

Gesundheitsbezogene Informationssuche bei Burnout: Eine qualitative Studie bei Erwachsenen mit hoher Gesundheitskompetenz

Ausgangslage: „Burnout“ als arbeitsplatzbezogene Störung mit Erschöpfung und Antriebslosigkeit bei ansonsten psychisch gesunden Individuen scheint in den letzten Jahren zu einer wachsenden Belastung für Wirtschaft und Gesundheitswesen geworden zu sein. Unklar ist, welche Rolle gesundheitsbezogene Informationssuche (Health Information Seeking Behaviour, HISB) bei der Erkennung und Bewältigung von Burnout spielt.

Zielsetzungen: Da unseres Wissens keine Studie zu HISB bei Burnout-Betroffenen existiert, war es das Ziel dieser Arbeit, die gesundheitsbezogene Informationssuche bei Burnout-Betroffenen mit hoher Gesundheitskompetenz zu explorieren. Untersucht werden sollten folgende Fragestellungen: 1) Entwickeln von Burnout betroffene Personen Strategien zur Informationssuche? Wenn ja, wie werden diese umgesetzt? 2) Wie wird das Internet als Informationsquelle benutzt und bewertet? 3) Wie beeinflussen die gewonnenen Informationen den Entscheid, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen? 4) Haben die gewonnen Informationen geholfen, das Burnout besser oder gänzlich zu meistern?

Methode: Es wurden zwölf leitfadengestützte Interviews durchgeführt. Die Probanden wurden im Sinne eines „Snowball Samplings“ rekrutiert. Die Einschlusskriterien waren: 1) Innerhalb der letzten zwei Jahre bestand die Diagnose eines Burnouts im Sinne der Definition des „Schweizer Expertennetzwerk für Burnout“, 2) hohe Gesundheitskompetenz, 3) leichter Zugang zum Internet. Die Gesundheitskompetenz wurde mittels dreier Screeningfragen und einem sich daraus ergebenden Score erhoben. Die Interviews wurden transkribiert und inhaltsanalytisch ausgewertet.

Ergebnisse: Sämtliche Probanden haben im Verlauf der Erkrankung Strategien zur Informationssuche entwickelt. Soziale Ressourcen spielten eine wichtige Rolle in Bezug auf Erkennung und Bewältigung der Erkrankung. Das Internet wurde insgesamt als relevant bewertet. Insbesondere das komplexe Angebot eines Online-Forums konnte mehrere Dimensionen des Informationsgewinns abdecken, während soziale Medien nicht als relevant bewertet wurden. Kein Proband gab an, ohne professionelle Hilfe ausgekommen zu sein.

HISB machte professionelle Hilfe nicht obsolet, spielte aber in der Krankheitserkennung und insbesondere nach Diagnosestellung und Therapiebeginn in der Krankheitsbewältigung eine wahrscheinlich wichtige Rolle.

Schlussfolgerungen: HISB bei Burnout-Betroffenen konnte durch diese Studie exploriert werden. Angesichts der aufgezeigten, teilweise krankheitsspezifischen Bedürfnisse sollten bestehende Angebote unter Einbezug von Gesundheitsfachleuten überprüft oder ergänzt werden. Aufgrund spezifischer Vorteile des Internets kann dieses dabei eine wichtige Rolle spielen, birgt aber nebst Chancen auch einige Risiken. Weitere Forschung, insbesondere auch durch prospektive quantitative Untersuchungen und auch bei Betroffenen mit niedriger Gesundheitskompetenz, ist nötig, um HISB bei Burnout-Betroffenen besser zu verstehen und geeignete Angebote im Sinne von Public Health schaffen oder verbessern zu können.