

Mit Holidaily die Urlaubserholung im Alltag verankern

Berlin, 12. Juli 2017 - Gut erholt aus dem Urlaub zurückzukommen, das schaffen die meisten Menschen. Doch spätestens nach einer Woche ist davon kaum noch etwas zu spüren. Das können Berufstätige jetzt mit Hilfe von „Holidaily“ ändern. Der Name steht für ein von der BARMER gefördertes Projekt der Leuphana-Universität Lüneburg. Kern ist eine Smartphone-App. „Die Holidaily-App ist ein Baustein der Digitalisierungsstrategie der BARMER. Sie unterstützt Berufstätige dabei, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden“, so Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER. Pünktlich zum Start der Urlaubssaison suchen BARMER und Leuphana-Universität Neugierige, die „Holidaily“ ausprobieren wollen. Ihnen hilft die App, jeden Tag ein bisschen Urlaub in den Alltag zu bringen. Sie bietet ihnen dazu 160 erholsame Übungen, zum Beispiel zur Entspannung, zur Stärkung von Rücken und Schultern oder den Umgang mit Smartphone und Mails.

Belastung sinkt selbst bei Depressionen spürbar

Die „Holidaily“-App kann bereits zwei Wochen vor dem Urlaub, während dessen und auch nach der erholsamsten Zeit des Jahres genutzt werden. Dabei kann der Nutzer zu Beginn und während der Nutzung täglich sein Wohlbefinden bewerten und nimmt an Online-Befragungen teil. Für Projektleiter Prof. Dr. Dirk Lehr vom Institut für Psychologie der Leuphana-Universität zeigte die App bereits in einer ersten Testphase im Sommer und Herbst 2016 beeindruckende Wirkung. „Fast 30 Prozent der Teilnehmer bei ‚Holidaily‘ zeigten Anzeichen depressiver Beschwerden. Während des Urlaubs sank der Anteil deutlich und blieb auch danach unter dem Ausgangswert.“ Je intensiver die Teilnehmer „Holidaily“ als persönliches Erholungstraining nutzten, desto günstiger entwickelten sich die depressiven Beschwerden und desto mehr stieg die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Wer seinen Urlaub auch für einen Start in ein erholsameres Berufsleben nutzen möchte, kann sich im Internet über das Projekt umfassend informieren. Die App gibt es kostenlos für iOS und Android.

Mehr Informationen zur Studie: www.holidaily.de

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
sunna.gieseke@barmer.de