

Kurzfassung

Bachelor Thesis

Begründung eines komplementären Ansatzes bei stressbedingten Belastungen durch Shiatsu und lösungsorientierte Kurzzeit-Beratung

Wirksamkeitsstudien und kritische Betrachtung im Kontext wissenschaftlicher Nachweismodelle

Dipl. Wirtsch.inf. Karin Koers

Stressbedingte Erkrankungen stellen auf dem heutigen Arbeitsmarkt einen der häufigsten Gründe für krankheitsbedingte Fehlzeiten von Arbeitnehmern dar und tragen zu einem nicht unerheblichen Teil zu Frühverrentungen bei. Neben den hierdurch entstehenden wirtschaftlichen Folgen bedeutet dies vor allem für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine hohe Belastung, die zu vermeiden oder zumindest zu verringern als sinnvolle Aufgabe zu betrachten ist.

Diese Bachelor-Thesis befasst sich daher mit der Begründung eines komplementären Ansatzes aus Shiatsu und lösungsorientierter Kurzzeitberatung bei stressbedingten Belastungen mittels einer explorativen Studie („*Stress-Studie*“), die im Rahmen von Einzelfall-Beschreibungen das Ergebnis des komplementären Ansatzes mit dem einer reinen Shiatsu-Behandlungsserie vergleicht.

Ergänzt wird diese Studie durch Grundlagenforschung zur Wirkungsweise von Shiatsu („*Vergleichsstudie*“). Hierzu wurde im Verbund von 14 Shiatsu-Praktikern eine quantitative Studie mit 103 Probanden zur Wirkung von Shiatsu-Behandlungen auf die psychische Befindlichkeit durchgeführt, bei der die psychische Befindlichkeit der Klienten jeweils vor und nach einer Shiatsu-Behandlung mittels des Mehrdimensionalen Befindlichkeits-Fragebogens (MDBF) erfasst wurde.

Die Gesamtdauer der Studie umfasste den Zeitraum von August 2013 bis April 2015, der Schwerpunkt der quantitativen Studie lag im Zeitraum von Dezember 2014 bis Februar 2015.

In beiden Studien können die aufgestellten Hypothesen weitgehend angenommen werden.

Die Analyse der Vergleichsstudie basiert auf den mit dem MDBF erhobenen Parametern „Gute-Schlechte Stimmung“ (GS), „Wachheit-Müdigkeit“ (WM) und „Ruhe-Unruhe“ (RU). Die aufgestellten Hypothesen wurden alle angenommen.

- Eine Shiatsu-Behandlung führt zu einer Erhöhung bzw. Stabilisierung des Wertes GS, also zu einer Verbesserung der Stimmungslage.
- Eine Shiatsu-Behandlung führt zu einer Erhöhung bzw. Stabilisierung des Wertes RU, also zu einer Verringerung von Unruhe.
- Eine Shiatsu-Behandlung führt zu einer Veränderung des Wertes WM.

Ergänzend wurden mögliche Einflussfaktoren auf diese Werte identifiziert. Hierzu zählen der Kliententyp (Shiatsu-Praktiker oder „Laie“), das Alter des Klienten sowie Zeitpunkt und Häufigkeit der erhaltenen Behandlungen.

In der Stress-Studie erfolgte die Befragung mittels für diesen Zweck konstruierter Fragebögen, die neben für den Prozess notwendigen Daten Informationen zur Zielerreichung, wünschenswerten Veränderungen und der Bewertung der Methodik erhoben. Die hierzu aufgestellten Hypothesen wurden ebenfalls weitgehend angenommen.

- Die Eigenwahrnehmung, Fachkompetenz, Sozialkompetenz und Zufriedenheit der Klienten erhöhen sich im Rahmen der Behandlungssequenz deutlich.
- Der komplementäre Ansatz wird als sinnvoll bewertet und den einzelnen Methoden [nur Shiatsu oder nur lösungsorientierte Kurzzeitberatung] vorgezogen.
- Als einziges verworfen wird die Hypothese zur Zielerreichung. Der angenommene Zielerreichungsgrad von 75% wurde mit einem Mittelwert von 67% nicht erreicht.

