

Step into Motion

Master-Studentin entwickelt Online-Intervention für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge



Den inneren Schweinehund überwinden. Aber wie? Wir alle kennen das: Wir möchten etwas verändern, aber oftmals bleibt es bei dem guten Vorsatz. Ein wissenschaftlich begleitetes Online-Programm soll das ändern und zwar für eine ganz spezielle Zielgruppe. Step into Motion heißt die Plattform für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge. „Regelmäßige körperliche Aktivität mindert typische krankheits- und therapiebedingte Nebenwirkungen und senkt das Risiko, erneut zu erkranken. Zusätzlich hat Sport natürlich viele weitere positive und stärkende Auswirkungen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene“, erklärt Helena Koine, die die Online-Intervention im Rahmen ihrer Masterarbeit entwickelt hat. „Das Programm unterstützt dabei, individuell passende Bewegungsformen und Sportarten zu finden und diese realistisch in den Alltag einzuplanen“, so die

28-jährige Sporthochschul-Absolventin. Helena hat an der Universität Wien einen Bachelor in Sportwissenschaft absolviert und im Anschluss den Master „Psychology in Sport and Exercise“ an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert. „Ich habe dann noch eine einjährige Fortbildung im Bereich Psychoonkologie abgeschlossen, da mich das Thema immer sehr interessiert hat. So bin ich dann auch auf die Idee gekommen, meine Masterarbeit in diesem Bereich zu schreiben. Ich wollte etwas erarbeiten, das nicht nur neue wissenschaftliche Erkenntnisse liefert, sondern auch einen praktischen Bezug und Mehrwert hat“, erläutert die gebürtige Bad Honneferin.

Ein umfangreiches Projekt

Neben der inhaltlichen Ausgestaltung der Interventionsstudie stand auch die Entwicklung einer Webseite auf dem Programm. „Ich hätte tatsächlich lieber mit

Menschen vor Ort zusammengearbeitet, aber das ist in der Krebsnachsorge der 18- bis 39-Jährigen schwierig, da sie über ganz Deutschland verteilt sind. Und auch im Hinblick auf die Corona-Entwicklungen hat die ortsunabhängige Online-Variante natürlich Vorteile“, sagt Helena. Bei der Programmierung der Webseite war es ihr vor allem wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen positiven Eindruck bekommen und sich gut aufgehoben fühlen: „Da kein persönlicher Kontakt stattfand, habe ich versucht, über die Webseite eine professionelle und angenehme Atmosphäre zu schaffen.“ Hilfe hat sie sich bei einem Web-Designer geholt. „Ich habe noch nie eine Webseite erstellt, das war ein total spannender Prozess, bei dem ich sehr viel Input geben durfte und mitgestalten konnte. Neben der Optik und Anwendbarkeit mussten wir natürlich auch die Rahmenbedingungen

erfüllen, die an wissenschaftliche Studien gestellt werden, schließlich handelt es sich um sensible Daten“, erläutert die Rheinländerin.

Die Arbeit hat sich gelohnt

Finanzielle Unterstützung hat sie von der Hochschule erhalten: „Ich habe mich für die hochschulinterne Forschungsförderung beworben. Die Bewerbung war sehr herausfordernd, da das Forschungsvorhaben schon relativ konkret skizziert werden sollte, aber die Arbeit hat sich auf jeden Fall gelohnt.“ Die hochschulinterne Forschungsförderung der Förderlinie 1 richtet sich gezielt an den jungen wissenschaftlichen Nachwuchs und unterstützt innovative Forschungsarbeiten, wie hier im Rahmen einer Masterarbeit, mit bis zu 2.500 Euro.

Vor wenigen Wochen hat Helena Koine die Ergebnisse ihrer Interventionsstudie auf dem Asklepios Krebskongress in Hamburg vorgestellt. „Ein wesentliches Ergebnis meiner Masterarbeit ist, dass sich die körperliche Aktivität der Interventionsgruppe nach dem vierwöchigen Online-Programm gesteigert hat – und zwar um durchschnittlich 40 Minuten pro Woche“, erläutert Helena und ergänzt: „Auch die Handlungs- und Bewältigungsplanung ist nach oben gegangen. Das heißt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben gelernt, wie sie ihr Sportprogramm selbstständig in ihren Alltag einplanen können und mit welchen Strategien sie typische Barrieren wie Selbstzweifel oder Zeitmangel überwinden können.“ Im Frühjahr möchte sie einen weiteren Kurs anbieten. Mittel- und langfristig kann sie das Projekt als Einzelplayerin jedoch nicht

stemmen. „Die inhaltliche Gestaltung steht zwar, aber die Betreuung der Teilnehmenden und die wissenschaftliche Begleitung des Projekts nehmen natürlich viel Zeit in Anspruch. Um die Ergebnisse weiteren Wissenschaftler*innen und Praktiker*innen zur Verfügung zu stellen, plane ich mit meiner Masterarbeit-Betreuerin Anna Vogelsang eine Publikation der Studie. Darüber hinaus überlege ich, ob ich mich mit einer gemeinnützigen Organisation zusammenschließen oder wie eine Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern aussehen könnte“, erläutert die Spoho-Absolventin. Positive Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Organisationen konnte sie im Rahmen ihres Projektes bereits sammeln: „Es war unheimlich schwierig, an die Zielgruppe heranzukommen. Ich habe mich dann an Organisationen wie die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs oder Cancer Unites gewandt, die mein Vorhaben über ihre Verteiler und Kanäle kommuniziert haben. Das war super hilfreich!“ Ein Jahr intensive Arbeit hat Helena Koine in ihre Abschlussarbeit investiert. Die Mühe hat sich gelohnt. Vor wenigen Wochen hat sie das Ergebnis bekommen, eine 1,0. Aktuell ist Helena wissenschaftliche Mitarbeiterin im Psychologischen Institut der Hochschule, in der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie. Eine Promotion schließt sie nicht aus. „Jetzt muss ich aber erstmal durchatmen“, lacht sie.

Hochschulinterne Forschungsförderung, Antragsfrist: 22.3.2021

Projektseite: www.step-into-motion.de/

