

Live-Online-Seminar „Stark im Stress – Mehr Gelassenheit – Gesundheit und Lebensqualität“

Konzept-ID: 20200621-S14711

Evaluation – Zur Vorlage bei der Zentralen Prüfstelle-Prävention

Witten, 08.05.2021

Welche Untersuchungsziele / welche Fragestellungen wurden im Rahmen der Untersuchung beobachtet.

- Ein Untersuchungsziel besteht darin, herauszufinden, inwieweit die Teilnehmer*Innen befähigt und motiviert wurden, erworbenes Wissen und Fähigkeiten selbständig anzuwenden und in ihren Alltag zu integrieren.
- Eine weitere Zielsetzung des Seminars liegt in der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes der Teilnehmer*Innen.
- Es wird ermittelt, ob die Teilnehmer*Innen im Kurs eine klare Zielsetzung und einen Schwerpunkt erkennen konnten.
- Darüber hinaus soll festgestellt werden, ob die Übungen verständlich formuliert und für ungeübte geeignet waren.

Welche Institutionen/Personen waren an der Evaluation beteiligt?

Die Evaluation wurde von mir – Ralf Noelle, Bleichestr. 15, 58452 Witten – durchgeführt..

Beschreibung der methodischen Vorgehensweise/Empirie und des Untersuchungsablaufs

Vor Beginn (Anlage EVA 1). und nach Ende (Anlage EVA 2) des Online-Seminars erhalten die Teilnehmer einen Evaluationsbogen. Der Fragebogen ist ein Instrument zur Qualitätssicherung dieses Online-Seminars. Die Teilnahme an der Umfrage ist für die Teilnehmer freiwillig.

Zu Beginn ermöglichen die Antworten einen ersten, kurzen Einblick in die Ausgangssituation der Teilnehmer. Ca. 4 Wochen nach Beendigung des Online-Seminars erhalten TN einen ähnlichen Bogen (Anlage EVA 2). In den Antworten spiegeln sich die durch das Online-Seminar erzielten Veränderungen. Darüber können aus den Antworten Optimierungsmöglichkeiten zum Online-Seminar abgeleitet werden.

Aus Gründen des Datenschutzes erfolgt die Speicherung der Daten ausschließlich anonymisiert. Auf den Evaluationsbogen der Teilnehmer sind lediglich die Teilnehmernummer, und das entsprechende Datum eingetragen, so dass die Anonymisierung sichergestellt ist.

Die erste Frage: „Wie haben Sie von diesem Angebot erfahren?“ gibt Rückmeldungen zu Marketingmaßnahmen.

Die zweite Frage: „Haben Sie in den letzten 12 Monaten schon an anderen Präventionsmaßnahmen teilgenommen?“ gibt Hinweise darauf, ob ein Teilnehmer generell Präventionsangebote nutzt.

Bei der Frage: „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?“, schätzen die Teilnehmer*Innen Ihnen individuellen Gesundheitszustand ein. Die 5er-Skala reicht von „schlecht“ über „weniger gut“, „mittel“ und „gut bis zu „sehr gut“. Die Werte werden zur Auswertung in einer Excel-Liste in Zahlenwerten von 0 = schlecht, bis 5 = sehr gut, erfasst.

Im nächsten Abschnitt des Fragebogens geben die Teilnehmer*Innen eine Einschätzung zu Ihrem momentanen Befinden ab. Insgesamt 17 Statements werden auf einer 10er-Skala von 0 = stimmt nicht bis 100% = stimmt genau bewertet.

1. Ich merke, wann meine Stressbelastung steigt.
2. Ich reagiere bewusst, wenn ich negativ werde oder gestresst bin und steuere gegen.
3. Es gelingt mir negative Situationen mental zu bewältigen.
4. Ich löse Probleme schnell und bewältige sie.
5. Ich hake negative Erlebnisse schnell ab und denke nach vorn.
6. Negative Einflüsse machen mir wenig aus.
7. Meine Belastbarkeit in Stresssituationen ist hoch.
8. Meine Lebensqualität ist hoch.
9. Ich wandle negative Emotionen, Ärger und Frust in Lösungen um und lerne daraus.

In den vergangenen 4 Wochen war ich:

10. voller Schwung
11. sehr nervös
12. so niedergeschlagen, dass mich nichts aufheitern konnte
13. ruhig und gelassen
14. entmutigt und traurig
15. erschöpft
16. glücklich
17. müde

Die Werte werden zur Auswertung in einer Excel-Liste in Zahlenwerten von 0 bis 10 erfasst. Für jedes Statement wird über alle Antworten ein Mittelwert errechnet. Die Mittelwerte der Ausgangssituation (EVA 1) werden mit den Mittelwerten 4 Wochen nach Seminarende (EVA 2) verglichen.

Um einer Tendenz nach links bzw. rechts vorzubeugen, ist die Positivseite bei einigen Fragen rechts (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 16 – in der Tabelle grün) und bei anderen Fragen links (11, 12, 14, 15, 17 in der Tabelle rot). Dies wurde beim Errechnen der Veränderungswerte entsprechend berücksichtigt.

