

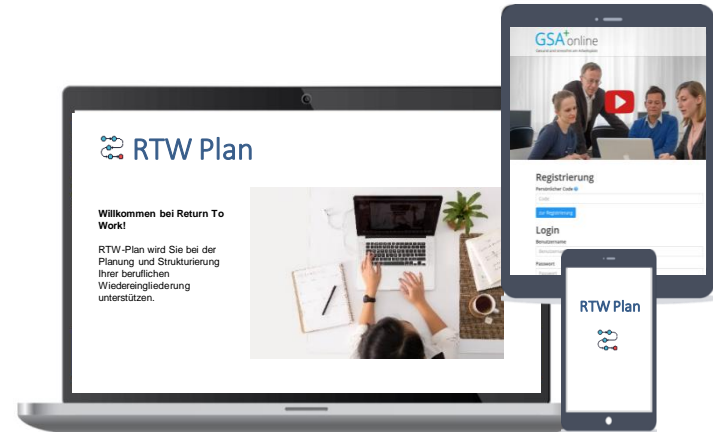
Online Reha-Nachsorge mit praktischen Handlungshilfen zum Return to Work (*RTW-Plan*)

Patientenschulung und Gesundheitsförderung digital!?

11. Fachtagung des ZePG

18. Juni 2021

Vortragende: Adina Kreis und Rüdiger Zwerenz



Agenda

1. Nach der Reha: Übergang in Beruf und Alltag

2. GSA-Online plus

- Theoretischer Hintergrund
- Interventionsinhalte
- Weiterentwicklung und Ausblick

GSA⁺online

Gesund und stressfrei am Arbeitsplatz

3. Erweiterung der Online-Nachsorge im Projekt RTW-Plan

- Projektziele
- Interventionsentwicklung
- Studiendesign & Methodik
- Zusammenfassung

RTW-Plan

Online Reha-Nachsorge mit
Return to Work-Planung

1 | Hintergrund. Nach der Reha: Übergang in Beruf und Alltag

Rückkehr an den Arbeitsplatz

RTW als Chance

- Arbeit als Ressource
- verbesserte **physische und psychische Funktionsfähigkeit** (Figueredo, García-Ael et al. 2020)
- Erhöhte **Lebenszufriedenheit** (Vestling, et. al. 2003)
- Erhöhte **Lebensqualität** (Schmidt et al., 2019)

& Herausforderung

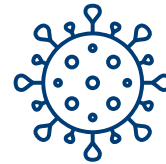
- **Transfer von Rehabilitationsergebnissen** in den Alltag gestaltet sich als anspruchsvoll (Peiris et al., 2013; Bethge, 2017)
- MBOR-Maßnahmen in der stationären med. Rehabilitation weisen moderate bis hoher Evidenz auf (Bethge, 2017)
→ Nachhaltigkeit?
- **unveränderte / problemhafte Strukturen** im persönlichen Umfeld oder am Arbeitsplatz (Reuter et al., 2009)

1 | Hintergrund. Nach der Reha: Übergang in Beruf und Alltag

- **Geringe Inanspruchnahme** ambulanter Nachsorgeangebote (Sibold et al. 2011)
 - Vereinbarkeit mit Beruf
 - Zeitaufwand
 - Erreichbarkeit der Nachsorgeeinrichtung
- Fokus der vorhandenen Unterstützungsleistungen häufig auf **körperlichen Einschränkungen** (Schulz-Behrendt et al. 2017; Lamprecht et al., 2011, 2012)
- Bedarf an **sozialer, emotionaler und persönlicher Unterstützung** (Schulz-Behrendt et al., 2017) und **Zielorientierung** (Klaus et al., 2018)

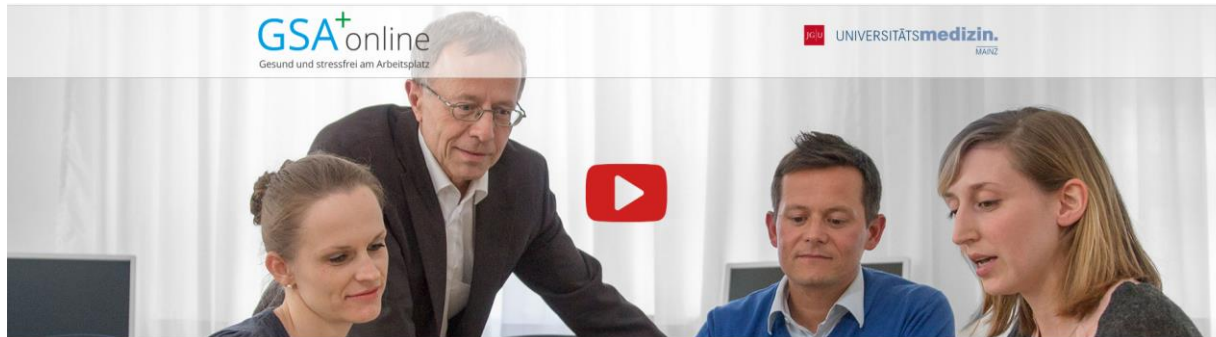
1 | Hintergrund. Reha-Nachsorge online?

