krankenkassen (2000 – 2004)

Aus Abbildung 10 geht hervor, dass die beiden analysierten Teilnehmergruppen sehr unterschiedliche Angaben machten, je nachdem ob von ihnen auch ein Eintrittsbogen vorlag (neueintretende Kursteilnehmer/innen) oder nicht. Wie ist dieses Ergebnis zu bewerten?

In der Erhebungsperiode 2003/04 haben viele Kursteilnehmer/innen nur noch einen Kursverlaufsbogen (aber keinen Eintrittsbogen mehr) ausgefüllt, weil sie fortlaufende Kurse belegten. Da die Krebsliga häufig nur den ersten Kurs (10 Lektionen) durch eine Kostenbeteiligung finanzieren half, entfiel diese Unterstützung bei der Weiterbelegung der fortlaufenden Kurse. Anstelle der Krebsliga beteiligten sich dann vermehrt die Krankenkassen an den Kosten (vgl. nachstehende Tabelle).

Spezialanalyse 2003/04

An den Kurs haben Beiträge bezahlt:	Kursteiln. mit Ein- und Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen	Kursteiln. nur mit Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen; aber ohne Eintrittsbogen
Anzahl Teilnehmer/innen (N=100%)	76	100
Ja, Krebsliga	61%	19%
Ja, Krankenkasse	11%	50%
Nein	20%	27%
Keine Angabe	8%	4%

2003/04 berichten rund 60% der befragten Teilnehmer/innen mit Eintrittsbogen, aber nur rund 20% der Befragten ohne Eintrittsbogen von einer Kostenbeteiligung der Krebsliga. Umgekehrt erwähnen nur 10% der Teilnehmer/innen mit Eintrittsbogen, aber 50% der Befragten ohne Eintrittsbogen die Krankenkasse.

11. Positive Gesamtbilanz

Die Gesamtbilanz ist eindeutig positiv: Die Kurse hatten eine sehr gute Akzeptanz. Dies zeigen auch die vielen positiven Spontanreaktionen. Gelobt werden in erster Linie das abwechslungsreiche, vielseitige Programm und die Kursleiter/innen. Von grosser Bedeutung sind auch das Gruppenerlebnis unter Gleichgesinnten sowie die individuell angepassten Übungen, die der aktuellen Leistungsfähigkeit der Kursteilnehmer/innen entsprochen haben.

Die positive Bilanz der Kursteilnehmer/innen deckt sich mit derjenigen der Kursleiter/innen. Auch sie berichten über positive Erfahrungen:

- Erfolgserlebnisse, die sie in ihrem Engagement bestärken (Teilnehmende fühlen sich wieder aktiver und wohler und wollen weitermachen)
- Die Entwicklung der Gruppe zu einer starken Gemeinschaft, starker Zusammenhalt, gute Gruppendynamik, gegenseitige Hilfsbereitschaft und Aufmunterung, gute Integration auch sehr leistungsschwacher Teilnehmer/innen
- Motivierte, dankbare Teilnehmende mit grossem Vertrauen in das Wissen und Können der Kursleiter/in
- Der Kurs macht Spass

Die Kursmotivation gründet mehrheitlich im Bedürfnis, nach der Krebserkrankung die Kondition wieder zu steigern – durch ein Gruppentraining mit Leuten, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Die Kurserwartungen der meisten Teilnehmer/innen werden denn auch voll und ganz erfüllt. Die Teilnehmer/innen berichten über zahlreiche im Laufe des Kurses erzielte positive Veränderungen: gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit, Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands, der Fitness, des psychischen Wohlbefindens und der Alltagsbewältigung. Sie stellen zudem eine Linderung der Schmerzen fest.

Dem Kurs wird von seinen Teilnehmer/innen attestiert, dass er in allen Bereichen massgeblich zu diesen Verbesserungen beigetragen hat. Der Kurs wird auch dann positiv beurteilt, wenn das persönliche Wohlbefinden während des Kursbesuchs unverändert geblieben ist und sich weder verbessert noch verschlechtert hat. Unverändertes Wohlbefinden auf einem zufriedenstellenden Niveau bedeutet für die Kursbesucher/innen ebenfalls ein positives Signal.

Die grosse Beliebtheit der fortlaufenden Kurse, die auch nach 10 Lektionen weiter besucht werden können, unterstreicht die Bedeutung eines Kursangebots, das für die Betroffenen Bestandteil einer gesundheitsfördernden wöchentlichen Planung geworden ist und ihnen unter kompetenter Leitung Bewegung und Sport in einer vertrauten Gruppe von Gleichgesinnten ermöglicht und damit auch viel zum psychischen Wohlbefinden beiträgt.

