

Praxisbeispiel Digitalisierung

Titel:	GET.ON GesundheitsTraining.Online
Art:	Anwendungsorientierte Gesundheitsforschung
Auftraggeber/in:	Europäischer Fonds für regionale Entwicklung
Dauer:	Beginn: 10/2011 Ende: 07/2015
Ausgangssituation / Problembeschreibung:	Traditionelle Wege der Prävention von psychischen Störungen erreichen die Betroffenen unvollständig. Online-Gesundheitstrainings stellen eine innovative Erweiterung des Versorgungsangebots dar.
Gesamtziel:	Für die häufigsten psychischen Störungen incl. Risikofaktoren sollen evidenzbasierte Online-Gesundheitstrainings entwickelt, evaluiert sowie in die Routine implementiert werden.
Beschreibung:	Zur Gesundheitsförderung wurden Online-Trainings und Apps zur Reduktion von beruflichem Stress und zum Aufbau von Resilienz entwickelt. Für die Prävention und Behandlungsunterstützung von depressiven Störungen, Angststörungen und Schlafstörungen sowie für die Reduktion von Alkoholmissbrauch wurden ebenfalls Gesundheitstrainings entwickelt. Elf Trainings wurden in über 20 randomisiert-kontrollierten Studien an vorwiegend berufstätigen Menschen erfolgreich auf ihre Wirksamkeit und Kosteneffektivität untersucht. Die Ergebnisse sind in internationalen Fachzeitschriften publiziert.
Vision:	Die Implementierung der entwickelten Online-Gesundheitstrainings wurde durch die Ausgründung des GET.ON Instituts verwirklicht. Der Vision von Occupational eMental Health folgend, insbesondere die psychische Gesundheit von chronisch gestressten Berufstätigen zu fördern, werden in aktuellen Forschungsprojekten Trainings für neue Zielgruppen, wie Gründer und deren Beschäftigte, Berufseinsteiger ins Lehramt oder Pflegekräfte, adaptiert sowie neue Trainingskonzepte und Apps entwickelt.
Budget und Finanzierung:	3.089.712 Euro
Weitere Informationen / Ansprechpartner/in:	Prof. Dr. Dirk Lehr; Professur für Gesundheitspsychologie Leuphana Universität Lüneburg