

# Gesundheitsförderung mit MBSR am Unispital

Erfahrungsbericht 2007–2011 Dr. med. Katrin Flückiger

## Erkenntnis



### Beobachtungen der Kursleitung

- ☺ Rasche positive Wirkung: besserer Schlaf, bessere Verdauung, BD ↓
- ☺ Veränderung der Haltung zeigt sich sofort im Verhalten & Kommunikation
- ☺ Agieren statt Reagieren
- ☺ Freiwillige Teilnahme = höhere Motivation
- ☺ Mut zu Jobwechsel
- ☺ Position und Ausbildung spielen keine Rolle
- ☺ Strenger, fordernder und liebloser Umgang mit sich selbst
- ☺ Schlechte Wahrnehmung & Benennung der eigenen Emotionen

### Fazit 1

- Hoch signifikante **Zunahme der Achtsamkeit** durch den **8 Wochen Kurs MBSR**.
- **Hohe Compliance** und Akzeptanz der TN
- Eigene Beobachtungen **bestätigen** die vorhandenen wissenschaftlichen Daten in einem high demand, high stress Betrieb

### Fazit 2

- **Verändere** deine Haltung und du veränderst dich und deine Welt! = **Stressreduktion**
- „Was durch unseren **Geist fließt, formt** unser **Gehirn. Unsichtbare** Erfahrungen lassen **sichtbare** Spuren zurück“<sup>Hanson</sup> = **Gelassenheit**
- Die beste **Burnoutprophylaxe** ist **Stressreduktion**

