



WE CARE

Mental health for health professionals

RESULT 3: Empfehlungen - Zusammenfassung

Konsortium:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Deutschland

Johanniter Österreich Ausbildung und Forschung gemeinnützige GmbH, Österreich

Sindikata lekara i farmaceuta Srbije - Serbische Ärzte- und Pharmazeutengewerkschaft, Serbien

Danmar Computers SP ZOO, Polen

Istituto Tecnologie Didattiche del Consiglio Nazionale delle Ricerche (ITD-CNR), Italien



Kofinanziert von der Europäischen Union



DISCLAIMER: Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



Der Leiter der Abteilung „Gesundheitsförderung“ der AOK Plus, Heiko Kotte, sagte:

„Pflegerkräfte brauchen langfristig gesundheitsfördernde Maßnahmen, um ihre psychische Gesundheit zu stärken und belastenden Situationen gelassener zu begegnen, um erlebten Stress zu reduzieren, sich zu erholen und körperlich und geistig fit zu bleiben.“¹

Nicht erst seit der Covid-19-Krise ist bekannt, dass Angehörige der Gesundheitsberufe einen komplexen, stressigen Beruf mit herausfordernden Arbeitsbedingungen ausüben, die Stress verursachen und sich langfristig auf ihre psychische Gesundheit auswirken können.

Daher sollten Arbeitgeber Maßnahmen zur Risikominderung im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements umsetzen. Diese Maßnahmen müssen umfassend und vielschichtig sein. Die Arbeitsmedizin muss die Arbeitsbedingungen und -umgebungen unter Berücksichtigung von Schichtplänen, Ergonomie, Teambildung, Anerkennung und kontinuierlicher beruflicher Weiterentwicklung bewerten. Die Arbeitgeber müssen sich bemühen, ergonomische und komfortable sowie unterstützende Arbeitsumgebungen zu schaffen. Neben der Beseitigung von Störungen sollte der Schwerpunkt auf das psychische Wohlbefinden gelegt werden, so dass die Arbeitgeber verpflichtet sind, das **psychische Wohlbefinden** ihrer Mitarbeiter im Gesundheitswesen und in anderen Arbeitsbereichen **aktiv zu fördern**.

Die Umsetzung dieser Strategien kann dazu beitragen, die Herausforderungen für die psychische Gesundheit von Fachkräften im Gesundheitswesen zu minimieren und deren Work-Life-Balance, Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit insgesamt zu verbessern.

Zur Förderung der Selbstwirksamkeit von Angehörigen der Gesundheitsberufe können **mobile Anwendungen** ein **unterstützendes Element** im Streben nach individueller Resilienz und guter Gesundheit sein. Über einen Zeitraum von zwei Jahren entwickelte das Projektkonsortium die WECARE-App zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Angehörigen der Gesundheitsberufe mit Kofinanzierung durch die Europäische Kommission im Rahmen des Erasmus+-Förderprogramms.

Die Bedürfnisse der Zielgruppe wurden durch eine Online-Umfrage ermittelt und die Ergebnisse bei der Entwicklung der App berücksichtigt. Psychologische Hintergrundinformationen zur psychischen Gesundheit wurden von Experten innerhalb unseres Teams sowie durch Fachliteratur bereitgestellt.

Die Pilotierungsphase der App im Jahr 2024 wurde mit Hilfe von international validierten Fragebögen zur psychischen Gesundheit und Feedback-Fragebögen (z.B. WHO.5, MAUQ) hinsichtlich der allgemeinen Nutzungszufriedenheit mit der App, und der Nutzererfahrung mit den gewählten Gamification-Elementen evaluiert.

Abgeleitet aus dem Evaluationsprozess können folgende Empfehlungen formuliert werden:

- **Verantwortung des Arbeitgebers:** Apps zur psychischen Gesundheit sind nur eine Entlastungsmaßnahme in einem umfassenderen Ansatz zum psychischen

¹ Quelle: <https://www.bibliomed-pflege.de/news/kostenlose-trainings-fuer-seelische-gesundheit-von-pflegenden>, letzter Zugriff: 21.11.2024



Wohlbefinden im Gesundheitssektor. Die Arbeitgeber müssen ihren Beitrag zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter ernst nehmen und durch Anpassung ihrer betrieblichen Gesundheitsstrategien darauf reagieren.

