

Mehr als nur Stressmonitoring

DosiMirror-Einsatzszenarien für Betriebe und Beschäftigte

Kurt-Georg Ciesinger, Dagmar Siebecke

Die Smartphone-App DosiMirror unterstützt Teilnehmer dabei, jeden Tag Einschätzungen über die ganz persönlichen Belastungen, Ressourcen, Empfinden und Beschwerden festzuhalten. Die Software errechnet auf dieser Basis die individuellen Auswirkungen von Stressoren (und Ressourcen) auf das Wohlbefinden. So erhalten die Teilnehmer Hinweise, was ihnen ganz individuell tatsächlich gut tut und was ihnen in welcher Form Stress macht. DosiMirror ist dabei als individuelles Unterstützungssystem und als System zur Nutzung im Rahmen des (betrieblichen) Gesundheitsmanagements konzipiert.

Individuelle Nutzung

Im Rahmen der individuellen Nutzung stehen folgenden Kontexte im Vordergrund:

Verfolgen der individuellen Belastungssituation: Durch die tägliche Bewertung können vermutete Belastungen objektiviert werden, z.B. „Wie oft habe ich tatsächlich Ärger mit den Kunden?“ Dies ermöglicht auch eine gezielte Einflussnahme auf die Belastungssituation, z.B. am Arbeitsplatz.

Verfolgen der Gesundheitsaktivitäten: Hierdurch wird deutlicher, in welchem Umfang und in welchen Bereichen der Teilnehmer bereits aktiv

ist und ob dies kontinuierlich und ausreichend ist, z.B. „Wie gut entspanne ich mich wirklich?“

Überprüfung der Effektivität der Gesundheitsaktivitäten: Durch die Gegenüberstellung von Präventions-Aktivitäten und den individuellen Gesundheitsdaten können Rückschlüsse auf die Wirksamkeit der Aktivitäten gezogen werden, z.B. „Trägt meine Entspannung dazu bei, dass ich weniger Stress empfinde?“

Gesundheitskompetenzentwicklung: Die Überprüfung der Wirksamkeit des eigenen Gesundheitsverhaltens wird dazu beitragen, dass der

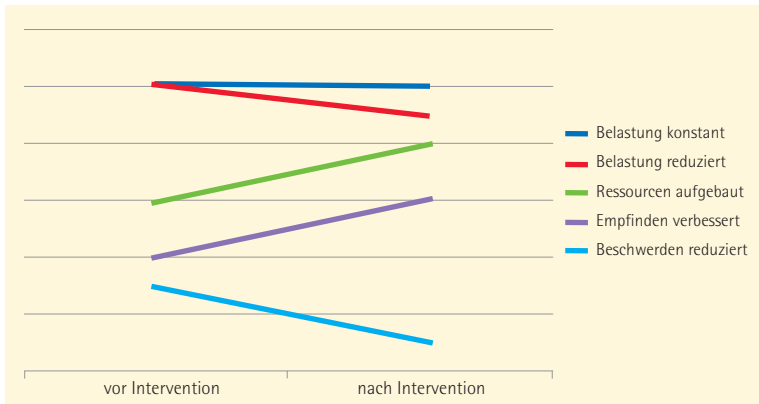
Benutzer lernt, welche Strategien für ihn selbst am geeignetsten sind und wie er selbst als Individuum seine Gesundheit entwickeln kann.

Betriebliche Nutzung

Auf der betrieblichen Ebene bieten sich folgende Einsatzmöglichkeiten von DosiMirror im Rahmen des Gesundheitsmanagements an:

Unterstützung der Beschäftigten: Viele Betriebe haben ein originäres Interesse, ihre Beschäftigten bei der individuellen Gesunderhaltung zu unterstützen. DosiMirror bietet hierfür die Möglichkeit, indem der Betrieb den Zugang zu den Leistungen von DosiMirror für seine Beschäftigten abonniert. Dies kann von der reinen Bereitstellung der App über Schulungen bis hin zum Coaching durch die Schnelle Hilfe gehen.





Betriebliches Eingliederungs-Management: Das BEM erfordert zu meist eine schrittweise Rückführung der Betroffenen in den normalen Arbeitsprozess. Hier können die wahrgenommenen Beanspruchungen einem kontinuierlichen Monitoring mithilfe von DosiMirror unterzogen werden.

Ergänzung von Mitarbeiterbefragungen: Im Rahmen von Mitarbeiterbefragungen ergeben sich oftmals neue Fragen, z.B. aufgrund unerwarteter Befunde in einzelnen Abteilungen oder zu einzelnen Themen. DosiMirror kann hier ein Instrument zur Vertiefung in der Nachfolge einer Mitarbeiterbefragung sein, denn Längsschnittuntersuchungen wie DosiMirror sind prinzipiell besser in der Lage, Kausalitäten zu klären als Querschnittsuntersuchungen.

