

Herzlich Willkommen

**„Toolbox zur Förderung
psychischer Gesundheit im Unternehmen“**

- Ein Projektbeispiel der Betriebskrankenkassen -

München, den 13. Oktober 2010

Anna Dumke, Team Gesundheit GmbH

Dr. Michael Schmidt, BMW BKK

Andreas König, SBK

BKK Kooperationsprojekt



Auftraggeber



Projektpartner / Pilot

BMW BKK

Projektpartner / Pilot



Projektleitung



TEAM GESUNDHEIT

Gesellschaft für
Gesundheitsmanagement mbH

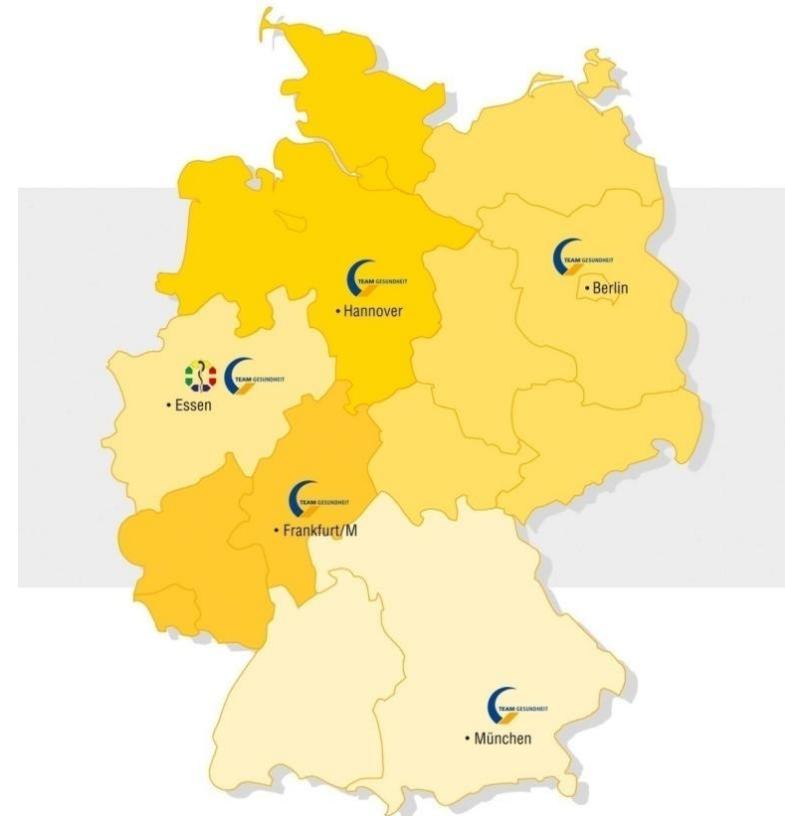
Das Team Gesundheit, eine Gesellschaft des BKK Bundesverbandes und der BKK Landesverbände, ist auf dem Gebiet der gesundheitsbezogenen Unternehmensberatung tätig.

- Institut für Prävention und Gesundheitsförderung:
Transfer von Forschungsergebnissen in die Praxis



INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG
AN DER UNIVERSITÄT DUISBURG-ESSEN

- Kundenspezifische Lösungen in allen Branchen und Betriebsgrößen, in über 300 Unternehmen seit mehr als 15 Jahren
- Bundesweit tätig mit einem interdisziplinären Team aus 40 Beschäftigten an 5 Standorten



Hintergrund – Die Ausgangssituation



- **Psychische Störungen nehmen zu:** Laut BKK Gesundheitsreport 2009 verursachen sie 10% der Arbeitsunfähigkeitstage, 33 Krankheitstage je Fall, Tendenz steigend.
- **WHO-Prognose:** Im Jahr 2020 stehen Depressionen und Angsterkrankungen auf dem zweiten und dritten Platz der Liste der Volksleiden in den Industriestaaten.
- Problematik wird durch **Berichte aus Unternehmen** bestätigt: Sie vermelden eine Zunahme an stressbedingten Befindlichkeitsstörungen, Burnout psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.
- Aber: Es klafft eine **Lücke zwischen Theorie und Praxis**, wenn es um die Förderung der psychischen Gesundheit von Beschäftigten geht. Es liegen zwar wissenschaftliche Grundlagen und evaluierte Konzepte vor, doch nur wenige Betriebe wenden diese systematisch an.
- **Bedarfmeldung** der bayrischen Betriebskrankenkassen: Es ist es mehr denn je wichtig, Unternehmen durch gezielte Primär- und Sekundärprävention zu unterstützen.

Entwicklung und Evaluation von Konzepten und Handlungsansätzen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt

- zur Prävention von Stress, Burnout und psychischen Erkrankungen
- Setting Betrieb / betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche **Aufklärung und Information** rund um die Thematik Psychische Gesundheit: Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung
- Schaffung von **Akzeptanz und Offenheit** von Führungskräften und Entscheidungsträgern
- Förderung der **Handlungskompetenz**
- Aufzeigen von **Nutzen und Wirksamkeit** betrieblicher Intervention
- Entwicklung einer **praxistauglichen Toolbox**

Projekttablauf



Pilotprojekt „Stress Meistern“.

Förderung psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt.



BMW BKK

Pilotprojekt „Stress Meistern“.

Agenda.

