

Selbsthilfebuch wirkt gegen Burnout und Stress – ganz ohne Therapeut

Mitteilung: Universität Basel

Gut ein Drittel der Arbeitnehmenden fühlen sich durch ihren Job gestresst. Interventionen gegen Stress und Burnout 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 Burnout, Stress und Symptome der Depression zu reduzieren. Dies berichten Forschende der Universität Basel in der 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 Burnout 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 Burnout

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

Das Selbsthilfebuch zeigt auf, wie Burnout 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, Burnout, Depressionssymptome und Wohlbefinden als Personen in der Wartelistengruppe. Drei Monate nach Abschluss berichteten die Studienteilnehmer von

einer weiteren signifikanten Abnahme von Stress, Burnout 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 sogar eher stärkere Effekte für die Reduktion von Burnout erzielt, als dies in Meta-Analysen über verschiedene Interventionen mit Therapeuten für die Behandlung von Stress und Burnout 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.

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

PM v. 27.11.2017

Cornelia Niggli

Kommunikation & Marketing

Universität Basel

Quelle: idw-online.de