



Online Gesundheitstrainings in der Prävention und Versorgung psychischer Beschwerden – Anwendungsbeispiel „PRO MIND“

Dr. Hanne Horvath

Geschäftsführerin GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH



GET.ON – Gesundheitstrainings Online



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

**BARMER
GEK** die gesund
experten

esii european society
for research on
internet interventions



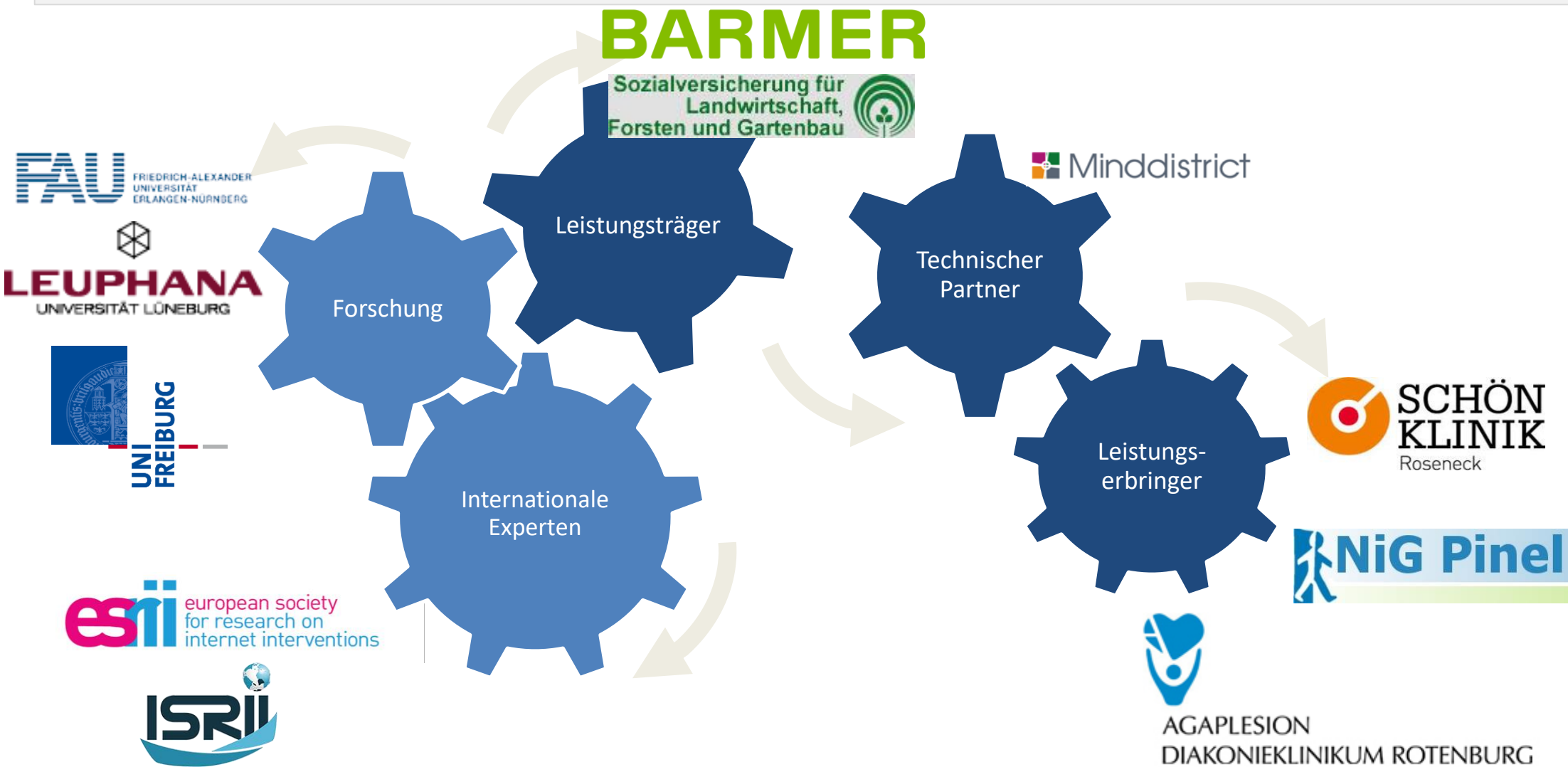
FAU FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



**SCHÖN
KLINIK**
Roseneck



Unsere Partner



Gliederung

1. GET.ON

2. GET.ON – Lösungen für die wichtigsten psychischen Beschwerden

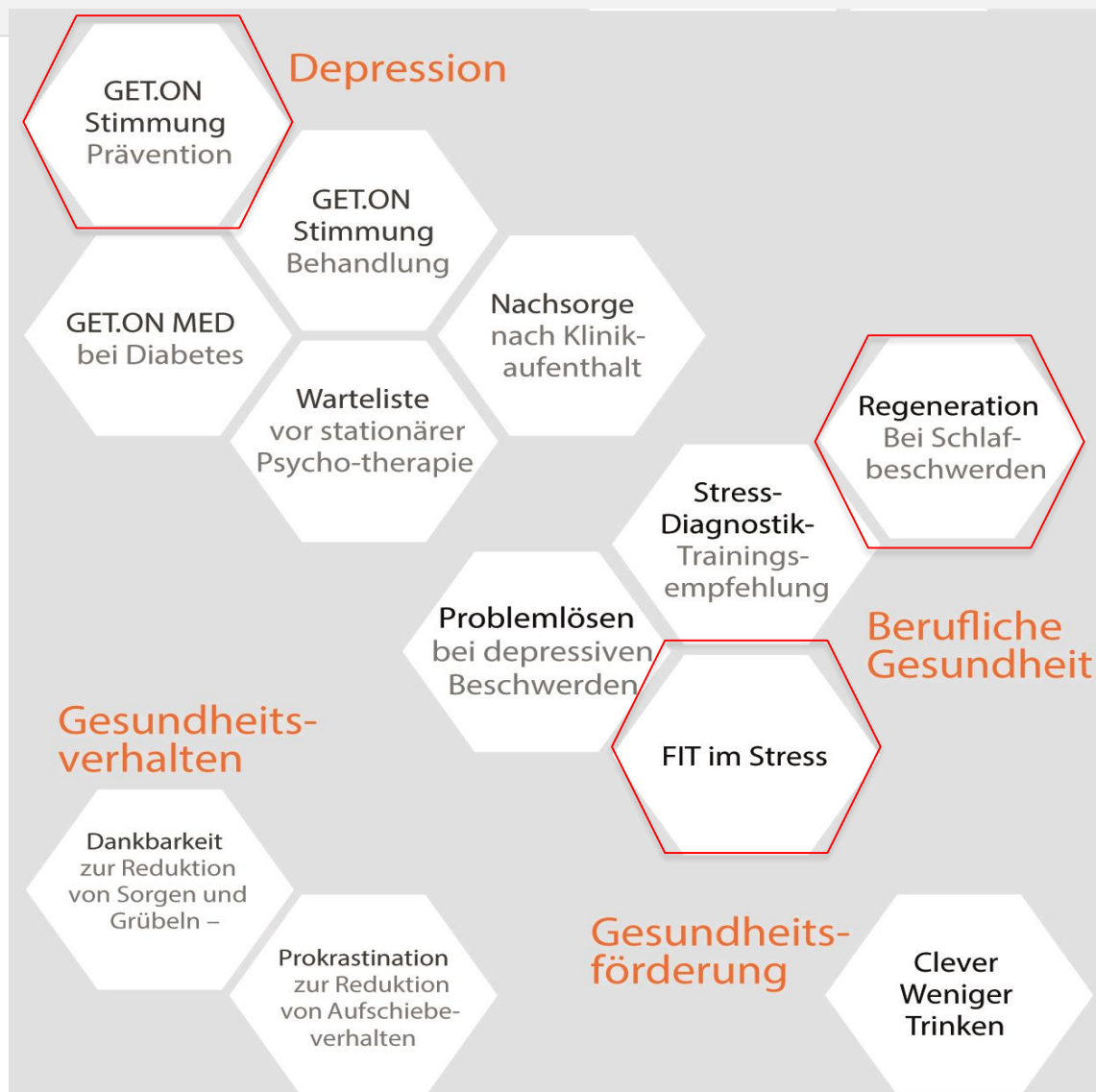
3. GET.ON – Einblicke

4. GET.ON – Projekt mit der BARMER (Pro Mind)

5. GET.ON – Kontakt

Unsere Trainings

- 11 Trainings
- > 20 randomisiert-kontrollierte Studien
- Allein 6 Studien über 4 Jahre zu GET.ON Fit im Stress
- GET.ON Stimmung ist das weltweit einzige Training, für das erfolgreich die Prävention von Depression nachgewiesen wurde
- GET.ON Regeneration ist das erste Training, das auf die spezielle Situation von gestressten Berufstätigen mit Schlafproblemen zugeschnitten wurde
- Bei allen Trainings mituntersucht: Unerwünschte Nebenwirkungen, User Engagement, Einstellung zu Psychotherapie



Sind nicht alle fundierten Online-Trainings wirksam?

