

Einfach gesünder werden

Wie lässt sich die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Behinderung stärken?
Die Mindener Lebenshilfe unterstützt Forscher bei der Konzeption von Erklärvideos.

Anja Peper

Minden. Erika und Matthias haben sich online kennengelernt und auf Anhieb gut verstanden. Sie hat ihm über die Kamera des Computers Fotos ihres Enkels gezeigt, er hat ihr diverse Fragen zum Thema Gesundheitskompetenz gestellt. Für die 72-Jährige war diese Video-Konferenz die erste ihres Lebens überhaupt. Erika Hansing unterstützt ein Projekt der Fachhochschule Bielefeld mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz von Menschen mit geistiger Behinderung zu fördern. Matthias Voß ist Mitarbeiter im FH-Forschungsprojekt. Gemeinsam mit dem verantwortlichen Professor Dr. Norbert Seidl (Pfliegewissenschaften) war er jetzt in Minden bei der Lebenshilfe, um sich persönlich für die Unterstützung bei den etwa 20 Interviewpartnern zu bedanken.

Natürlich lief nicht immer alles glatt, bei Videokonferenzen kann es auch mal ruckeln. „Aber jede technische Niederlage hat uns zusammengeschweißt“, sagt Voß. Alle haben sich bei den Interviews auf das „Du“ geeinigt. Und wie sich zeigt: Auch im echten Leben stimmt die Chemie. Darum posieren Erika Hansing und er auch gerne gemeinsam fürs Pressefoto. Dabei zeigt sich: Er ist gut zwei Köpfe größer als sie. „Wir sehen aus wie Pat und Patterchen“, stellt sie fest und lacht. Die Zusammenarbeit mit dem Bielefelder Projektteam hat den Teilnehmern viel Spaß gemacht. „Das war ganz schön lehrreich“, so das Fazit von Erika Hansing. Bei vielen aus der Gruppe treten einander überlagernde Gesundheitsprobleme und Erkrankungsrisiken auf, in deren Folge viele verschiedene Medikamente verordnet werden. Dies erhöht die komplexen therapeutischen Anforderungen an die Betroffenen.

Konkretes Ziel des Projektes sind Erklärvideos, die die Gesundheitskompetenz von Menschen mit geistiger Behinderung stärken sollen. Denn sie sind im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung benachteiligt, was die Beschaffung, das Verstehen und das Beurteilen von gesundheitsrelevanten Informationen angeht. Auch wenn viele Patienten online suchen: „Doktor Google“ ist vielleicht die schnellste, aber eben nicht unbedingt die beste Quelle. In einem ersten Schritt ermitteln die Interviewer, welche Gesundheitsthemen für Menschen mit geistiger Behinderung eine hohe Relevanz haben. Die Erklärvideos sind in leichter Sprache produziert und auf die Zielgruppe zugeschnitten. Nach dem Anschauen wird gemeinsam überlegt: Was ist gut an den Videos? Was muss verändert werden? Insgesamt sollen im März 2023 acht Videos online sein, kostenlos zum Runterladen. „Es geht zum Beispiel um allgemeines Wohlbefinden, um Schmerzen und auch um Hilfe in Notfällen. Das Bundesgesundheitsministerium fördert das Projekt der FH. Vielleicht, auch das ist ein Gedanke dahinter,



„Wir sehen aus wie Pat und Patterchen“, stellen Erika Hansing und FH-Mitarbeiter Matthias Voß beim gemeinsamen Fototermin amüsiert fest. Die 72-Jährige hat das Forschungsprojekt unterstützt.
MT-Fotos: Anja Peper

ter, lässt sich das Konzept der Erklärvideos auch auf andere Zielgruppen anwenden. Dr. Norbert Seidl denkt zum Beispiel an Videos für Kinder oder für Menschen mit Migrationshintergrund.

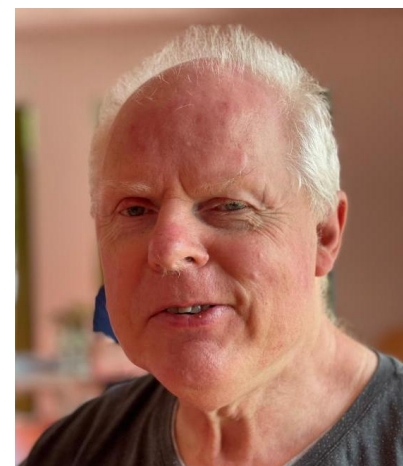
Auch viele Firmen präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen inzwischen mit Erklärvideos, die Nachfrage ist hoch. Inzwischen zählen Videos zu den begehrtesten Inhalten im Netz.

