

Digital Entstressen für Arbeitnehmer

Datum: 06.04.2023

Original Titel:

Effects of a 6-Week Internet-Based Stress Management Program on Perceived Stress, Subjective Coping Skills, and Sleep Quality

Kurz & fundiert

- Stress bei der Arbeit ist gesundheitliches Problem
- Kognitiv-behaviorale Intervention im 6-wöchigen Programm
- Verbesserung der Stressmanagement-Fähigkeiten
- Besserer Umgang mit Stress, besserer Schlaf

MedWiss - Stress bei der Arbeit belastet nicht nur unmittelbar die berufliche Leistung, sondern ist auch ein langfristiges gesundheitliches Problem. Interventionsprogramme für Stress bei der Arbeit nutzen meist Entspannungsmethoden, nicht aber effektivere kognitive Verhaltensinterventionen. Die Ergebnisse eines kurzen, 6-wöchigen Programms zum kognitiv-behavioralen, Internet-basierten Training des Stressmanagements zeigten Besserung im Umgang mit Stress, in der Schlafqualität und dem Wohlbefinden der Teilnehmer im Vergleich zu einer Kontrollgruppe.

Stress bei der Arbeit ist ein Thema, über das sich Menschen aus allen beruflichen Richtungen austauschen können. Obwohl jeder nach einigen Berufsjahren Erfahrungen mit stressigen Phasen gesammelt hat, ist doch der Umgang mit diesem Stress sehr individuell. Häufig sind Vermeidungsstrategien und Hoffen auf bessere Zeiten die wesentlichen Ansätze. Stress trägt allerdings wesentlich zur Entwicklung und Chronifizierung von Depression, Migräne oder RLS bei und beeinflusst Schlaf und Immunabwehr negativ. Somit ist auch die Erholung von weiteren Erkrankungen betroffen. Stress bei der Arbeit ist damit nicht nur ein Problem für die unmittelbare Arbeit, sondern auch ein langfristiges gesundheitliches Problem. Interventionsprogramme für Stress bei der Arbeit sind daher sinnvoll und werden in großen Firmen mehr und mehr eingesetzt.

Stress bei der Arbeit ist gesundheitliches Problem

Bei Interventionen gegen Stress wird einerseits auf die Reduktion des wahrgenommenen Stressses eingegangen, beispielsweise mit Hilfe von Entspannungstechniken. Andererseits zielen viele Interventionen auf eine Verbesserung der Fähigkeiten, mit Stress umzugehen, ab. Dies wird beispielsweise mit kognitiv-behavioralen Interventionen bewirkt.

Im Arbeitsumfeld wird klassischerweise eher die Entspannungsmethodik angewandt. Kognitiv-behaviorale Interventionen zeigen im klinischen Umfeld allerdings meistens stärkere Effekte. Digitale bzw. Internet-basierte Stressmanagement-Programme fokussieren allerdings auch eher auf Entspannung und die Wahrnehmung von Stress.

In einer neuen Studie untersuchten Forscher nun, welchen Effekt ein eigenständig durchgeführtes, Internet-basiertes, kognitives Verhaltensprogramm zum Stressmanagement über 6 Wochen auf den wahrgenommenen Stress, die Fähigkeit zum Umgang mit Stress, emotionale Erschöpfung, depressive Symptome und die Schlafqualität hatte.

Kognitiv-behaviorale Intervention im 6-wöchigen Programm

Das Programm bestand aus sechs Modulen, die sich auf die Verbesserung der Stressmanagement-Fähigkeiten konzentrierten. Beispielsweise ging es darum, wie man mit akutem Stress umgehen oder Ressourcen aufbauen kann, oder um ein Umstrukturieren von Denkweisen, die Stress leichter entstehen lassen. Die Teilnehmer sollten wöchentlich in das Programm etwa 30 Minuten investieren, gefolgt von einer Transferaufgabe, die weitere 30 Minuten in Anspruch nahm. Gesunde Angestellte, die sich gestresst fühlten, wurden über das Internet rekrutiert und zufällig entweder dem Programm oder einer Warteliste (Kontrollgruppe) zugewiesen.

Verbesserung der Stressmanagement-Fähigkeiten

Insgesamt führten 134 Teilnehmer sämtliche Tests vor und nach Durchführung des Programms bzw. der Wartezeit durch. Die Teilnehmer am Trainingsprogramm berichteten niedrigere empfundene Stresswerte nach Abschluss des Programms im Vergleich zur Kontrollgruppe. Ausserdem zeigten sich bei den Teilnehmern des Programms verbesserte Fähigkeiten, mit Stress umzugehen sowie eine bessere Schlafqualität. Die emotionale Erschöpfung war in beiden Gruppen reduziert, depressive Symptome dagegen unverändert.

Besserer Umgang mit Stress, besserer Schlaf

Diese Ergebnisse des kurzen, 6-wöchigen Programms zum kognitiv-behavioralen, Internet-basierten Training des Stressmanagements verbesserten demnach die Fähigkeiten, mit Stress umzugehen, die Schlafqualität und das Wohlbefinden. Die Teilnehmer empfanden weniger Stress nach dem Programm. Größere Studien wären zu wünschen, um die langfristigen Effekte eines solchen Programms zur Stressreduktion im Arbeitsumfeld zu ermitteln.

Referenzen:

Stächele, Tobias, Gregor Domes, Magdalena Wekenborg, Marlene Penz, Clemens Kirschbaum, and Markus Heinrichs. "Effects of a 6-Week Internet-Based Stress Management Program on Perceived Stress, Subjective Coping Skills, and Sleep Quality." *Frontiers in Psychiatry* 11 (May 25, 2020). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00463>.