- Im Durchschnitt gute Effekte, aber große Heterogenität!
- Metaanalyse von Heber et. al. (2017) über Online Stress-Trainings: Hälfte wirksam, die andere Hälfte nicht
- Vorteil von begleiteten Interventionen
- Vorteil von Interventionen mittlerer Länge
- Vorteil bei Teilnehmenden mit hoher Beanspruchung
- Wir finden auch Ausnahmen



Die Wirksamkeit ist pro Online-Training zu beurteilen und kann nicht vorausgesetzt werden!

Gliederung

1. GET.ON

2. GET.ON – Lösungen für die wichtigsten psychischen Beschwerden

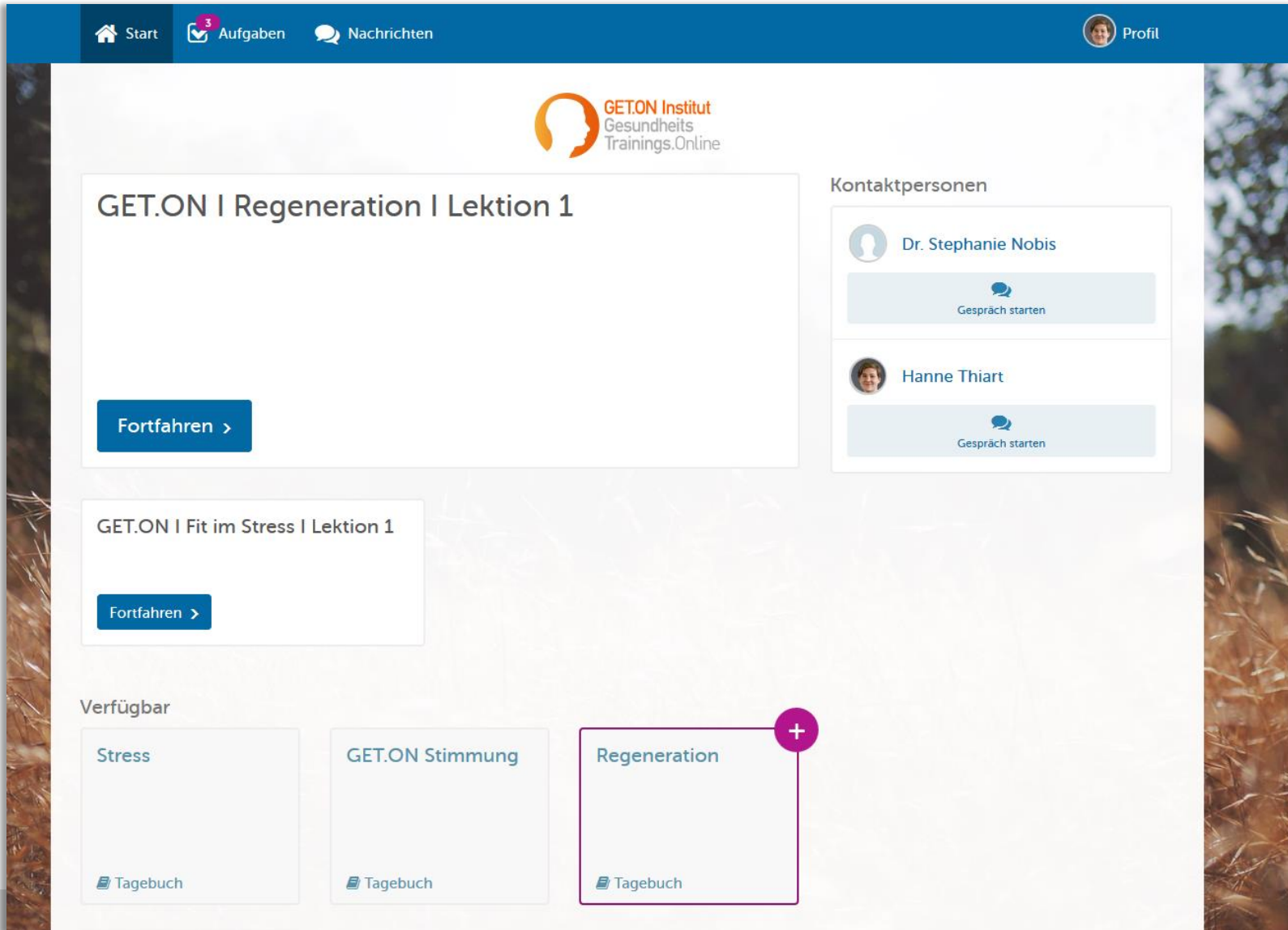
3. GET.ON – Einblicke

4. GET.ON – Projekt mit der BARMER GEK (Pro Mind)

5. GET.ON – Einsichten und Wünsche für die Zukunft

6. GET.ON – Kontakt

GET.ON – technische Plattform mit Tagebuch und Interaktion zu Psychologen

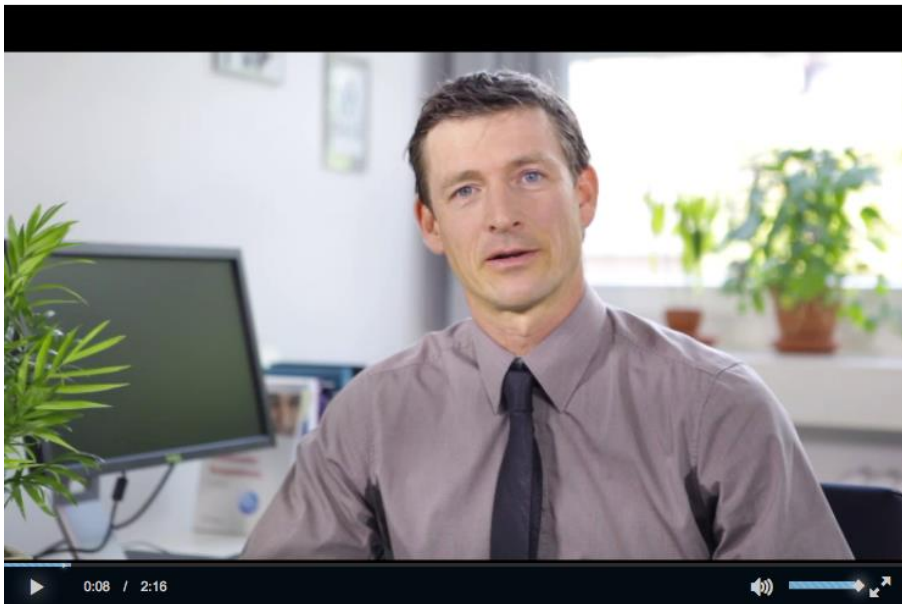


The screenshot displays the GET.ON user interface. At the top, a blue navigation bar contains icons for 'Start', 'Aufgaben' (with a notification badge of 3), and 'Nachrichten', along with a 'Profil' button. The main content area features the GET.ON logo and two course cards: 'GET.ON | Regeneration | Lektion 1' and 'GET.ON | Fit im Stress | Lektion 1', each with a 'Fortfahren >' button. To the right, a 'Kontaktpersonen' section lists 'Dr. Stephanie Nobis' and 'Hanne Thiar' with 'Gespräch starten' buttons. At the bottom, a 'Verfügbar' section shows three course cards: 'Stress', 'GET.ON Stimmung', and 'Regeneration' (highlighted with a purple border and a plus sign), each with a 'Tagebuch' icon.

GET.ON – Experten begleiten durch die Trainings

Herzlich willkommen!

Sie haben sich dazu entschieden, etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Entschluss! Schön, dass Sie hier sind.



