

# Eine Minute für die Gesundheit: Stressmonitoring für Beschäftigte durch DosiMirror

Dagmar Siebecke, Kurt-Georg Ciesinger



Basis für eine effektive Gesundheitsförderung – sowohl auf individueller als auch auf betrieblicher Ebene – ist das Wissen über Wirkmechanismen: Was führt zu negativen Arbeitsemotionen, Stress und Beanspruchung? Was sind Ressourcen, die helfen, mit Belastungen umzugehen?

Die arbeitswissenschaftliche Forschung kennt zahlreiche quantitativ belegbare Zusammenhänge. Gleichzeitig ist aber auch bekannt, dass es interindividuelle Unterschiede gibt. Um also auf individueller Ebene Empfehlungen geben und Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielführend einleiten zu können, müssen die Mechanismen auf persönlicher Ebene bekannt sein.

Zur Identifizierung dieser individuellen Wirkmechanismen wäre eine personenbezogene Nachverfolgung von Ressourcen sowie Belastungs- und Beanspruchungsindikatoren nützlich. Hierzu wurde DosiMirror entwickelt.

DosiMirror ist eine einfach zu handhabende Smartphone-App zur individuellen Verfolgung gesundheitsrelevanter Daten. Basis ist ein Sys-

tem von nur wenigen Begriffen, die die wichtigsten Einflussfaktoren der Arbeitswelt abfragen:

- æ Zeitdruck, Organisation, Führung, Kollegen, Kunden als potenzielle Belastungsfaktoren der Arbeit,
- æ Privatleben, Bewegung, Regeneration als Ausgleichsfaktoren,
- æ Stressempfinden, Zufriedenheit, Schmerzen, Erschöpfung als resultierende Faktoren (Empfinden und Gesundheitsfolgen).

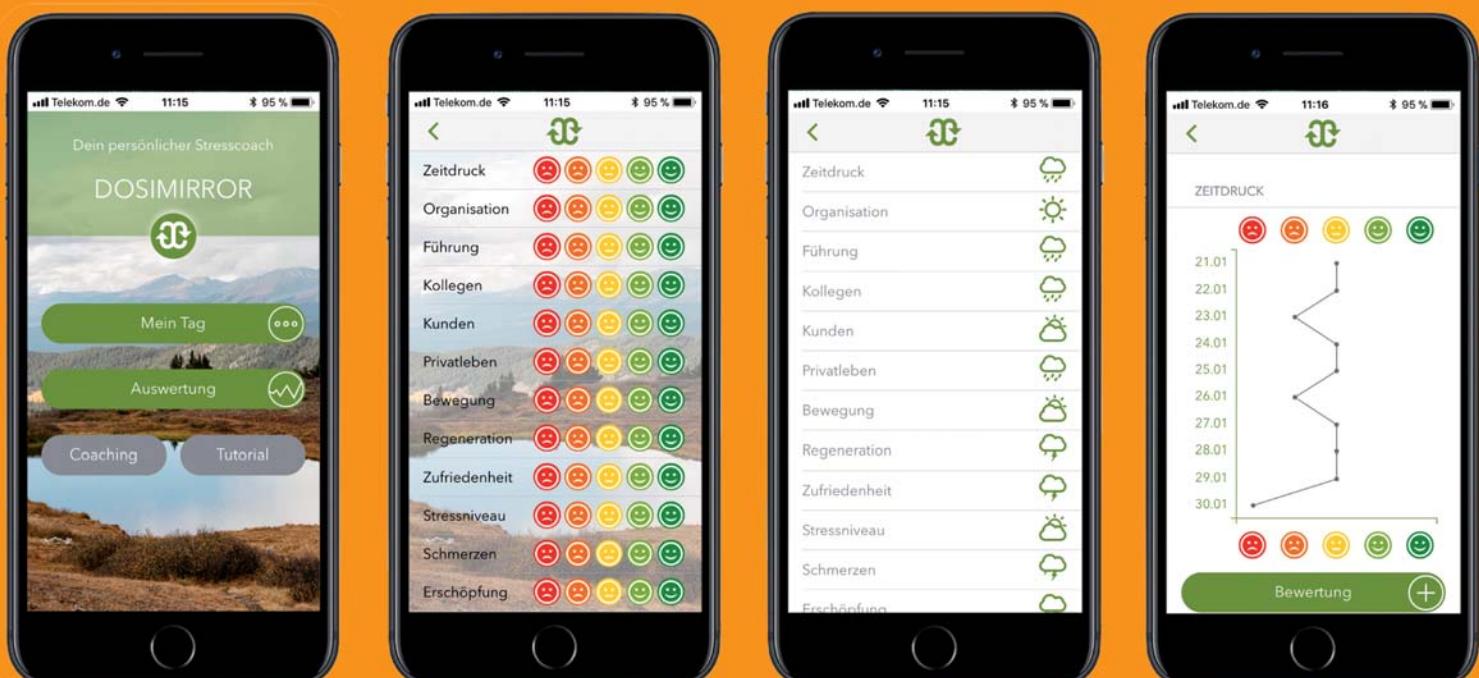
Diese Einschätzungen zu den Begriffen werden jeden Tag von den Teilnehmern eingegeben. Basis ist eine Antwortskala mit Smileys, d.h. die Antworten liegen immer zwischen einem roten, traurigen Smiley (ganz schlecht) und einem grünen, lachenden Smiley (sehr gut).

