



Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung  
Am Mühlenbach 4

D-79682 Todtmoos

PD Dr. Niko Kohls  
Fon +49 (0)8041 79929-26  
Fax +49 (0)8041 79929-11

kohls@grp.hwz.uni-muenchen.de  
www.grp.hwz.uni-muenchen.de

GRP - Generation Research Program  
Humanwissenschaftliches Zentrum  
Ludwig-Maximilians-Universität  
München  
Prof.-Max-Lange-Platz 11  
D-83646 Bad Tölz

Bad Tölz, 21. März 2013

## **Evaluation des Kursprogramms zur Stressbewältigung und Burn-out Prophylaxe „Wenn alles zu viel wird... Gesund bleiben im Stress“ der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

mittlerweile haben wir die von Ihnen in Auftrag gegebene Evaluation des Kursprogramms zur Stressbewältigung und Burn-out Prophylaxe „Wenn alles zu viel wird... Gesund bleiben im Stress“ abgeschlossen und möchten Ihnen im Folgendem eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Studie mitteilen und eine Interpretation liefern. Die detaillierten Ergebnisse sind in graphischer und tabellarischer Form dem wissenschaftlichen Projektbericht zu entnehmen.

Über einen Zeitraum von drei Jahren (2009-2012) wurde das von der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung im Jahr 2008 entwickelte Kursprogramm zur Stressbewältigung und Burn-out Prophylaxe „Wenn alles zu viel wird... Gesund bleiben im Stress“ (Beschreibung siehe Projektflyer) mit sechs Gruppen und insgesamt 36 Teilnehmern durchgeführt und von dem Generation Research Program der Ludwig-Maximilians-Universität München evaluiert.

Dazu wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor dem ersten und nach dem letzten Kursabend eine Fragebogenbatterie vorgelegt, die neben soziodemografischen Angaben Fragebögen enthielt zur Erfassung von:

- Burn-Out Gefährdung (Maslach & Jackson, 1981)
- Beruflichen Gratifikationskrisen (ERI), (Siegrist et al., 2004),
- Vitalität (Maastricht Vital Exhaustion Questionnaire, (Shahid, Wilkinson, Marcu, & Shapiro, 2012)),
- Achtsamkeit (deutsche Version des Mindful Attention Awareness Scale (Carlson & Brown, 2005)),
- Kohärenzgefühl (13-Item Kohärenzgefühlfragebogen nach Antonovsky (Schumacher, Wilz, Gunzelmann, & Brähler, 2000)),
- Wahrgenommener sozialer Unterstützung (Fragebogen zur sozialen Unterstützung, (Fydrich, Sommer, & Brähler, 2002))

Darüber hinaus wurden den Teilnehmern nach Ende des Kurses noch detaillierte Fragen gestellt bezüglich der Zufriedenheit mit dem Programm und der von ihnen wahrgenommenen Wirkung in Bezug auf ihre Fähigkeit, mit dem Lebensalltag umzugehen (Beispiel: „Ich habe gelernt, in den Stresssituationen des Alltags gelassener zu reagieren“.).

### **Soziodemographische Angaben**

29 (80,6%) der insgesamt 36 Teilnehmer sind weiblich und 7 männlich (19,4%). Die Altersspanne liegt zwischen 30 und 65 Jahren. In Bezug auf den Familienstand sind 13 Teilnehmer ledig (36,1%), 18 verheiratet (50%), 4 geschieden (11,1%) und ein Teilnehmer verwitwet (2,8%). 22 Teilnehmer haben Kinder (61,1%). Neun Teilnehmer leben alleine, (25,0%), 24 mit einem Partner (66,7%), zwei in Wohngemeinschaften (5,6%) und ein Teilnehmer hat keine Angabe gemacht. Bezüglich des Schulabschlusses ergibt sich folgendes Bild: 5 Teilnehmer haben einen Hauptschulabschluss (13,9%), sechs einen Realschulabschluss (16,7%) und 25 Teilnehmer verfügen über Abitur/Fachabitur (69,4%). 14 Teilnehmer haben eine Lehre absolviert (38,9%), acht verfügen über einen Meistertitel (22,2%) und 14 haben ein abgeschlossenes Fachhochschul/Universitätsstudium (38,9%). 13 Personen sind katholisch (36,1%), 14 evangelisch (38,9%), 3 geben eine andere Konfession an (8,3%) und sechs Teilnehmer bezeichnen sich als konfessionslos (16,7%).

### **Zusammenfassung der Ergebnisse:**

Eine erste Zwischenevaluation des ersten Kurses von April bis Juli 2009, die im Frühjahr 2010 erfolgte, basierte auf den Daten von neun Teilnehmern. Sie ergab, dass alle Beteiligten sehr zufrieden mit dem Programm waren; auch die Zufriedenheit mit den einzelnen acht Abenden fiel ausnahmslos positiv aus. Darüber hinaus veränderten sich die Indikatoren für Burn-out Gefährdung, Vitalität, Achtsamkeit sowie Kohärenzgefühl, soziale Unterstützung auf antizipierte positive Weise; die Achtsamkeit stieg dabei signifikant an.