Einstiegsvideo mit Prof. Dr. Matthias Berking

Herzlich willkommen

Wir begrüßen Sie herzlich zu **GET.ON Stimmung**, Ihrem Training zur Bewältigung von depressiver Stimmung.



Einstiegsvideo mit Prof. Dr. Bernhard Sieland

In jeder Trainingseinheit werden durch kurze Videos entscheidende Zusammenhänge und die Wichtigkeit der Übungen erklärt.

GET.ON – Identifikationsfiguren und Bilder motivieren die Teilnehmer

„Leidensgenossen“

Beispiele

Im Laufe des Trainings werden Sie **Christina, Andreas** und **Silvia** kennenlernen. Ihre Angaben im Training können Ihnen bei der Bearbeitung der Übungen als Ideengeber dienen.



Christina (35) ist Krankenschwester in einem Kreiskrankenhaus in Mecklenburg-Vorpommern. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder- Benedikt, Luca und Lea. Sie fühlt sich erschöpft und überlastet und hat Probleme, Arbeit und Privates zu vereinbaren.



Andreas (39) ist seit vielen Jahren in einem großen Pharmaunternehmen tätig. Seine Frau Luise und sein Sohn Max sind eine wichtige Stütze in seinem Leben. Früher war er regelmäßig laufen und beim Fußball, kann es inzwischen jedoch kaum noch mit seinem Job vereinbaren. Er ist perfektionistisch und Aufgaben zu delegieren fällt ihm schwer. Auch empfindet er ein starkes Verantwortungsgefühl für seine Kollegen.



Silvia (49) ist Schulleiterin an einem Gymnasium. Sie fühlt sich einsam im Kollegium, erfährt wenig Wertschätzung, dafür viel Widerstand und fühlt sich bei der Erledigung der anstehenden Aufgaben von Ihren Kollegen im Stich gelassen. In der wenigen Freizeit, die ihr bleibt, versucht sie als Ausgleich Spaziergänge und kleinere Ausflüge mit ihrer Freundin Anita zu machen.

„Leidensgenossen“ berichten von ihren Erfahrungen, vom Scheitern, Neubeginnen und von ihren Erfolgen. Bilder ermöglichen eine stärkere emotionale Beteiligung, welche für Veränderungsprozesse wichtig ist.

Bilder motivieren und binden

Ausblick auf Lektion 2



In der nächsten Lektion haben Sie die Gelegenheit:

- zu erfahren, wann Sie welche Bewältigungsstrategien einsetzen
- Ihre Stress-Analyse auszuwerten
- eine systematische Problemlösemethode kennenzulernen und

Herzlichen Glückwunsch!



Teil, dass Sie auch heute bis zum Schluss dabei geblieben sind. Ich wünsche Ihnen in den nächsten Tagen viel Erfolg beim Trainieren Ihrer Problemlösekompetenz. Versuchen Sie auch stets an Ihre Kraftgeber zu denken - tun Sie sich Gutes! Und wenn Sie möchten, freuen Sie sich schon einmal auf den 2. Teil des Trainings ab der nächsten Lektion, in dem es darum geht, Ihre emotionalen Kompetenzen zu stärken. Bis dahin, alles Gute!

GET.ON – Der Fokus liegt auf Verhaltensänderung im Alltag

📍 Übung: Erstellen Sie nun Ihre ganz persönliche Sammlung positiver Aktivitäten.

Wählen Sie Aktivitäten aus, indem Sie ein Hä Verlaufs des Trainings immer wieder auf diese daraus bedienen können.



▶ Entspannung und Genuss

- Yoga machen
- Entspannungsübungen durchführen
- Ausschlafen
- Lange duschen oder ein Bad nehmen
- Zum Frisör gehen
- In die Sauna gehen
- Die Sonne genießen
- Den eigenen Körper pflegen und verwöhnen
- Barfuß herumlaufen
- Eine Massage bekommen
- Meditieren
- Zur Kosmetikerin gehen
- Ein feines Essen für sich selbst kochen



▶ Kreatives

- Malen oder zeichnen
- Basteln
- Mit Ton, Gips oder Knete arbeiten
- Gedichte oder Kurzgeschichten schreiben
- Fotografieren
- Schmuck herstellen
- Etwas reparieren
- Ein neues Rezept ausprobieren
- Ein Zimmer umgestalten
- Fotos in Alben kleben
- Ein Musikstück texten oder komponieren
- Mit Holz arbeiten
- Modellbau
- Häkeln, stricken oder nähen



▶ Soziales

- Jemanden besuchen
- Jemanden anrufen
- Briefe, Karten oder Emails schreiben
- Leuten zulächeln
- Jemandem eine Freude bereiten
- Auf eine Party gehen
- Mit Freunden zusammen kochen

GET.ON – Der Fokus liegt auf Verhaltensänderung im Alltag.


Konkrete Planung von Verhaltensänderung

| Wochentag | Aktivität | |
|-----------|---|-------|
| Montag | um 19h mit Lisa laufen gehen | X |
| Dienstag | von 15-15:30 einen Kaffee weg gehen | X |
| Freitag | Spaziergang um den Baggersee | X |
| Freitag | Massage zum Wochenabschluss | X |
| Sonntag | Heute wir nichts gearbeitet, Radtour machen | X |
| | | + Add |

Erholungsaktivitäten gibt es auf Rezept

| | | AOK | LKK | BKK | IKK | VdAK | AEV | Knappschaft | UV*) | BVG | Hilfsmittel | Ingd.-ausf. | Spn.-St.-Bedarf | Begr.-Pflicht | Apotheken-Nummer | |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|---------------|--------|------|------------|-------------|------|--------|-----------------------|---|-----------------|---------------|------------------|--|
| Gebühr | <input checked="" type="checkbox"/> | Bernhard Sieland | | | | | | | | | | | | | | |
| Name, Vorname des Versicherten | | | | | | | | | | | Zurechnung | | | | | |
| geb. am | | | | | | | | | | | 10 Minuten Zeitnehmen | | | | | |
| Sonstige | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | | Arzneimittel- / Hilfsmittel- / Heilmittel-Nr. | | | | |
| Linfall | <input type="checkbox"/> | Kassen-Nr. | Versicherten-Nr. | | Status | | | | | Faktor | | | | | | |
| Arbeitsunfall | <input type="checkbox"/> | Virtagearzt-Nr. | | VK gültig bis | | | Datum | | | | | Taxe | | | | |
| | | | | | | | 15.04.2013 | | | | | | | | | |

1x ruhig Kaffee trinken gehen und das Telefon ausschalten, einzunehmen 3x wöchentlich und bei Bedarf



Teilnehmer werden intensiv dabei begleitet, Verhalten tatsächlich umzustellen. In jeder Lektion berichten sie von Erfolgen und Misserfolgen.

GET.ON – Schreib-Übungen machen echtes Training möglich

Kurze schriftliche Übungen zur Problemanalyse

💡 Übung: Erstellen Sie hier Ihren 6-Schritte-Plan.



SCHRITT 1:
WAS IST MEIN PROBLEM?

Der 6-Schritte-Plan soll Sie dabei unterstützen, Lösungsansätze für diejenigen Probleme in Ihrer Liste zu entwickeln, die Sie als eher beeinflussbar eingestuft haben. Die Abbildung zeigt Ihnen zunächst die sechs Schritte im Überblick, bevor Sie anhand eines eigenen Problems die einzelnen Schritte näher kennenlernen und bearbeiten werden.



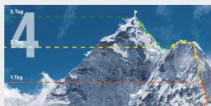
SCHRITT 2:
WAS IST MEIN ZIEL?



SCHRITT 3:
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
FINDEN

Wählen Sie nun zunächst eines Ihrer eher beeinflussbaren Probleme aus.

*Streitigkeiten in der Familie,
häufige Überstunden,
kann nicht Nein sagen,
häufiger Zeitdruck,
Gedanken an die Firma
lassen mich nicht schlafen*



SCHRITT 4:
DIE (KLEINEN) SCHRITTE ZUR
PROBLEM-LÖSUNG FESTLEGEN



SCHRITT 5:
DIE LÖSUNGSMÖGLICHKEIT
AUSPROBIEREN



SCHRITT 6:
BILANZ ZIEHEN

... und zur Entwicklung von Lösungsstrategien



SCHRITT 3:
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
FINDEN

Beispiele

Frank Maike Janosch

Meine Lösungsideen:

- Ich beende jeden Arbeitstag mit einem Nach-Hause-Joggen Ritual, das ich nutze, um den Kopf für den Rest des Tages frei zu bekomme.
- Ich erstelle jeden Abend eine Liste mit Aufgaben, die mich gedanklich nicht loslassen und delegiere sie per E-Mail an Paul, meinem erfahrensten Mitarbeiter.

