

„Mit uns im Gleichgewicht“ - Implementierung internet- und tele-basierter Interventionen zur Prävention von Depression in den grünen Berufen: Evaluationsergebnisse zum telefonischen Einzelfallcoaching

**Dr. Ingrid Titzler, M.Sc.-Psych.,
Psychologische Psychotherapeutin
Wissenschaftliche Projektleitung**

Leitende Psychologin, PRIVATKLINIK REGENA Bad Brückenau

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Kontakt: ingrid.titzler@fau.de



**Danke an ein wundervolles Projektteam: Dr. Janika Thielecke, Jun.-Prof. Claudia Buntrock, Dr. Johanna Freund, Dr. Lina Braun,
Prof. Harald Baumeister, Prof. David Ebert, Prof. Matthias Berking**

Freund, J. & Titzler, I., Thielecke, J., Braun, L., Baumeister, H., Berking, M., & Ebert, D. D. (2020). Implementing internet- and tele-based interventions to prevent mental health disorders in farmers, foresters and gardeners (ImplementIT): study protocol for the multi-level evaluation of a nationwide project. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02800-z>

Nationales Forschungsprojekt „Mit uns im Gleichgewicht“

Projektzeitraum: 01.06.2017 bis 30.04.2025 (FAU & Universität Ulm)

Förderung: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten, Gartenbau

Zielgruppe: Versicherte der SVLFG (LAK, LKK-Altenteiler)

Prävention: Internet- und telefonbasierte Interventionen erweitern Vor-Ort und Gruppengebote



MIT UNS IM
GLEICHGEWICHT

Hybrides Evaluationskonzept: Digitale, technologie-basierte indizierte Prävention

Teilprojekt 1: ImplementIT

Implementierungsstudie zu internet und telefonbasierten Interventionen, Qualitative Interviews

Teilprojekt 3:

Wirksamkeit und Kosteneffektivität von **internet-basierten Interventionen**

Teilprojekt 4:

Wirksamkeit und Kosteneffektivität von **telefonischer psychologischer Intervention**

Teilprojekt 2:

Testung von Implementierungsstrategien

7 internetbasierte Interventionen mit e-Coach Feedback und telefonischer Nachsorge, u.a. zu Depression, Panik, Stress, Schlaf (3+12Mon, 6-8x30 Min) **getoon**

Personalisiertes telefonisches Coaching adressiert individuelle Stressoren im landwirtschaftlichen Berufssetting (6+3 Monate, 850 + 150Min; Session à 25/50 Min)



ImplementAll



Telefonische Präventionsmaßnahme

Personalisiertes telefonisches Einzelfallcoaching durch IVPNetworks

Intensives Einzelfallcoaching



Inhalt

- Der Teilnehmende erhält eine Kontaktkarte („Visitenkarte“) des Coaches
- Der Coach kontaktiert den Teilnehmenden, um ein Treffen zu vereinbaren
- Erste Telefonsitzung: Einschätzung der individuellen Situation der Teilnehmenden und Zielsetzung für das Coaching
- Themen ergeben sich aus der individuellen Situation der einzelnen Teilnehmenden (z. B. finanzielle Belastung familiäre Probleme, arbeitsbedingter Stress)

Dauer

- Maximal 850 Minuten insgesamt, aufgeteilt in flexible Sitzungen zwischen 25 und 50 Minuten drei bis sechs Monate (wöchentlich oder längere Intervalle möglich)
- Personalisiert in Bezug auf Menge, Häufigkeit und Länge der Sitzungen
- Das Coaching kann bei Bedarf auf bis zu neun Monate (zusätzlich 150 Minuten) verlängert werden



Evaluationsergebnisse aus der Wirksamkeitsstudie zum telefonischen Einzelfallcoaching (TEC-A)

Aufbau der Wirksamkeitsstudie (TEC-A)

zum telefonischen Einzelfallcoaching von IVPNetworks



universität
uulm

FAU

Rekrutierung
(Anschreiben, LSVkompakt, Newsletter)

Selbsttest + Einwilligungserklärung
(D, außer Pilotgebiete BY/SH)

1. Befragung (Studienbeginn)
 $N = 314$

Interventionsgruppe:
**Telefonisches Einzelfall-
coaching** $N = 160$

Kontrollgruppe:
Informationsmaterial
 $N = 154$

weitere Befragung nach
6, 12 und 18 Monaten

Hauptfragestellung:

- Ist das intensive Einzelfallcoaching effektiv in der Reduktion von depressiver Symptomschwere im Vergleich zu einer Kontrollgruppe mit Informationsmaterial?