Die Teilnehmer sollten die Eingaben jeden Tag machen. Das dauert weniger als eine Minute. Die Auswertung funktioniert aber auch dann, wenn einzelne Items ausgelassen werden, weil sie beispielsweise für die Person (aktuell) nicht relevant sind.

## Die Auswertung

Nach ca. einer Woche kontinuierlicher Eingabe können die ersten Auswertungen abgerufen werden. Die Erfahrung zeigt, dass ein Erhebungszeitraum von vier bis sechs Wochen ausreicht, um verlässliche und interpretierbare Daten zu erzeugen. Die Auswertungen werden über Wettersymbole dargestellt:

- æ Ein Sonnensymbol zeigt an, dass alles in Ordnung ist, d.h. die Werte der letzten Woche sind alle im positiven Bereich.
- æ Die Wolke symbolisiert, dass die Werte entweder im mittleren, d.h. zwar nicht guten, aber auch nicht besorgniserregenden Bereich liegen, oder aber starke Schwankungen im Sinne eines ständiges Auf und Abs aufgetreten sind.
- æ Ein Regen- oder Gewittersymbol weist auf leichte oder massive Probleme hin. Dann lie-



# Stressmonitoring



Dagmar Siebecke, Kurt-Georg Ciesinger

gen die Werte konstant im negativen Bereich. Diese Auswertungen sollte man sich unbedingt anschauen.

Zur weiteren Analyse klickt der Nutzer auf den Begriff oder das Wettersymbol und gelangt zur grafischen Darstellung des Verlaufs der letzten zehn Tage. So kann er auf den ersten Blick sehen, wie sich z.B. das Stressniveau entwickelt hat.

Dabei können bestimmte Muster identifiziert und als Basis für die Interpretation und die Entwicklung von Ansatzpunkten für Interventionen herangezogen werden:

- æ Sind die Werte konstant negativ (oder positiv oder „mittelmäßig“)?
- æ Gibt es Trends (nach oben oder unten)? Werden die Werte „schlechter“ oder „besser“?
- æ Gibt es Tendumkehrungen? Sind irgendwann Höhepunkte oder Tiefpunkte erreicht?
- æ Gibt es Einzelwerte, die von der Grundtendenz abweichen, also besonders schlechte oder gute Tage?

Generell muss man sich bei der Interpretation immer die Frage stellen: Woran liegt das?

- æ Warum hatte ich einen schlechten Tag?
- æ Was hat dazu beigetragen, dass ich aus einem „Tief“ herausgekommen bin?
- æ Warum werden meine Werte seit dem Tag X schlechter (oder besser)?

Die Antworten auf die Fragen sind immer die ersten Hinweise auf eine Handlungsmöglichkeit. Wenn also beispielsweise ein Teilnehmer feststellt, dass er aus seinem „Tief“ herausgekommen ist, weil er angefangen hat, Sport zu treiben oder das erste Mal mit seinem Chef über seine Probleme geredet hat, dann ist das ein Hinweis, so weiter zu machen.

