

Die deutschlandweite Studie zur Gesundheit Erwachsener (DEGS) mit über 8000 Teilnehmern zeigt auf, was für ein hohes Gesundheitsrisiko chronischer Stress darstellt. Menschen mit chronischem Stress haben häufiger Schlafstörungen, sind häufiger depressiv und haben häufiger einen Burn-out als andere [1]. Psychische Erkrankungen generell und die Zusatzdiagnose Burn-out im Speziellen, sind eine hohe Belastung für die Betroffenen und liegen einer Vielzahl von beruflichen Fehltagen zugrunde.

Es existiert wissenschaftliche Evidenz dafür, dass sich mit Bewegung Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern lässt [3]. Arbeitnehmer, die in ihrer Freizeit häufiger körperlich aktiv sind, haben offenbar ein geringeres Risiko einen Burn-out zu entwickeln [2] und auch in Interventionen zur Prophylaxe und Behandlung von Burn-out hat Bewegung ihre Berechtigung (z. B. [4]).

Vom DVGS wurde mit der „Verhaltens- und bewegungsorientierten Intervention zur Vorbeugung von und bei drohender Erschöpfung“ ein biopsychosoziales Bewegungsprogramm konzipiert.

Für die Umsetzung des Programms sind Betriebe oder „ambulante“ Settings vorgesehen. Das Programm ist modulhaft aufgebaut und besteht aus einem Basis- und bei Bedarf einem Folgekurs. Pro Kurs sind 10 Veranstaltungen vorgesehen, die jeweils 90 Minuten dauern und 1-2-mal wöchentlich stattfinden. Pro Gruppe sind 8-12 Teilnehmer vorgesehen, was eine interaktive Vermittlungsmethodik gewährleistet. Die Inhalte sind mehrdimensional und erstrecken sich vom Üben und Trainieren über Elemente der Wissensvermittlung bis hin zu Körperwahrnehmungsübungen, Reflexionen (z. B. Wahrnehmen von Gedanken) und Inszenierungen (z. B. Selbstwirksamkeit erleben). Außerdem wird dem Transfer in den Alltag eine hohe Bedeutung beigemessen (z. B. Zielsetzungstraining).

1. Hapke U, Maske UE, Scheidt-Nave C, Bode L, Schlack R, Busch MA: Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsbl. 2013; 56: 749-754
2. Jonsdottir IH, Rödger L, Hadzibajramovic E, Börjesson M, Ahlborg Jr G: A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. Prev Med. 2010; 51: 373-377
3. Schulz K-H, Meyer A, Langguth N: Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Bundesgesundheitsbl. 2012; 55: 55-65.
4. van Rhenen W, Blonk R, Van der Klink J, Van Dijk F, Schaufeli W: The effect of a cognitive and a physical stress-reducing programme on psychological complaints. International archives of occupational and environmental health. 2005; 78(2): 139–148