GET.ON – Der Fokus liegt auf Verhaltensänderung im Alltag.

Fragebögen zur Einschätzung

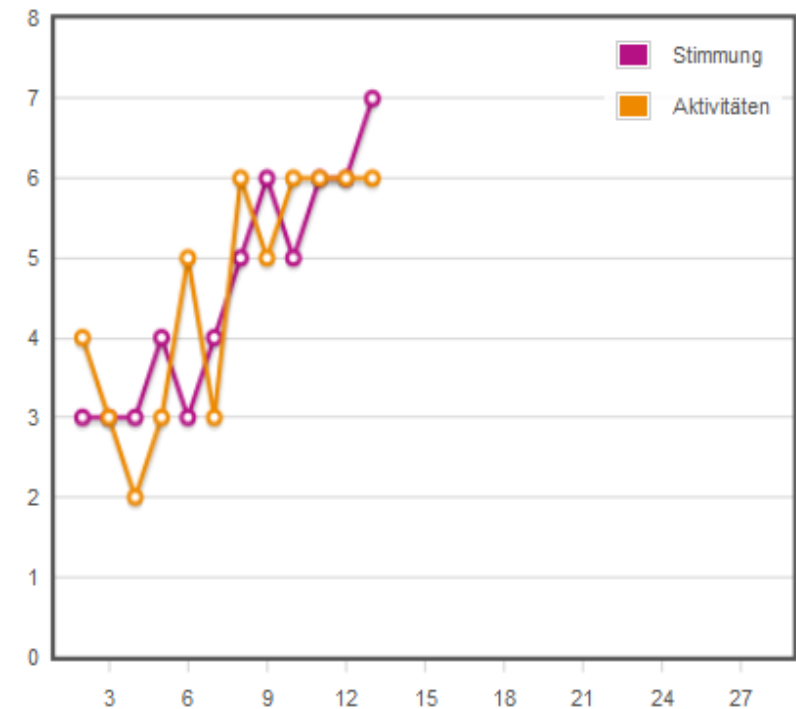
Online Tagebücher

Antworten verbergen

Schritt 4 - Depressive Beschwerden

Wie oft fühlen Sie sich im Verlauf der letzten Woche durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

| | Überhaupt nicht | An einzelnen Tagen | An mehr als der Hälfte der Tage | Beinahe jeden Tag |
|--|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitungslesen oder Fernsehen | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



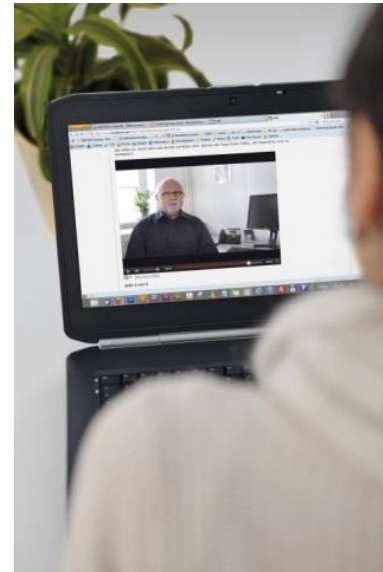
Übungen werden über das ganze Training wiederholt, konkrete Tagespläne und Tagebücher unterstützen zusätzlich.

GET.ON – Flexible Begleitung

Selbstständiges Trainieren



Mit persönlicher Begleitung



bei Bedarf auf
Anfrage



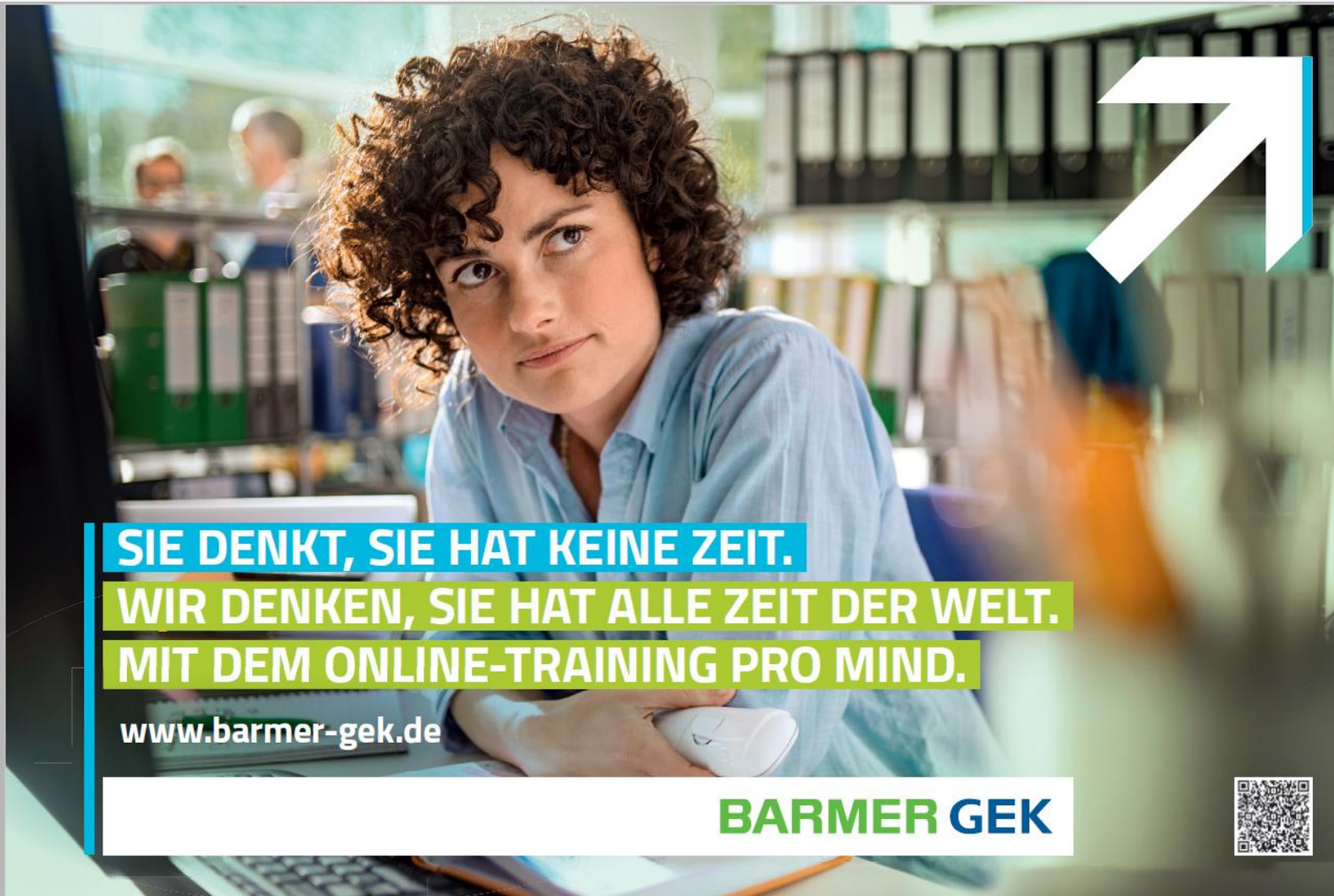
nach jeder
Einheit

Gliederung

1. GET.ON
2. GET.ON – Lösungen für die wichtigsten psychischen Beschwerden
3. GET.ON – Einblicke
4. GET.ON – Projekt mit der BARMER GEK (Pro Mind)
5. GET.ON – Einsichten und Wünsche für die Zukunft
6. GET.ON – Kontakt

Online Tra

Schwere der Symptomatik



SIE DENKT, SIE HAT KEINE ZEIT.

WIR DENKEN, SIE HAT ALLE ZEIT DER WELT.