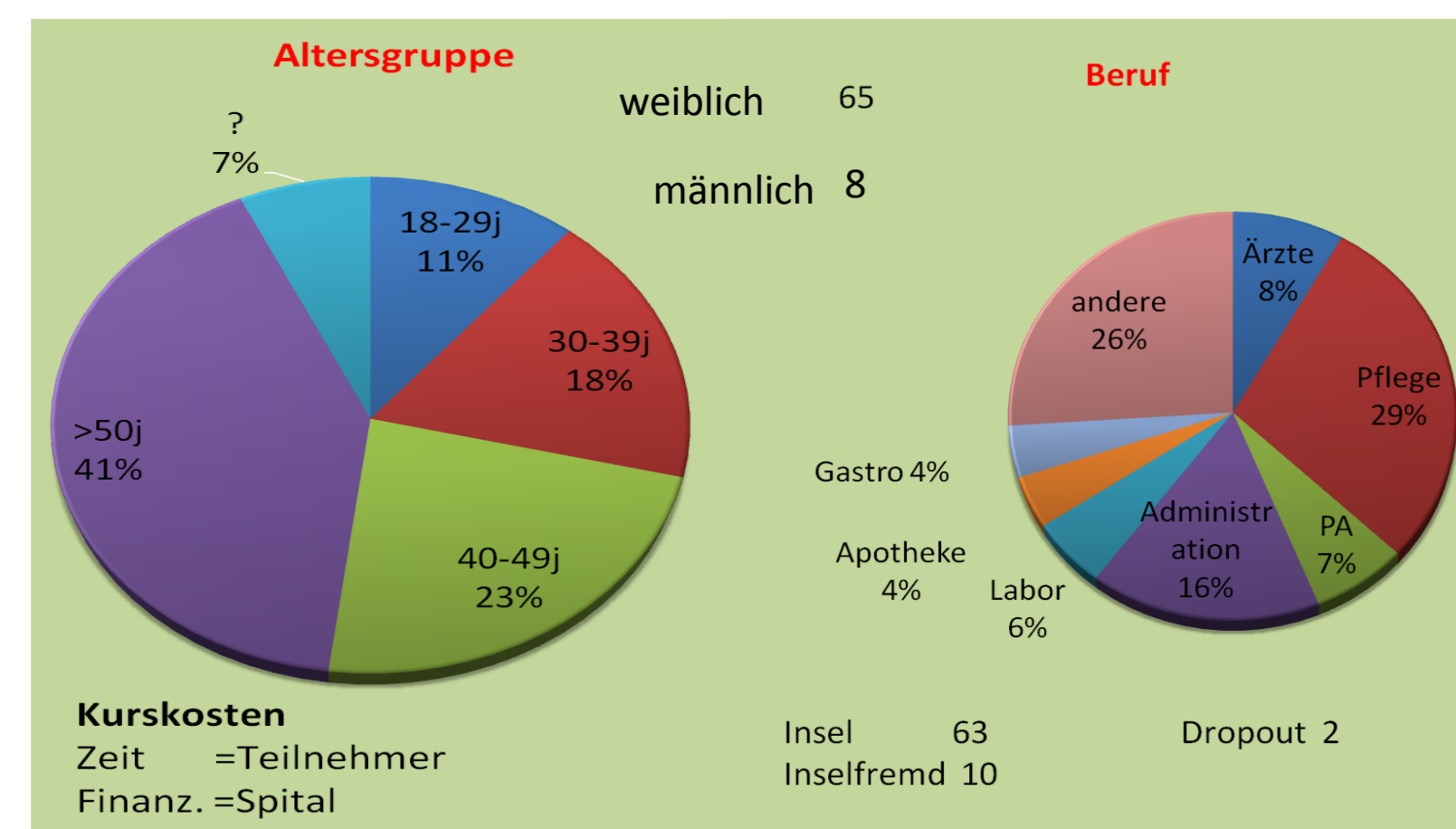


### Outlook

- MBSR 8 Wochen Kurs wird ein **fester Bestandteil** der Gesundheitsförderung in den Spitätern
- Angebot 2-3mal / Jahr
- **regelmässige** Trainingsmöglichkeiten
- Begleitevaluation → **Nutzen ist garantiert**

## Resultate

### Teilnehmercharakteristika



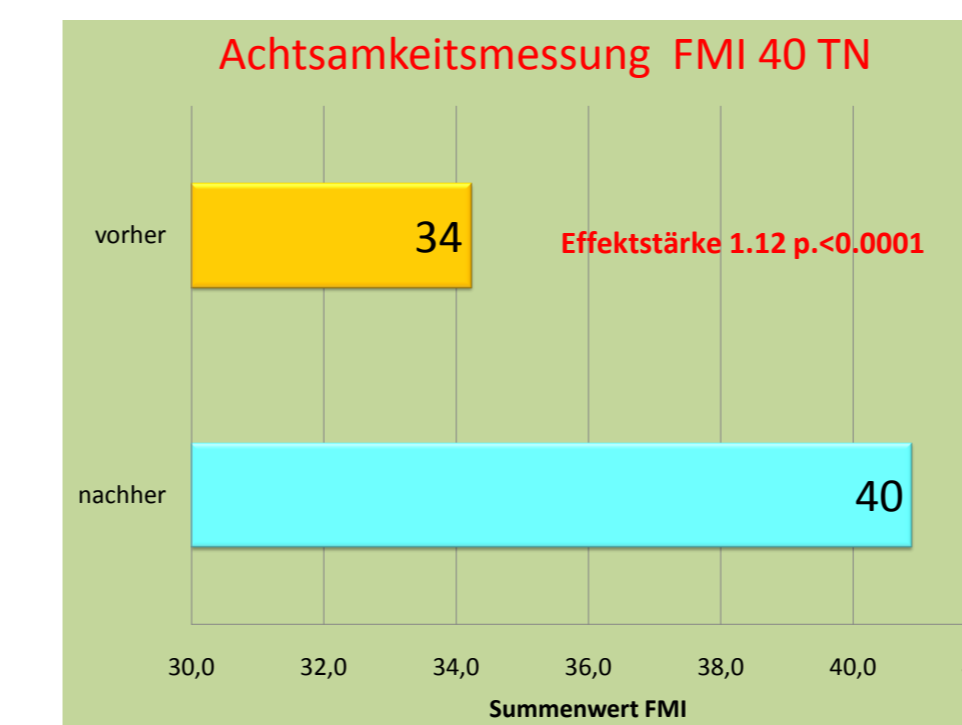
### Messungen

- Vorgespräch
- Nachgespräch
- Freiburger Achtsamkeits Fragebogen
- Kursevaluation

### Psychische und physische Gesundheit

- 43% körperliche Beschwerden (Kopf- und Rückenschmerzen, hoher BD, KHK, Krebs etc)
- 10 % Depressionen, drohendes Burnout oder Stat. danach
- 43% Stress am Arbeitsplatz
- 30 % sonstiger Stress
- 22 % Krankheit