1. Prozess
2. Analysekonzept
 - Skalenitems
 - Gesundheitsampel
3. Interventionen
4. Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse
5. Rückmeldungen der Meister
6. Abschließende Beurteilung
7. Gesundheitsmanagement – Weitere Angebote

Projektüberblick. Prozess.



Projektüberblick.

Analysekonzept.

- Teilnehmer: 13 Meister
- Erhebungszeitraum: Februar 2010 – September 2010
- Analyseinstrument: Fragebogen und Interview

Skalenitems zur Arbeitsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit, Höhe des persönlichen Stresspegels, Wissen über das Thema Stress, Handlungsmöglichkeiten/ Fähigkeiten zur Stressreduktion/ -vermeidung, Fähigkeit zur Entspannung.

Gesundheitsampel mit folgenden Themen:

Bewegungs-/ Ernährungsverhalten,

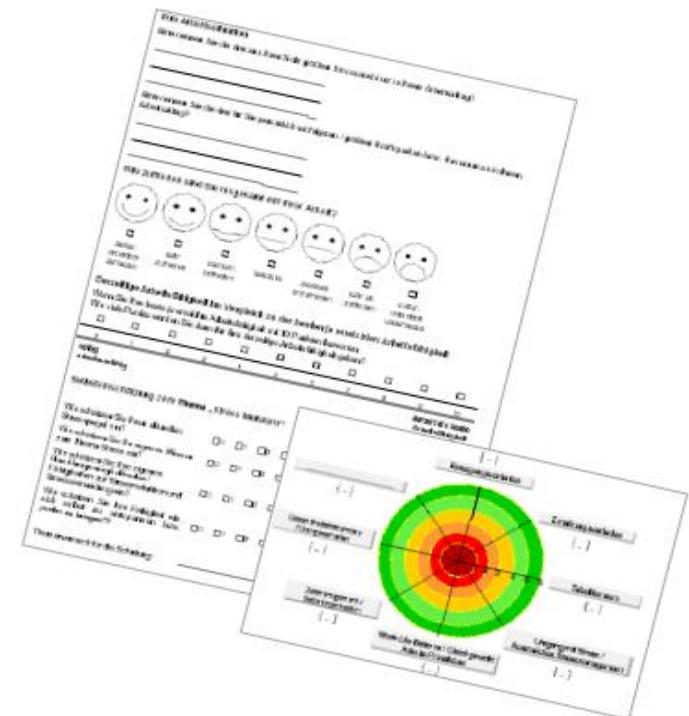
Tabakkonsum,

Umgang mit Stress,

Work-Life-Balance,

Zeitmanagement,

Gesundheitsförderndes Führungsverhalten.



Interventionen.

Modul 1.

- **„Meine Gesundheit im Fokus – Stress- und Ressourcenmanagement im Arbeitsalltag“**
 - Definition von Gesundheit
 - Die individuelle Gesundheitslandkarte
 - Stress – was ist das überhaupt?
 - Innere Stressverstärker
 - Wege zum Stressmanagement
 - Dem Stress auf die Spur kommen
 - Work-Life-Balance – Ressourcen stärken
 - Der Handlungsplan – den inneren Schweinhund an die Leine nehmen

Interventionen.

Modul 2.

- **„Meine Mitarbeiter im Fokus – Führung und Gesundheit“**
 - Hintergründe Führung und Gesundheit
 - Einflussfaktoren auf Fehlzeiten
 - Gesundheitsfördernde Mitarbeiterführung
 - Psychische Belastungen - Eine Einführung
 - Gesprächsführung, Möglichkeiten und Grenzen zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern
 - Transfer und Abschluss

Interventionen.

Modul 3.

- **„Abschlussworkshop Stress Meistern – Gesundheit fördern im Betrieb“**
 - Teil I: Rückblick „Stress Meistern“, Betriebliche Ressourcen und Stressoren von Meistern und Mitarbeitern (Ressourcen-Stressoren-Waage), Maßnahmenammlung und -auswahl zur Ressourcenförderung und Stressreduktion im Betrieb
 - Teil II: Ergebnispräsentation Teil I durch Meister vor dem Führungskreis, Vorstellung der Maßnahmenvorschläge, Diskussion und Vereinbarung eines gemeinsamen Maßnahmenplanes „Gesundheit fördern und Stress Meistern“

Ergebnisse.

Übersicht.

Arbeitszufriedenheit

Steigerung der Arbeitszufriedenheit.

Arbeitsfähigkeit

Steigerung der Arbeitsfähigkeit.

Stresspegel

Abnahme des Stresspegels.

Wissen zum Thema Stress

Deutliche Zunahme des Wissens.

Entspannungsfähigkeit

Abnahme der Entspannungsfähigkeit.