Wie immer bei DosiMirror sind aber die Ansatzpunkte individuell und müssen von den Teilnehmern für sich selbst erarbeitet werden. Generell sind immer zwei Fragen zu stellen:

1. Können die Belastungen reduziert werden?
2. Können die Ressourcen gestärkt werden, um besser mit den Belastungen umgehen zu können?

#### Ursachenanalyse

Weitere Analysen kann der Teilnehmer durch den „Bewertungs-Button“ abrufen. Dort wird angezeigt, in welchem Zusammenhang Belastungen und Gesundheit stehen, in diesem Fall wird also beispielsweise die Frage beantwortet: „Was macht dir Stress?“.

Als Grundlage wird dabei die sogenannte Korrelation herangezogen. Sie ist ein Maß für den Zusammenhang zwischen zwei Zuständen, also z.B. Stress und Zeitdruck. Wenn die Korrelation hoch ist, dann bedeutet das einen engen Zusammenhang zwischen den Belastungen und der Gesundheit.

Damit werden zwei grundsätzliche Fragen beantwortet:

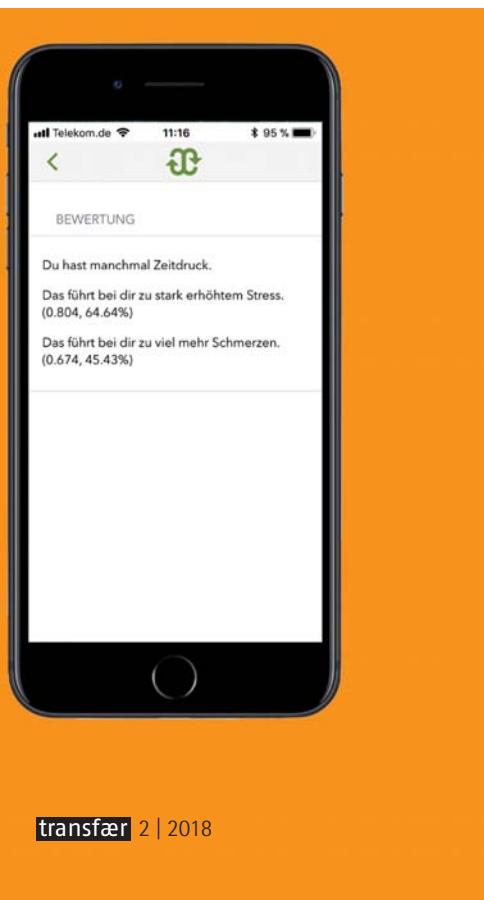
1. Was tut mir gut und was nicht:  
Was macht mir Stress? Was macht mich zufrieden? Was trägt zu meinen Schmerzen bei? Was erschöpft mich?
2. Wirken sich die Bedingungen von Arbeit und Privatleben aus:  
Wozu führt Zeitdruck? Was bewirkt schlechte Organisation? Wir reagiere ich auf Konflikte mit Kunden? usw.

In dem Beispiel gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Zeitdruck, Organisation, Führung und Stress, der sich wie folgt interpretieren lässt: Wenn der Teilnehmer Zeitdruck hatte, fühlte er sich gestresst. Wenn die Organisation schlecht war, ebenfalls. Und auch schlechte Führung hat bei dem Teilnehmer ganz persönlich zu Stressemfinden geführt.

Durch diese automatisiert aufbereitete Auswertung sind für den Teilnehmer passgenaue Interventionspläne ableitbar.

DosiMirror erhebt zwar nur wenige Daten pro Tag. In der Auswertung kommt jedoch eine große Fülle von Informationen zusammen. Um den Umgang mit der daraus resultierenden Komplexität zu erleichtern und zielführende Handlungsstrategien für Betriebe und Beschäftigte zu entwickeln, bietet die App die Kontaktoption zu einem Coach.<sup>1</sup> Somit unterstützt DosiMirror die Selbstreflexion bezüglich der individuellen gesundheitsbezogenen Wirkmechanismen durch automatisierte Auswertungen und eine persönliche Betreuung.

<sup>1</sup> Dieses Coachingangebot basiert auf der „Schnellen Hilfe. Für eine ausführliche Darstellung dieser Leistungen siehe den Artikel von Jana Hausmann in diesem Heft.



#### Die Autorin, der Autor

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

Kurt-Georg Ciesinger ist Geschäftsführer der gaus gmbh medienbildung politikberatung.