- **Internet** alltägliches Medium zur Kommunikation, Unterhaltung und Suche nach Gesundheitsinformationen (Eichenberg & Brähler, 2012; Statistisches Bundesamt, 2020)
- **Patient*innenenzufriedenheit** und **Akzeptanz** in verschiedenen Indikationsbereichen (Zwerenz et al., 2015; Kordy et al., 2011; Bartel et al., 2010)
- **Langfristige Stabilisierung des Reha-Erfolgs** durch internetbasierte Nachsorge (Ebert et al. 2013; Mößner, 2010)
- Vermehrte Nutzung und Akzeptanz internetbasierter Lösungen durch die Auswirkungen der **COVID-19 Pandemie** (Liu et al., 2020)



GSA-Online plus

Eine onlinegestützte Nachsorge



Registrierung

Persönlicher Code [?](#)

[zur Registrierung](#)

Login

Benutzername

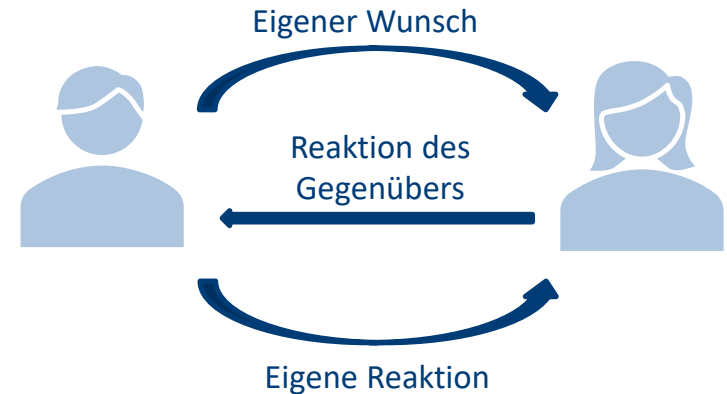
Passwort

Eingeloggt bleiben [?](#)

[Login](#) [Passwort vergessen?](#)

2 | GSA-Online plus

- **Supportiv-Expressive-Therapie (SET)** nach L. Luborsky (1995); Prinzip der Online-Schreibtherapie („**Interapy-Ansatz**“)
- Manualisierter psychodynamischer Behandlungsansatz
- Zentrum bildet das zentrale **Beziehungskonfliktthema (ZBKT)**
 - Wunsch des Selbst (W) – Eigener Wunsch
 - Reaktion des Objekts (RO) – Reaktion des Gegenübers auf diesen Wunsch
 - Reaktion des Selbst (RS) – Eigene Reaktion auf die Reaktion des Gegenübers



2 | GSA-Online plus. Tagebuch und Schreibaufgaben



Mein Tagebuch Info-Videos carson.toy

Tagebuch ?

Dies ist Ihr Tagebuch. Es enthält eine Übersicht aller geplanten und geschriebenen Einträge mit ihrem jeweiligen Status.

Es ist Woche 12 von 12.

Klicken Sie auf die jeweilige Woche, um diese auszuklappen.

Zum Eintrag gelangen Sie über den Link auf der rechten Seite der Zeile.

> Woche 1 - Tagebucheintrag und Rückmeldung abgeschlossen	Zum Eintrag >
> Woche 2 - Tagebucheintrag und Rückmeldung abgeschlossen	Zum Eintrag >
> Woche 3 - Bearbeitungszeit beendet	Zum Eintrag >
> Woche 4 - Bearbeitungszeit beendet	Zum Eintrag >
> Woche 5 - Ihr Onlinetherapeut hat geantwortet - bitte bewerten Sie seine Rückmeldung.	Zum Eintrag >

2 | GSA-Online plus. Schreibimpuls



Mein Tagebuch Info-Videos carson.toy ▾

Woche 1

Schreibimpuls

In der ersten Woche geht es um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz. Bitte beschreiben Sie dazu wenn möglich bis zu drei Situationen aus Ihrem Arbeitsleben, in denen Sie mit anderen Personen, z.B. Kollegen oder Vorgesetzten zusammen trafen. Jede Ihrer Beschreibungen sollte einen Kontakt behandeln, der bei Ihnen positive oder negative Gefühle ausgelöst hat. Es sollten Ereignisse mit verschiedenen Personen sein, sowohl aus der Gegenwart als auch der Vergangenheit.