Handlungsmöglichkeiten

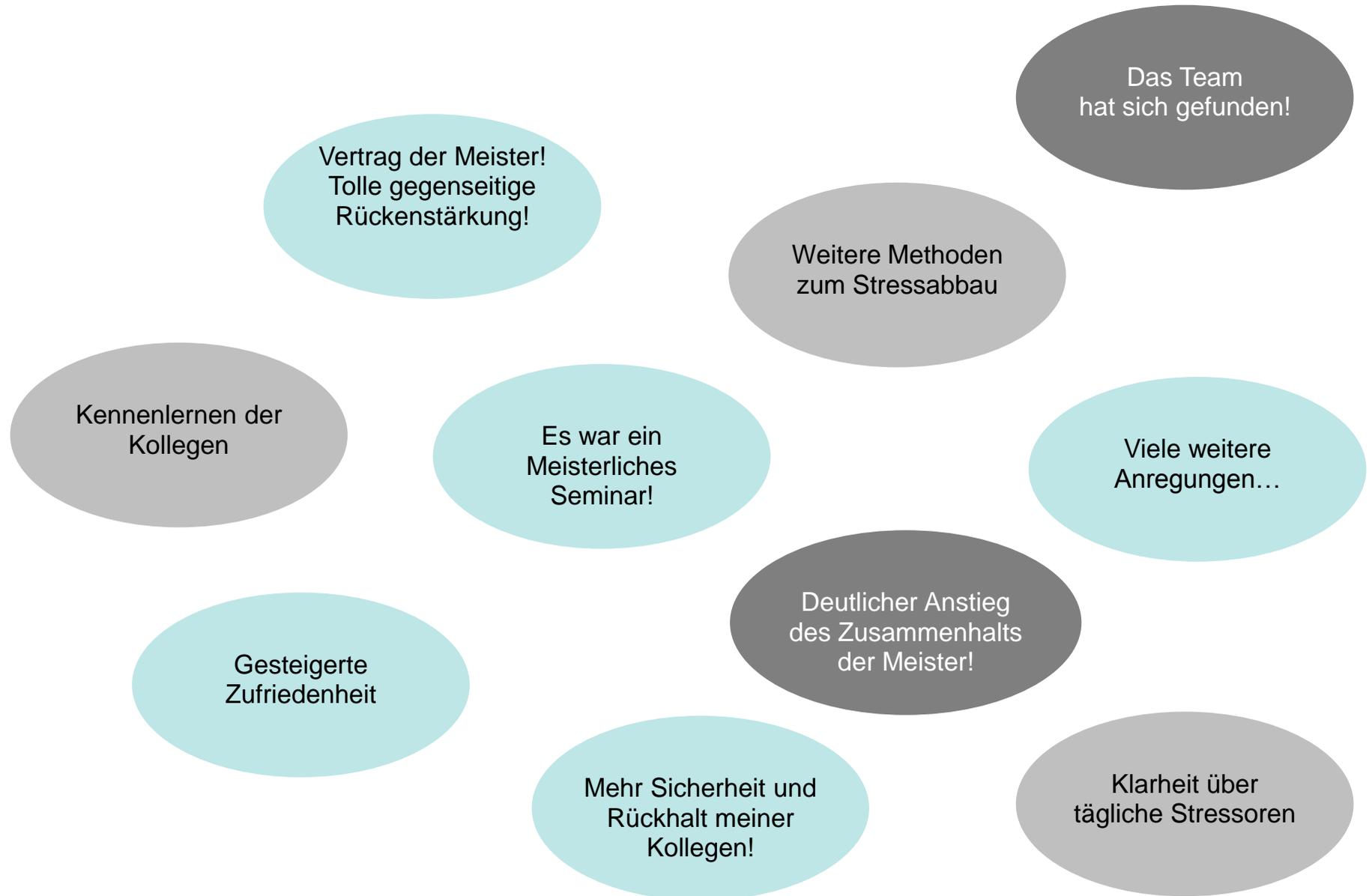
Eigene Handlungsmöglichkeiten zur Stressreduktion nahezu unverändert.

Gesundheitsampel

Zunahme der Zuversicht in den Bereichen Umgang mit Stress; Work-Life-Balance;
Gesundheitsförderndes Führungsverhalten.

Ergebnisse.

Rückmeldungen der Meister.



Auswertung.

Abschließende Bewertung.



100 % würden Modul 1 weiterempfehlen.



90 % würden Modul 2 und 3 weiterempfehlen.



**Insgesamt wird das Projekt
Stress Meistern als gelungen bewertet!**

Gesundheitsmanagement.

Eine Auswahl unserer Angebote.

BKK BMW.
 Wegweiser Psychotherapie.

BKK BMW.
 Wege aus der
 seelischen Krise.



Rat und Hilfe.
 Ansprechpartner im
 Umgang mit psychischen
 Problemen in München
 und Umgebung.

Selbsthilfe.

- Selbsthilfenzentrum München e. V.
 089-53295611
www.sbz-muenchen.de
- Selbsthilfekoordination Bayern
 089-2037913
www.selko-bayern.de
www.selbsthilfe-in-bayern.de
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
 030-31018960
www.nikos.de
- Hilfe und Beratung für Betroffene und Angehörige.
 ■ BASTA – Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen
 089-41406574
www.openendoors.de
- Münchner Psychiatrie-Erfahrung (MuPE) e. V.
 089-26023025
www.mupe.org
- Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer e. V. München
 089-5024673
www.apk-muenchen.de
- Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
 089-51086325
www.lvbayern-apk.de

Weitere Hilfs- und Beratungsangebote.

- www.muenchen.de/psychiatrische-hilfen
- www.bezirk-oberbayern.de
 (Online-Suche: Einrichtungen und Dienste in Oberbayern – Bereiche Psychiatrie, Suchthilfe und Behindertenhilfe)

All Rights Reserved. BMW Group. Foto: Bernd Jansen/BBK



BMW Group
 Gesundheitsdienst



Seelische Gesundheit.
 Gesundheit tankt immer wieder auf.



