

PRESSEMITTEILUNG

Strategien gegen Burnout – jetzt online

Die Webseite www.beratung-hilft.de bietet einen Selbsttest und professionelle psychologische Hilfe für Menschen mit Burnout-Risiken – schnell und unkompliziert.

Berlin, 19. Oktober 2009. Hohe Leistungserwartungen, mangelnde Autonomie, andauernder Stress am Arbeitsplatz: Die Faktoren, die zum Burnout führen, sind vielfältig. Betroffene finden sich schnell in einer scheinbar ausweglosen Situation wieder. Professionelle Hilfe ist jetzt jedoch nur noch einen Mausklick entfernt. Auf der Webseite www.beratung-hilft.de steht seit Anfang Oktober das interaktive Beratungsprogramm „Burnout überwinden“ zur Verfügung.

Das vierwöchige internetbasierte Training soll helfen, ein „Ausbrennen“ rechtzeitig zu vermeiden. Dazu werden die Teilnehmer individuell von Psychologen und Psychologinnen angeleitet und begleitet.

Initiator von www.beratung-hilft.de ist Dr. Peter Tossman. Der Psychologe hat schon mehrere erfolgreiche, internetbasierte Programme zur Gesundheitsförderung entwickelt. „Der Vorteil des Internets liegt vor allem in einer guten und unkomplizierten Zugänglichkeit. Professionelle psychologische Hilfe kann so von jedem Ort und zu jeder Uhrzeit in Anspruch genommen werden“. Gerade für Menschen mit Berührungsängsten oder mit Hemmungen, existierende Probleme überhaupt mit fremden Personen zu besprechen, ist das Internet eine gute Option, sagt Tossman: „Der Teilnehmer kann bei den Beratungssitzungen im Internet anonym bleiben und sich vor allem für seine Fragen die Zeit nehmen, die er braucht.“

Laut aktuellen Studien fühlen sich über 50% der Arbeitnehmer in Deutschland stark erschöpft oder ausgebrannt. Abgesehen vom persönlichen Leid führt dies auch zu erheblichem volkswirtschaftlichen Schaden: Nach Angaben der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (OSHA) verursacht arbeitsbedingter Stress jährlich mindestens 20 Milliarden Euro Kosten. Der finanzielle Aufwand für die präventive Hilfe aus dem Internet ist dagegen vergleichsweise gering. So kostet das vierwöchige Trainingsprogramm mit intensiver Betreuung wie Übungen, Chatberatung und individuellen Rückmeldungen zum persönlichen Internettagebuch 320 Euro.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.beratung-hilft.de>

Pressekontakt: Dr. Peter Tossmann
IPB – Internetbasierte psychologische Beratung GmbH
10585 Berlin
Tel.: 030-39409781

Kurzvita

Dr. Peter Tossmann

Diplom-Psychologe,
approbierter Psychologischer Psychotherapeut,
Mitglied der Berliner Psychotherapeutenkammer: Ausschuss „Neue
Versorgungsformen“

Projektleiter von „www.beratung-hilft.de“ und Geschäftsführer der
IPB – Internetbasierten psychologischen Beratung GmbH

Nach acht Jahren in einem praktisch-psychotherapeutischen Berufsfeld
(1984–1992) arbeitete Dr. Peter Tossmann mehrere Jahre in der
Forschung (1992–1999) und als Leiter einer Suchtklinik (2000-2001).

Seit dem Jahr 2001 ist er als Geschäftsführer der delphi GmbH im Auftrag der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) insbesondere mit der
Entwicklung internetbasierter Maßnahmen der Gesundheitsförderung befasst. So
entstanden unter seiner Leitung unter anderem:

www.drugcom.de mit dem Ausstiegsprogramm für Cannabisabhängige „quit the shit“

www.check-dein-spiel.de , ein Beratungsprogramm für Glücksspieler(innen)

www.rauch-frei.info , ein Ausstiegsprogramm für jugendliche Raucher(innen)

Berlin, Oktober 2009

BERATUNG
HILFT+