Sie müssen sich beim Schreiben keine Gedanken über die Rechtschreibung, Satzstellung oder Grammatik machen. Es ist lediglich wichtig, das Schreiben nach Beginn nicht zu unterbrechen.

Ich freue mich sehr auf Ihren ersten Tagebucheintrag.
Herzliche Grüße,
Ihr Onlinetherapeut

Tagebucheintrag

Klicken Sie auf die Situationen, um diese auszuklappen

Situation 1

Beschreiben Sie die Situation

2 | GSA-Online plus. Tagebucheintrag

Situation 1

Beschreiben Sie die Situation ?

Der Empfang im Büro nach Abschluss der Reha war sehr freundlich. Die Kollegen erkundigten sich nach meinem Wohlbefinden. Während meiner Abwesenheit hat mein Kollege Herr D. mich vertreten, das machen wir immer so. Wenn er abwesend ist, dann vertrete ich ihn. Herr D. war sehr froh, dass ich wieder da bin, denn nun könne die Chefin ihre „Kontrollsucht“ wieder an mir auslassen und er selbst sei wieder mehr aus der Schusslinie. Die Chefin verlangt viel und bezeichnet die Arbeit der anderen als „Kleinigkeiten“ und „ist doch nur ein Knopfdruck“ und erkennt die Arbeit in keiner Weise an. Nachdem die Chefin mich höflich begrüßt hatte, gab sie mir einen Überblick über die anstehenden Aktivitäten und wir erstellten für mich eine To-do-Liste. Individuelle Abweichungen meinerseits von der To-do-Liste akzeptiert sie nicht. Gleichzeitig untergräbt sie das zügige Abarbeiten der Liste, indem sie mir ständig Aufgaben zuteilt die nicht auf der Liste stehen, aber sofort erledigt werden müssen. Meist handelt es sich dabei um lästige Routinearbeiten. Eine Entscheidung meinerseits über Vorrangiges oder Nachrangiges lässt sie nicht zu. Sie möchte immer einbezogen und gefragt werden, will immer die Kontrolle über die Vorgehensweisen ihrer Mitarbeiter haben. Sie nimmt mir damit die Luft zum Atmen, weil sie andeutete, ich täte nicht das, was sie verlange und sie wünsche für die Zukunft, dass dem so sei. Ich wollte diese unverschämte Unterstellung zurückweisen, tat es aber nicht, weil ich nicht bereits am ersten Tag eine Konfrontation mit ihr wollte. Am Abend habe ich geweint, weil ich wusste, dass ich die herablassende und verletzende Art meiner Chefin weiter ertragen muss.

2 | GSA-Online plus. Beziehungsepisode

Nachdem Sie jetzt eine bedeutsame Situation geschildert haben, möchte ich Sie bitten Ihren Text noch einmal durchzulesen und darauf zu achten, ob Sie die drei Komponenten eines Beziehungserlebnisses deutlich machen konnten. Bitte beantworten Sie dafür die folgenden drei Fragen!

Was waren Ihre Wünsche und Erwartungen in dieser Situation?

Wunsch: Anerkennung der Leistung und Handlungsspielraum.

Wie haben die anderen an der Situation beteiligten reagiert?

Reaktion Andere: Kritisiert, ist wenig wertschätzend, macht Vorgaben die nicht nachvollziehbar sind.

Wie haben Sie auf die anderen reagiert?

Reaktion Selbst: Enttäuscht, verärgert, traut sich jedoch nicht Kritik zu äußern und zieht sich traurig zurück.