Weitere Fragestellungen:

- Ist das intensive Einzelfallcoaching effektiv in der Verbesserung von weiteren psychologischen Endpunkten (z.B. Stress, Ängstlichkeit, Lebensqualität) im Vergleich zu einer Kontrollgruppe (mit Informationsmaterial)?

→ Kurz- und langfristige Ergebnisse nach 6, 12 und 18 Monaten

Erhebungszeitraum: Dezember 2018 – März 2021



Stichprobenbeschreibung & Gestaltung des Coachings

**Wer hat an der Studie teilgenommen?
Wie wurde das intensive Einzelfallcoaching gestaltet?**

TEC-A: Stichprobenbeschreibung

Intensives Einzelfallcoaching (N = 314)



universität
uulm

FAU



51.6 ($\pm$ 9.9) Jahre

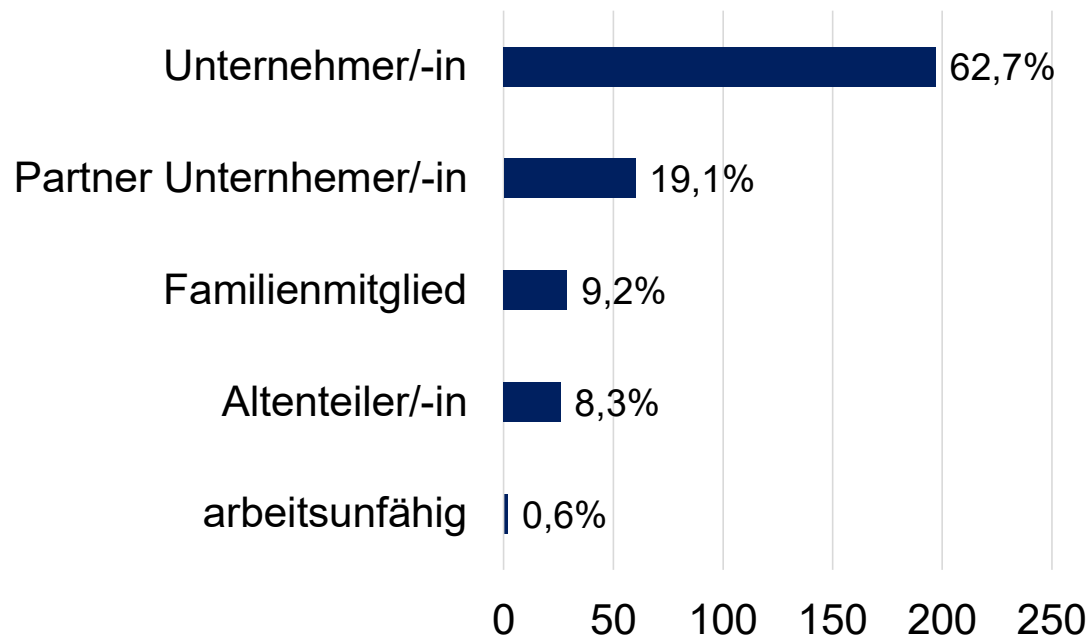


47.5 %

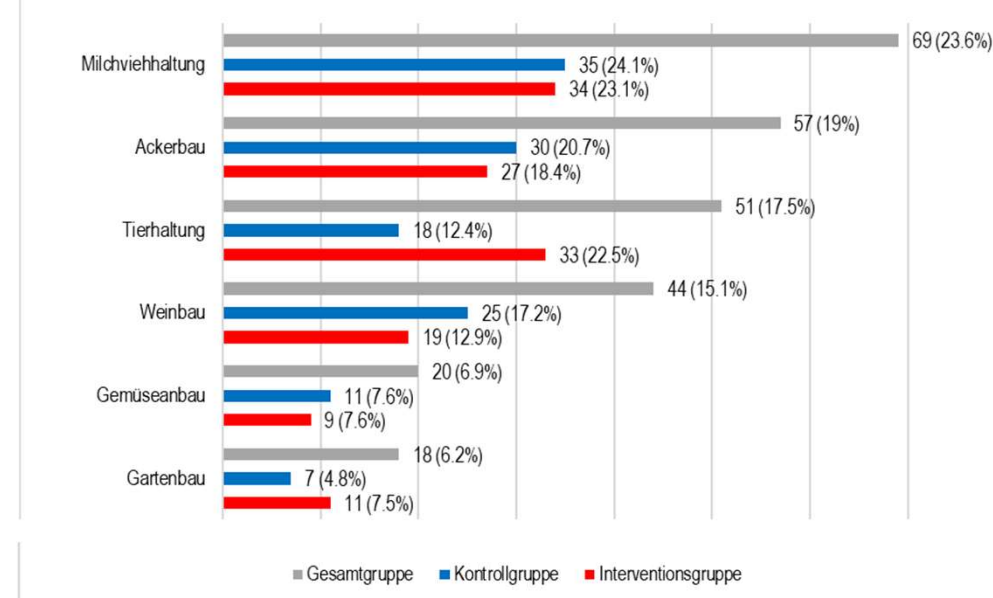


52.6 %

Beschäftigungsstatus



Wo liegt der Schwerpunkt des Betriebs?



