

Resümee – Evaluation „Gesunder Rücken“ am Josefhof

1. Hintergrund

Das Programm „Gesunder Rücken“ am Josefhof ist ein zweiwöchiges Präventionsprogramm für Personen im Alter von 60–69 Jahren. Es wurde entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Rückengesundheit aktiv zu verbessern, Beschwerden vorzubeugen und ihre Lebensqualität langfristig zu stärken. Vor dem Hintergrund, dass Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Einschränkungen zählen, leistet das Programm einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alltag.

Um sicherzustellen, dass das Programm tatsächlich wirksam ist, wurde es in Begleitung der Medizinischen Universität Wien umfassend evaluiert. Dabei wurde nicht nur gemessen, welche körperlichen Veränderungen stattfinden, sondern auch erhoben, wie die Teilnehmer:innen das Programm erleben und welche Auswirkungen es auf ihren Alltag hat.

Die vorliegende Evaluation basiert auf zwei Teilberichten – einem quantitativen und einem qualitativen – und fasst deren Ergebnisse in einem umfassenden Resümee zusammen. Die Ergebnisse zeigen insgesamt eine sehr positive Entwicklung. In vielen Bereichen konnten deutliche Verbesserungen festgestellt werden. So berichten Teilnehmer:innen von weniger Beschwerden, mehr Beweglichkeit und einem besseren Körpergefühl. Auch Kraft, Gleichgewicht und körperliche Leistungsfähigkeit konnten gesteigert werden – sowohl direkt nach dem Programm als auch teilweise noch darüber hinaus.

Im Folgenden werden die Ergebnisse im Detail dargestellt.

2. Evaluationsdesign und Methodik

Um die Wirksamkeit des Programms fundiert zu überprüfen, wurde es in Begleitung der Medizinischen Universität Wien umfassend evaluiert. Dabei wurde der sogenannte Mixed-Methods-Ansatz gewählt, um sowohl messbare Veränderungen als auch subjektive Erfahrungen der Teilnehmer:innen zu berücksichtigen.

Die Datenerhebung erfolgte zu mehreren Zeitpunkten:

- T1: Beginn des Programms
- T2: Unmittelbar nach Abschluss des Programms
- T3: drei Monate nach der Teilnahme
- T4: zwölf Monate nach der Teilnahme

Dadurch konnten sowohl die kurzfristigen Erfolge als auch die längerfristige Entwicklung abgebildet werden.

Die **quantitative Analyse** umfasste standardisierte Fragebögen sowie funktionelle Tests. Erfasst wurden unter anderem rüzenspezifische Parameter, körperliche Leistungsfähigkeit, Lebensqualität, körperliche Aktivität sowie der Umgang mit Beschwerden. Zusätzlich wurden objektive Tests zur Messung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht durchgeführt.

Im **qualitativen Teil** wurden 25 leitfadengestützte Interviews mit den Teilnehmer:innen geführt. Ziel war es, individuelle Erfahrungen, wahrgenommene Veränderungen und die Übertragbarkeit der Inhalte in den Alltag näher zu beleuchten.

Die Kombination dieser beiden Zugänge ermöglicht eine umfassende Bewertung des Programms. Messbare Effekte können so durch persönliche Einschätzungen ergänzt und besser eingeordnet werden.

3. Ergebnisse

3.1. Quantitative Ergebnisse

Die quantitativen Ergebnisse zeigen insgesamt ein differenziertes, aber überwiegend positives Bild der Programmauswirkungen.

Rüzenspezifische Parameter:

Im Bereich der rüzenspezifischen Gesundheit konnten deutliche Verbesserungen festgestellt werden. Funktionelle Einschränkungen nahmen ab und der Umgang mit

Schmerzen veränderte sich positiv. Viele Teilnehmer:innen gewannen mehr Sicherheit im Umgang mit Bewegung und bauten bestehende Unsicherheiten oder Schonverhalten ab.

Körperliche Leistungsfähigkeit:

Auch die körperliche Leistungsfähigkeit entwickelte sich positiv. In den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zeigten sich messbare Fortschritte. Diese Verbesserungen waren insbesondere unmittelbar nach Abschluss des Programms deutlich erkennbar und konnten teilweise auch längerfristig aufrechterhalten werden.

Lebensqualität:

Die Lebensqualität verbesserte sich vor allem kurzfristig nach Abschluss des Programms. Langfristig konnten diese Effekte jedoch nicht durchgehend stabil gehalten werden.