Situation 2

Situation 3

Zum aktuellen Schreibimpuls

Zur Übersicht

2 | GSA-Online plus. Zusammenfassung

Randomisiert kontrollierte Wirksamkeitsstudie (Zwerenz et al., 2017)



Ziel: Indikationsübergreifende Evaluation der Wirksamkeit der Online-Intervention bzgl. der beruflichen Wiedereingliederung

Methode: Vergleich von IG (nach Entlassung 12 Wochen GSA-online) und KG (erweitertes treatment as usual)

Ergebnisse:

- Langfristig positivere Erwerbsprognose in der IG
- psychische Stabilisierung im Verlauf (Depressivität, Ängstlichkeit, Stress)

Umsetzungsstudie (Zwerenz et al., 2019)



Ziel: Indikationsübergreifende Untersuchung der Implementierung, Akzeptanz und differentiellen Wirksamkeit von GSA-Online plus

Ergebnisse: Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit und des selbst eingeschätzten Funktionsniveaus

- **Empfehlungsrate:** 4,4% (112 / 2561) Psychosomatik (69/1172, 5.9%) > Orthopädie/Rheuma (43/1389, 3.1%)
- **Teilnahmebereitschaft:** 77% Studienteilnahme nach Empfehlung (86/112)

2 | GSA-Online plus. Zusammenfassung

- **Wirksame** Online-Begleitung bei Rückkehr an den Arbeitsplatz – insbesondere Stabilisierung subjektiver Befindlichkeitsmaße (Depressivität, Ängstlichkeit, Stress)
- **GSA-Online plus: Höhere Teilnahmerate, Adhärenz und Zufriedenheit** als im vorausgegangenen RCT
- Insgesamt nur **geringe Empfehlungsrate** (4,4%) in der „Praxis“, häufiger in der Psychosomatik, bei jüngeren Rehabilitand*innen und längerer AU-Dauer

2 | GSA-Online plus. Fazit

- **Spezifisches Angebot** für Rehabilitanden mit psychischer Belastung / Komorbidität und / oder Konflikten am Arbeitsplatz
- **Niedrigschwelliges** Online-Angebot zur Planung konkreter Schritte bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz fehlt
- Modul zur individualisierten internetbasierten **Return to Work (RTW) Planung** (RTW-Plan)

Spezifisches Angebot Nachsorge
GSA-Online plus

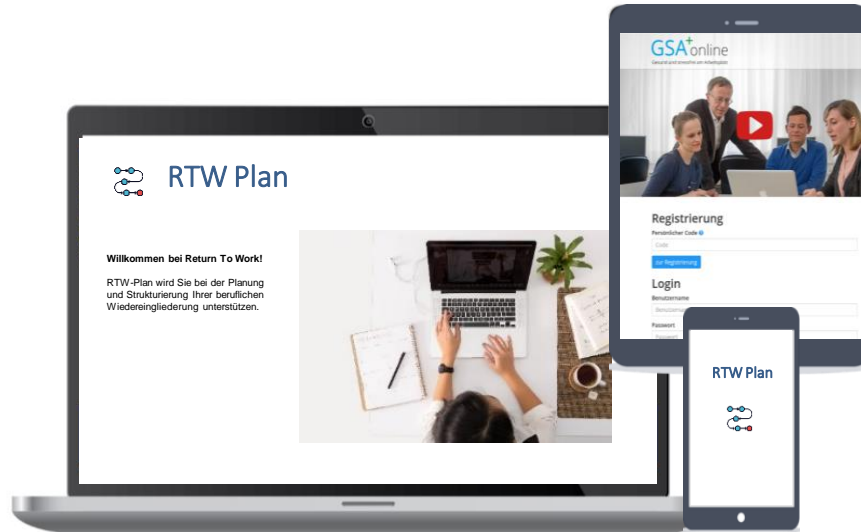
Kernmaßnahme Nachsorge
RTW-Planungstool

Kernmaßnahmen stationär
z.B. Berufsbezogene Gruppen,
Arbeitsplatztraining, Sozialarbeit

Basisangebot stationär
Screening BBPL, Sozialrechtl.
Information zu RTW

RTW-Plan

individualisierte Return to Work Planung



3 | RTW-Plan. Wirksamkeitsstudie



- Entwicklung und Evaluation eines online- und App-basierten Tools zur individualisierten Return to Work Planung (RTW-Plan)