Eine Aktion des BMW Group Gesundheitsmanagements
 und der BMW BKK.

Angebote zum Auftanken und mehr:

- Kurzworkshops zu Entspannungstechniken und Stressmanagement.
- Work Life Balance Seminare.
- Biofeedback-Screening.
- Gesundheitsgespräch zum Thema Work Life Balance.

Bald auch an Ihrem Standort.

Interessiert?

Informationen und Anmeldung im Intranet unter
gesundheit.bmwgroup.net und im Internet
 unter www.bmwbkk.de.

BMW Group



Das Kreuz mit dem Kreuz.
 12.00 Uhr Rücken-Lunch.



Wegen großer Nachfrage verlängert.
 Der Rücken-Lunch geht in die zweite Runde.

Eine Aktion des BMW Group Gesundheitsmanagements
 und der BMW BKK.

Wir stärken Ihnen den Rücken!

Zehn kostenlose, 20-minütige Trainingseinheiten.
 Ganz spontan - weder Anmelden noch Umkleiden erforderlich.
 Start: 22.09.2010.

12.00 – 12.20 Uhr	Ort	Raum
Montags	FIZ	Konferenzzone Raum 32-34
Dienstags	Hochhaus	Konferenzzone Raum 22
Mittwochs	ITZ	Konferenzzone 2OG Raum 4 + 5

Gesundheitsgespräch „Rücken“.

Vortrag von Dr. Dietrich Otto, Sport- und Arbeitsmediziner
 des BMW Group Gesundheitsmanagements.
 Am 20.09.2010 von 12.00 -13.00 Uhr.
 Im ITZ, 1 OG, Raum 6 + 7

Weitere Informationen unter www.bmwbkk.de sowie unter
<http://gesundheit.bmwgroup.net>.

BMW Group



Psychische Gesundheit – ein Programm für Führungskräfte

Pilotprojekt

Siemens Healthcare

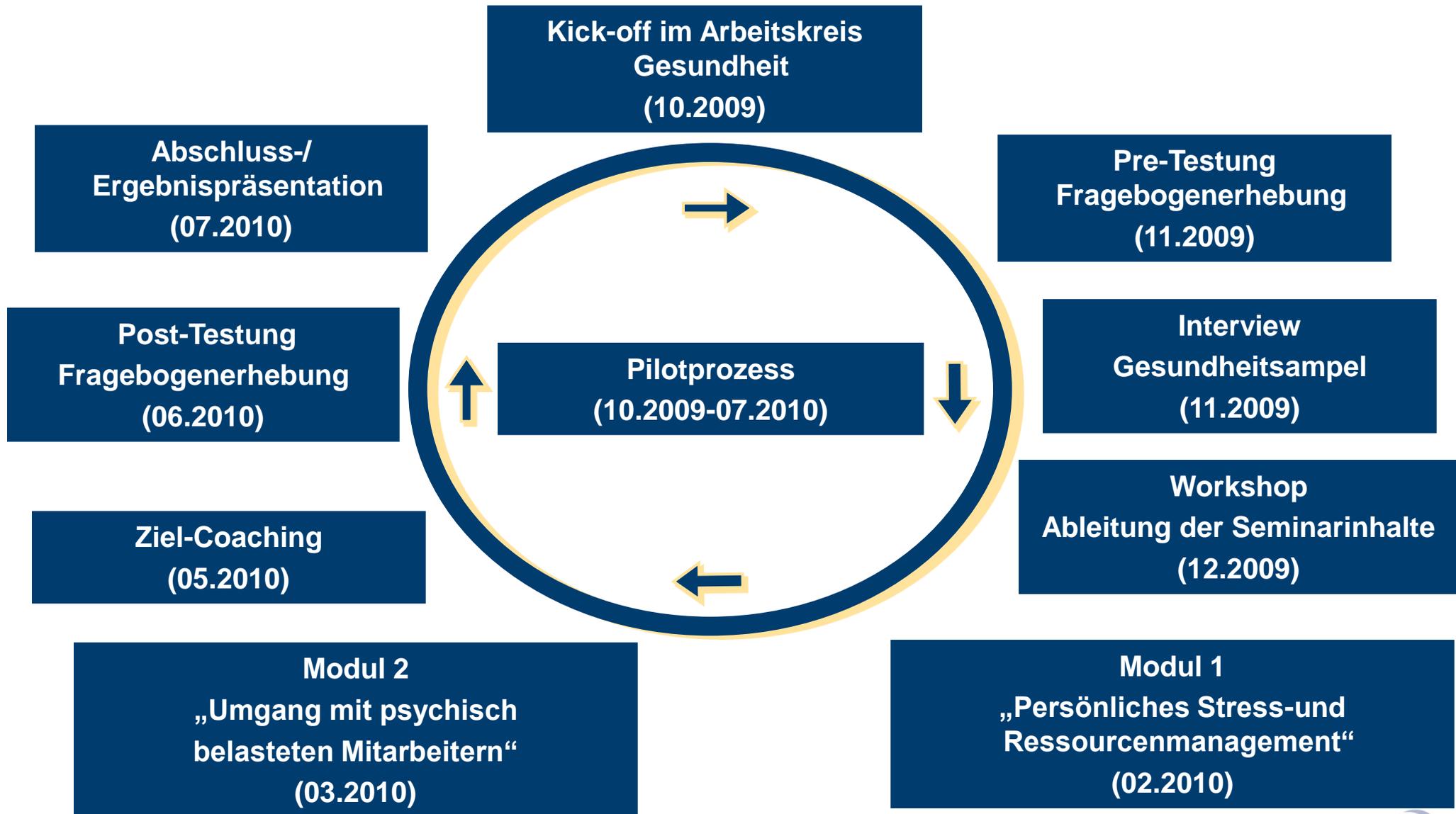
Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK)

Andreas König

Stark fürs Leben.



