

Quellen für die in der digitalen Gesundheitsanwendung umgesetzten medizinischen Inhalte und Verfahren, insbesondere Leitlinien, Lehrwerke und Studien

Das Training basiert auf dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984). Das Modell begreift Stress als eine Wechselwirkung zwischen den Anforderungen einer Situation und der subjektiven Verarbeitung der in dieser Situation handelnden Person. Zwischen Stress und Stressreaktion liegt demnach ein subjektiver Bewertungsprozess. Dieser umfasst die primäre Bewertung des Stresspotentials einer Situation sowie die sekundäre Bewertung der Bewältigbarkeit der Situation auf Grundlage persönlicher Ressourcen. Erst wenn ein Reiz als stressend und die eigenen Ressourcen als nicht ausreichend bewertet werden, kommt es zu einer Stressreaktion. Entsprechend werden Copingstrategien zur Stressbewältigung entworfen, bei denen sich zwei Formen unterscheiden lassen. Das problemorientiertes Coping, bei dem versucht wird, die Situation durch aktives Handeln anzupassen sowie das emotionsorientierte Coping, bei dem der intrapsychische Bezug zur Situation verändert werden soll. Abschließend erfolgt eine Neubewertung der Situation.

Das transaktionale Modell und dessen Ansätze werden in folgender Literatur näher beschrieben:

- Lazarus R, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Co; 1984.
- Berking M, Whitley B. *Affect Regulation Training*. New York: Springer New York; 2014.
- D'Zurilla T, Nezu A. *Problem-solving therapy*. Dobson KS, editor. Handbook of cognitive-behavioral therapies. 3rd edition. New York: Guilford Press; 2010.
- Malouff JM, Thorsteinsson EB, Schutte NS. *The efficacy of problem solving therapy in reducing mental and physical health problems: a meta-analysis*. Clin Psychol Rev 2007;27(1):46–57.

Die Behandlung des Burnout-Syndroms über die Stressbewältigung mittels problemorientiertem sowie das emotionsorientiertem Coping wird in folgendem Leitfaden empfohlen:

- Lehofer M, Glehr R, Haring C, Jimenez P, Kasper S, Lalouschek W, Marksteiner J, & Musalek M, Sperner-Unterweger B, Titscher G, Weiss E. *Burnout & Depression. Ein*

Leitfaden zur Prävention, Früherkennung und Behandlung. Experten-Statement
[Burnout and Depression. A Guideline for Prevention, Early Diagnosis, and
Intervention. Experts Statement]. Internationale Zeitschrift für ärztliche Fortbildung
2011;9:2-12.

Weitere umgesetzte Inhalte und Verfahren aus dem Training entstammen aus folgender Literatur:

- Koch S, Lehr D, Hillert A. *Burnout und chronischer beruflicher Stress*. 60th ed. Göttingen: Hogrefe; 2015.
- Bengel J, Hubert S. *Anpassungsstörung und akute Belastungsreaktion*. 39th ed. Göttingen: Hogrefe; 2009.

An der Entwicklung beteiligte medizinische Einrichtungen und Organisationen:

- Leuphana Universität Lüneburg, Universitätsallee 1, 1335 Lüneburg
 - Ansprechpartner: Prof. Dr. Dirk Lehr, Dr. Elena Heber
- VU University Amsterdam, Faculty of Behavioural and Movement Sciences, Section of Clinical Psychology. Amsterdam, the Netherlands
 - Ansprechpartner: Prof. Dr. Heleen Riper