TEC-A: Gestaltung des Coachings

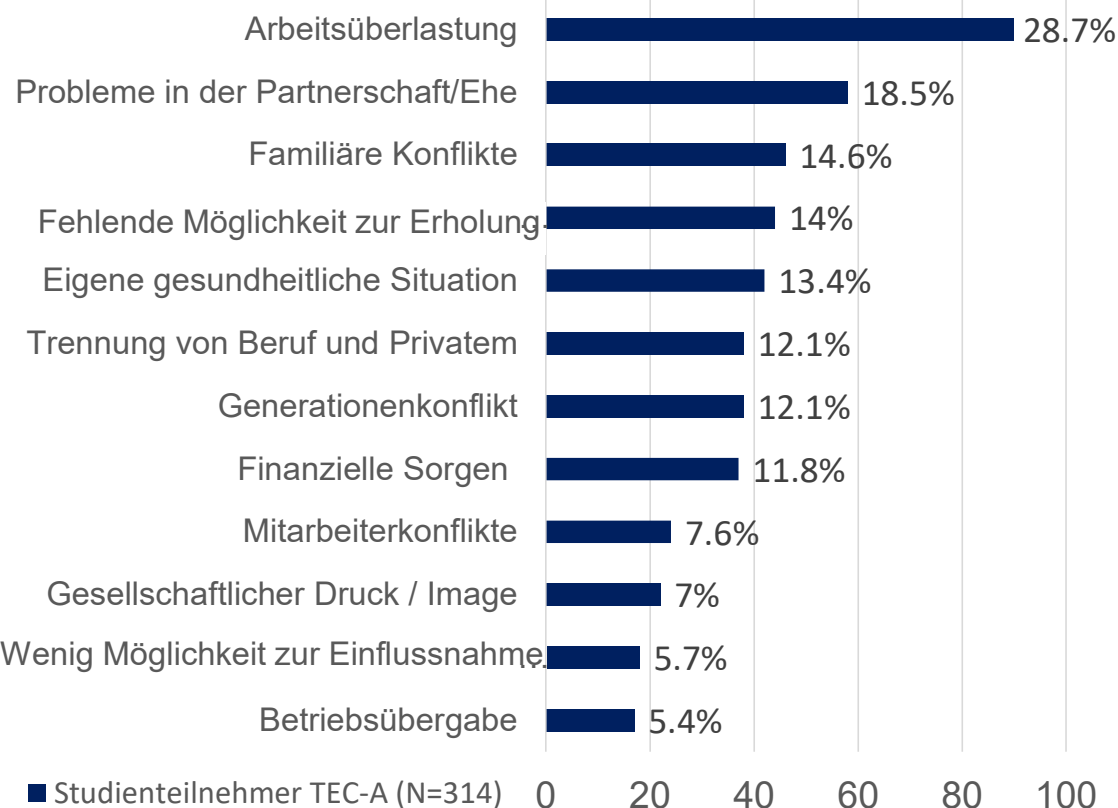
Intensives Einzelfallcoaching – Themen



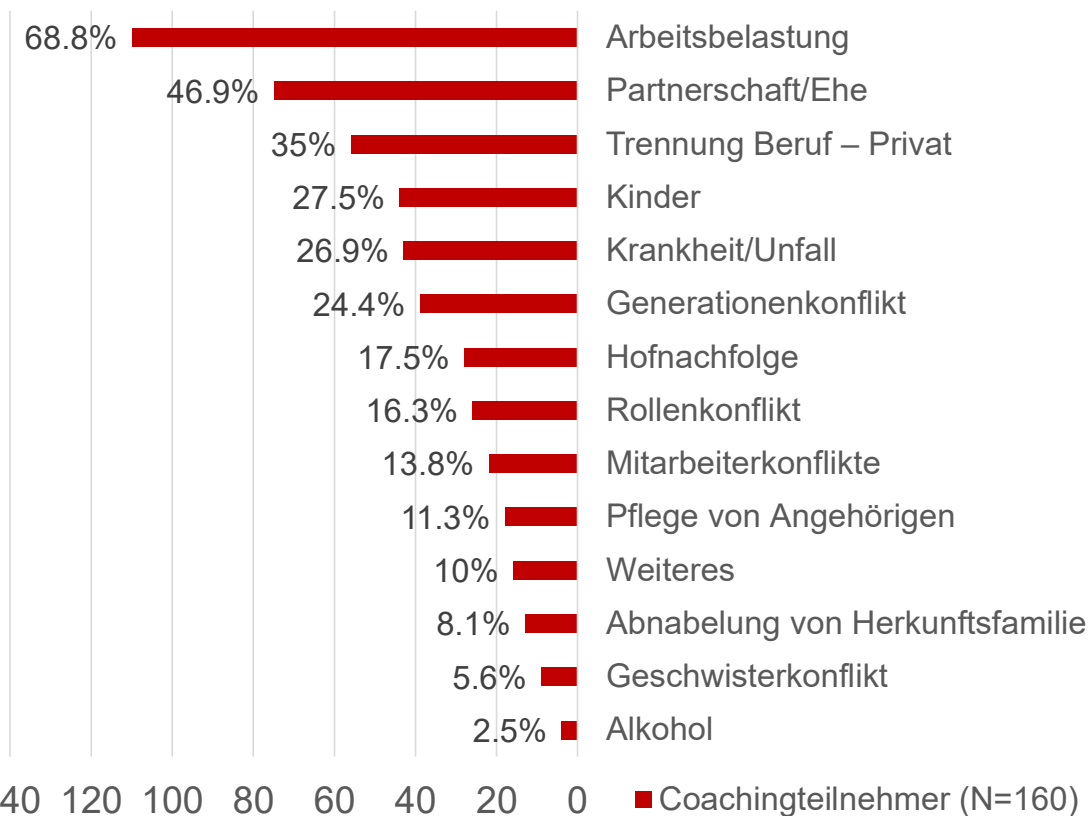
universität
uulm



Vorher: Themenwünsche in Eingangsbefragung



Nachher: Themenschwerpunkte im IVP Reporting



Schwerpunkte im Coaching decken sich mit den angegebenen Problemen und Wünschen der Teilnehmenden

TEC-A: Gestaltung des Coachings

Intensives Einzelfallcoaching (n = 159)



universität
uulm

FAU

Durchschnittlich bestand ein Coaching aus ...

- ... 13 (± 6) einzelnen Sitzungen,
- ... die alle 14 (± 9) Tage stattfanden
- ... je 48 (± 15) Minuten dauerten,
- ... bei einer gesamten Coachingdauer von 6 (± 2) Monaten



flexible und individuelle Gestaltung

Teilnehmendenstimme:

"Ja in der Landwirtschaft ist das dann manchmal so (..), das passt halt nicht immer, aber er [der Coach] war relativ flexibel, man konnte ihm eine Stunde vorher nochmal sagen: ‚Komm ich kann nicht‘ oder ‚jetzt machen wir nur eine halbe Stunde‘ oder so."

(Interview 10)

Veränderung der psychischen Belastung

Wie verändert sich die psychische Belastung durch das intensive telefonische Einzelfallcoaching von IVPNetworks?

