

7. ZUSAMMENFASSUNG

Die Krankheit Krebs ist eine lebensbedrohende Erkrankung, welche für die meisten Menschen ein krisenhaftes Ereignis darstellt. Sie ist mit vielfältigen Problemen und Schwierigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen verbunden. Im Vordergrund steht dabei die Bedrohung der körperlichen, seelischen und sozialen Existenz. In dieser Arbeit sollte es um Hilfen für Menschen in einer solch schwierigen Lebenslage gehen. Es wird betrachtet, ob sportliche Aktivität hier einen Beitrag zur Bewältigung leisten kann. Dazu wurden 402 Probanden befragt. Ob Sport und Bewegung drohenden Ressourcenverlusten entgegenwirken kann, ist aufgrund der uneinheitlichen und schlechten Befundlage in der wissenschaftlichen Literatur nicht eindeutig geklärt. Deshalb stellte sich die Frage, ob es bestimmte Strategien und Übungsleiterverhaltensweisen gibt, die sich zur Ressourcenförderung innerhalb des „Sports in der Krebsnachsorge“ eignen. Diesem Aspekt sollte mit der vorliegenden Arbeit auf der Grundlage salutogenetisch orientierter Theorien nachgegangen werden. Um Zusammenhänge zwischen Ressourcen und Gesundheit von Krebspatienten aufzuzeigen, wurden außerdem die Beziehungen zwischen diesen untersucht. Nicht nur die Befundlage zur untersuchten Thematik ist schlecht, es fehlen auch geeignete Untersuchungsinstrumente, die sportbezogene Ressourcen erfassen. Deshalb wurde ein Messinstrument zur Erfassung sportbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen bezüglich sportlicher und sozialer Fähigkeiten innerhalb einer Sportgruppe entwickelt. Insgesamt kann man sagen, dass der Fragebogen zur sportbezogenen Selbstwirksamkeit ein reliables und valides Messinstrument mit einer guten Faktorenstruktur ist. Er hat sich außerdem als sensitiv für die vermuteten Gruppenunterschiede erwiesen. Dieser Fragebogen wurde nicht krebsspezifisch verfasst, so dass damit Untersuchungen in anderen Gesundheitssportgruppen möglich sind.

In der vorliegenden Untersuchung fanden sich Unterschiede zwischen Gesunden und Krebsbetroffenen bezüglich subjektiver Gesundheit, körperlichem Zustand und Wohlbefinden sowie allgemeiner Selbstwirksamkeit. Dies scheint zu bestätigen, dass durch eine Krebserkrankung eine Beeinträchtigung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und psychosozialen Ressourcen droht. Weiterhin konnte dargestellt werden, dass Sport treibende Krebsbetroffene bessere Ausprägungen verschiedener Gesundheitsmaße und allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartung besitzen als nicht Sport treibende Krebsbetroffene. Dies lässt eine positive Auswirkung regelmäßiger sportlicher Aktivität vermuten.

Unterscheiden sich nun die Ressourcenausprägungen der Teilnehmer von Krebsnachsorgesportgruppen in Abhängigkeit von unterschiedlichen Strategien der Übungsleiter?

Für die beiden Faktoren „Förderung psychosozialer Ressourcen“ und „Förderung sozialer Ressourcen“ konnten in dieser Studie positive Effekte gefunden werden. Teilnehmer, deren Übungsleiter Wert auf eine Förderung psychosozialer Ressourcen legen, haben höhere sportspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen als Teilnehmer, deren Übungsleiter hierauf weniger Wert legen. Werden speziell soziale Fähigkeiten und Integration durch den Übungsleiter gefördert, findet sich bei den Teilnehmern eine höhere sportbezogene soziale Unterstützung als bei Teilnehmern, in deren Übungsstunden weniger soziale Ressourcen gefördert werden.