Körperliche Aktivität:

Die Ergebnisse zur körperlichen Aktivität sind uneinheitlich. Während viele Teilnehmer:innen subjektiv angaben, sich mehr zu bewegen, ließ sich dies nicht in allen Fällen eindeutig durch die erhobenen Daten bestätigen.

Gesundheitskompetenz:

Ein klarer positiver Effekt zeigte sich im Bereich der Gesundheitskompetenz. Die vermittelten Inhalte wurden sehr gut aufgenommen und als hilfreich bewertet. Insbesondere die Kombination aus praktischen Übungen und verständlich aufbereitetem Wissen unterstützte die Teilnehmer:innen dabei, ein besseres Verständnis für ihren Körper zu entwickeln.

3.2. Qualitative Ergebnisse

Die qualitativen Interviews liefern tiefgehende Einblicke in die subjektiven Erfahrungen der Teilnehmer:innen.

Wahrgenommene Effekte:

Nahezu alle Befragten berichteten von positiven Veränderungen. Dazu zählen:

- Reduktion von Schmerzen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- gesteigertes Wohlbefinden
- erhöhtes Gesundheitsbewusstsein

Verhaltensänderungen:

Viele Teilnehmer:innen gaben an, Übungen in ihren Alltag integriert zu haben. Zudem wurde eine bewusstere Lebensweise beschrieben, etwa in Bezug auf Bewegung und Körperhaltung.

Motivation:

Das Programm wirkte stark motivationsfördernd und half dabei, aktiv zu werden und dranzubleiben. Besonders die Gruppendynamik, der Austausch mit anderen sowie die professionelle Betreuung wurden als förderlich erlebt.

Soziale Aspekte:

Auch soziale Aspekte spielten eine bedeutende Rolle. Der Kontakt zu anderen Teilnehmer:innen wurde als unterstützend und motivierend wahrgenommen und trug dazu bei, Veränderungen anzustoßen.

Nachhaltigkeit:

Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit zeigt sich ein gemischtes Bild. Während ein Teil der Effekte auch längerfristig bestehen blieb, berichteten einige Teilnehmer:innen von einem Rückgang der Aktivität im Zeitverlauf.

3.3. Gesamtbetrachtung der Ergebnisse

Die Kombination aus quantitativen und qualitativen Ergebnissen ermöglicht eine umfassende Bewertung des Programms.

Die statistisch nachweisbaren Verbesserungen in zentralen Gesundheitsparametern werden durch die subjektiven Berichte der Teilnehmer:innen bestätigt und ergänzt. Besonders hervorzuheben ist die Übereinstimmung zwischen gemessenen Effekten und wahrgenommenem Nutzen.

Die qualitativen Daten helfen zudem, die Mechanismen hinter den beobachteten Veränderungen besser zu verstehen, insbesondere die Rolle von Motivation, Gruppendynamik und individueller Selbstwirksamkeit.

4. Fazit

Das Programm „Gesunder Rücken“ kann insgesamt als wirksam und gut akzeptiert bewertet werden. Die zentralen Ziele – Verbesserung der Rückengesundheit, Förderung körperlicher Aktivität und Stärkung der Gesundheitskompetenz – wurden weitgehend erreicht.

Zu den wesentlichen Stärken zählen die nachweisbaren Verbesserungen in körperlichen Funktionen, die hohe Zufriedenheit der Teilnehmer:innen sowie die positiven, motivierenden und psychosozialen Effekte. Besonders die Kombination aus Bewegung, Wissensvermittlung und sozialer Unterstützung erweist sich als wirkungsvoll.

Gleichzeitig sind bei der Interpretation der Ergebnisse einige Einschränkungen zu berücksichtigen. Ein Teil der Daten basiert auf Selbsteinschätzungen, die naturgemäß gewissen Verzerrungen unterliegen können. Zudem lassen sich nicht alle Einflussfaktoren vollständig kontrollieren, und einzelne Messinstrumente haben nur eine begrenzte Aussagekraft.

Für die Weiterentwicklung des Programms ergeben sich daraus konkrete Ansatzpunkte. Dazu zählen insbesondere Maßnahmen zur langfristigen Stabilisierung der Effekte, etwa durch ergänzende Angebote nach Programmende, sowie die weitere Stärkung der Motivation und der sozialen Komponenten.

Insgesamt zeigt die Evaluation, dass das Programm einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leistet. Die positiven Effekte überwiegen deutlich, und die Kombination aus verschiedenen Wirkfaktoren unterstützt die Teilnehmer:innen nachhaltig dabei, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Eine Weiterführung und gezielte Weiterentwicklung des Programms werden daher empfohlen.