Die Werte der Stress-Studie sind aufgrund des explorativen Charakters und der geringen Probandenzahl nur eingeschränkt belastbar.

Um diese Untersuchungen in den medizinischen Forschungskontext einzuordnen und einen Beitrag zur zukünftigen Forschung im Bereich von Shiatsu als komplementärer Methode zu leisten, werden ergänzend aktuelle Methoden medizinischer Forschung, die Evidenzbasierte (EBM) und Erfahrungsbasierte (CBM) Medizin, auf ihre Eignung für die Forschung im Bereich Shiatsu hin untersucht und zu den mit der Studie erzielten Ergebnissen in Bezug gesetzt.

Summary

Bachelor Thesis

Design of a complementary approach to deal with stress-related conditions including Shiatsu and solution-oriented short-term counselling

Studies of efficacy and critical consideration in the context of scientific research standards

Karin Koers, Master of Business Information Systems

Stress-related diseases are one of the most common reasons for employee absence due to sickness and contribute to a significant extent to early retirement. In addition to the economic consequences arising from this a heavy burden is carried by those affected and their families. To avoid or at least reduce this seems to be a worthwhile endeavour.

Therefore, this bachelor thesis is concerned with establishing a complementary approach of Shiatsu and solution-oriented short-term counselling on stress-related conditions by means of an exploratory study ('stress study'). Based on individual case descriptions, it compares the result of the complementary approach with a series of solely Shiatsu treatments.

This study is expanded by basic research about the effects of Shiatsu ('comparative study'). A group of 14 Shiatsu practitioners carried out in a quantitative study on the mental state of clients before and after a Shiatsu treatment, which included 103 study participants. The inquiry was done by means of the "Mehrdimensionaler Befindlichkeits-Fragebogen" (multidimensional mental state questionnaire; MDBF).

The overall duration of the study spanned from August 2013 until April 2015 with the quantitative study focus in the period from December 2014 until February 2015.

The hypotheses can be largely accepted for both studies.

Bachelor-Thesis – Komplementärtherapie / Shiatsu

The analysis of the comparative study is based on the data collected with the MDBF parameters 'Good-Bad Mood' (GS), 'Alertness-Fatigue' (WM) and 'Rest-Unrest' (RU). The established hypotheses were all verified.

- A Shiatsu treatment leads to an increase or stabilisation of the GS value, thus resulting in a mood improvement.
- A Shiatsu treatment leads to an increase or stabilisation of the RU value, thus in a reduction of restlessness.
- A Shiatsu treatment leads to a change in the WM value.

Additionally possible influential factors on these values were identified. This includes the client type (Shiatsu practitioner or 'layperson'), the age of the client as well as timing and frequency of received treatments.

In the stress study a questionnaire designed for this purpose was used. Apart from the necessary data for the treatments, it also collected information regarding goal achievement, desirable changes and methodology assessment. The hypotheses can be largely accepted as well.

- There is a clear increase in the client's self-awareness, professional competence, social competence and satisfaction as part of the treatment sequence.
- The complementary approach is considered reasonable and is preferred to individual methods [only Shiatsu or solution-oriented short-term counselling].
- The goal achievement was the only hypothesis which had to be discarded. With an average of 67% the assumed target achievement of 75% was not achieved.

The capacity of these results is limited due to the exploratory nature and the small number of participants.

In order to place these studies within medical research as well as to contribute to future research in the field of Shiatsu as a complementary method, the studies were correlated with medical research standards. These current methods of medical research, evidence-based (EBM) and cognition-based (CBM) medicine are analysed with the intention of assessing their suitability for research in the field of Shiatsu as well.