- Multizentrische, randomisiert-kontrollierte Studie

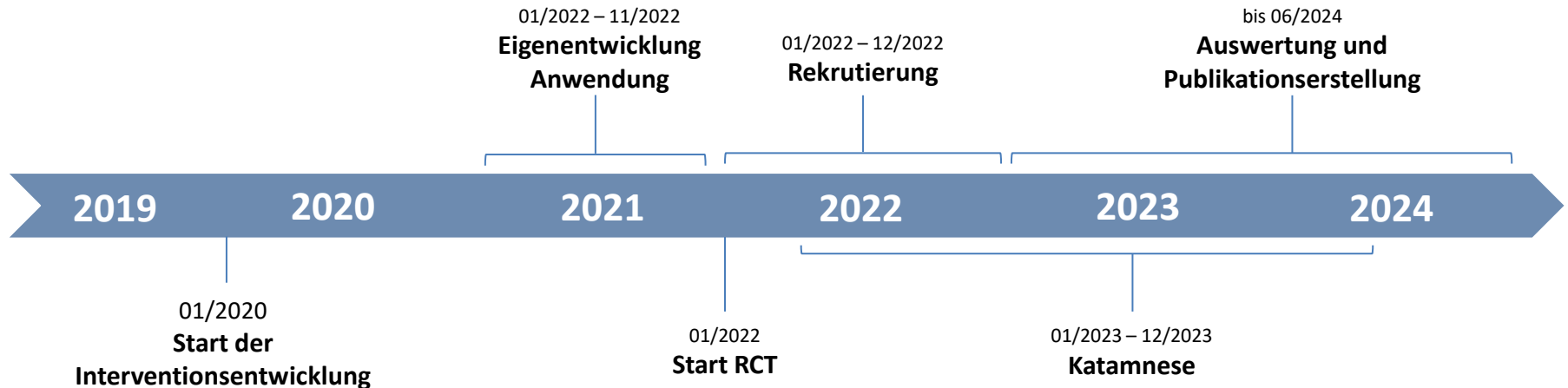


- **Ziel:** Indikationsübergreifende Evaluation der Wirksamkeit der Online-Intervention bzgl. der beruflichen Wiedereingliederung



- **Zielgruppe:** Rehabilitand*innen, die aufgrund besonderer beruflicher Problemlagen (BBPL) therapeutische Unterstützung beim Übergang in den beruflichen Alltag und eine strukturierte Begleitung bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz benötigen

3 | RTW-Plan. Wirksamkeitsstudie



3 | RTW-Plan. Wirksamkeitsstudie



Fragestellungen:

- Kann die berufliche Teilhabe durch die abgestufte individualisierte und bedarfsgerechte Online-Nachsorge im Vergleich zu einer Kontrollgruppe (reguläre Behandlung / Nachsorge) verbessert werden?
- Wird mit *RTW-Plan* ein größerer Anteil an Rehabilitand*innen erreicht als mit dem spezifischen Programm *GSA-Online plus* alleine?
- Wird der individualisierte Ansatz die Nutzungsraten bzw. Adhärenz des Online-Nachsorgeangebots erhöhen?



Primäre Zielgröße

- stabile beruflich Teilhabe (= Beschäftigungsverhältnis, keine Arbeitslosigkeit / Erwerbsunfähigkeitsrente & Arbeitsunfähigkeits-(AU)-Dauer < 6 Wochen zum 6-Monats bzw. < 12 Wochen zum 12-Monats-Follow-up)
- Aktuelle Arbeitsfähigkeit (Work Ability Index)

