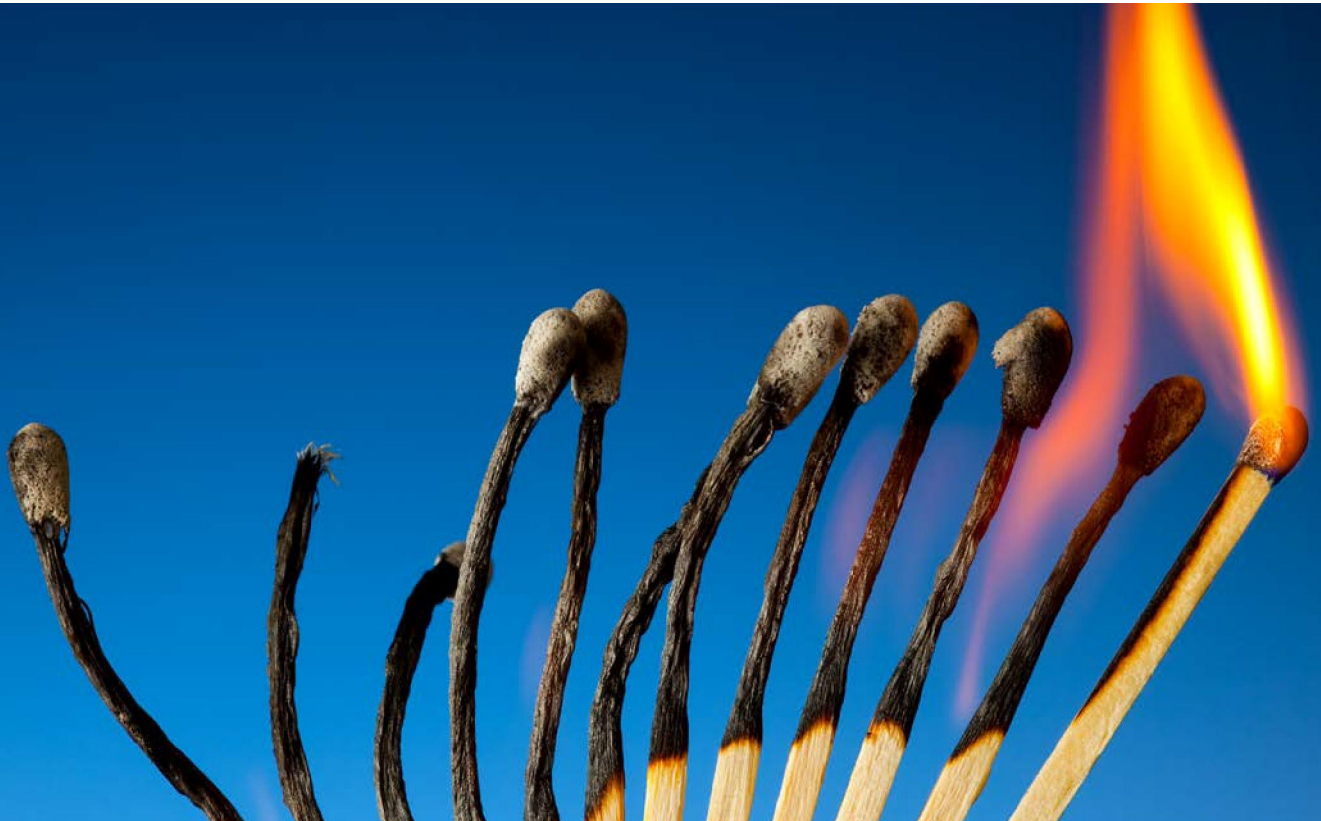




Burnout überwinden



Die psychische Gesundheit ist neben der körperlichen Fitness eine zentrale Voraussetzung für die persönliche Leistungsfähigkeit. Die Anzahl der Fehltage am Arbeitsplatz aufgrund psychischer Probleme hat sich in den vergangenen zehn Jahren jedoch annähernd verdoppelt. Dabei spielen chronischer Stress und das Burnout-Syndrom eine wichtige Rolle.

