

# Qualität in der BGF und Prävention

## Die Wirksamkeit auf dem Prüfstand

DNBGF Online Reihe 2021/2022  
Ina Barthelmes, BG BAU

# Qualitätssicherung durch Evidenzbasierung



# iga.Report 40

## Zusammenstellung der externen Evidenz

- 49 Reviews mit mindestens moderater Qualität
- 12 „Reviews von Reviews“
- Themenbereiche
  - Sitzverhalten, Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol, Gewicht
  - Psychische Störungen
  - Muskel-Skelett-Erkrankungen
  - Arbeitsunfälle und Verletzungen
  - Erfolgsfaktoren und Prozessvariablen
  - Ökonomischer Nutzen
  - Sonstige spezifische Themen



# iga.Report 40

## Zusammenstellung der externen Evidenz

- 49 Reviews mit mindestens moderater Qualität
- 12 „Reviews von Reviews“
- Themenbereiche
  - Sitzverhalten, Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol, Gewicht
  - Psychische Störungen
  - Muskel-Skelett-Erkrankungen
  - Arbeitsunfälle und Verletzungen
  - Erfolgsfaktoren und Prozess
  - Ökonomischer Nutzen
  - Sonstige spezifische Themen

Corona-Pandemie:  
Wirksamkeit von E-  
Mental-Health?



# Wirksamkeit von E-Mental-Health

- Meta-Analyse von Carolan et al. (2017) mit 21 RCTs (6 aus Dtl.\*)
- Interventionsinhalte u. a. kognitive Verhaltenstherapie (>50%), Stressmanagement, Coping-Strategien, Problemlösetechniken, Achtsamkeit, Positive Psychologie
- 80% Website
- Teilnehmende: 58% Frauen, 42% Männer, vorrangig Wissenssektor (Informations- und Kommunikationstechnik, Finanzen, Forschung, Bildung)

\* Evaluiert wurden in diesen verschiedene Module des GET.ON Online Gesundheitstrainings der Leuphana Universität Lüneburg, das Online-Glückstraining von Dr. Eckart von Hirschhausen und eine modifizierte Version des niederländischen Programms "Alles onder controle" (Referenzen siehe Anhang)

# Wirksamkeit von E-Mental-Health

- Meta-Analyse Psychisches Wohlbefinden (z. B. Stresssymptome, Depressivität, n=21):
  - Signifikant stärkere Reduktion von Stress- und Depressions-Scores in den Interventionsgruppen
  - Kleine Effektstärke ( $g=0.37$ , 95% KI 0.23-0.50)
- Meta-Analyse Effektives Arbeiten (z. B. Produktivität, Arbeitsengagement, n=13):
  - Signifikant größere Verbesserung in Effektivitäts-Scores in den Interventionsgruppen
  - Kleine Effektstärke ( $g=0.25$ , 95% KI 0.09-0.41)

# Wirksamkeit von E-Mental-Health

- Meta-Analyse Psychisches Wohlbefinden (n=21):
  - Signifikant stärkere Reduktion in Interventionen
  - Kleine Effektstärke ( $g=0.37$ )
- Meta-Analyse Effektives Arbeiten:
  - Signifikant größere Verbesserungen in Interventionen
  - Kleine Effektstärke ( $g=0.25$ , 95% KI 0.09-0.41)

Fazit Carolan et al. (2017):  
"...occupational digital mental health interventions are as effective at improving mental health outcomes as are other more traditional, nondigital occupational programs"

# Wirksamkeit von E-Mental-Health

- Carolan et al. (2017): Welche Interventionseigenschaften „produzieren“ die höchsten „Durchhalteraten“?
  - Kürzere Interventionsdauer (Ø 6,6 Wochen, Range 6 bis 7 Wochen)
  - Begleitung der Intervention durch Fachpersonal
  - Nutzung zusätzlicher Kommunikationskanäle (z. B. E-Mail, SMS)
  - Einsatz persuasiver Techniken (z. B. Befähigung zum Self-Monitoring, Bereitstellung zugeschnittener, individualisierter Informationen)
  - Umsetzung als Handy-App