Projektverlauf



Projektschritte

Analysekonzept/Intervention

Analysekonzept

Teilnehmer: 21 Führungskräfte

Erhebungszeitraum: November 2009 – Juni 2010

Quantitative Auswertung:

- Pretestung (Fragebogen+Interview): November 2009
- Zwischentestung (Fragebogen): März 2010
- Posttestung (Fragebogen): Juni 2010

Qualitative Auswertung:

- Ziel – Coaching Mai 2010

Intervention

Modul 1 „Persönliches Stress- und Ressourcenmanagement“

- Stress – was ist das überhaupt?
- Den inneren Stressverstärker auf der Spur
- Wege zum Stressmanagement
- Die individuelle Stress-Situations-Analyse im Coaching Team

Projektschritte

Intervention

Modul 2 „Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern“

- Was ist Burnout?
- Hintergründe zur psychischen Erkrankung (Entstehung, Verbreitung)
- Fallbeispiele zur Sensibilisierung von Burnout, Depressionen, Angststörungen
- Risikofaktoren psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz
- Frühwarnzeichen psychisch belasteter Mitarbeiter am Arbeitsplatz
- Erfahrungsaustausch bzgl. eigener Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeitern in schwierigen Situationen
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern – Eine Handlungshilfe
- Praktische Erprobung von Gesprächssituationen im Rollenspiel

Projektschritte

Intervention

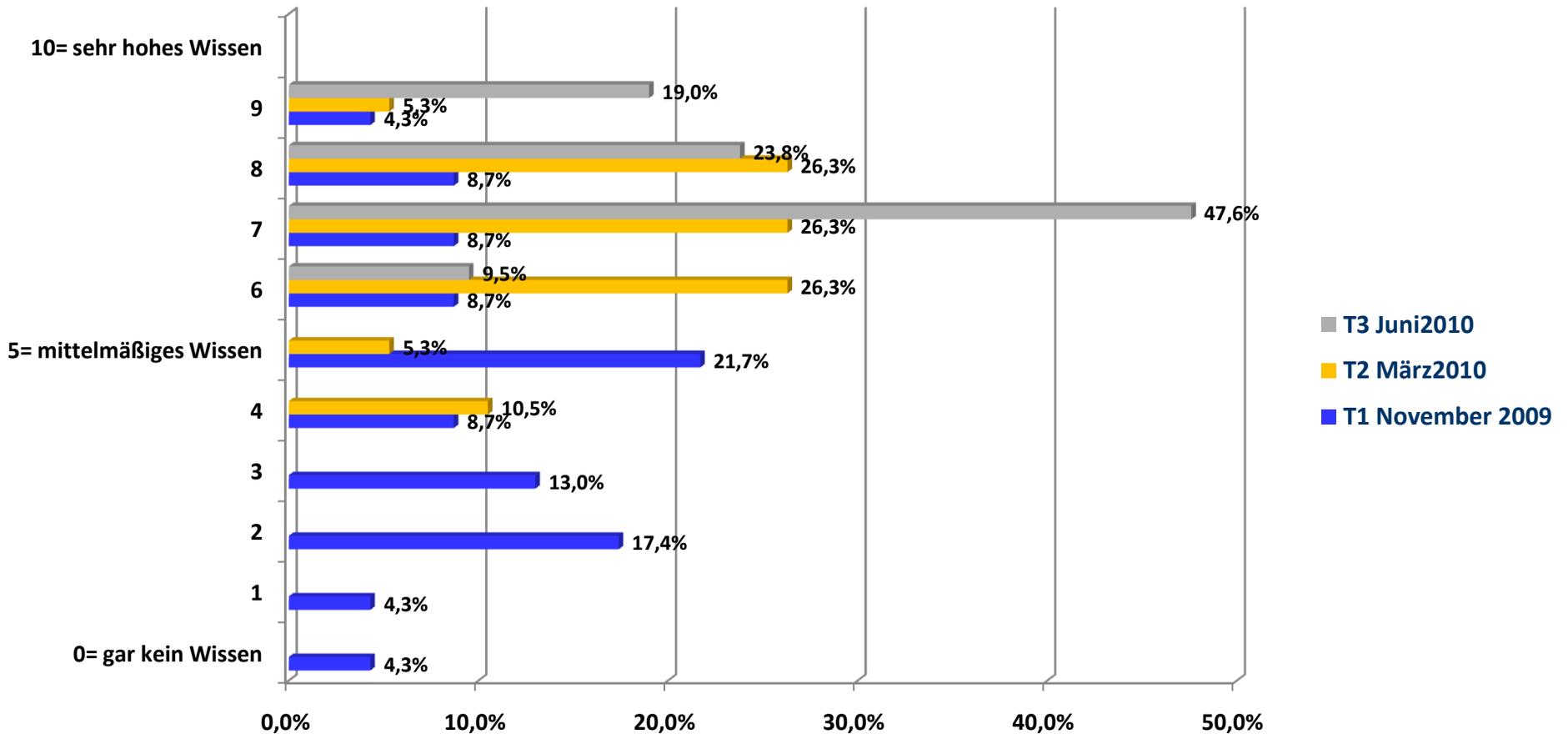
Ziel-Coaching (Persönliches Einzelgespräch)

