

# Stress-Risiko-Screening

Die Welt und ihre Anforderungen verändern sich derzeit täglich. Planungen und Perspektiven sind kaum möglich und verursachen ein hohes Unsicherheitserleben bei den Menschen. Dies hat zur Folge, dass die Bevölkerung nicht nur psychische, sondern auch physische Anspannungen und Folgeerscheinungen erlebt.

Mithilfe des Stress-Risiko-Screenings wird die persönliche Stressbelastung des Teilnehmenden erfasst und hinsichtlich seiner individuellen Ausprägungen bewertet. Innerhalb eines anschließenden Beratungsgesprächs mit unserem Experten werden Handlungsempfehlungen abgeleitet.

## Über den Test:

Das Stress-Risiko-Screening wurde im Rahmen der EBBA-Studie (Evaluation beruflicher Belastungen am Arbeitsplatz) durch das Institut für Versorgungsforschung (IVDP) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im Jahr 2013 validiert und im Januar 2014 fertiggestellt.

Grundlage dieses Screenings ist der sogenannte Ebba-Fragebogen. Er enthält 20 Fragen, weist eine gute Akzeptanz und mit einem Cronbachs Alpha von 0,894 einen sehr guten Reliabilitätswert auf. Mit seinem minimalen Umfang ist der Fragebogen sowohl ökonomisch als auch effizient.

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung des Screenings
- Screening: Der Fragebogen wird von dem Teilnehmenden gemeinsam mit dem Experten von aktiVital digital ausgefüllt
- Auswertung der Ergebnisse / Beratungsgespräch / Handlungsempfehlungen für Stressbewältigungsstrategien

### Umsetzung:

- technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikrofon, alt. Telefon
- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 15 Min.
- Maximale Teilnehmendenzahl pro Tag: 30
- Personalbedarf: der Diagnostikexperte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

### Nutzen:

- Vermehrter Stress kann in allen Berufsgruppen und Positionen auftreten und im chronischen Fall zu einer Reihe von Gesundheitseinbußen führen
- Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit in die Selbstreflexion zu gehen und einzuschätzen, wie hoch sich die eigene Stressbelastung bezogen auf die eigene Person, das Arbeitsumfeld, des Zeitmanagements und der gesundheitlichen Situation darstellt.
- Handlungsfähigkeit durch Auseinandersetzung mit der eigenen Person wird gefördert
- Individuelle Beratung hinsichtlich der eigenen Stressbewältigungsstrategien
- Lösungsorientierung und Widerstandsfähigkeit wird erhöht

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)