# Zukünftige Themen und Herausforderungen

- Evidenzbasierung digitalisierter BGF und Prävention
  - Nutzen und Risiken
- Entwicklung einheitlicher Qualitätsstandards
  - z. B. GKV-Spitzenverband (2021): Weiterentwicklung der Förderkriterien im Leitfaden Prävention (gültig ab 1.4.2022)
- Bedarfsgerechte Evidenzaufbereitung und Weiterentwicklung von Instrumentarien und Handlungshilfen
  - Interventionsspezifisch...?
  - Themenspezifisch...?
  - Zielgruppenspezifisch...?

Vielen Dank für's Zuhören!

Weitere Informationen zur  
Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)  
unter [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)

# Literatur

- Barthelmes I, Bödeker W, Sörensen J, Kleinlercher K-M, Odoy, J (2019). Wirksamkeit und Nutzen arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz für den Zeitraum 2012 bis 2018. iga.Report 40. Berlin: Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) in Zusammenarbeit mit der DRV Bund. <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-40/>
- Carolan, S., Harris, P. R. & Cavanagh, K. (2017). Improving Employee Well-Being and Effectiveness: Systematic Review and Meta-Analysis of Web-Based Psychological Interventions Delivered in the Workplace. Journal of Medical Internet Research, 19(7), e271. <https://doi.org/10.2196/jmir.7583>
- GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2021). Leitfaden Prävention und Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. September 2021. Berlin: GKV-Spitzenverband. [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention/praevention\\_leitfaden/2021\\_Leitfaden\\_Praevention\\_komplett\\_P210177\\_barrierefrei3.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/2021_Leitfaden_Praevention_komplett_P210177_barrierefrei3.pdf)

# Untersuchte RCTs aus Deutschland bei Carolan et al. (2017)

- Ebert DD, Heber E, Berking M, Riper H, Cuijpers P, Funk B, et al. Self-guided internet-based and mobile-based stress management for employees: results of a randomised controlled trial. *Occup Environ Med* 2016 May;73(5):315-323. <https://oem.bmj.com/content/oemed/73/5/315.full.pdf>
- Heber E, Lehr D, Ebert DD, Berking M, Riper H. Web-based and mobile stress management intervention for employees: a randomized controlled trial. *J Med Internet Res* 2016;18(1):e21 <https://www.jmir.org/2016/1/e21/PDF>
- Ebert DD, Lehr D, Boß L, Riper H, Cuijpers P, Andersson G, et al. Efficacy of an internet-based problem-solving training for teachers: results of a randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health* 2014 Nov;40(6):582-596. [https://www.sjweh.fi/article/download.php?abstract\\_id=3449&file\\_nro=1](https://www.sjweh.fi/article/download.php?abstract_id=3449&file_nro=1)
- Ebert DD, Berking M, Thiart H, Riper H, Laferton JA, Cuijpers P, et al. Restoring depleted resources: efficacy and mechanisms of change of an internet-based unguided recovery training for better sleep and psychological detachment from work. *Health Psychol* 2015 Dec;34 Suppl:1240-1251. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fhea0000277> (Volltext kostenpflichtig)
- Thiart H, Lehr D, Ebert DD, Berking M, Riper H. Log in and breathe out: internet-based recovery training for sleepless employees with work-related strain - results of a randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health* 2015 Mar;41(2):164-174. [file:///C:/Users/u37iba0/AppData/Local/Temp/164\\_174\\_thiart.pdf](file:///C:/Users/u37iba0/AppData/Local/Temp/164_174_thiart.pdf)
- Feicht T, Wittmann M, Jose G, Mock A, von Hirschhausen E, Esch T. Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: a randomized controlled occupational health study. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013;2013:676953 <https://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2013/676953.pdf>