### Motivation



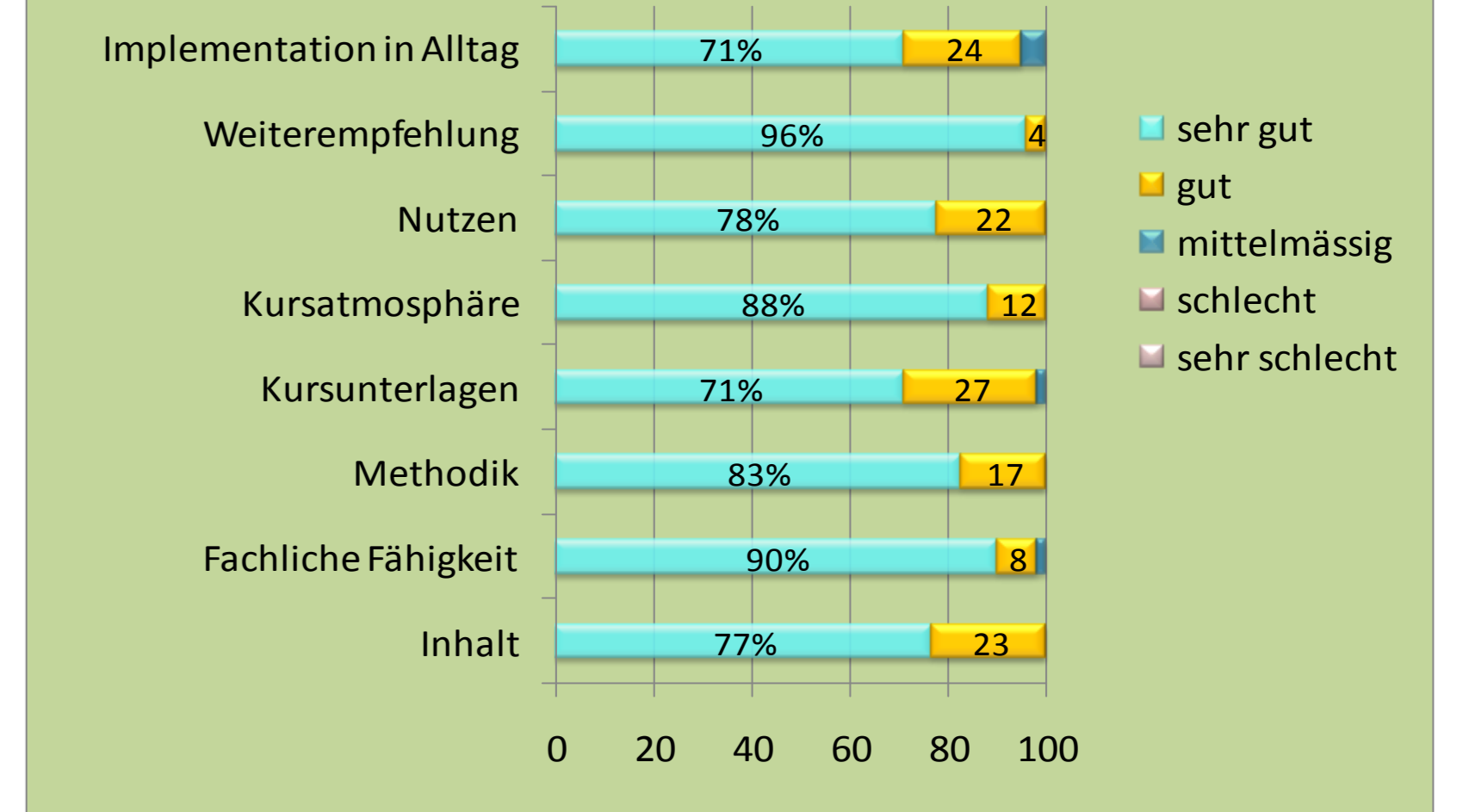
### 3 meistgenannten Ziele

1. Gelassenheit
2. Stressreduktion
3. Achtsamkeit

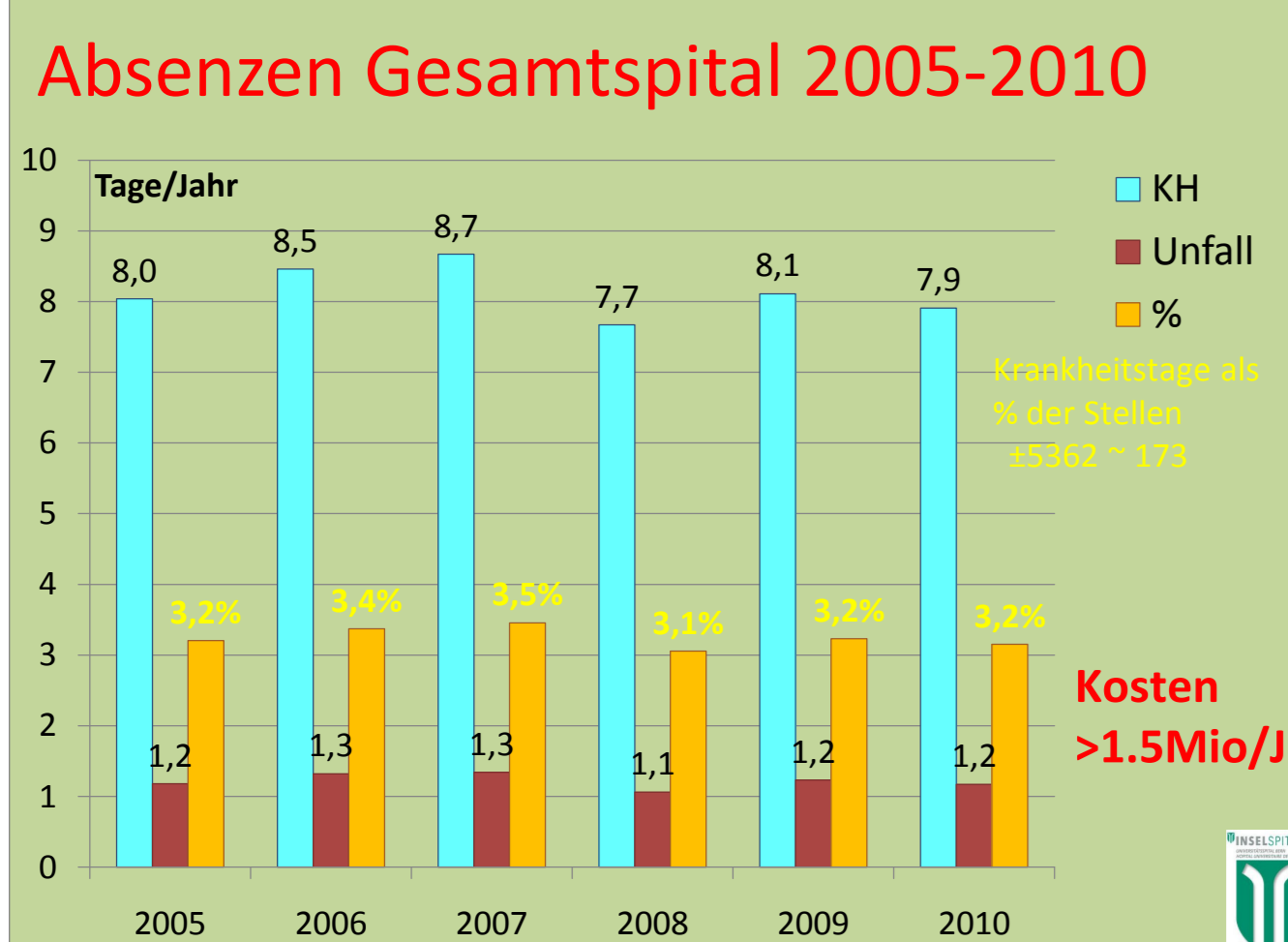
### Zielerreichung 49/73

- Erreicht 13
- Teilweise 36
- Nicht erreicht --

### Kursevaluation



## Ausgangslage



### Kosten durch Stress

am Arbeitsplatz

4.6Mrd CHF/Jahr

- Fehlzeiten und Produktionsausfall 2.4 Mrd
- Medizin. Leistungen & Selbstmedikation 1.8 Mrd

83% der Befragten sind irgendwie gestresst

Ramaciotti et Perriard, Les coûts du stress en suisse 2000

### Klinische Wirksamkeit von MBSR

#### Metaanalyse

1605 Patienten

Outcome Measures:

- Standardisierte Fragebögen

Durchschnittliche Effektstärke 0.5 (p < .0001)

Grossmann et al, J Psychosomat Research 2004, 57, (35-43)

### Pilot Studie in Call Center

MBSR empfiehlt sich in einem Betrieb mit

- Hohen Anforderungen
- Grossem Stress

als

Persönlichkeits Entwicklungsinstrument

&

Trainingsprogramm zum Erlernen von Coping Skills

### Warum?

- Positive Coping Strategien mit Stress werden gefördert
- Negative Strategien werden tendenziell vermindert
- Bewusstsein für problematische Situationen, die zu Stress führen, wird gestärkt
- Akzeptanz und Compliance für MBSR war hoch

Wallach H et al International Journal of Stress Management 2007 Vol.14, No.2

### Massnahmen Direktion Personal 06

- Anwesenheitsmanagement
- Diverse Präventions Möglichkeiten
  - Ab 07 „Bliib gesund bim Schaffe mit MBSR“
  - Umgang mit Schichtarbeit
  - Innehalten am Mittag, Yoga am Mittag
  - 3 Tage Seminar Stress erfolgreich bewältigen
  - Diverse andere Massnahmen