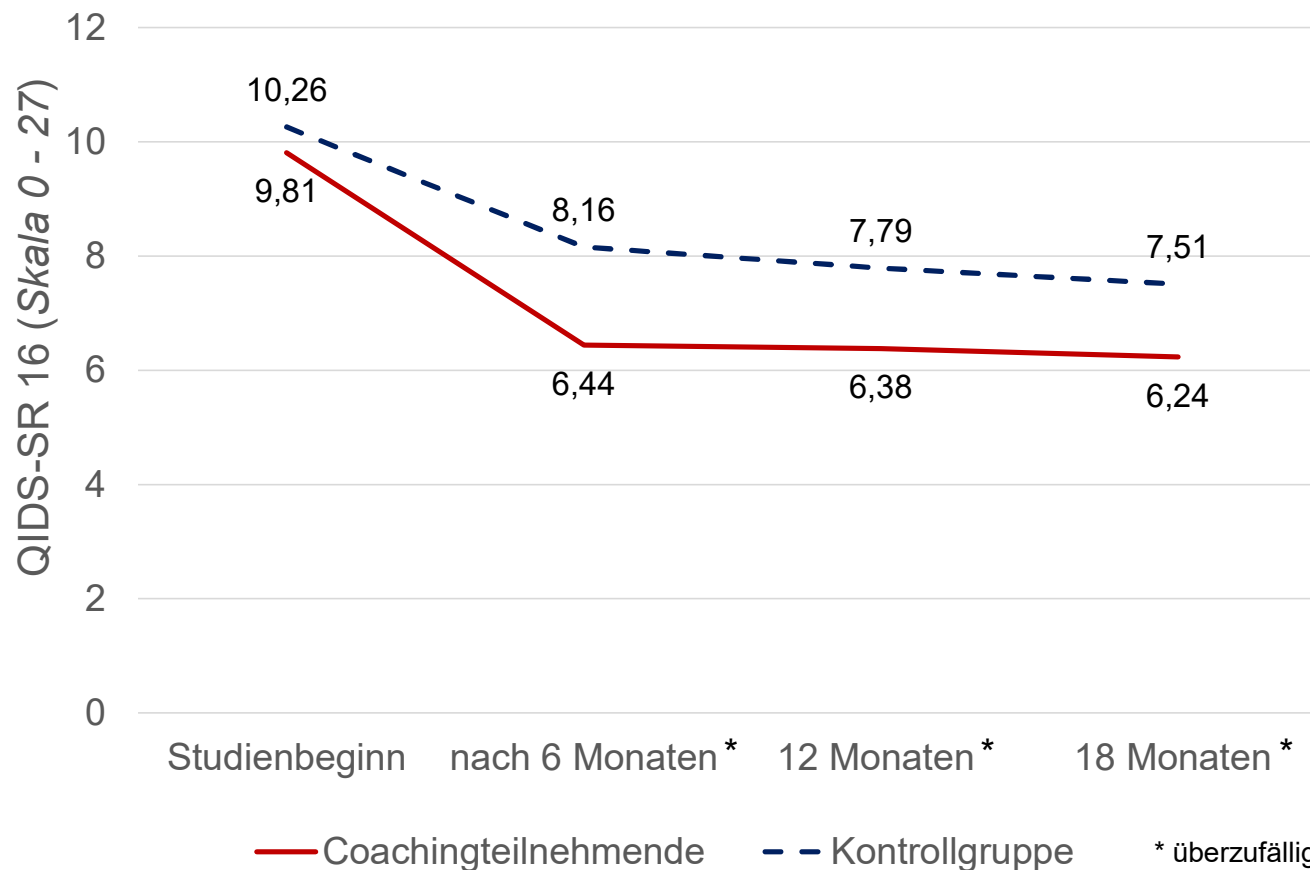
TEC-A: Depressive Symptomschwere

Intensives telefonisches Einzelfallcoaching – Primäres Ergebnis



universität
uulm

FAU



- Signifikant stärkere **Verringerung der depressiven Symptomschwere** bei den Coachingteilnehmenden als in der Kontrollgruppe

- **Kleine bis mittelgroße sign. Effekte:**

$$d_{post} = -0.39 [-0.64; -0.15];$$

$$d_{12Monate} = -0.34 [-0.58; -0.10];$$

$$d_{18Monate} = -0.31 [-0.56; -0.05]$$

→ **Ja, das Coaching verringert die depressive Symptomschwere langfristig**

TEC-A: Zusammenfassung der Ergebnisse

Intensives telefonisches Einzelfallcoaching



universität
uulm



Ergebnis			
	6 Monaten	12 Monaten	18 Monaten
Depressive Symptomatik	ja	ja	ja
erlebter Stress	ja	ja	ja
Burnout - Emotionale Erschöpfung	ja	ja	ja
Burnout - Zynismus	ja	ja	ja
Somatische Symptome	ja	ja	ja
Lebensqualität	ja	ja	nein
Generalisierte Ängstlichkeit	ja	ja	nein
Burnout - Leistungsfähigkeit	ja	nein	nein
Schlafbeschwerden	nein	nein	nein
Symptome von Panikstörungen	nein	nein	nein
Alkoholkonsum	nein	nein	nein
Prognose der Erwerbstätigkeit	nein	nein	nein

**Stabile Interventionseffekte
1.5 Jahre nach Studienbeginn**

**Initiale Interventionseffekte
langfristig nicht beobachtbar**

**Keine Gruppenunterschiede
beobachtbar;
ggf. zu geringe Ausgangslage**

ImplementIT: Wirksamkeit in der Routine

Wie profitieren die Teilnehmenden vom IVP telefonisches Einzelfall-Coaching außerhalb der randomisiert-kontrollierten-Studie unter Routinebedingungen (Einststeuerung durch Telezentrum)?

