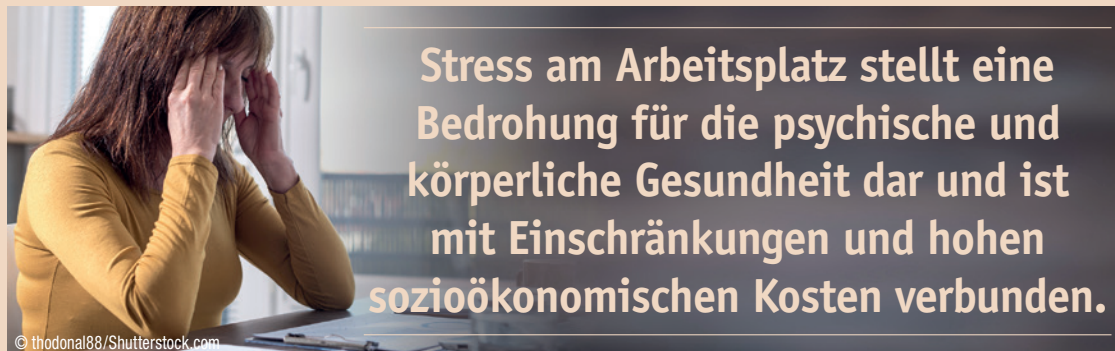


# Gegen Burn-out und Stress – ganz ohne Therapeut

Forschende aus Basel und München untersuchen die Wirksamkeit eines Selbsthilfebuches.

**BASEL** – Gut ein Drittel der Arbeitnehmenden fühlt sich durch ihren Job gestresst. Interventionen gegen Stress und Burn-out gibt es zwar, oft sind sie aber für viele Arbeitnehmende nicht zugänglich. Ein Selbsthilfebuch, basierend auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), hat das Potenzial, ganz ohne Therapeutenkontakt Burn-out, Stress und Symptome der Depression zu reduzieren. Dies berichten Forschende der Universität Basel in der internationalen Fachzeitschrift *Work & Stress*.

Stress am Arbeitsplatz stellt eine Bedrohung für die psychische und körperliche Gesundheit dar und ist mit Einschränkungen und hohen sozioökonomischen Kosten verbunden. Programme gegen Stress oder Burn-out werden oft von einzelnen Organisationen für bestimmte Berufsgruppen angeboten. Betroffene Personen, die nicht von solchen Programmen Gebrauch machen können, werden sich selbst überlassen. Selbsthilfebücher könnten eine günstige Alternative zu Programmen bieten, die von Experten und Therapeuten geführt werden. Die Effektivität von solchen Büchern ist



allerdings in den wenigsten Fällen nachgewiesen.

## Mehr emotionale Flexibilität gegen Burn-out

Erstmals haben nun Forschende der Universität Basel zusammen mit dem Institut für Arbeit und seelische Gesundheit (INSAS) in München die Wirksamkeit eines Selbsthilfebuches für Symptome von Stress und Burn-out ganz ohne Therapeutenkontakt untersucht. Dafür wurden Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen mit moderaten und schweren Stresswerten zufällig einer von zwei Gruppen zugewiesen. Die eine Gruppe arbeitete das Selbsthil-

febuch sofort während fünf Wochen durch. Die zweite Gruppe erhielt das Buch erst nach einer Wartezeit.

Das Selbsthilfebuch zeigt auf, wie Burn-out mit emotionaler Rigidität zusammenhängt und beschreibt, wie ACT diese innere Rigidität verändern kann. Durch Achtsamkeit und Akzeptanz soll ein flexiblerer Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen ermöglicht werden.

Personen, welche das Selbsthilfebuch erhielten, zeigten eine deutlich stärkere Verbesserung in den Bereichen Stress, Burn-out, Depressionssymptome und Wohlbefinden als Personen in der Warteliste-

gruppe. Drei Monate nach Abschluss berichteten die Studienteilnehmer von einer weiteren signifikanten Abnahme von Stress, Burn-out und Depressionssymptomen.

«Ein Selbsthilfebuch ganz ohne Therapeutenkontakt könnte finanzielle Barrieren überwinden sowie örtliche und zeitliche Flexibilität bieten», kommentiert Erstautorin Patrizia Hofer von der Fakultät für Psychologie der Universität Basel das Ergebnis.