Evaluation von Gesundheitsmaßnahmen

Das Stressmonitoring durch DosiMirror bietet auch die Möglichkeit, mit sehr begrenztem Aufwand kurz- und mittelfristige Effekte von konkreten Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu evaluieren. Hierzu wird das Stressmonitoring über einen Zeitraum von vier Wochen bis drei Monaten (je nach zu bewertender Maßnahme) durch die Teilnehmer durchgeführt. So lässt sich messen, ob sich die erwünschten Effekte der Maßnahme eingestellt haben.

Die Evaluation durch DosiMirror ermöglicht zudem, den Teilnehmern zusätzliche individuelle Hilfestellungen zu geben, um so den Effekt der Gesundheitsmaßnahme zu steigern. DosiMirror ist für alle Gesundheitsmaßnahmen geeignet, die auch kurzfristige Wirkungen erzielen können, z.B. Gesundheitstage, Seminare, Trainings und Beratungen.

Der Evaluationsansatz basiert dabei auf folgendem Gedanken: Gesundheitsmaßnahmen sollen *Belastungen* abbauen, *Ressourcen* stärken und das *Befinden* der Beschäftigten verbessern. Ge-

nau dies kann auf individueller Ebene mit DosiMirror gemessen werden.

Die Ziele der zu evaluierenden Gesundheitsmaßnahme geben den Rahmen vor, was mit DosiMirror erhoben werden soll: Welche Belastungen sollen durch die Gesundheitsmaßnahme gesenkt werden, welche Ressourcen gestärkt, wie soll sich das *Wohlbefinden* verändern?

Beispiel: Ein Kommunikations-Seminar soll dazu beitragen, dass Beschäftigte mit schwierigen Kunden (Belastung) ruhig und lösungsorientiert kommunizieren lernen (Ressource) und so gelassen und ausgeglichen bleiben (Befinden).

Genau diese Parameter (Ärger mit Kunden, eigene Lösungsorientierung und Ausgeglichenheit) bewerten die Beschäftigten nun für einen bestimmten Beobachtungszeitraum täglich. Der Zeitraum setzt zwei Wochen vor der Maßnahme an, um eine Ausgangssituation zu erfassen, und geht bis mindestens vier Wochen nach Ende der Maßnahmen, um mittelfristige Effekte zu messen. Wenn also in dem Beispiel der Ärger mit Kunden gleich bleibt, aber die Gelassenheit steigt, so hatte die Maßnahme offensichtlich Erfolg. Die Erhebung über mehrere Wochen sichert eine gute Verlässlichkeit der Messung.

Die Abbildung zeigt die zu erwartenden Wirkungen:

- æ Das Belastungsniveau sollte ggfs. sinken, wenn die Maßnahme dies intendiert, kann aber auch konstant bleiben, wenn die Maßnahme darauf gerichtet ist, den Umgang mit der (konstanten) Belastung zu verbessern.
- æ Die Ressourcen sollten steigen.
- æ Das Befinden sollte sich verbessern und Beschwerden sollten abnehmen.

DosiMirror liefert eine Darstellung des Belastungsabbaus, des Ressourcenaufbaus und der Veränderung des Wohlbefindens der Teilnehmer



Kurt-Georg Ciesinger, Dagmar Siebecke

in einer Zeitreihe. Hieraus ist der Erfolg einer Maßnahme plausibel nachvollziehbar: Sind die Belastungen gesenkt worden, sind die Ressourcen der Teilnehmer gestärkt worden, hat sich ihr Wohlbefinden verbessert? Diese Effekte können durch den Zeitreihenvergleich besser isoliert werden als durch eine einfache Messung vor und nach der Maßnahme.

Die Auswertung auf individueller Ebene (technisch in DosiMirror integriert) ermöglicht, dass jeder Teilnehmer selbst Nutzen aus der Evaluation zieht, da er sein Verhalten bzw. seinen Präventionsplan auf der Basis seiner eigenen Ergebnisse optimieren kann. Er kann ablesen, ob und wie sich die Maßnahme auf ihn ganz persönlich ausgewirkt hat, und überlegen, was individuell getan werden kann, um die Effekte noch zu verbessern.

Neben der „einfachen“ Anwendung von DosiMirror als individuelles Stressmonitoringssystem bieten sich also vielfältige Möglichkeiten des Einsatzes der App in unterschiedlichsten Kontexten und Phasen eines betrieblichen Gesundheitsmanagement-Prozesses.

Der Autor, die Autorin

Kurt-Georg Ciesinger ist Geschäftsführer der *gaus gmbh medien bildung politikberatung*.

Dr. Dagmar Siebecke ist wissenschaftliche Projektleiterin bei der *gaus gmbh medien bildung politikberatung* und Leiterin des *Burnon-Zentrums*.

gaus | medien bildung politikberatung

Burnon
Zentrum für Burnout-Prävention, Beratung und Coaching

DosiMirror