MIT DEM ONLINE-TRAINING PRO MIND.

www.barmer-gek.de

BARMER GEK



PRO MIND

BARMER
die gesund
experten

erge

Stimmung

Zeitverlauf der Symptomatik

➤ PRO MIND ist individualisiert

Assessment

- Trainingsempfehlung und Unterstützungsformat hängt von Ergebnis aus validierten Fragebögen (PHQ, PSS) ab

Hauptmodule

- GET.ON Fit im Stress (7 Lektionen)
- GET.ON Stimmung (6 Lektionen)

Zusatzlektionen

- 7 Zusatzlektionen zur Auswahl

Coaching-Varianten

- Ohne Coach
- Coach auf Anfrage
- Intensive Begleitung durch einen Coach



PRO MIND

Ansicht im
Versicherten-
bereich

Das Training GET.ON Stimmung

Zwei Hauptkomponenten: Systematisches Problemlösen & Verhaltensaktivierung

GET.ON Stimmung als das weltweit einzige Training, für das erfolgreich die Prävention von Depression nachgewiesen wurde

Depression

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
- Edukation zu Depression
 - Verhaltensaktivierung
 - Problemlösen
 - Stimmung und körperliche Aktivität

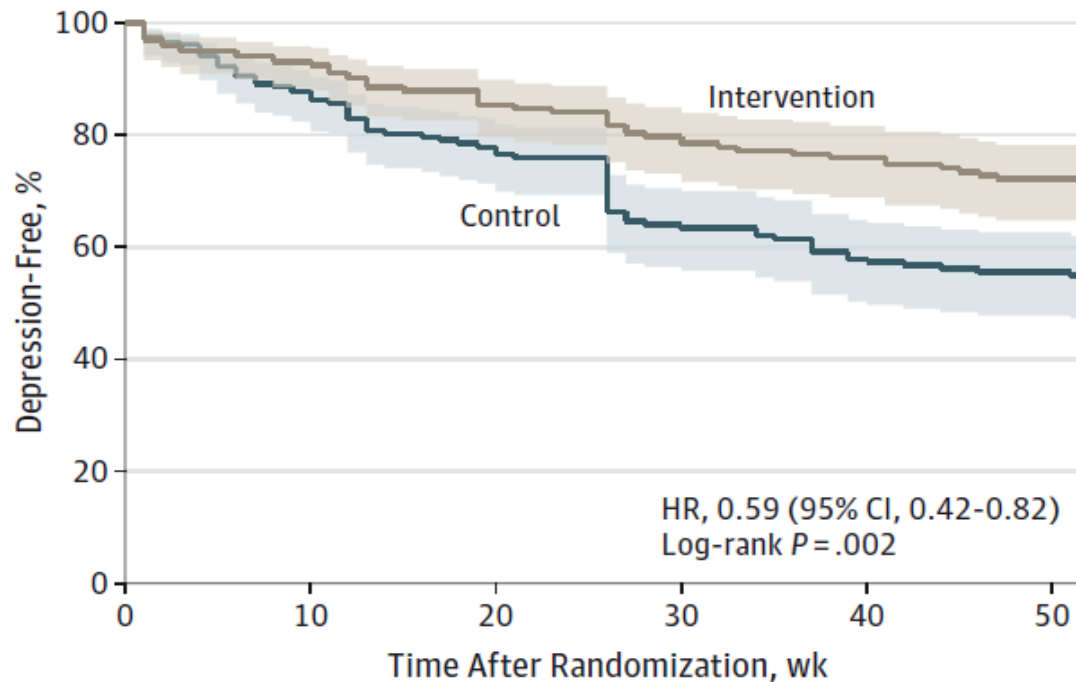
"...Zum anderen stoßen sie mich hier und da in eine neue Richtung, erwähnen Aspekte oder beschreiben Situationen aus einem etwas anderen Blickwinkel so dass sie mich zum Nachdenken anregen." (J., 52 Jahre)



Primärer Endpunkt: Zeit bis zum Onset einer MDD

Verlauf „depression-free“ über ein Jahr

Figure 2. Kaplan-Meier Survival Estimates of Time to Onset of Major Depressive Disorder by Study Group



| No. at risk | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| Intervention | 202 | 188 | 136 | 125 | 119 | 113 | |
| Control | 204 | 179 | 129 | 106 | 96 | 92 | |

Effekte

- **Inzidenz**
 - **Kontrolle: 41% (84/172)**
 - **Intervention: 27% (55/162)**
- **Time-to-onset**
 - **Kontrolle: 36 Wochen**
 - **Intervention: 42 Wochen**
- **Hazard Ratio: 0.59**
(95% CI, 0.42-0.82) kontrolliert für Baseline ADS-Werte
- **Numbers needed to treat: 5.9**
(95% CI, 3.9-14.6)

Primärer Endpunkt: Zeit bis zum Onset einer MDD

Verlauf

Figure
Depres

Original Investigation

Effect of a Web-Based Guided Self-help Intervention for Prevention of Major Depression in Adults With Subthreshold Depression A Randomized Clinical Trial

Claudia Buntrock, MSc; David Daniel Ebert, PhD; Dirk Lehr, PhD; Filip Smit, PhD; Heleen Ripper, PhD; Matthias Berking, PhD; Pim Cuijpers, PhD

IMPORTANCE Evidence-based treatments for major depressive disorder (MDD) are not very successful in improving functional and health outcomes. Attention has increasingly been focused on the prevention of MDD.

OBJECTIVE To evaluate the effectiveness of a web-based guided self-help intervention for the prevention of MDD.

DESIGN, SETTING, AND PARTICIPANTS Two-group randomized clinical trial conducted between March 1, 2013, and March 4, 2015. Participants were recruited in Germany from the general population via a large statutory health insurance company (ie, insurance funded by joint employer-employee contributions). Participants included 406 self-selected adults with subthreshold depression (Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale score ≥ 16 , no current MDD according to *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [Fourth Edition, Text Revision] criteria).

41% (84/172)

27% (55/162)