- Rückblick November 2009. In welchem Bereich sah die FK für sich den größten Handlungsbedarf?
- Rückblick Modul 2, Ableitung eines persönlichen Ziels
- Wie weit wurde dieses Ziel bereits erreicht? (1 = überhaupt nicht erreicht; 10 = vollständig erreicht)
- Wie wichtig ist die Zielerreichung ?(1= überhaupt nicht wichtig bis 10 = sehr wichtig)
- Wie groß ist die Zuversicht, dass das Ziel erreicht wird? (1 = überhaupt nicht zuversichtlich; 10 = sehr zuversichtlich)
- Wo sieht FK noch Unterstützungsbedarf?
- Er-/Überarbeitung eines Maßnahmenplans
- Unterstützung zur Zielerreichung
- Ausblick

Ergebnisse der Einzelinterviews

Wissen

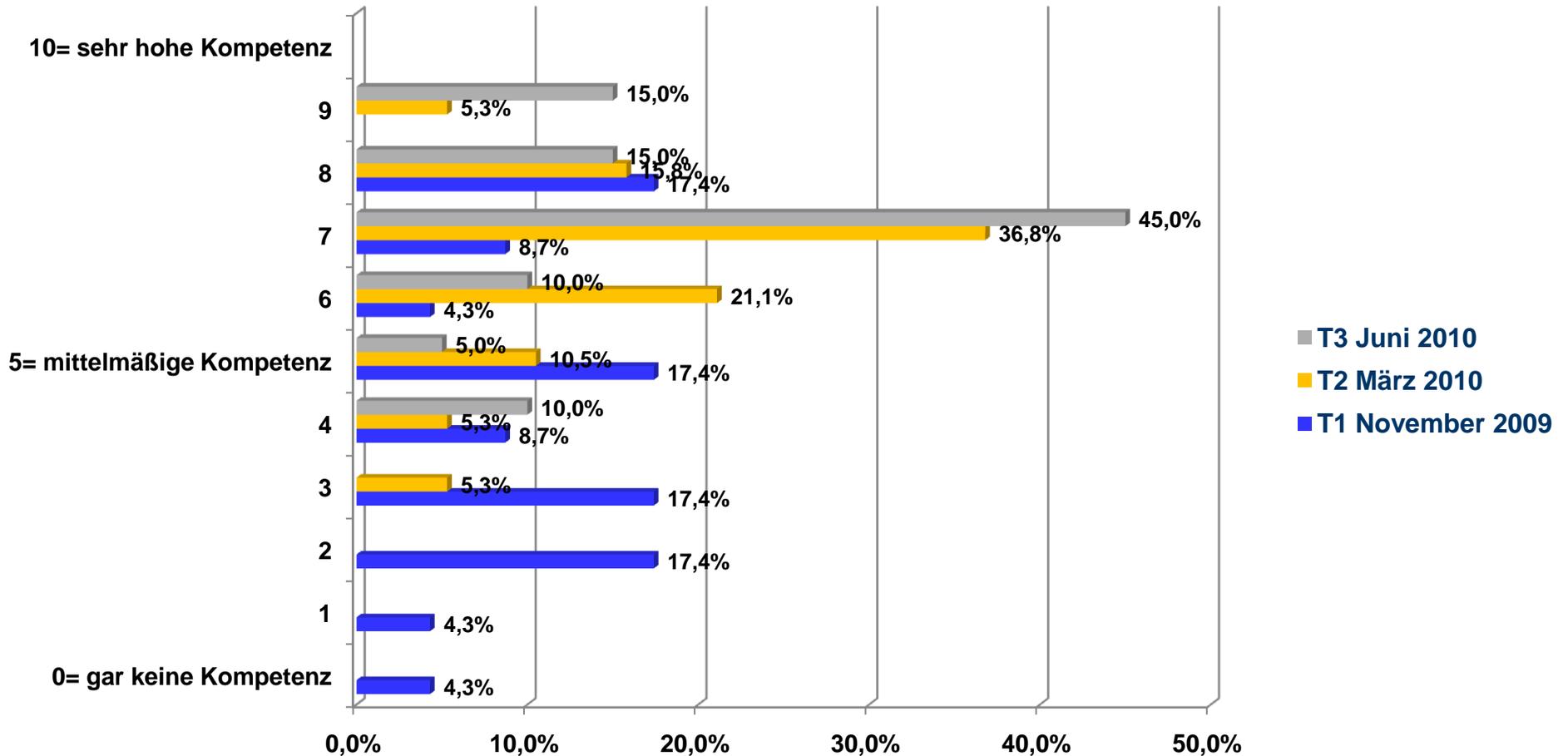
Selbsteinschätzung zum Thema „Förderung psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Wie hoch schätzen Sie Ihr eigenes Wissen diesbezüglich ein (0-10)?
(T1-T3: N=20; T1-T2: N=17; T2-T3: N=17)