3 | RTW-Plan. Wirksamkeitsstudie

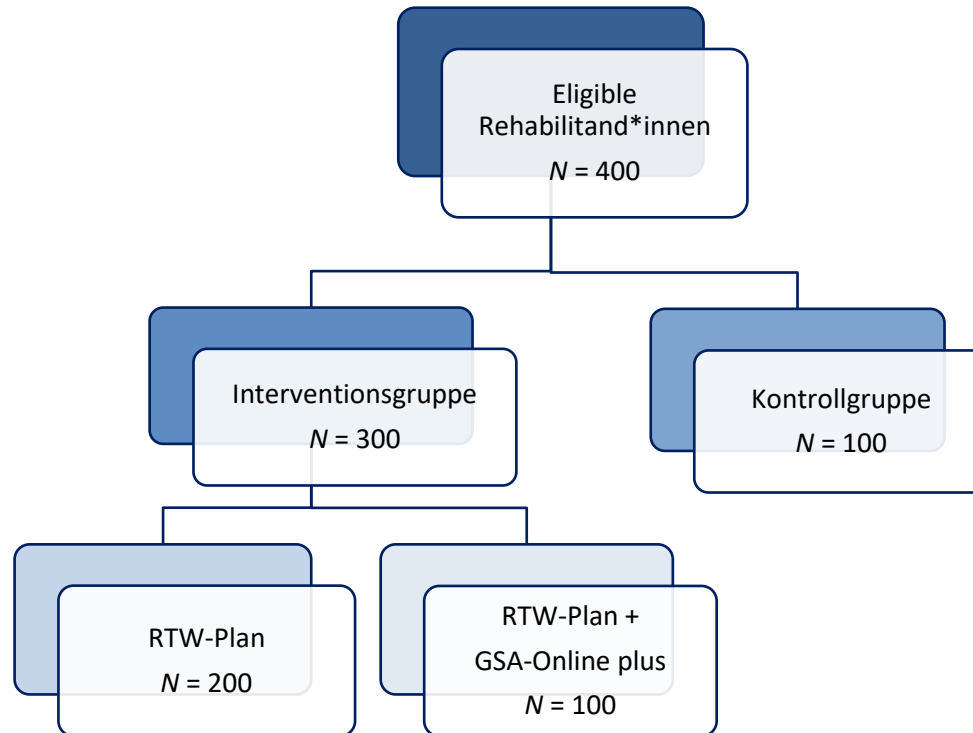
Einschlusskriterien

- SIBAR ≥ 8
- Geplanter Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit in Voll- oder Teilzeit nach dem Aufenthalt in der stationären Rehabilitation
- Möglichkeit zu ungestörtem Internetzugang

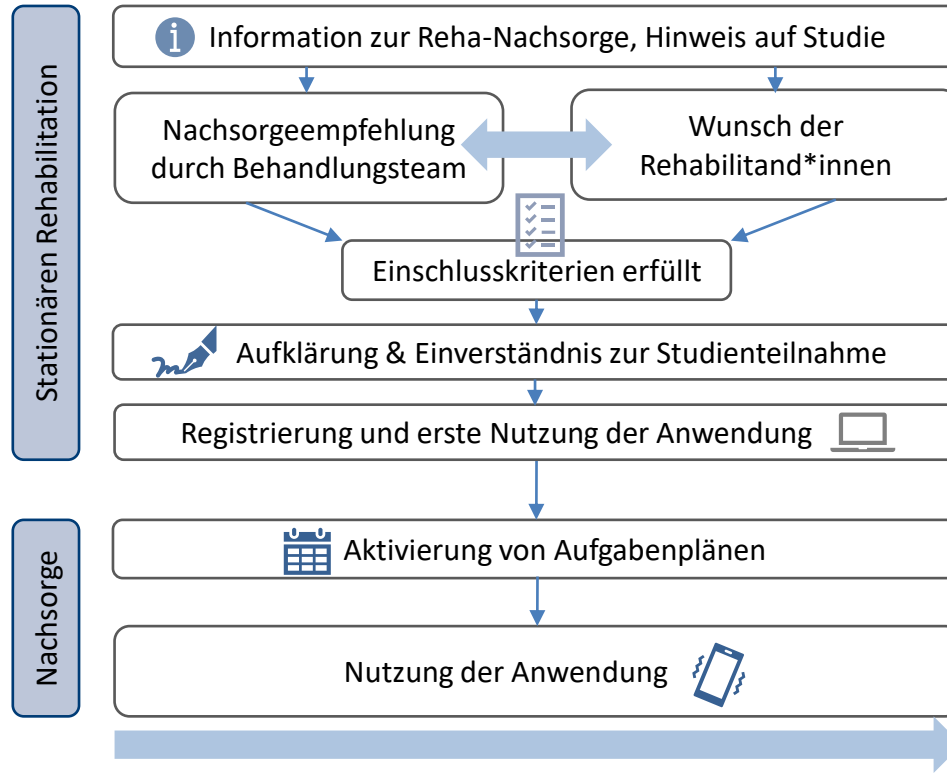
& Ausschlusskriterien

- bestehender Antrag auf Erwerbsminderung
- vorliegen einer negativen Erwerbsprognose (Leistungsfähigkeit auf dem allg. Arbeitsmarkt $< 3h$)
- kein bestehendes Beschäftigungsverhältnis

3 | RTW-Plan. Studiendesign



3 | RTW-Plan. Klinischer Ablauf



3 | RTW-Plan. Funktionen

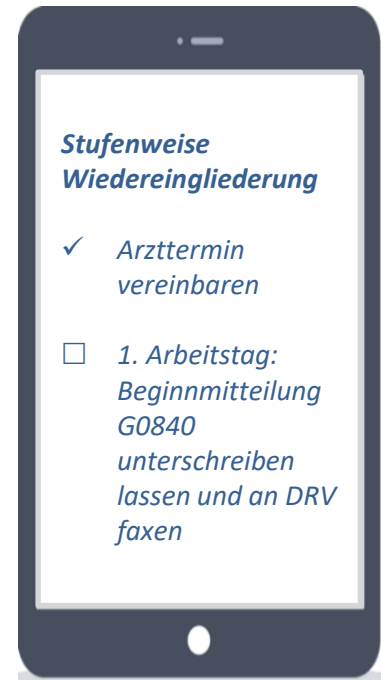
1. Aufgabenplanung

- Eigene Aufgaben
- Vorgefertigte Aufgabenpläne
(z. B. Stufenweise Wiedereingliederung)

