

Mit dem Smartphone die Urlaubserholung sichern

07.08.2017 Lüneburg. Ein Forscherteam aus Deutschland und Finnland untersucht, wie Erholung über den Urlaub hinaus erhalten bleiben kann. An der Leuphana Universität Lüneburg wurde dazu ein Erholungstraining entwickelt, die Holidaily 2.0 App. Gestresste Berufstätige sollen mit ihrer Hilfe dabei unterstützt werden, die Urlaubserholung auch im beruflichen Alltag zu bewahren. Interessierte können die Erholungs-App im Rahmen eines Forschungsprojektes jetzt kostenfrei nutzen.

Das Forschungsprojekt der Leuphana in Zusammenarbeit mit der BARMER GEK widmet sich der Frage, wie Erholung nach dem Urlaub länger anhalten kann. Die Wissenschaftler untersuchen, ob sich das mit der „Holidaily-App“ erreichen lässt. Holidaily begleitet Urlauber bei den Urlaubsvorbereitungen, während des Urlaubs und besonders in der Zeit danach. Sie bietet kleine tägliche Übungen zur Erholung, sogenannte „Dailys“. Das Motto des Erholungstrainings lautet: „Jeden Tag ein wenig Urlaub in den Berufsalltag bringen“.

Täglich werden dem Nutzer drei bewährte Übungen aus der Erholungsforschung vorgeschlagen. Außerdem erfährt er mehr über seine persönlichen Stärken und Schwächen beim Erholen. Wer regelmäßig übt, sammelt Punkte und sorgt so dafür, dass es seinen virtuellen Urlaubsbegleitern Holidave und Holidaisy gut geht.

„Wir haben die Holidaily App mit einem Augenzwinkern gestaltet. Holidaily hat etwas Spielerisches. Hintergrund ist jedoch die durchaus wichtige Rolle guter Erholung im Alltag, beim Schutz gegen die gesundheitsschädlichen Wirkungen von chronischem Stress“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Dirk Lehr vom Institut für Psychologie der Leuphana. In einer ersten Studie habe man bereits beobachten können, dass Berufstätige, die mit Holidaily trainieren, im Berufsalltag seltener unter depressiver Erschöpfung leiden. Auch die Widerstandsfähigkeit gegen Stress habe sich verbessert, berichtet der Gesundheitspsychologe.

Urlauber, die Interesse daran haben mitzumachen, sind herzlich eingeladen, sich unter www.holidaily.de über die Studie zu informieren und sich für eine Teilnahme zu registrieren.

Kontakt:

Prof. Dr. Dirk Lehr
Abteilung für Gesundheitspsychologie

Leuphana Universität Lüneburg
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg

Tel +49 4131 677-2720
Mail: lehr@leuphana.de

Datum: 07.08.2017
Kategorien: Meldungen, Pressemitteilungen, 1_Meldungen_Forschung,
Forschung_Meldungen