Ergebnisse der Einzelinterviews

Handlungskompetenz

Selbsteinschätzung zum Thema „Förderung psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“ Wie hoch schätzen Sie Ihre eigene Handlungskompetenz diesbezüglich ein (0-10)? (T1-T3: N=19; T1-T2: N=17; T2-T3: N=16)



Ergebnisse

Signifikanter Anstieg

- des persönlichen **Wissens** zum Thema „Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz“.
 - der gefühlten persönlichen **Handlungskompetenz** bezüglich der „Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz“.
 - der persönlichen **Zufriedenheit** im Umgang mit psychisch belasteten MA.
 - der persönlichen **Zufriedenheit** mit der eigenen Work-Life-Balance.
 - der **Gestaltung** gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen
 - des **Engagements** für die betriebliche Gesundheitsförderung
-
- Steigerung des Bewusstseins und der Sensibilität für (psychisch) belastete MA
 - Anfängliche Vorbehalte wurden abgebaut. Heute besserer Zugang zum Thema Psyche!
 - Bewusste Erprobung verschiedener Entspannungsmethoden
 - Kollegen tauschen sich offener bzw. überhaupt über das Thema psychische Belastungen aus → Enttabuisierung

Stimmen der Führungskräfte

„Ich gehe nun bewusster durch das UN“

„Die Antennen wurden neu ausgerichtet, z.T. waren diese eingeklappt, nun wurden sie wieder ausgefahren und anders ausgerichtet“

„Ich breite mich bewusster auf ein MA- Gespräch vor und achte besonders auf den Einstieg des Gesprächs. Zudem versuche ich den MA mehr erzählen zu lassen, um seine Sicht der Dinge besser nachvollziehen zu können.“

„Für mich hat die Sozialberatung ein Gesicht bekommen und ich habe nun weniger Hemmungen deren Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wenn ich z.B. ein Gespräch mit einem meiner MA führen möchte, von welchem ich den Eindruck habe, dass dieser möglicherweise psychisch belastet ist und ich mir noch Unsicher bin, würde ich einen Tag vor dem Gespräch bei der Sozialberatung anrufen und mir Unterstützung holen.“

Stimmen der Führungskräfte

...in der Sprache eines „Technikers“:

Es ist selbstverständlich, dass die vorbeugende Instandhaltung mit den Maschinen durchgeführt wird. Wie geht es der Maschine, wo läuft sie nicht rund, wo hakt es, was ist abgenutzt...? Da fragt keiner nach...denn alle wollen hohe Reparaturkosten verhindern.

ABER

den Mitarbeiter fragt niemand wie es ihm geht, ob alles rund läuft, oder ob es irgendwo drückt oder zwackt...da es für selbstverständlich erachtet wird, dass der Mitarbeiter funktioniert und arbeitet, schließlich wird er dafür bezahlt, es ist sein Job...!

Über die sich möglicherweise anschließenden „Reparaturkosten“ AU-Tage, etc. macht sich niemand im Vorfeld Gedanken...

jedoch sind diese unter Umständen sehr sehr hoch!“

Erfolgsfaktoren des Projektes

Persönliches Engagement, Offenheit und Wille zur Veränderung bei den Beteiligten

- **Arbeitskreis Gesundheit**
 - **Betriebsarzt**
 - **Sozialberatung**
 - **Unternehmensleitung**
 - **kompetente Trainer/Coaches**
 - **Unterstützung der Krankenkasse**
- und natürlich
- **die Mitarbeiter**

Weitere Aktivitäten seelische Gesundheit im betrieblichen Setting

- Pilotprojekt mit Burnout-Selbsttest als Online-Version
- psychologische Beratung der Krankenkasse als externe Anlaufstelle mit Lotsenfunktion
 - Hilfestellung für Betroffene
 - Zusammenarbeit mit Betriebsarzt/Sozialberatung
- Vermittlung/Durchführung von
 - Vortragsveranstaltungen zum Thema Burnout
 - Entspannungsverfahren
 - Führungskräfte-seminaren
- Begleitprogramme zur Lebensstiländerung, z.B. Bewegungsförderung mit 10.000 Schritte-Programm

Über 100 Jahre SBK

Vor über 100 Jahren gegründet, zählt die SBK heute mit über 100 Geschäftsstellen und fast 1 Mio. Versicherten zu den **4 größten Betriebskrankenkassen** und den **20 größten Krankenkassen** in Deutschland. Seit etwa 10 Jahren ist die SBK auch für alle zugänglich, das heißt auch Mitglieder, die außerhalb des Siemenskonzerns beschäftigt sind, können sich versichern. Wir sind eine **leistungsstarke Gemeinschaft**, die ihre Mitglieder unterstützt **stark fürs Leben** zu sein.

Was zeichnet uns aus?