2. Informationsbereich

3. Kontaktbereich

4. Regelmäßige Fragen an die Nutzenden



3 | RTW-Plan. Funktionen

1. Aufgabenplanung

2. Informationsbereich

- Wichtige Informationen / Typische Fragen (FAQ)
- Strategien

3. Kontaktbereich

4. Regelmäßige Fragen an die Nutzenden



3 | RTW-Plan. Funktionen

1. Aufgabenplanung

2. Informationsbereich

3. Kontaktbereich

- Wichtige Kontakte und Ansprechpartner*innen

4. Regelmäßige Fragen an die Nutzenden



3 | RTW-Plan. Funktionen

1. Aufgabenplanung

2. Informationsbereich

3. Kontaktbereich

4. Regelmäßige Fragen an die Nutzenden

- Erfassung von psychischer und physischer Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, Belastung am Arbeitsplatz durch Fragebögen innerhalb der Anwendung



3 | RTW-Plan. Zusammenfassung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur

- Bethge, M. (2017): Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation. In: Die Rehabilitation 56 (1), S. 14–21. DOI: 10.1055/s-0042-118579.
- Ebert, D. D.; Hannig, W.; Tarnowski, T.; Sieland, B.; Götzky, B.; Berking, M. (2013): Web-basierte Rehabilitationsnachsorge nach stationärer psychosomatischer Therapie (W-RENA). In: Die Rehabilitation 52 (3), S. 164–172. DOI: 10.1055/s-0033-1345191.
- Eichenberg, C., Brähler, E. (2012): Internet als Ratgeber bei psychischen Problemen. Psychotherapeut, 58. 63–72.
- Figueredo, José-María; García-Ael, Cristina; Gragnano, Andrea; Topa, Gabriela (2020): Well-Being at Work after Return to Work (RTW): A Systematic Review. In: International journal of environmental research and public health 17 (20). DOI: 10.3390/ijerph17207490.
- Klaus, Sebastian; Meschnig, Alexander; Kardorff, Ernst von (2018): Verlaufskarrieren und biografische Konstellationen beruflicher Rehabilitanden und deren Einflüsse auf Rückkehr und nachhaltigen Verbleib in Arbeit. In: Die Rehabilitation 57 (3), S. 165–174. DOI: 10.1055/s-0044-101819.
- Lamprecht, J.; Behrens, J.; Mau, W.; Schubert, M. (2011): Das Intensivierte Rehabilitationsnachsorgeprogramm (IRENA) der Deutschen Rentenversicherung Bund - Berufsbegleitende Inanspruchnahme und Veränderungen berufsbezogener Parameter. In: Die Rehabilitation 50 (3), S. 186–194. DOI: 10.1055/s-0031-1275688.
- Lamprecht, J.; Behrens, J.; Mau, W.; Schubert, M. (2012): Das Intensivierte Rehabilitationsnachsorgeprogramm (IRENA) der Deutschen Rentenversicherung Bund: Therapiesgeschehen und Ein-Jahres-Verlauf gesundheitsbezogener Parameter bei Rehabilitanden mit muskuloskelettalen Erkrankungen. In: Phys Med Rehab Kuror 22 (05), S. 253–257. DOI: 10.1055/s-0032-1314860.
- Liu, Shuai; Yang, Lulu; Zhang, Chenxi; Xiang, Yu-Tao; Liu, Zhongchun; Hu, Shaohua; Zhang, Bin (2020): Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. In: The Lancet Psychiatry 7 (4), e17-e18. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30077-8.