Die Krebsligen ziehen sich zwar häufig von der Kostenbeteiligung zurück, wenn der Kursbesuch länger als 10 Lektionen dauert, doch die Krankenkassen übernehmen dann oftmals die Kosten.

12. Zusammenfassung: Die wichtigsten Erkenntnisse

Im Rahmen des Projekts ‚Bewegung und Sport bei Krebs‘ wurde eine Abschlussevaluation durchgeführt. Von Mai 2000 bis Juli 2002 und von August 2003 bis Dezember 2004 konnten insgesamt 100 Kurse mit 773 Teilnehmer/innen evaluiert werden. Pro Kurs waren in der Regel 6 bis 10 Teilnehmer/innen eingeschrieben, wobei die durchschnittliche Teilnehmerzahl von 6,6 in der ersten Erhebungsperiode (2000/01) auf 8,4 in der dritten Erhebungsperiode (2003/04) anstieg.

Der Rücklauf der Teilnehmer-Fragebogen war von Kurs zu Kurs sehr unterschiedlich, im allgemeinen jedoch mangelhaft. Von rund einem Drittel der Teilnehmer/innen liegen sowohl ein Eintritts- wie auch ein Austritts- bzw. Kursverlaufsbogen vor. Ein zweites Drittel beantwortete nur einen Fragebogen (häufig einen Kursverlaufsbogen). Und das letzte Drittel beteiligte sich überhaupt nicht an den Befragungen.

Zur Zusammensetzung der Kursteilnehmer/innen: 9 von 10 Teilnehmer/innen sind Frauen. In mehr als der Hälfte der Kurse haben sich jeweils auch ein bis zwei Männer eingeschrieben. Das Alter der Kursteilnehmer/innen reicht von weniger als 40 Jahren bis über 80 Jahre, wobei knapp zwei Drittel zwischen 50 und 69 Jahre alt sind. Mehr als 60% der Teilnehmer/innen sind Brustkrebs-Patientinnen, doch die meisten Kurse werden auch von Patient/innen mit anderen Krebsdiagnosen besucht. Die sehr heterogene Zusammensetzung der Kurse stellt hohe Anforderungen an ein individuell angepasstes Training und an die Flexibilität der Kursleiter/innen.

Die Kursteilnahme wird mehrheitlich mit dem Bedürfnis begründet, nach der Erkrankung die Kondition wieder zu steigern, und zwar durch ein Gruppentraining mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Eine deutlich kleinere Bedeutung kommt dem Motiv zu, dass man sich schon immer gern bewegt bzw. Sport gemacht hat. Aus den Befragungen ist zudem bekannt, dass sich zu den Kursen auch Leute anmeldeten, die sich vor ihrer Krebserkrankung kaum sportlich betätigt hatten. Etwas mehr als ein Drittel der Teilnehmer/innen hat sich u.a. wegen der notwendigen Rehabilitation angemeldet, rund ein Viertel auf den Rat von Fachleuten (Krebsligen, Ärzten u.a.m.) hin.

Beim Kurseintritt war die seelische Stimmung häufig besser als die körperliche Leistungsfähigkeit. Der 10-wöchige Kurs und die fortlaufenden Kurse halfen mit, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Sie wirkten sich aber auch positiv auf die Fitness, das psychische Wohlbefinden und die Alltagsbewältigung aus. Jede(r) vierte Kursteilnehmer/in berichtet zudem über eine Schmerzlinderung. Dem Kurs wird attestiert, dass er massgeblich zu dieser Verbesserung der subjektiven Befindlichkeit beigetragen hat.

9 von 10 Teilnehmer/innen hat der Kurs sehr gut gefallen. Die Kurserwartungen sind denn auch bei über 80% voll und ganz und bei 14% mehrheitlich erfüllt worden. Sowohl die Kursteilnehmer/innen als auch die Kursleiter/innen ziehen eine eindeutig positive Bilanz. Gelobt werden in erster Linie das abwechslungsreiche, vielseitige Programm sowie die individuell abgestimmten Übungen, die der aktuellen Leistungsfähigkeit der Kursteilnehmer/innen entsprechen. Viel Lob bekommen die kompetenten, einfühlsamen und sympathischen Kursleiter/innen, die von 92% als sehr gut und von 8% als gut beurteilt werden.

Rund zwei Drittel der Kursteilnehmer/innen erhielten Kostenzuschüsse von den kantonalen Krebsligen und/oder ihrer Krankenkasse. In der Erhebungsperiode 2003/04 besuchten viele Teilnehmer/innen fortlaufende Kurse. Da die Krebsliga häufig nur den ersten Kurs (10 Lektionen) durch eine Kostenbeteiligung finanzieren half, entfiel diese Unterstützung bei der Weiterbelegung der fortlaufenden Kurse. Anstelle der Krebsliga beteiligten sich dann vermehrt die Krankenkassen an den Kosten.