## Ähnliche Effekte wie Interventionen mit Therapeut

In der Studie wurden ähnliche Effekte für Stressreduktion und so-

gar eher stärkere Effekte für die Reduktion von Burn-out erzielt, als dies in Metaanalysen über verschiedene Interventionen mit Therapeuten für die Behandlung von Stress und Burn-out berichtet wurde.

«Nichtsdestotrotz ist ein Selbsthilfebuch ohne Therapeutenkontakt nicht für alle Personen geeignet. Bei langen Wartezeiten oder begrenzten Zugangsmöglichkeiten zur Psychotherapie könnte ein ACT-Selbsthilfebuch aber ein vielversprechender erster Schritt im Sinne eines gestuften Versorgungskonzeptes sein», so Studienleiter Prof. Dr. Andrew Gloster, Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Interventionsforschung an der Universität Basel. [DT](#)

Quelle: Universität Basel

Originalbeitrag:

Patrizia Hofer, Michael Waadt, Regula Aschwanden, Marina Milidou, Jens Acker, Andrea Meyer, Roselind Lieb, Andrew Gloster. Self-help for stress and burnout without therapist contact: An online randomised controlled trial, *Work & Stress* (2017), doi: 10.1080/02678373.2017.1402389.

ANZEIGE



## HELFEN SIE IHREN PATIENTEN AUF DEM WEG ZU GESUNDEM ZAHNFLEISCH

EMPFEHLEN SIE DAS STARKE DUO!

**57 %**

REDUKTION DER ZAHNFLEISCH-ENTZÜNDUNG\* NACH 2 WOCHEN<sup>1</sup>

**Chlorhexamed FORTE 0,2% alkoholfrei** als **kurzzeitige Intensivbehandlung** für Patienten mit Zahnfleischentzündungen.

**Chlorhexamed**



Arzneimittel

**parodontax**

**48 %**

GRÖSSERE REDUKTION VON ZAHNFLEISCHBLUTEN\*\*<sup>2</sup>

**parodontax Zahnpasta** zur **täglichen Anwendung** für eine optimale Zahnfleischgesundheit zwischen den Zahnarztbesuchen.



Medizinprodukt

\* „Gingivital Index“ (GI) zur Messung von Zahnfleischbluten und -entzündung

\*\* Reduziert Zahnfleischbluten mehr als eine herkömmliche Zahnpasta nach einer professionellen Zahnreinigung und bei 2x täglicher Anwendung während 24 Wochen

1. Todkar R, et al. *Oral Health Prev Dent* 2012;10(3):291–296.

2. Data on file, GSK, RH02434, January 2015.

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

**Chlorhexamed forte 0,2% alkoholfrei, Lösung Z:** 1 ml Lösung enthält 2 mg Chlorhexidindigluconat. **I:** Zur vorübergehenden unterstützenden Behandlung bei Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und nach parodontalchirurgischen Eingriffen. **D:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Die Lösung ist gebrauchsfertig. 2-mal täglich Mundhöhle mit 10 ml Lösung (Messbecher) 1 Minute lang gründlich spülen. Ausspucken, nicht schlucken oder nachspülen. Angegebene Dosis nicht überschreiten. Kindern (zwischen 6 und 12 Jahren): nur auf ärztliche Anweisung. **KI:** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit auf einen Inhaltsstoff, bei schlecht durchblutetem Gewebe; bei erosiv-desquamativen Veränderungen der Mundschleimhaut, bei Wunden und Ulzerationen. **VM:** Nur für die Anwendung im Mund- und Rachenraum bestimmt. Nicht schlucken. Nicht in Augen / Gehörgang bringen. Falls Schmerzen, Schwellungen oder Reizungen des Mundraumes auftreten, Anwendung sofort abbrechen und ärztlichen Rat einholen; es können allergische Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auftreten. Vorübergehende Verfärbungen von Zähnen und Zunge können auftreten. Die Lösung wird durch anionische Substanzen beeinträchtigt; Zähne mindestens 5 Minuten vor der Behandlung putzen. **S:** Es ist Vorsicht geboten. **UW:** Belegte Zunge, trockener Mund, vorübergehende Beeinträchtigung der Geschmacksempfindung, Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühl der Zunge. **IA:** Inkompatibel mit anionischen Substanzen. **P:** Flasche zu 200 ml, 300 ml und 600 ml (nur für Zahnarztpraxis). Liste D. GSK Consumer Healthcare Schweiz AG, Risch. Stand: Oktober 2017