Vorhandene Angebote kaum genutzt

Laut Angaben des Robert Koch-Instituts leiden aktuell 1,5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland an Burnout. Besonders verbreitet ist das Burnout-Syndrom mit 2,5 Prozent Betroffenen unter den 40- bis 49-Jährigen. Zahlen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zeigen, dass arbeitsbedingter Stress jährlich mindestens 20 Milliarden Euro Kosten verursacht. Trotz starker seelischer Belastungen nutzt weniger als die Hälfte der Betroffenen

die verfügbaren ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlungsangebote. Von den männlichen Betroffenen ist es lediglich jeder Dritte.

Gesundheitsförderung 4.0

Innovative Formen der Gesundheitsförderung könnten hier Abhilfe schaffen. Denn auch im Gesundheitswesen setzt sich der Trend zur Digitalisierung zunehmend durch. Häufig mangelt es den innovativen Versorgungsangeboten jedoch an einem wissenschaftlichen Nutznachweis.

In einer kürzlich veröffentlichten Studie im wissenschaftlichen Journal *Anxiety, Stress and Coping* konnte nun aufgezeigt werden, dass Personen, die an Burnout-Symptomen leiden, von der Teilnahme an einem vierwöchigen Online-Programm tatsächlich profitieren.

Strukturierte Online-Beratung

Das in der Studie untersuchte Programm „Burnout überwinden“ setzt sich aus fünf Elementen zusammen:

- Einem Chatgespräch mit einer Beraterin oder einem Berater
- Webbasierten Tagebüchern zur Dokumentation von Stress- und Erholungsphasen
- Strukturierte Übungen zur Veränderung ungesunder Einstellungen und Verhaltensweisen
- Regelmäßige, individuelle Rückmeldungen der Beraterin oder des Beraters
- Einem Abschluss-Chat

Ergänzt wird das strukturierte Programm durch Informationen zu einem gesunden Lebensstil, insbesondere zu den Themen Ernährung und Bewegung.

Rückgang der Burnout-Symptome

Für die Überprüfung der Effektivität des Programms wurden 39 Personen zufällig entweder der Intervention oder einer Warteliste zugelost. Drei Monate nach Beginn der Studie zeigte sich bei den Teilnehmenden in der Interventionsgruppe, im Vergleich mit den Personen auf der Warteliste, ein deutlicher Rückgang zentraler Burnout-Symptome wie Depressivität und Zynismus, sowie eine signifikante Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Obwohl die untersuchte Stichprobe vergleichsweise klein ist, macht die Studie deutlich, dass Online-Coachings eine sinnvolle und vor allem effektive Maßnahme auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement sein könnten.

Umsetzung im BGM

Ein zentraler Faktor bei der Umsetzung von Online-Angeboten im Rahmen des BGM dürfte die zielgerichtete Kommunikation des Angebots an die Beschäftigten sein. Die Inanspruchnahme von entsprechenden Hilfs-

”

Insbesondere für Menschen mit Hemmungen, existierende Probleme mit fremden Personen zu besprechen, ist das Online-Coaching eine gute Option.

Fabian Leuschner,
Psychologe und Entwickler
von Online-Interventionen zur
Gesundheitsförderung bei der
delphi Gesellschaft, Berlin



angeboten muss zudem niedrigschwellig, möglichst anonym und in einem geschützten Rahmen möglich sein. Dies gilt insbesondere bei noch immer häufig stigmatisierten psychischen Beschwerden wie Burnout, Ängsten oder Depressionen.

Der Vorteil des Internets liegt hier vor allem darin, dass es für die Betroffenen leicht und unkompliziert zugänglich ist. Insbesondere für Menschen mit Berührungsängsten oder Hemmungen, existierende Probleme überhaupt mit fremden Personen zu besprechen, ist das Online-Coaching eine gute Option.

Die Teilnehmer können bei den Beratungssitzungen im Internet anonym bleiben und sich für die Fragen so viel Zeit nehmen, wie sie brauchen. Gleichzeitig ist der finanzielle Aufwand für die präventive Hilfe aus dem Internet vergleichsweise gering.

Fabian Leuschner