Literatur

- Luborsky, L., Mark, D., Hole, A. V., Popp, C., Goldsmith, B., & Cacciola, J. (1995). Supportive-expressive dynamic psychotherapy of depression: A time-limited version. In J. P. Barber & P. Crits-Christoph (Eds.), *Dynamic therapies for psychiatric disorders (Axis I)* (p. 13–42). Basic Books
- Markus Moessner (2010): Internet-basierte Nachsorge nach multimodaler Therapie chronischer Rückenschmerzen - Ergebnisse einer randomisierten Kontrollgruppenstudie. In: undefined. Online verfügbar unter <https://www.semanticscholar.org/paper/Internet-basierte-Nachsorge-nach-multimodaler-einer-Moessner/6355a1230e0358d360d94de6bc1b2b81e3492a17>.
- Peiris, C. L., Shields, N., Brusco, N. K., Watts, J. J. & Taylor, N. F. (2013). Additional Saturday rehabilitation improves functional independence and quality of life and reduces length of stay: a randomized controlled trial. *BMC medicine*, 11, 198. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-198>
- Reuter, Tabea; Ziegelmann, Jochen P.; Lippke, Sonia; Schwarzer, Ralf (2009): Long-term relations between intentions, planning, and exercise: a 3-year longitudinal study after orthopedic rehabilitation. In: *Rehabilitation psychology* 54 (4), S. 363–371. DOI: 10.1037/a0017830.
- Schmidt, M. E., Scherer, S., Wiskemann, J. & Steindorf, K. (2019). Return to work after breast cancer: The role of treatment-related side effects and potential impact on quality of life. *European journal of cancer care*, 28(4), e13051. <https://doi.org/10.1111/ecc.13051>
- Schulz-Behrendt, C.; Salzwedel, A.; Rabe, S.; Ortmann, K.; Völler, H. (2017): Aspekte beruflicher und sozialer Wiedereingliederung aus Sicht kardiovaskulär erkrankter Rehabilitanden in besonderen beruflichen Problemlagen – Ergebnisse einer qualitativen Erhebung. In: *Die Rehabilitation* 56 (3), S. 181–188. DOI: 10.1055/s-0042-121379.
- Sibold, M.; Mittag, O.; Kulick, B.; Müller, E.; Opitz, U.; Jäckel, W. H. (2011): Prädiktoren der Teilnahme an einer Nachsorge nach ambulanter Rehabilitation bei erwerbstätigen Rehabilitanden mit chronischen Rückenschmerzen1. In: *Die Rehabilitation* 50 (6), S. 363–371. DOI: 10.1055/s-0031-1271815.
- Statistisches Bundesamt. (2020). *Private Haushalte in der Informationsgesellschaft - Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien*.

Literatur

Streibel, M., Bürger, W., Nieuwenhuijsen, K. & Bethge, M. (2018). Effectiveness of Graded Return to Work After Multimodal Rehabilitation in Patients with Mental Disorders: A Propensity Score Analysis. *Journal of occupational rehabilitation*, 28(1), 180–189. <https://doi.org/10.1007/s10926-017-9709-y>

Vestling, Monika; Tufvesson, Bertil; Iwarsson, Susanne (2003): Indicators for return to work after stroke and the importance of work for subjective well-being and life satisfaction. In: *Journal of rehabilitation medicine* 35 (3), S. 127–131. DOI: 10.1080/16501970310010475.

Zwerez, R., Hennemann, S., Beutel, M. (2015). eHealth nach der Reha? Indikationsübergreifende qualitative Untersuchung zu Akzeptanz und Bedarf an internetbasierter Nachsorge bei Rehabilitanden und Mitarbeitern. Conferencepaper: 2. Kongress der Fachgruppe Gesundheitspsychologie „Gesundheit messen - Gesundheit fördern“

Zwerez, Rüdiger; Baumgarten, Carlotta; Dahn, Ingo; Labitzke, Nicole; Schwarting, Andreas; Rudolph, Matthias et al. (2019): Implementation of a Web-Based Work-Related Psychological Aftercare Program Into Clinical Routine: Results of a Longitudinal Observational Study. In: *Journal of Medical Internet Research* 21 (6), e12285. DOI: 10.2196/12285.

Zwerez, Rüdiger; Becker, Jan; Gerzymisch, Katharina; Siepmann, Martin; Holme, Martin; Kiwus, Ulrich et al. (2017): Evaluation of a transdiagnostic psychodynamic online intervention to support return to work: A randomized controlled trial. In: *PloS one* 12 (5), e0176513. DOI: 10.1371/journal.pone.0176513.

Bildquellen

Bild Folie 1 und Folie 15 von [Avel Chuklanov](#) auf [Unsplash](#)

Grafik Mobiltelefon von [SlidesCarnival](#)

Icon "Process" von [Becris](#) auf [Flaticon](#)

Piktogramme von Microsoft Office