Weiterhin konnte nachgewiesen werden, dass es Zusammenhänge zwischen Gesundheitsvariablen (subjektive Gesundheit, Beschwerdewahrnehmung und körperlicher Zustand) und psychosozialen Ressourcen (allgemeine Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Wohlbefinden) gibt. Diese globalen Ressourcen können wiederum vorausgesagt werden durch die entsprechenden bereichsspezifischen Ressourcen. Die multiple Regressionsanalyse brachte ein zufrieden stellendes Modell vor allem für die allgemeine Selbstwirksamkeit.

In einem letzten zusammenfassenden Schritt dieser Arbeit wurden die gefundenen Ergebnisse in das Salutogenese-Modell integriert. Die Abbildungen (28 und 29) hierzu sind am Ende des Kapitels 6.6 zu finden.

Welche praktischen Konsequenzen ergeben sich nun für den „Sport in der Krebsnachsorge“ und die Übungsgestaltung durch den Übungsleiter oder Trainer?

- Die Übungsleiterausbildung der verschiedenen Lizenzgeber sollte stärker als bisher die Förderung psychosozialer Ressourcen thematisieren, um Übungsleitern entsprechendes Wissen zu vermitteln.
- Übungsleiter sollten ihre Strategien, Ziele und ihr Verhalten in der Übungsstunde dahingehend hinterfragen, welche Auswirkungen diese auf bestimmte Ressourcen und damit auf die Gesundheit der Teilnehmer hat.
- Für eine Verbesserung sportbezogener sozialer Unterstützung scheinen sich Strategien zur Förderung sozialer Integration und Unterstützung zu bewähren. Dazu gehören:
 - Ermöglichung sozialer Erfahrungen, z.B. gegenseitig helfen lassen, Funktionen in der Gruppe übernehmen lassen,
 - dazu Aufbau von Übungen z.B. paarweise oder in Gruppen,
 - Förderung sozialer Integration, z.B. direktes Einbeziehen neuer Gruppenmitglieder, Wechseln der Partner bei paarweisen Übungen,
 - Kenntnisse zu gruppendynamischen Prozessen vermitteln.
- Auch für die sportspezifische Selbstwirksamkeit gibt es bestimmte Strategien, die zu einer Erhöhung beitragen können:
 - Förderung sozialer Fähigkeiten und Integration,
 - Vermittlung von Kompetenzerfahrungen, z.B. Entscheidungen treffen oder Aufgaben übernehmen lassen, Entspannungstechniken lehren, Leistungserfahrungen machen lassen,
 - Vorgabe erreichbarer Nahziele,
 - sich oder andere Teilnehmer als Modell anbieten, ideal ist hier kooperatives Lernen, bei dem sich die Teilnehmer gegenseitig helfen,
 - Körpererfahrungen machen lassen, z.B. Aufmerksamkeit auf bestimmte körperliche Prozesse lenken,
 - Spaß vermitteln, Wohlbefinden steigern,

- Wissensvermittlung, z.B. sportspezifisch und krankheitsspezifisch,
- günstige Leistungsrückmeldung (erfolgreiche Übungsversuche bekräftigen, weniger die Fehler thematisieren, Rückmeldungen müssen realistisch und glaubwürdig sein, Leistung der Fähigkeit des Einzelnen zuschreiben (internale Attribuierung).

Die Ergebnisse dieser Studie haben gezeigt, dass bei Förderung psychosozialer Ressourcen innerhalb einer sportlichen Aktivität höhere sportbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen und soziale Unterstützung bei den Teilnehmern zu verzeichnen sind. Weiter lassen sich mit Hilfe sportspezifischer Ressourcen globale Ressourcen vorhersagen. Globale Ressourcen wiederum besitzen Vorhersagekraft für Gesundheit und Beschwerdewahrnehmung (s.o.). Dies lässt auf positive Effekte für die Gesundheit durch Ressourcenförderung innerhalb des „Sports in der Krebsnachsorge“ hoffen.

Auf diesem Weg weitere Ressourcenverluste zu vermeiden bzw. Ressourcen zu stärken und damit die Gesundheit zu fördern, kann eine echte Hilfe für Krebsbetroffene sein.