Die abschließenden Fragen gelten inhaltlichen Aspekten des Seminars:

- Das Seminar verfolgte eine klare Zielsetzung und hatte einen Schwerpunkt.
- Die Inhalte und Übungen waren verständlich formuliert und auch für ungeübte geeignet.

- Die Teilnehmer*Innen wurden befähigt und motiviert, erworbenes Wissen und Fähigkeiten selbständig anzuwenden und in ihren Alltag zu integrieren.
- Ich werde das Seminar weiterempfehlen.

Im Folgenden wird das Vorgehen zur Überprüfung der Seminarziele beschrieben.

Wie viele Präventionskurse wurden in die Evaluation eingeschlossen und wie viele Fragebögen wurden insgesamt eingezogen?

In die Auswertung flossen die Fragebogen von 40 Seminarteilnehmer*Innen, aus insgesamt 6 Kursen ein.

Anonymisierte Vollerhebung

Alle Teilnehmer wurden direkt befragt, es fand keine Vorauswahl im Sinne einer Stichprobe statt. Die Teilnahme war den Teilnehmer*Innen freigestellt. Nicht alle Teilnehmer*innen haben die Fragebogen zurückgeschickt.

Die Anonymisierung wurde sichergestellt, indem auf den Fragebogen nur die Teilnehmernummern und das jeweilige Seminardatum bzw. Datum der Versendung der Bögen vermerkt ist. Um die Rücksendequote zu erhöhen und den Teilnehmern lästiges Recherchieren in Ihren Unterlagen zu ersparen, werden diese Daten von mir auf den Bögen eingetragen. Um die gegenseitige Anonymität der TN zu gewährleisten, melden sich die TN in den Video-Meetings jeweils nur mit Vornamen an. Alle Mails werden von mir individuell und nicht als Gesamtverteiler verschickt, so dass die TN die Mailadressen der anderen nicht kennen.

Auswertungsergebnisse unter Berücksichtigung der inhaltlichen Kernziele sowie der didaktischen und Methodischen Aspekte des Seminars

Die Werte des Vorher- / Nachher-Vergleichs (Evaluation 1 / Evaluation 2) lassen den Schluss zu, dass die Teilnehmer*/Innen spürbar von der Teilnahme des Seminars profitieren.

Die größten positiven Veränderungen erzielten die Teilnehmer*Innen in der mentalen Bewältigung negativer Situationen (im Mittel plus 2,10 Punkte), in der schnellen Problemlösung und -bewältigung (im Mittel 2,08 Punkte) und in der Umwandlung negativer Emotionen in Lösungen (im Mittel 2,18 Punkte).

Zielsetzung: „Teilnehmer*Innen befähigen und motivieren, erworbenes Wissen und Fähigkeiten selbständig anzuwenden und in ihren Alltag zu integrieren.“

Dies wird im Fragebogen EVA 2 explizit mit der Fragestellung abgefragt:

„Die Teilnehmer*Innen wurden befähigt und motiviert, erworbenes Wissen und Fähigkeiten selbständig anzuwenden und in Ihren Alltag zu integrieren.“

Darüber hinaus findet eine weitere Spezifizierung und Differenzierung möglicher Veränderungen durch die subjektive Einschätzung/Bewertung der Teilnehmer*Innen, statt.

Einige der vermittelten Techniken zielen genau auf die schnelle und lösungsorientierte Bewältigung von Belastungssituationen ab. Die Bewertungen der Fragen 1 bis 7 und 9 geben Hinweise auf das Handling von Belastungssituationen vor und nach dem Seminar. Wenn sich die Einschätzungen der Aussagen im Vorher-Nachher-Vergleich positiv verändern, lässt dies den Rückschluss zu, dass die Teilnehmer*Innen die im Seminar vermittelten Techniken aktiv in Ihrem Alltag anwenden.

Die Werte der Aussagen 1 bis 7 und 9 nach dem Seminar liegen im Mittel um 1,72 Punkte über denen der Ausgangssituation. Dies deutet darauf hin, dass eine Integration des erworbenen Wissens in den Alltag der Teilnehmer *Innen stattgefunden hat.

Die Teilnehmer*Innen bewerten die Motivation und Anwendungsbefähigung sowie die Integration des neuen Wissens in ihren Alltag im Mittel mit 9,75 (von max. 10 Punkten) Punkten.

Zielsetzung: „Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes der Teilnehmer*Innen.“

Hierzu geben die Teilnehmer*Innen eine Einschätzung Ihres Gesundheitszustandes ab:

- Wie würden Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand beschreiben?

Der Gesundheitszustand von Menschen korreliert oft mit dem subjektiven Empfinden. Deshalb erfolgt eine weitere Differenzierung der Einschätzung über die Bewertung der Statements 10 bis 17 auf der oben beschriebenen 10er Skala.