„Die 140 Teilnehmer für die aktuelle

Videos zählen inzwischen zu den begehrtesten Inhalten im Netz.

Studie wurden zufällig ausgelost“, sagt Professor Dr. Norbert Seidl. Die zufällige Auswahl ist wichtig, damit die Ergebnisse als valide gelten. Die Validität ist ein Kriterium für die Gültigkeit einer wissenschaftlichen Untersuchung.

Das Projekt ist breit angelegt: Neben der Lebenshilfe in Minden und Lübbecke nehmen auch Einrichtungen aus Bielefeld, Paderborn, Gütersloh und weiteren Städten teil. Einer der größten Kooperationspartner ist der Wittekindshof in Bad Oeynhausen. „Dort ist die Forschungs-AG aufgestellt.“



„Nicht rauchen, viel Radfahren“: Beides gehört für Ulrich Beckmann zur Gesundheitsvorsorge.



Christian Frenzel meint in Bezug auf die Interviews: „Die Stunde ging viel zu schnell vorbei.“

Auch Christian Frenzel (36) hat das Projekt der Fachhochschule Bielefeld gerne unterstützt. Er habe sich bei den Online-Interviews mit Matthias Voß nie wie ein Proband gefühlt, erzählt er. „Die Gespräche liefen immer auf Augenhöhe.“ Offenbar hat Voß ein Talent, die Gespräche rund um das Thema Gesundheit unterhaltsam zu gestalten: „Und die Stunde ging viel zu schnell vorbei.“ Für Christian Frenzel hatte der Austausch einen weiteren guten Effekt. Nach zwei Corona-Jahren ging es ihm nämlich psychisch so wie vielen anderen Menschen auch: „Ich bin in ein Loch gefallen und meine Motivation war zeitweise komplett am Boden.“ Seine Basteleien zuhause konnten ihn irgendwann nicht mehr ablenken. Das Gesundheitsprojekt habe ihm geholfen, die eigenen Ressourcen wieder zu entdecken. „Wie geht es mir körperlich und psychisch wieder besser? Beides gehört ja zusammen.“

Das Bielefelder Projekt dient nicht nur dazu, die Videos zu kommentieren und zu verbessern. Fast von allein stellt sich auch der Effekt ein, dass die Teilnehmer ihr eigenes Verhalten mal wieder kritisch unter die Lupe nehmen. Ulrich Beckmann, Jahrgang 1959, ist zum Beispiel viel mit dem Rad unterwegs und erfüllt damit schon mal einen der zentralen Punkte für Vorsorge: viel Bewegung an der frischen Luft. Früher bei der Bun-

deswehr hat er mal Pfeife geraucht, inzwischen lässt er die Finger konsequent von Zigaretten und sonstigen Produkten: „Im Qualm ist zu viel Gift.“

Wie geht es mit dem Projekt weiter? „Auf Grundlage der Erkenntnisse entwickeln Forscher der FH Bielefeld gemeinsam die inhaltliche Ausgestaltung der Erklärvideos und unterstützen die Umsetzung durch eine Produktionsfirma“, erklärt Professor Dr. Norbert Seidl. Die Ko-Forscher sollen dafür sorgen, dass relevante Inhalte ausgewählt und verständlich in Bild und Schrift dargestellt werden. Darüber hinaus werden sie in die weiteren Schritte des Forschungsprozesses mit einbezogen.

Im Anschluss werden Gesundheitskompetenz, Gesundheitszustand und Teilhabe am gesundheitsbezogenen Alltag erfasst.

Dazu gehört die Messung kurz- und langfristiger Effekte. „Dadurch erhalten wir Erkenntnis über die allgemeine Gesundheitskompetenz der Zielgruppe, die bisher kaum berücksichtigt wurde.“ Als Ergebnis existieren zudem die Erklärvideos, die in einem offenen Onlineportal jederzeit kostenlos abgerufen werden können.

Die Autorin ist erreichbar unter Anja.Peper@MT.de