



Stress-Selbsttest mit individualisierter Beratung

Computerbasierte Intervention zur Stressbewältigung

entwickelt von Christiane Bax



1. Problem

- Stressbelastungen beeinträchtigen die Lebensqualität des Einzelnen.
- Negativer Stress gilt als unspezifisch wirkender Einflussfaktor auf das Entstehen chronischer Erkrankungen.
- Es besteht Bedarf an neuen Strategien zur individuellen Verhaltensänderung.
- Die aktuelle Stressforschung stellt gelingende Stressbewältigung in den Vordergrund.



Stressbewältigung bedeutet nicht, dass Belastungen zwangsläufig vermieden oder ausgeschaltet werden müssen, sondern dass sie 'gemeistert' werden können.



Ein besonderes Gewicht bekommen dabei die inneren und äußeren Schutzfaktoren.

2. Konzept

- Orientierung am
 - objektiven Handlungsbedarf
 - subjektiven Bedürfnis nach Informationen aus den Pullmedien
- Gesundheitskommunikation über interaktive Medien (Gesundheitstelematik)
- Verknüpfung von Stressdiagnostik mit stufenspezifischer Stressberatung
- Ziel: stressbelastete Personen detektieren und gezielt beraten (Tailored Intervention)
- Zielgruppe: von Stressbelastung betroffene Frauen und Männer, Nutzer interaktiver Medien
- Settings: Betriebe, Reha-Einrichtungen, Arztpraxen, Krankenkassen, Gesundheitsportale im Internet

3. Fragebogen

Beispiel



Identifikation der Stufe der Veränderungsbereitschaft: Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung oder Handlung.

	ja	nein
Haben Sie vor, in den nächsten 6 Monaten etwas gegen Ihren Stress zu tun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Planen Sie, in den nächsten 30 Tagen ernsthaft Maßnahmen gegen Ihren Stress zu unternehmen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie augenblicklich bereits dabei, Maßnahmen gegen Ihren Stress zu unternehmen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Screenshot des Online-Fragebogens

4. Beratung

Beispiel



Person hat Stressbelastungen, verfügt über interne Ressourcen und befindet sich in der Stufe der Vorbereitung (Preparation).

„Prima, dass Sie Interesse für den Stress-Test zeigen und zu erkennen geben, sich auf eine Veränderung Ihrer Stressbelastung einzulassen. Damit haben Sie schon einen sehr wichtigen Schritt getan.“

Wie Stress erlebt wird, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Ebenso sind die Herangehensweisen zur Stressbewältigung individuell. Es gibt Möglichkeiten, sich in Stresssituationen kurzfristige Erleichterung zu verschaffen: so genannte **kleine Wege**, die Sie gehen können und die sehr wirksam sind. Sie können aber langfristige und tiefgehende Veränderungen anstreben: so genannte **große Wege**, die Ihnen helfen, den Umgang mit negativem Stress dauerhaft zu meistern.

Und dafür haben Sie gute Voraussetzungen: Ihr gutes Wohlbefinden ist eine wichtige Ressource, die Ihnen dabei helfen kann



Beispiele für kurzfristige Erleichterung oder "kleine Wege"

- einige Male hintereinander tief durchatmen, die Schultern fallen lassen
- Gähnen mit kleinen Seufzern
- einen ruhigen Ort aufsuchen
- sich sportliche Bewegung verschaffen

Beispiele für langfristige Veränderungen oder "große Wege"

- Erlernen von Entspannungstechniken
- Balance zwischen Beruf und Freizeit
- Aufbau und Pflege zwischenmenschlicher Kontakte
- Veränderung der eigenen Sichtweise

Professionelle Angebote zu bewährten Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson und Zeitmanagement werden u. a. von örtlichen Volkshochschulen, Krankenkassen und auch von Arbeitgebern unterbreitet.

Vereinbaren Sie schon morgen einen Gesprächstermin! "

Beratungs-Textbaustein C3

5. Produkt

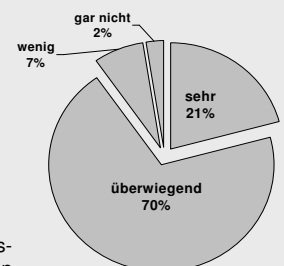
- Stress ist ein komplexes Geschehen auf mehreren Ebenen: körperliche Ebene – seelische Ebene – soziale Ebene
- Die Stressmessung bezieht sich auf diese Komponenten und als wichtige Ergänzung auf die Absichten zur Veränderung des Stressgeschehens.
- Der Fragebogen enthält valide und reliable Erhebungsinstrumente zur subjektiven Einschätzung
 - physischer und psychischer Stressbelastungen
 - interner und externer Ressourcen
 - Phase der individuellen Verhaltensänderung (Stages of Change).
- Die Stressberatung berücksichtigt Gesundheitsverhaltenstheorien.
- Spezifische Beratungstexte basieren auf
 - Ansätzen des Transtheoretischen Modells
 - Regeln des Tailored Messaging.

6. Erste Ergebnisse

„Fanden Sie den Beratungstext hilfreich?“



Antworten von 82 Nutzern des „Stress-Selbsttests“ im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsaktionstage einer Kreisverwaltung-



7. Fazit

Das computerbasierte Programm zur Stressbewältigung beinhaltet ein integratives Vorgehen von Prävention und Gesundheitsförderung, indem Stressbelastungen als Risikofaktoren, Ressourcen als Protektivfaktoren sowie die Stages of Change durch einen elektronischen Fragebogen ermittelt werden. Es ist so angelegt, dass es für den Nutzer überschaubar bleibt. Dieser soll den Fragebogen in relativ kurzer Zeit beantworten können und ein aus den Antworten unmittelbar generiertes Feedback bekommen. Die komprimierte Form des Fragebogens erhebt nicht den Anspruch an ein ausführliches psychologisches Verfahren. Das Vorgehen wird dennoch seiner Funktion gerecht, die Grundlage für eine evidenzbasierte Gesundheitsberatung zu schaffen. Dieser digitale Stress-Test mit Beratung auf Basis des Stages-of-Change-Modells ist ein innovativer Ansatz im Bereich der Gesundheitstelematik.