- **Wissenschaft nutzen, um Tabus zu brechen:** Psychische Gesundheit wird in der Gesellschaft im Allgemeinen und bei den Angehörigen der Gesundheitsberufe immer noch tabuisiert. Ideen rund um Achtsamkeit und Selbstfürsorge werden oft mit Spiritualität in Verbindung gebracht und daher nicht ernst genommen. Dies sollte offen angesprochen werden, und es sollten wissenschaftliche Beweise angeboten werden, um solche Argumente zu widerlegen.
- **Geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigen:** Frauen sind in der Regel offener für die Anerkennung der Notwendigkeit, sich um ihre psychische Gesundheit zu kümmern. Da mehr Frauen als Männer im Gesundheitswesen tätig sind, können sie bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens aktiv angesprochen werden.
- **Wahrnehmungsgewohnheiten berücksichtigen:** Apps zur psychischen Gesundheit für Fachkräfte im Gesundheitswesen sollten deren Sehgewohnheiten berücksichtigen und visuelle Informationen in Form von Grafiken, Diagrammen, Bildern usw. gegenüber langen Texten bevorzugen. Für die Anleitung von Übungen werden Video und Audio empfohlen.
- **Erwartungen managen:** Apps für die psychische Gesundheit sind kein Ersatz für die Inanspruchnahme von Hilfe in akuten Situationen. Dies muss den Nutzern klar kommuniziert werden, um unrealistische Erwartungen und Enttäuschungen zu vermeiden. Apps für psychische Gesundheit können eine sanfte Unterstützung für Stressabbau, Selbstreflexion und Selbstfürsorge bieten. Wenn eine Person mit schweren psychischen Störungen konfrontiert ist oder eine PTBS oder ein Trauma erlebt, muss sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Die App sollte dies unterstützen, indem sie Kontakte zu Fachleuten wie Beratungsstellen vermittelt.
- **Es gibt keine „eine für alle“-Variante:** Manche Menschen mögen ein bestimmtes Narrativ innerhalb einer App, andere nicht. Manche Menschen schätzen Gamification-Elemente, manche nicht. Auch hier kann eine klare Kommunikation im Vorfeld helfen, die Perspektive zu ändern und zu erklären, warum bestimmte Elemente förderlich sind.
- **Unterstützen Sie die das Einüben einer Routine zur Förderung der psychischen Gesundheit:** Benachrichtigungen sind erwünscht. Apps für psychische Gesundheit sollten die Möglichkeit bieten, Push-Benachrichtigungen zu versenden, um die Menschen daran zu erinnern, sich Zeit für Sport oder Selbstfürsorge zu nehmen. Dies kann hilfreich sein, um sich regelmäßig Zeit für die psychische Gesundheit einzuräumen.
- **Setzen Sie auf intrinsische Motivation:** Auch wenn viele Menschen auf extrinsische Motivation konditioniert sind, auf die Gamification-Elemente aufbauen können, hat intrinsische Motivation eine nachhaltigere Wirkung, was für die psychische Gesundheit von Vorteil ist.
- **Ermöglichen Sie sozialen Kontakt und Austausch:** Auch wenn es technisch und aus GDPR-Sicht schwierig umzusetzen ist, schaffen Sie Raum für sozialen Austausch. Dies kann außerhalb der App z.B. in moderierten Foren oder moderierten Social-Media-Kanälen geschehen.
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit:** Ermöglichen Sie die Differenzierung zwischen verschiedenen Nutzerbedürfnissen durch eine geführte Nutzererfahrung auf der Grundlage von Eingangsfragebögen wie in der WECARE-App und/oder durch Filterfunktionen.



Ausführlichere Empfehlungen zur Verantwortung des Arbeitgebers aus Gewerkschaftssicht, zu Gamification in Apps für die psychische Gesundheit und zu praktischen Maßnahmen am Arbeitsplatz sowie eine eingehende Analyse des WECARE-Pilotprojekts und seiner Ergebnisse finden Sie in der Langfassung der Empfehlungen, welche auf Englisch verfügbar ist und auf der Erasmus+ Results Plattform oder der Projektwebseite heruntergeladen werden kann.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an einen der Projektpartner oder den Koordinator. Kontaktinformationen finden Sie unter

<https://wecare.erasmus.site/partnership/>.

Technische Hilfsmittel bei der Erstellung dieses Dokumentes

Technische Hilfsmittel	Text Passage	Beschreibung	AI Prompt-Text
DeepL translate	Gesamter Text	Übersetzung aus dem Englischen	keine