36 Wochen

2 Wochen

59

kontrolliert für

to treat: 5.9

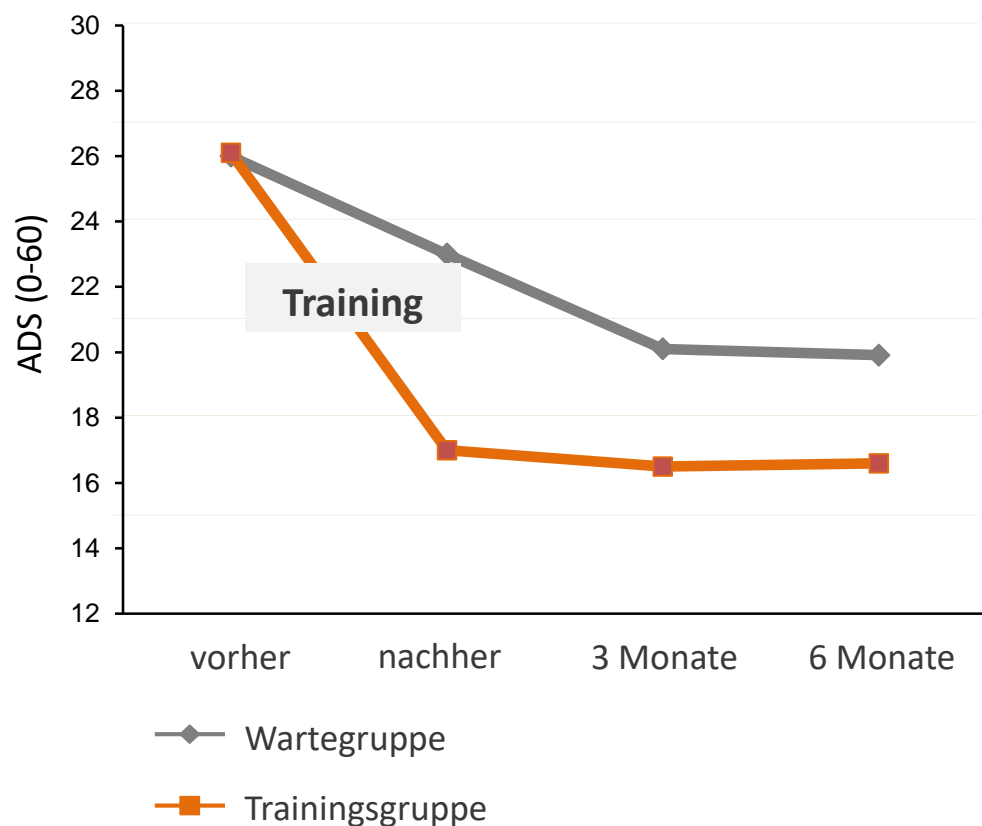
+ Supplemental content at jama.com

+ CME Quiz at jamanetworkcme.com and CME Questions page 1898

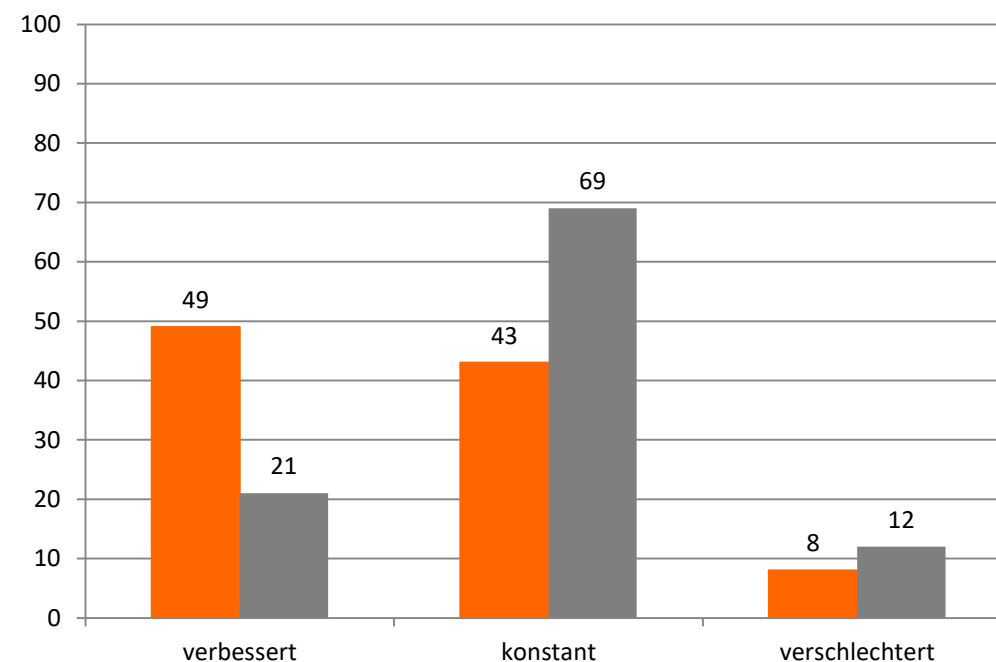
No. at
Interv
Contr

Depressive Beschwerden – Allgemeine Depressionsskala

Verlauf depressiver Symptomatik

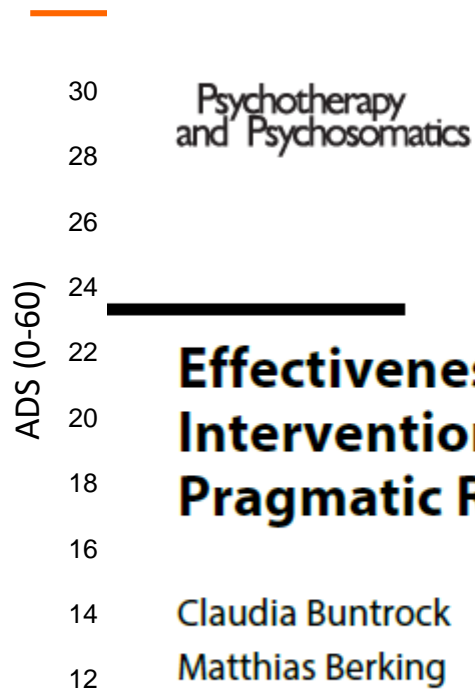


Anteil von Teilnehmenden mit starker Verbesserung



Depressive Beschwerden – Allgemeine Depressionsskala

Verlauf depressiver Symptomatik



Claudia Buntrock David Ebert Dirk Lehr Heleen Riper Filip Smit Pim Cuijpers
Matthias Berking

Innovation Incubator, Division of Online Health Training, Leuphana University, Lüneburg, Germany

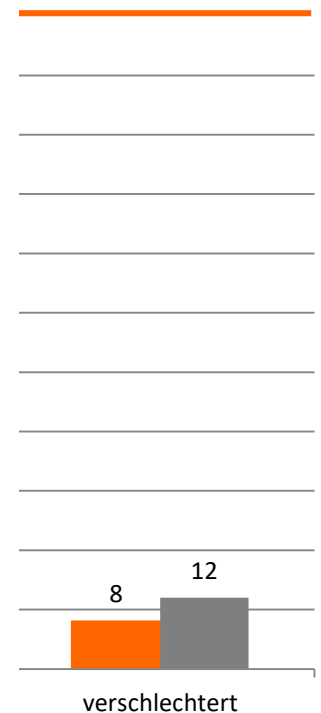
—■— Trainingsgruppe

Regular Article

Psychother Psychosom 2015;84:348–358
DOI: 10.1159/000438673

Received: March 5, 2015
Accepted after revision: July 12, 2015
Published online: September 24, 2015

Anteil von Teilnehmenden mit starker Verbesserung



Das Training GET.ON Fit im Stress

Veränderbare Probleme lösen und Unveränderliches akzeptieren lernen, dabei unterstützt das Training GET.ON Fit im Stress.

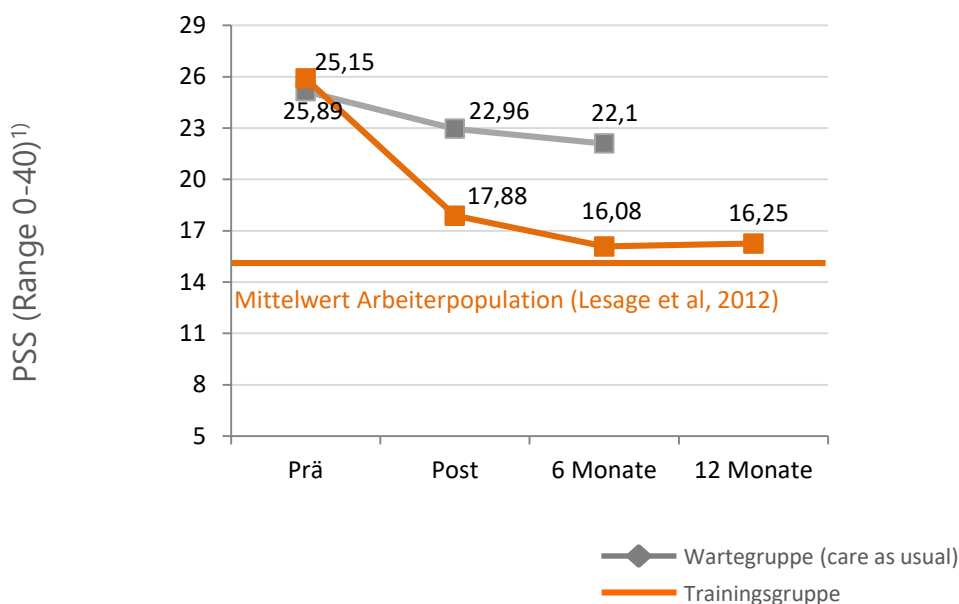
| | | |
|---|--|--|
| 1 | Einführung | Aktivitätsaufbau Tägliche Kraft spendende Aktivitäten |
| 2 | Systematisches Problemlösen | |
| 3 | - Identifikation und Klassifikation von Problemen - Sechs Schritte zum Problemlösen | |
| 4 | Emotionsregulation | |
| 5 | - Muskel- und Atementspannung - Akzeptanz und Toleranz | |
| 6 | - Effektive Selbstunterstützung | |
| 7 | Abschluss | |

"Mir hat der Aufbau dieses Programms sehr gefallen. Die Reihenfolge der Übungen war sehr hilfreich. Noch einmal ein herzliches Dankeschön an die Macher dieses Programms."
(M., 54 Jahre)



GET.ON FIT IM STRESS - Zahlen und Fakten

Stresserleben (N=264)



1) PSS = Perceived Stress Scale: validiertes Verfahren zur Messung von Stresserleben
Erhebung: 10 Fragen mit Gewichtung à 0-4
kein Stress: 0; ab 20 überdurchschnittlicher Stress; extrem hoher Stress: 40