Im Frühjahr 2013 wurde dann der auf  $N = 36$  Teilnehmer und Teilnehmerinnen beruhende Gesamtdatensatz einer abschließenden Auswertung im Sinne einer summativen Evaluation unterzogen. Aufgrund des Pilotstudiencharakters der vorliegenden Untersuchung wurden zusätzlich zu der klassischen Signifikanztestung zwischen den zwei Messzeitpunkten auch deskriptive Effektstärkemaße berechnet. Effektstärkemaße quantifizieren die Stärke von beobachteten Veränderungen zwischen der Vorher und Nachher-Messung, wie z. B. die zeitliche Entwicklung der Achtsamkeit über den Zeitraum der Studie. Dabei wurde mit „Cohens's d“ ein Effektstärkemaß herangezogen, das die Beurteilung der praktischen Relevanz eines signifikanten Mittelwertunterschieds zwischen zwei Gruppen bzw. Zeitpunkten ermöglicht. Laut Konvention zeigt  $d=0,2$  einen kleinen Effekt,  $d=0,5$  einen mittleren und  $d=0,8$  einen starken Effekt an.

Analog zur Zwischenevaluation weisen alle Zielparameter in eine positive Richtung.

Ein T-Test für verbundene Stichproben zeigt an, dass der Parameter „Vitalität“ sich signifikant verbessert hat ( $M_{T1}=1.62$  ( $SD = .56$ );  $M_{T2}=2.21$  ( $SD = .86$ );  $p = .003$ ) Die daraus errechenbare Effektstärke  $d = .85$  weist hier auf einen Effekt hin, der als groß charakterisiert werden muss.

Darüber hinaus zeigt sich eine Veränderung im Achtsamkeitswert, die fast Signifikanzniveau erreicht ( $M_{T1}=3.69$  ( $SD = .86$ );  $M_{T2}=4.05$  ( $SD = .83$ );  $p = .069$ ); die entsprechende Effektstärke beträgt  $d = .31$  und liegt somit in einem mittleren Bereich. In einem ähnlichen Bereich liegen auch die Effektstärken der übrigen Parameter: Abnahme der Burn-out Gefährdung:  $d = .29$ ; der Gratifikationskrisen:  $d = .33$ , Zunahme des Kohärenzgefühls:  $d = .23$ ; mit Ausnahme der wahrgenommenen sozialen Unterstützung ( $d = .09$ ).

Die Zufriedenheit mit dem Programm ist sehr hoch, und die Frage nach der Zufriedenheit mit dem Gesamtprogramm wird auf einer Skala von 1 (nicht zufrieden) – 6 (sehr zufrieden) mit  $M = 5.65$  ( $SD = .56$ ) bewertet.

### **Diskussion**

Insgesamt deuten die Ergebnisse daraufhin, dass die Maßnahme zur Stressbewältigung und Burn-out Prophylaxe „Wenn alles zu viel wird... Gesund bleiben im Stress“ Teilnehmern hilft, ihre Stressbelastung im Alltag besser zu bewältigen. Vor allem verbessert sich die Selbsteinschätzung zu Vitalität und Achtsamkeit. Die beobachteten Veränderungen in Bezug auf Kohärenzgefühl,

Gratifikationskrisen u.a. Parameter liegen in einem Bereich, der darauf hindeutet, dass durch das Training Effekte erzielt werden, die sich im Lebensalltag bemerkbar machen. Aufgrund der geringen Fallzahl und einer damit einhergehenden relativ geringen „Power“ der Studie, sollten die dargestellten Ergebnisse zunächst noch vorsichtig interpretiert werden.

Vermutlich können die Effekte des Kursprogramms noch erhöht werden, wenn es gelingt, die Teilnehmer dazu zu motivieren, dass sie parallel zum Kurs mit seinen psychoedukativen Inhalten und erfahrungsbasierten Anteilen Übungen, wie z.B. die Achtsamkeitsübungen, systematisch in ihren Alltag integrieren.

### **Referenzen:**

Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.

Fydrich, T., Sommer, G., & Brähler, E. (2002). F-SozU - Fragebogen zur sozialen Unterstützung (F-SozU). In E. Brähler, J. Schumacher & B. Strauß (Eds.), *Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie* (pp. 150-153). Göttingen: Hogrefe.

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *Maslach Burnout Inventory: MBI*: Consulting psychologists press.

Schumacher, J., Wilz, G., Gunzelmann, T., & Brähler, E. (2000). Die Sense of Coherence Scale von Antonovsky - Teststatistische Überprüfung in einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe und Konstruktion einer Kurzskala. *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 50, 472-482.

Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. (2012). Maastricht Vital Exhaustion Questionnaire (MQ). In A. Shahid, K. Wilkinson, S. Marcu & C. M. Shapiro (Eds.), *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales* (pp. 215-217): Springer New York.

Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I., & Peter, R. (2004). The measurement of effort-reward imbalance at work: European comparisons. *Social Science & Medicine*, 58, 1483-1499.

Wir bedanken und für die sehr gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit und hoffen, dass die Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung auch weiterhin aktiv dazu beitragen wird, die Erforschung des individuellen und gesellschaftlichen Nutzens von achtsamkeitsbasierten Interventionen in Aus- Fort- und Weiterbildung zu unterstützen.

Mit freundlichen Grüßen



PD Dr. Niko Kohls