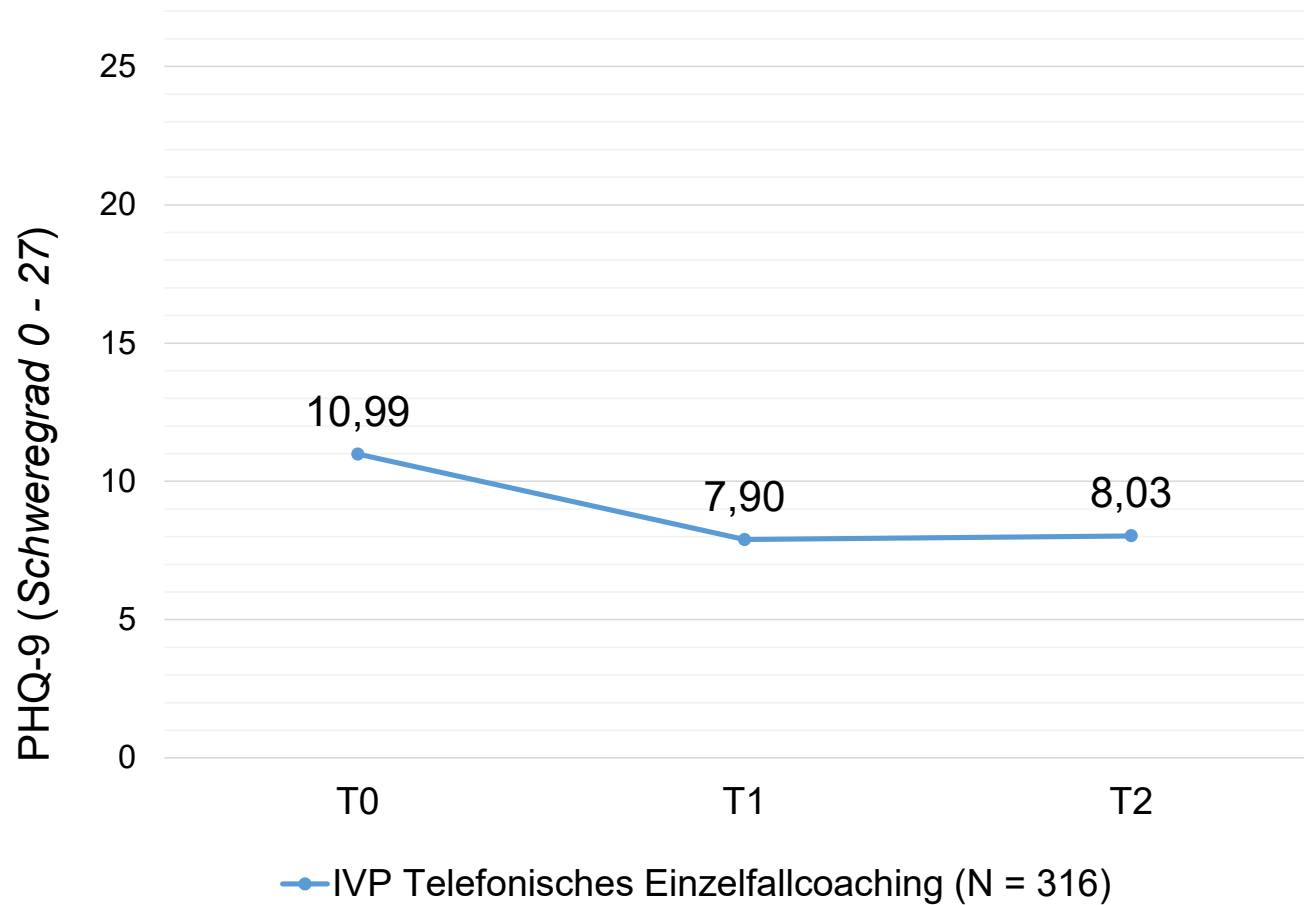
Veränderung depressive Symptomschwere

Routinebedingungen; Vorher-Nachher-Effekte innerhalb der Gruppe



universität
uulm

FAU



- Signifikante **Verringerung der depressiven Symptomschwere** bei den Interventionsteilnehmenden (Vorher-Nachher-Vergleich, unkontrolliert)

ImplementIT: Wie wird das Versorgungsangebot durch die SVLFG-Gesundheitsberater angenommen?