Ergebnisse Wirksamkeitsstudie

Zu Beginn ist das Stresslevel der Warte- und Trainingsgruppe hoch (beide ca. 25 PSS)

60% der Trainingsgruppe haben Stresserleben nach Training substantiell reduziert, Wartegruppe hingegen nur leicht reduziert

Auch über Training hinaus sinkt Stressniveau weiter²⁾

Zusätzlich starke positive Effekte bei Depression/
Burn-Out

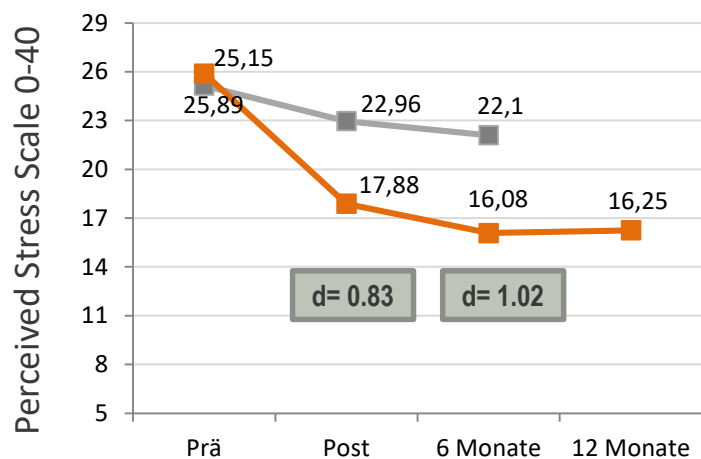
Hohe Adhärenz: Mehr als 2/3 absolvieren Training komplett

2) Stressniveau der Trainingsgruppe sinkt aufgrund erhöhter Stresskompetenz nachhaltig stärker, als im natürlichen Verlauf der Wartegruppe

Ergebnisse von Folgestudien – unterschiedliche Unterstützung

Intensive Unterstützung

Intention-to-treat Analyse (N=264)

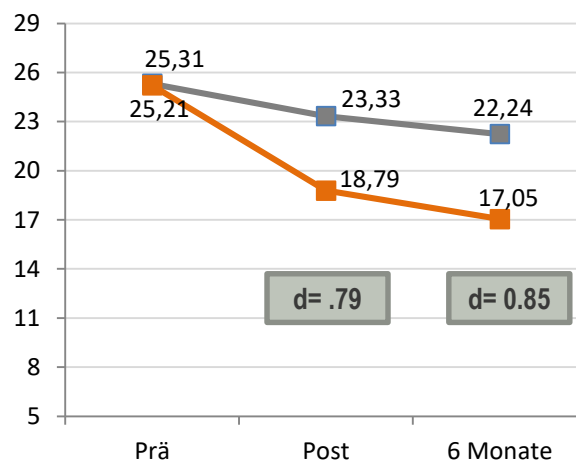


ANCOVAs

| Post | 6 Monate |
|----------------------------------|----------------------------------|
| F(1,261)=58.08 <i>p</i> <.001 | F(1,261)=80.17 <i>p</i> <.001 |

Unterstützung auf Anfrage

Intention-to-treat Analyse (N=264)

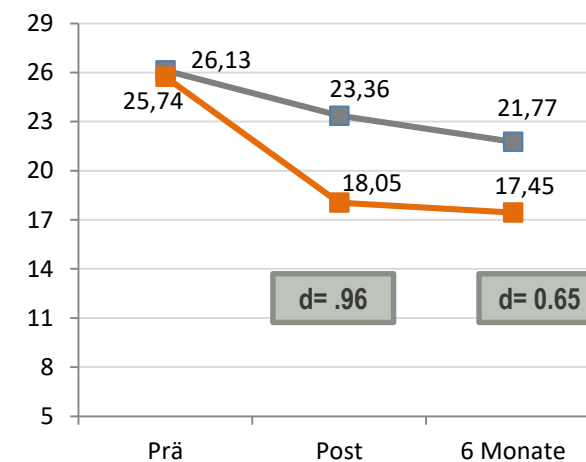


ANCOVAs

| Post | 6 Monate |
|----------------------------------|----------------------------------|
| F(1,260)=43.01 <i>p</i> <.001 | F(1,260)=49.71 <i>p</i> <.001 |

Selbsthilfe

Intention-to-treat Analyse (N=264)



ANCOVAs

| Post | 6 Monate |
|----------------------------------|----------------------------------|
| F(1,260)=62.24 <i>p</i> <.001 | F(1,260)=27.14 <i>p</i> <.001 |

—■— Trainingsgruppe

—■— Kontrollgruppe

Original Paper

Web-Based and Mobile Stress Management Intervention for Employees: A Randomized Controlled Trial

Elena Heber¹, MSc; Dirk Lehr^{1,2}, PhD; David Daniel Ebert^{1,3}, PhD; Matthias Berking^{1,3}, PhD; Heleen Riper^{1,4,5}, PhD

¹Leuphana University Lüneburg, Division of Online Health Training, Lüneburg, Germany

²Leuphana University Lüneburg, Institute of Health Psychology, Lüneburg, Germany

³Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nürnberg, Department of Psychology, Erlangen, Germany

⁴VU University Amsterdam, Department of Psychology, Amsterdam, The Netherlands

⁵Telepsychiatric Centre, University of Groningen, Groningen, The Netherlands

Corresponding Author:

Elena Heber, MSc
Leuphana University Lüneburg
Division of Online Health Training
Scharnhorststrasse 1
Lüneburg, 21335
Germany
Phone: 49 4131 677 1708
Fax: 49 4131 677 1717
Email: heber@leuphana.de

Abstract

Background: Work-related stress is a major public health problem. Web-based interventions offer a promising approach to reduce stress, but the results are conflicting.

Objective: This randomized controlled trial (RCT) aimed to evaluate the efficacy of a self-guided internet-based and mobile-based stress management intervention for employees.

Original article

Scand J Work Environ Health 2016;42(5):382-394

doi:10.5271/sjweh.3573

Internet- and mobile-based stress management for employees with adherence-focused guidance: efficacy and mechanism of change

by Ebert DD, Lehr D, Heber E, Riper H, Cuijpers P, Berking M

The present study adds to the existing literature on self-guided internet-based stress management by evaluating the efficacy of a self-guided internet-based and mobile-based stress management intervention for employees with adherence-focused guidance. The study was conducted in accordance with the CONSORT guidelines for reporting RCTs. The present study adds to the existing literature on self-guided internet-based stress management by evaluating the efficacy of a self-guided internet-based and mobile-based stress management intervention for employees with adherence-focused guidance. The study was conducted in accordance with the CONSORT guidelines for reporting RCTs.

ORIGINAL ARTICLE

Self-guided internet-based and mobile-based stress management for employees: results of a randomised controlled trial

David Daniel Ebert,^{1,2} Elena Heber,² Matthias Berking,¹ Heleen Riper,^{2,3,4,5} Pim Cuijpers,^{2,3,5} Burkhardt Funk,² Dirk Lehr²

ABSTRACT

Objective: This randomised controlled trial (RCT) aimed to evaluate the efficacy of a self-guided internet-based and mobile-based stress management intervention for employees.

Unterstützung

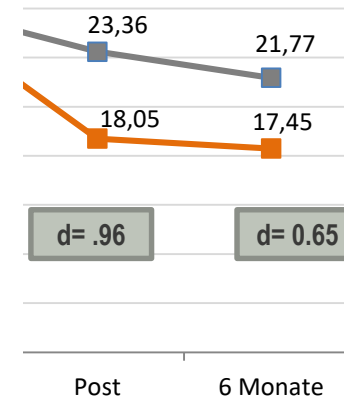
auf Anfrage

analyse (N=264)

Selbsthilfe

Intention-to-treat Analyse (N=264)

29



COVAs

Monate

260)=27.14
p<.001

➤ Daten - Was wissen wir über die Nutzer von Promind?

