



[www.inter-uni.net](http://www.inter-uni.net) > Forschung

## **Kohärenzempfinden bei österreichischen GesundheitstrainerInnen.**

### **Zusammenfassung der Arbeit**

Martin Steixner, mit Elke Mesenholl und P.C. Endler  
Interuniversitäres Kolleg ([college@inter-uni.net](mailto:college@inter-uni.net)) 2005

### **Einleitung**

Nach Aaron Antonovskys Theorie steht der Kohärenzsinn in unmittelbarem Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Bewältigung von Anforderungen, die durch Lebensbedingungen und Lebensereignisse an die Person gestellt werden. Der Kohärenzsinn ist ein Maß dafür, wie sich das Individuum in die Vorgänge und Anforderungen des Lebens eingebunden fühlt, insbesondere in die Strukturen der Gesellschaft und des sozialen Umfelds. Demnach ist es notwendig, den Verlauf der Lebensereignisse zu verstehen und zu wissen wie man als Individuum adäquat auf die Anforderungen reagieren kann.

Antonovsky unterscheidet in seinem Modell 3 Komponenten aus denen sich der SOC zusammensetzt: Die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit. Durch das Verstehen werden die Ereignisse besser vorhersehbar und erklärbar. Um Anforderungen bewältigen zu können, muss auf geeignete Strategien (Handlungsweisen) zurückgegriffen werden können, die zur Lösung beitragen. (Handhabbarkeit). Der Bedeutsamkeit kommt eine wichtige Rolle zu, sie gibt die prinzipielle Motivation zur Bewältigung von Lebenssituationen und Ereignissen und zum Engagement zur Verbesserung der jeweiligen Umstände vor.

Ziel der vorliegenden Studie war es, den sogenannten *Kohärenzsinn* (SOC, engl. Sense of Coherence) von nach ONR 117001 und 117002 zugelassenen Teilnehmerinnen zur Weiterbildung zum Gesundheitstrainer und Ernährungstrainer mit den aus der Forschung bekannten SOC Werten für andere Bevölkerungsgruppen zu vergleichen.

Als Nebenfrage wurde untersucht, inwieweit sich der SOC von Teilnehmerinnen, die die Ausbildung selbst bezahlen von denjenigen unterscheidet, die die Ausbildung ganz oder teilweise von öffentlichen Stellen bezahlt bekommen.

### **Methodik**

Die Untersuchung wurde mittels des von Aaron Antonovsky entwickelten und standardisierten Fragebogens durchgeführt. Im Anhang an den Fragebogen wurde eine weitere Frage zur Bezahlung der Ausbildung eingefügt.

Befragt wurden insgesamt 91 Teilnehmerinnen der österreichweit durchgeführten Ausbildungen zum Gesundheitstrainer und zum Ernährungstrainer an der Vitalakademie mit dem Sitz in Wien.

Die Ergebnisse wurden als Mittel- und Summenwerte zusammengefasst, tabellarisch dargestellt und interpretiert. Die daran angeschlossene statistische Auswertung der Daten bestätigt und ergänzt diese Interpretation.

## **Ergebnisse**

Es zeigte sich, dass die Hauptfrage, ob der sogenannten Kohärenzsinn (Sense of Coherence kurz SOC) bei fortgeschrittenen Teilnehmerinnen bzw. Absolventinnen von Lehrgängen nach ON-Regel zur Gesundheitstrainerin bzw. zur Ernährungstrainerin anderen, aus internationalen Studien bekannten SOC Werten ähnelt, anhand der Ergebnisse bestätigt wurde. Der SOC-Werte ist vergleichbar hoch und gleicht denen von Mitarbeitern des Gesundheitswesens aus unterschiedlichen Ländern bzw. entspricht dem von „ausgeglichenen Bevölkerungsgruppen“ mit langer oder reicher Lebenserfahrung.

Die 1. Nebenfrage, wie die einzelnen SOC-Schwerpunkte, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit gewichtet sind, konnte nicht eindeutig geklärt werden. Zu Unterschiedlich sind die bisher erzielten Ergebnisse der wenigen Studien, die dieser Frage nachgegangen sind, jedoch scheint sich herauszukristallisieren, dass eventuell entsprechend dem Alter und dem Geschlecht die Schwerpunkte auf unterschiedliche SOC-Komponenten fallen. Ob diese Aussage zutrifft, sollte mit Hilfe von Folgeprojekten geklärt werden.

Die Nebenfrage 2 „Gibt es Unterschiede zwischen Teilnehmerinnen, die die Ausbildung im Rahmen von Umschulungsmaßnahmen bezahlt bekommen, und solchen die die Ausbildung selbst bezahlen“ musste mit Nein beantwortet werden.