Beratungen durch das Telezentrum (04/2019 – 09/2022)

Beratungen durch das Telezentrum

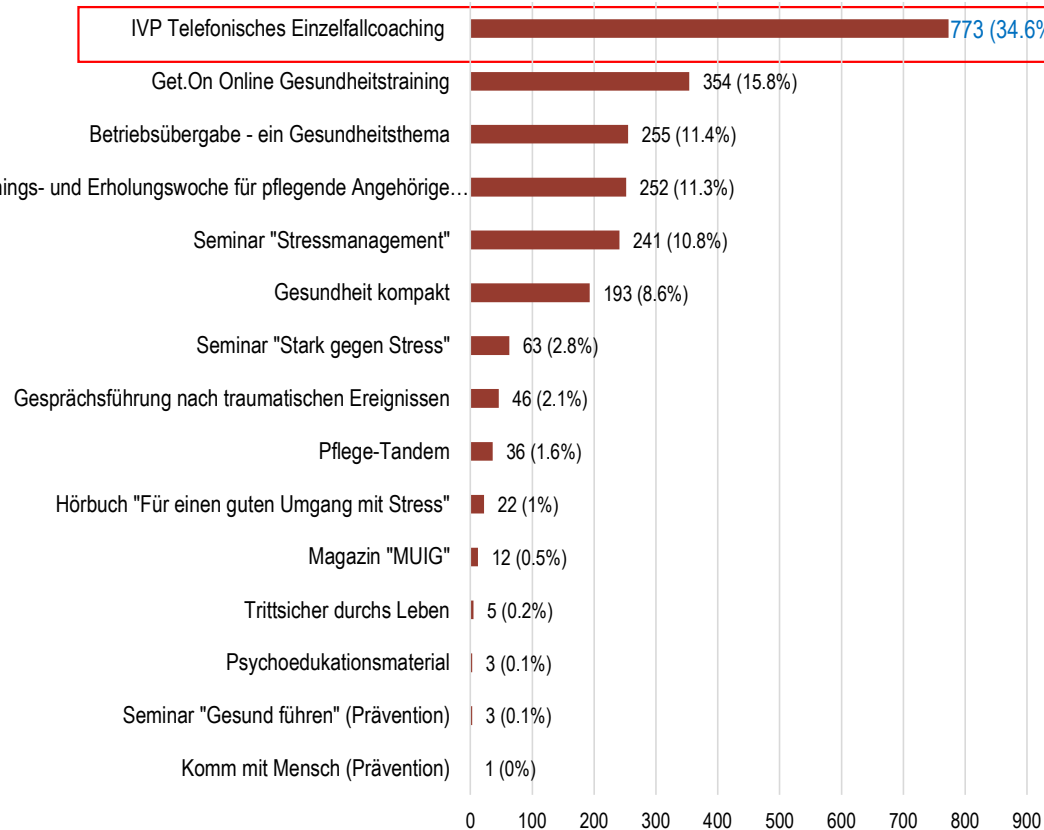
SVLFG-Randanwendung (01.04.2019 – 30.09.2022)