- Ausgeprägte Leistungsstärke und Kundenorientierung
- Innovatives Gesundheitsmanagement
- Faires Preis-/Leistungsverhältnis
- Sehr hohe Kundenzufriedenheit
- Zahlreiche Auszeichnungen



Fazit aus den Pilotprojekten



- „Psychische Gesundheit“ ist noch immer ein Tabuthema in den Unternehmen
 - Wenig bis kein Hintergrundwissen und Handlungskompetenzen
 - Unsicherheiten bzgl. des persönlichen Verantwortungsbereichs der Führungskräfte „Wo fängt meine Verantwortung an? Wo liegen meine Grenzen? Wer oder was unterstützt mich?“ Welche Anlaufstellen gibt es?“
- Ansatzpunkt eigene Gesundheit – Bewusstsein schaffen
 - Sensibilisierte Führungskräfte nehmen Belastungen/ Veränderungen ihrer Mitarbeiter schneller wahr, wenn sie ihre eigenen kennen
- Ressourcen fokussieren – Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung stärken
- Barrieren reduzieren – Vorhandene Ansprechpartner (Betriebsarzt, Sozialberatung) gezielt einbinden
- Aufgrund der vorhandenen Stigmatisierung sind für Unternehmen sowohl niederschwellige Herangehensweisen als auch vertiefende Angebote notwendig
- Eine Kombination von Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention erhöhen die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Toolbox „Psychische Gesundheit“

- Durch umfassende Recherchen, die Weiter- und Neuentwicklung von Präventionsansätzen und die Erprobung in den Pilotprojekten ist es gelungen, eine Handlungshilfe „aus der Praxis für die Praxis“ zu entwickeln
- Zur Anwendung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Hauptelement ist der Ordner „Praxishandbuch“. Dieser wurde durch die konkreten Erfahrungen aus den Pilotprojekten gefüllt und um „lessons learned“ und Verlinkungen angereichert.
- Die Toolbox enthält praxisnah aufbereitete Informationen und Arbeitsmaterialien sortiert nach:
 - Best Practice (Beispiele guter Praxis)
 - Analyse (Instrumente zur Analyse psychischer Gesundheit)
 - Maßnahmen (Übersicht evaluierter Interventionen)
 - Ratgeber (Handlungshilfen für Führungskräfte, Multiplikatoren, Betroffene)
 - Wissen (Wissensgrundlagen, Hintergründe, Zahlen-Daten-Fakten)
 - Medienbox (Textvorlagen, Muster, Medien, Materialien, Internetlinks)
- Markteinführung der Toolbox als CD-Rom ist im Frühjahr 2011 vorgesehen (Aktuelle Informationen hierzu unter www.teamgesundheit.de)

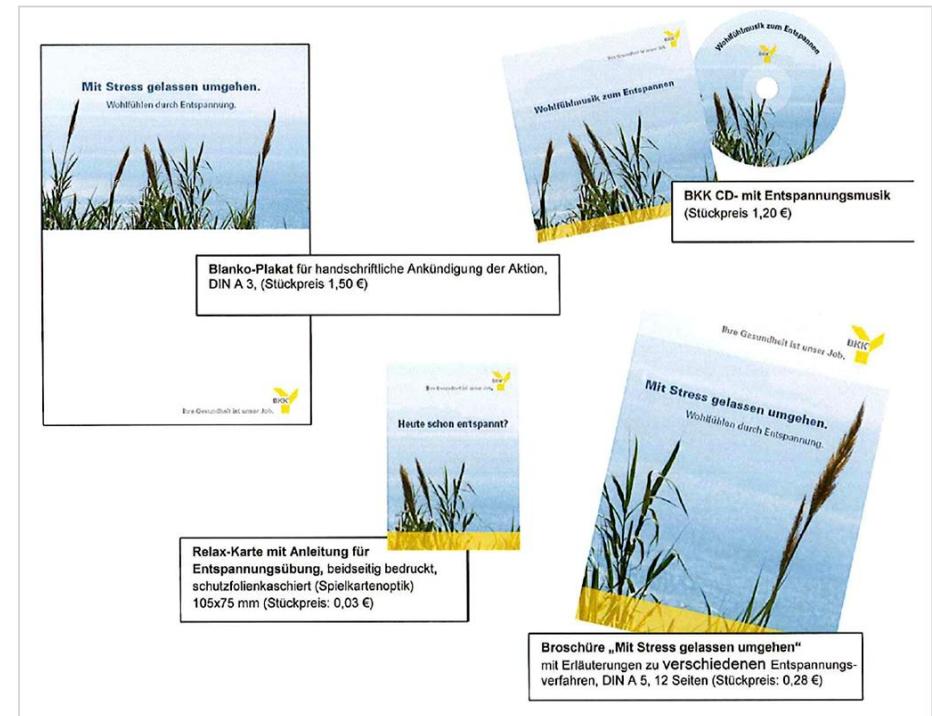


Umsetzungshilfen für Präventionsaktionen

■ Aktionskonzept „Mit Stress gelassen umgehen“

- Kooperation des BKK Landesverbandes Bayern mit der Team Gesundheit GmbH
- Niederschwellige Herangehensweise
- Modularer Aufbau

- Infomarkt, Vorträge und Workshops rund um die Themen Stressmanagement, Entspannung, Work-Life-Balance
- Stress-Screening per Biofeedback
- Beratungs- und Schulungsangebote für Führungskräfte und Personalverantwortliche im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern
- Unterstützungsmaterialien für die Marketing- und PR-Arbeit (zum Bestellen, individualisierbar)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Team Gesundheit
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH
Dipl.-Psych. Anna Dumke
Züricher Straße 25
81476 München
Telefon: 089/74 579 511
Mobil: 0172/53 00 548
E-Mail: dumke@teamgesundheit.de