Auch hier gibt der Vorher-Nachher-Vergleich Hinweise auf die emotionale und gesundheitliche Befindlichkeit. Veränderungen können mit der Anwendung von im Seminar gelernten Stressbewältigungsstrategien erklärt werden. Über die Korrelation positives emotionales Empfinden / besserer gesundheitlicher Allgemeinzustand, kann somit auch eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands angenommen werden.

Die Werte der Aussagen zum allgemeinen Gesundheitszustand, liegen im Mittel um 0,40 Punkte über denen der Ausgangssituation. Dies deutet darauf hin, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand der Teilnehmer *Innen verbessert hat.

Diese Einschätzung wird dadurch gestützt, dass Werte der Aussagen 10 bis 17 sowie die ergänzende Aussage 8, im Mittel um 1,37 Punkte über denen der Ausgangssituation liegen.

Teilnehmer*Innen mit zu Beginn schlechterem Allgemeinzustand (weniger gut/ mittel) profitieren stärker als Teilnehmer*Innen mit zu Beginn bereits gutem oder sehr gutem Allgemeinzustand.

Einen deutlichen zusätzlichen Hinweis ergibt die Einschätzung des Statements 8 (Lebensqualität). Eine höhere Bewertung nach dem Seminar deutet auf eine Verbesserung des Allgemeinbefindens hin.

Die Teilnehmer*Innen bewerten ihre Lebensqualität nach dem Seminar im Mittel mit 1,45 Punkten höher als vor dem Seminar.

Zielsetzung: „Teilnehmer erkennen klare Zielsetzung und einen Schwerpunkt.“

Dies wird im Fragebogen EVA 2 explizit abgefragt mit der Bewertung der Aussage:

- Das Seminar verfolgte eine klare Zielsetzung und hatte einen Schwerpunkt.

Die Teilnehmer*Inneneinschätzungen auf der 10er Skala (0 = stimmt nicht bis 100% = stimmt genau) geben einen direkten Hinweis auf die Zielerreichung.

Die Teilnehmer*Innen bewerten die Erkennbarkeit von Seminarzielsetzung und Schwerpunkt im Mittel mit 9,68 (von max. 10) Punkten.

Zielsetzung „Verständlich formulierte Übungen die auch für ungeübte geeignet sind.“

Dies wird im Fragebogen EVA 2 explizit abgefragt mit der Bewertung der Aussage:

- Die Inhalte und Übungen waren verständlich formuliert und auch für ungeübte geeignet.

Die Teilnehmer*Inneneinschätzungen auf der 10er Skala (0 = stimmt nicht bis 100% = stimmt genau) geben einen direkten Hinweis auf die Zielerreichung.

Die Teilnehmer*Innen bewerten die Verständlichkeit der Übungen und deren Eignung für ungeübte im Mittel mit 9,43 (von max. 10) Punkten.

Zusammenfassung

Die Werte der Aussagen 1 bis 7 und 9 nach dem Seminar liegen im Mittel um 1,72 Punkte über denen der Ausgangssituation. **Dies deutet darauf hin, dass eine Integration des erworbenen Wissens in den Alltag der Teilnehmer *Innen stattgefunden hat.**

Die Werte der Aussagen zum allgemeinen Gesundheitszustand, liegen im Mittel um 0,40 Punkte über denen der Ausgangssituation. **Dies deutet darauf hin, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand der Teilnehmer *Innen verbessert hat.**

Diese Einschätzung wird dadurch gestützt, dass Werte der Aussagen 10 bis 17 sowie die ergänzende Aussage 8, im Mittel um 1,37 Punkte über denen der Ausgangssituation liegen.

Teilnehmer*Innen mit zu Beginn schlechterem Allgemeinzustand (weniger gut/ mittel) profitieren stärker als Teilnehmer*Innen mit zu Beginn bereits gutem oder sehr gutem Allgemeinzustand.

Die Teilnehmer*Innen bewerten ihre Lebensqualität nach dem Seminar im Mittel mit 1,45 Punkten höher als vor dem Seminar.

Die Teilnehmer*Innen bewerten die Erkennbarkeit von Seminarzielsetzung und Schwerpunkt im Mittel mit 9,68 Punkten.

Die Teilnehmer*Innen bewerten die Verständlichkeit der Übungen und deren Eignung für ungeübte im Mittel mit 9,43 Punkten.

Die Teilnehmer*Innen bewerten die Motivation und Anwendungsbefähigung sowie die Integration des neuen Wissens in ihren Alltag im Mittel mit 9,75 Punkten.

Die größten positiven Veränderungen erzielten die Teilnehmer*Innen **in der mentalen Bewältigung negativer Situationen** (im Mittel plus 2,10 Punkte), **in der schnellen Problemlösung und -bewältigung** (im Mittel 2,08 Punkte) und **in der Umwandlung negativer Emotionen in Lösungen** (im Mittel 2,18 Punkte).

Die Quote für die Weiterempfehlung des Seminars liegt bei 9,88.