

## **Alleinerziehende gestresster als Abteilungsleiter DAK-Gesundheit bietet neues Online-Seminar gegen chronischen Stress und zur Burnout-Prävention**

**Berlin, 17. Juni 2014. In Deutschland leiden vor allem Alleinerziehende, Arbeitslose und Studentinnen unter chronischem Stress. Dagegen sind leitende Angestellte und Beamte weniger belastet. Das zeigt eine Untersuchung der DAK-Gesundheit über die Stressbelastung in der Altersgruppe der 25- bis 40-Jährigen. Die Kasse reagiert auf diese Tatsachen mit einem neuen Anti-Stress-Training, das sie ihren Versicherten im Internet anbietet.**

Die DAK-Gesundheit hat die Stressbelastung der 25- bis 40-Jährigen anhand einer wissenschaftlich anerkannten Punkteskala erforscht und dafür über 3.000 Männer und Frauen in ganz Deutschland befragen lassen. Dabei erzielten Alleinerziehende die höchsten Werte. Sie nannten in der repräsentativen Befragung besonders viele Situationen, in denen sie sich überfordert, für ihre Anstrengungen nicht anerkannt oder von Sorgen geplagt fühlten. „Stress ist nicht per se gefährlich“, erläutert Thomas Bodmer, Mitglied des Vorstandes der DAK-Gesundheit. „Aber wenn eine intensive Stressbelastung über lange Zeit anhält und nicht kompensiert werden kann, führt das möglicherweise zu chronischem Stress. Und der macht auf Dauer krank.“

Unter den psychischen Erkrankungen haben in den vergangenen Jahren drei Diagnosen besonders stark zugenommen: Depressionen, Reaktionen auf schwere Belastungen sowie Angststörungen. Allein bei den Depressionen hat sich die Anzahl der Fehltage in den vergangenen 13 Jahren um 178 Prozent erhöht. Für diese drei Diagnosen sehen Experten chronische Stressbelastung als einen wichtigen Risikofaktor an.

### **Neues Online-Coaching gegen Stress**

Um dem Risiko einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung vorzubeugen, bietet die DAK-Gesundheit ihren Versicherten ab sofort ein Online-Seminar im Internet an. Unter dem Namen „Relax@Fit“ können sie kostenlos ein acht- bis zwölfwöchiges Coaching belegen und sich dabei ein Rüstzeug gegen Stress zulegen. Das webbasierte multimediale Seminarprogramm wurde von der Hamburger Firma VTON in Zusammenarbeit mit namhaften Experten entwickelt. Einer von ihnen ist

Professor Helmut Peter, Gründer des Medizinischen Versorgungszentrums für Verhaltenstherapie VT Falkenried in Hamburg. „Das Online-Programm vermittelt alle Informationen, Übungen und Fertigkeiten, die sich in der Prävention und in der Klinikbehandlung besonders bewährt haben“, erklärt der Experte. „Die Nutzer können so nachhaltig und ganz nach den individuellen Bedürfnissen einer fortschreitenden Burnout-Erkrankung entgegenwirken“, so Peter.

### **Leitende Angestellte und Beamte sind weniger gestresst**

Die Stress-Studie der DAK-Gesundheit zeigt weitere Besonderheiten in der Belastungssituation der 25- bis 40-Jährigen. So sind bei den Berufstätigen diejenigen stärker von chronischem Stress betroffen, die weniger gut ausgebildet sind. Angestellte mit einfachen Tätigkeiten und geringem Handlungsspielraum haben ein Stressniveau, das über dem von Hochqualifizierten liegt. Bei den Staatsdienern ist das Bild vergleichbar: Beamte im mittleren Dienst sind durch chronischen Stress stärker belastet als Beamte im gehobenen Dienst. Unter größerem Druck leiden auch junge Menschen an Universitäten: Studierende weisen ein überdurchschnittliches Stressniveau auf, wobei Studentinnen noch stärker gestresst sind, als ihre männlichen Kommilitonen.

### **Anti-Stress-Kurs – unabhängig von Zeit und Raum**

Um den Betroffenen im Rahmen von Hilfsangeboten nicht noch mehr feste Termine aufzubürden, geht die DAK-Gesundheit bewusst neue Wege der Stressprävention. Sie bietet dieses Anti-Stress-Programm im Internet an, damit Interessierte ohne einengenden Kursrahmen teilnehmen können, ganz einfach per Laptop oder Smartphone. Sie müssen sich weder an festgelegte Zeiten halten, noch an bestimmten Kursorten erscheinen, sondern können individuell und anonym mitmachen.

Mehr Informationen zu diesem Online-Coaching stellt die Kasse unter [www.dak.de/relax@fit](http://www.dak.de/relax@fit) im Internet zur Verfügung. Ferner bietet die DAK-Gesundheit am 23. Juni unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1016 908 eine Anti-Stress-Hotline an, die von Versicherten aller Krankenkassen benutzt werden kann.

Ansprechpartner: Frank Meiners, [frank.meiners@dak.de](mailto:frank.meiners@dak.de)

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse) downloaden. Die Pressestelle der DAK-Gesundheit twittert.

Folgen Sie uns unter [www.twitter.com/dak\\_presse](https://www.twitter.com/dak_presse)