Teilnehmende (N=1618)

- Ø Alter 41
- weiblich 63 %
- männlich 36 %

Bildungsgrad:

- Abitur/Fachabitur 61 %
- Realschule/mittlere Reife 33 %
- Hauptschule/Volksschule 4 %

Training

- Modulvariante GET.ON Fit im Stress 66 %
- Modulvariante GET.ON Stimmung 33 %

Format

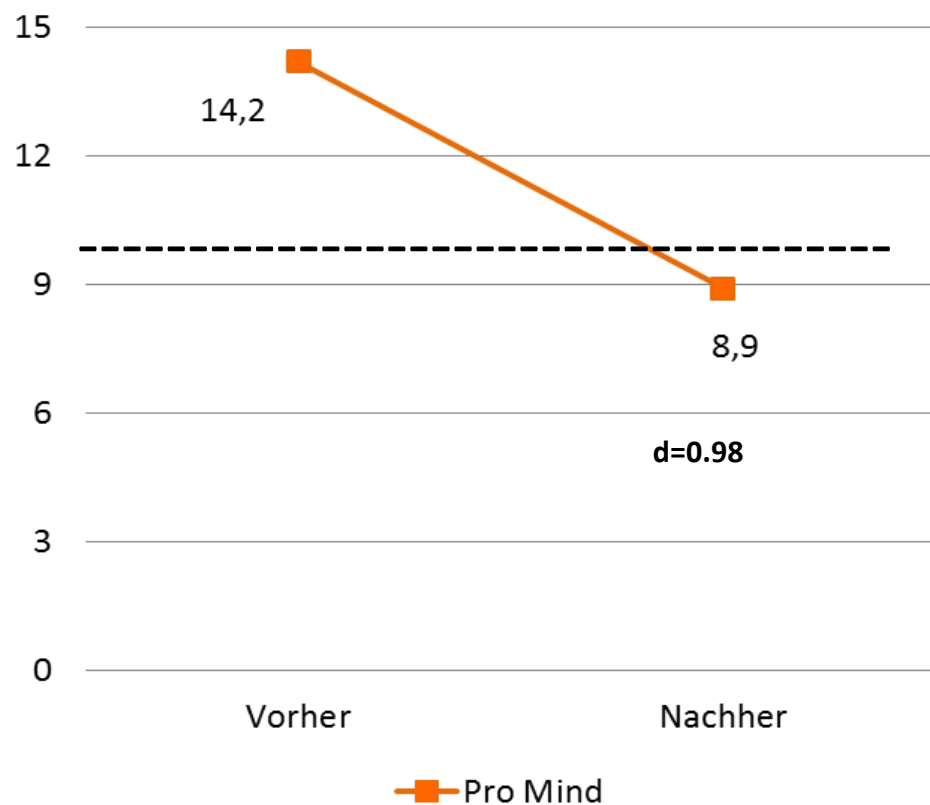
- Modulvariante Guided 63 %
- Modulvariante Feedback auf Anfrage 30 %
- Modulvariante Unguided 7 %
- Ø abgeschlossene Trainingslektionen 5



➤ Psychische Beschwerden sind nach 15 Wochen reduziert

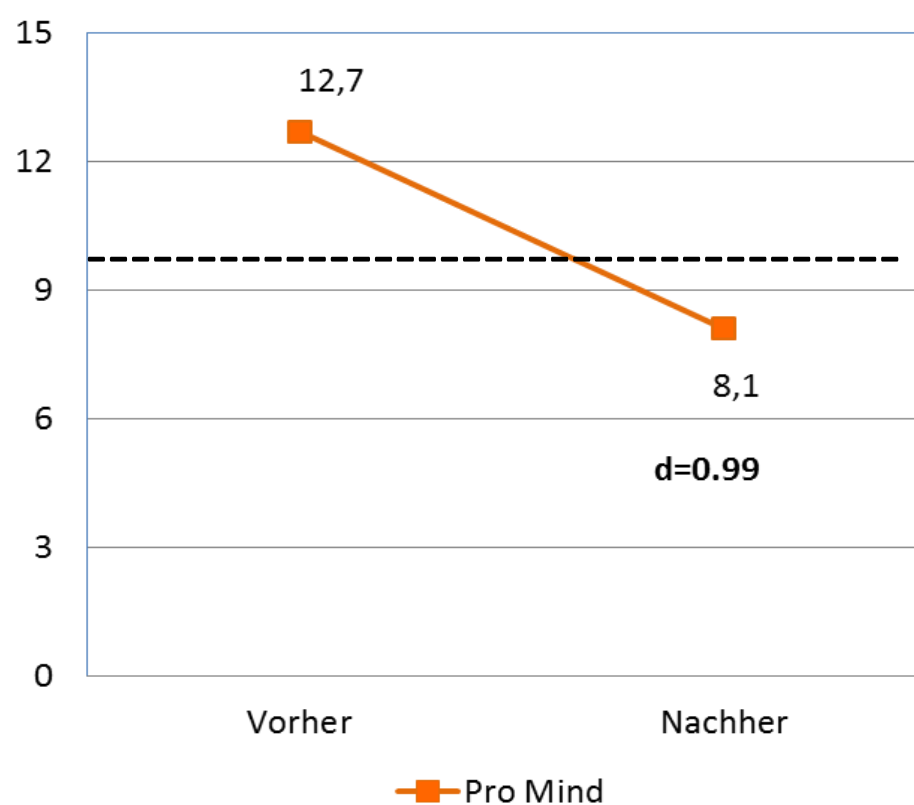
Reduktion von Schlafbeschwerden (ISI)

(n=310)



Reduktion depressiver Symptome (PHQ-8)

(n=310)



GET.ON - Teilnehmer Zufriedenheit

- Gute Nutzungsintensität
- Begleitung entscheidend für Adhärenz (Stichwort Verbindlichkeit - Mohr & Cuijpers, 2011),
- Zugangsweg wichtig: Attraktivität, Wirksamkeit

„Mir gefällt an den Lektionen, dass ich von Woche zu Woche ganz konkrete Verabredungen mit mir treffen kann, die überschaubar sind. Da es sich um täglich wiederkehrende Regeln handelt, stellt sich langsam ein Gewöhnungsprozess ein, so dass deren Einhaltung ohne zusätzlichen Stress machbar ist..“

„Lob: ich habe das Gefühl, dass dieses Programm von kompetenten Mitarbeitern begleitet wird“

„Vielen Dank für das Training! Es geht mir schon viel besser und ich kann wieder den Tag nutzen, weil ich nachts schlafe!“

„Ich habe in den letzten Wochen viel Gelassenheit gelernt und auch in mein Privatleben übertragen können! Ich habe ein entspannteres Verhältnis zu meinem Schlaf entwickelt, das tut gut. Ich bin froh, diesen Weg- mit Ihnen!- gegangen zu sein. Vielen Dank:-)“

„Die Arbeit mit dem Training bereitet mir Freude und gibt mir Unterstützung. Dafür danke ich. Es wird mir nach dessen Ende etwas fehlen!“

Gliederung

1. GET.ON
2. GET.ON – Lösungen für die wichtigsten psychischen Beschwerden
3. GET.ON – Einblicke
4. GET.ON – Projekt mit der BARMER GEK (Pro Mind)
5. GET.ON – Einsichten und Wünsche für die Zukunft
6. GET.ON – Kontakt

Weitere Einsichten und Zukunft



- Menschlicher Kontakt außerhalb von wissenschaftlichen Studien noch wichtiger
- Neue Projekte beinhalten als Standard ein Erstgespräch zwischen Coach und Klient

Beispiele:

- „Prävention Depression“ mit Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
- „GET.ON Diabetes und depressive Beschwerden“ mit BARMER



Weitere Einsichten und Zukunft

Vom „Weg des geringsten Widerstandes“ hin zu systematischer Eingliederung in die Regelversorgung: Welcher Weg ist der Beste?

Wichtig:

- Alte Regeln für neue Situation? Der Einsatz von internetbasierten Interventionen braucht neue Regeln. Forschungsergebnisse beachten!
 - Non-inferiority trials
 - Unerwünschte Nebenwirkungen
- Einbeziehung Psychotherapeuten
- Aufhebung Krankenkassen-Spezifität
- Abrechnungsmöglichkeiten
- Siegel (Taskforce DGPPN & DGPS; Checkliste BPTK) und damit Transparenz für Patienten und Behandler

GET.ON - Kontakt



Dr. Elena Heber
Stellvertretende Geschäftsführerin
GET.ON Institut für Online-Gesundheitstrainings GmbH
Bachstraße 38
22083 Hamburg

e.heber@geton-institut.de
www.geton-institut.de