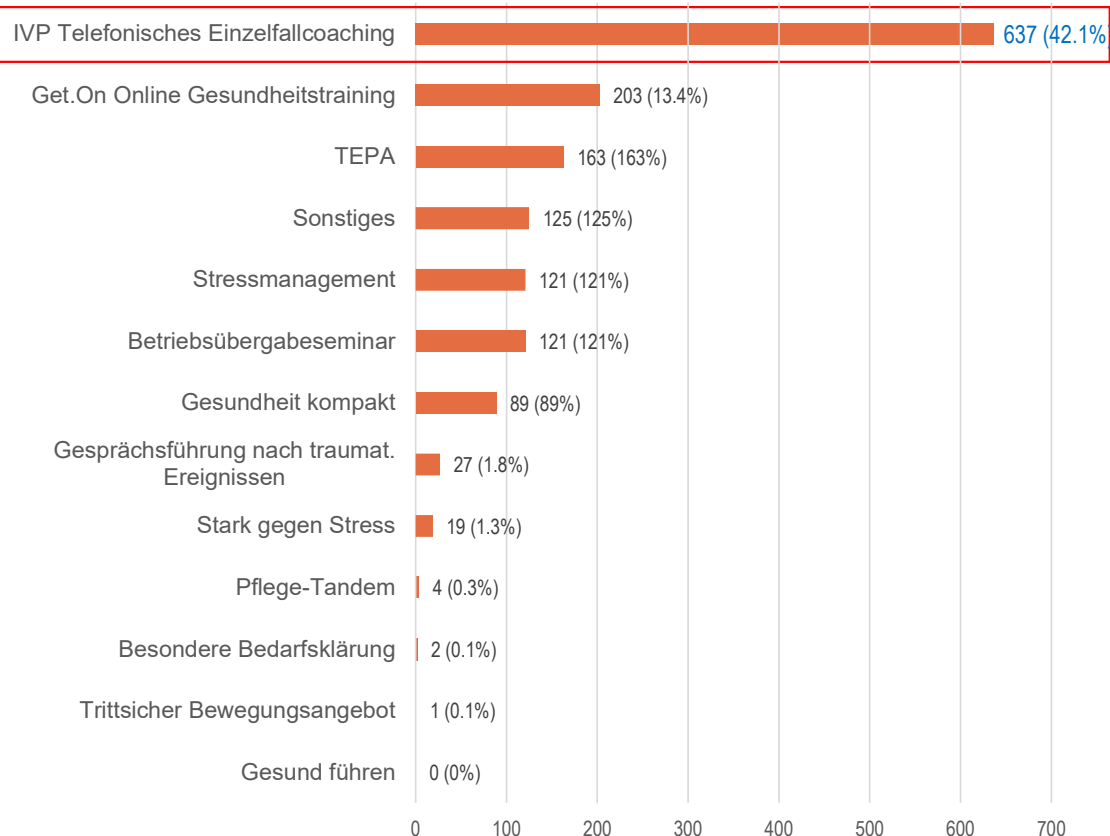
universität
uulm



Beratungen durch das Telezentrum (N = 2237)



Einstellungen durch das Telezentrum (N = 1512)



Fazit: Am häufigsten wurden die Versicherten im Telezentrum zum **IVP Telefonischen Einzelfallcoaching** beraten und eingesteuert.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Zeit für Fragen und Diskussion



Dr. phil. Ingrid Titzler
Psychologische Psychotherapeutin
Projektleitung

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Kontakt: ingrid.titzler@fau.de



Wer mehr dazu wissen will – siehe unsere Veröffentlichungen:

Deutsch-sprachig:

Gesamt-Evaluationsergebnis zum Telefonischen Einzelfallcoaching in der SDL, Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft, Ausgabe 01/2025
<https://cdn.svlfg.de/fiona8-blobs/public/svlfgonpremiseproduction/07f5969edc2fa28b/371cc1e58ed4/sdl-1-2025.pdf>

Englisch-sprachig:

Thielecke J, Buntrock C, Titzler I, Braun L, Freund J, Berking M, Baumeister H, Ebert DD. Clinical and Cost-Effectiveness of Personalized Tele-Based Coaching for Farmers, Foresters and Gardeners to Prevent Depression: Study Protocol of an 18-Month Follow-Up Pragmatic Randomized Controlled Trial (TEC-A). *Front Psychiatry*. 2020 Mar 4;11:125. doi: 10.3389/fpsy.2020.00125. PMID: 32194458; PMCID: PMC7064472.

Thielecke J, Buntrock C, Titzler I, Braun L, Freund J, Berking M, Baumeister H, Ebert DD. Telephone coaching for the prevention of depression in farmers: Results from a pragmatic randomized controlled trial. *J Telemed Telecare*. 2024 Jul;30(6):918-930. doi: 10.1177/1357633X221106027. Epub 2022 Jun 12. PMID: 35695234.

Thielecke, J., Titzler, I., Braun, L. et al. Does Telephone Coaching Improve Farmers' Mental Health in the Long Term? Results of the 12- and 18-month Follow-Up of a Pragmatic Randomized Controlled Trial. *Occup Health Sci* (2025). <https://doi.org/10.1007/s41542-024-00216-9>

Thielecke J, Buntrock C, Freund J, Braun L, Ebert DD, Berking M, Baumeister H, Titzler I. How to promote usage of telehealth interventions for farmers' mental health? A qualitative study on supporting and hindering aspects for acceptance and satisfaction with a personalized telephone coaching for depression prevention. *Internet Interv*. 2023 Sep 19;34:100671. doi: 10.1016/j.invent.2023.100671. PMID: 37772161; PMCID: PMC10523267.