

Gesundheitstraining

Heute schon gestreckt, gereckt und durchgeatmet

fdr+kongress
27.05.2014
in Köln

Anne Lubinski, Britta Maier
Condrobs , München

1

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei Condrobs

- Ausgangspunkt: Betriebliches Gesundheitsmanagement in Einrichtungen der Suchthilfe (fdr Empfehlung 2009)
- BGM bei Condrobs entwickelt vom Gesundheitsteam (Geschäftsführung, Personalreferentin, Beauftragte f. QM und GM, Schwerbehindertenvertreter, Fachreferentin für Prävention, GmbH –Vertreter, Betriebsrat und Einrichtungsleitungen)

2

- Es geht um Angebote und Maßnahmen zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit von MitarbeiterInnen bei Condrobs (incl. GmbH) im Kontext ihres jeweiligen Arbeitsplatzes,
- dazu gehören Arbeitsschutzmaßnahmen genauso wie präventive Maßnahmen,
- untermauert werden alle Angebote und Maßnahmen vom Leitbild der Organisation, Leitlinien für Führungskräften und dem Ansatz des Human Resource Managements,
- verankert im QM-Handbuch.

Konzept Betriebliches Gesundheitsmanagement

- **Was es schon gibt:**
 - Bedarfsgerechte Fortbildungen
 - Regelmäßige MitarbeiterInnengespräche
 - Supervision
 - Einarbeitungskonzepte für neue MitarbeiterInnen
 - Flexible Arbeitszeitmodelle
 - MA-Befragung
 - Gesundheitstrainings für MitarbeiterInnen
 - Betriebliches Eingliederungsmanagement
- **Was in Planung ist:**
 - Sport- und Entspannungsangebote

Stresssymptome sind uralt



5

Condrobs Gesundheitstraining fdr+kongress 2014

- sie halfen beim Überleben
- Kampf und Flucht verbrauchen Energien, die der Körper vorsorglich bereitstellen muss
- etwas von diesen archaischen Mustern in uns ist erhalten geblieben
- das gilt auch für das „Einfrieren“ (häufig erlebt als Handlungslähmung), das mit Spannungsabfuhr schnell aufgelöst werden muss, damit es zu keinen Blockaden kommt
- Stresssituationen ergeben sich heute häufig in sozialen Kontexten
- die Umwelt verändert sich ständig – und ständig muss darauf reagiert werden

6

Condrobs Gesundheitstraining fdr+kongress 2014

Wie der Körper sich bei Stress auf Kampf oder Flucht einstellt

- Ausschüttung von Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin
- Eiweiße verwandeln sich in den Muskeln in Glucose
- der Blutdruck steigt, Herz- und Atemfrequenz werden erhöht
- zentrale Organe und Muskeln werden besser durchblutet
- Hunger und Durst werden gedämpft

Stressoren heute, wie zu viele Aktivitäten, Reizüberflutung, zwischenmenschliche Konflikte, Isolation, Lärm usw. verursachen ähnliche körperliche Reaktionen.

Auch schon die Furcht vor einer drohenden Situation kann die Reaktionen auslösen.

Unsere hoch zivilisierte Welt erlaubt uns oft keine Reaktion wie Kampf oder Flucht.

- Es findet keine schnell Spannungsabfuhr statt

Kein Problem, wenn solche Situationen ab und zu eintreten.
Kein Problem, wenn es nicht zu einem Dauerstress wird.

Erst dann ist das physiologische Gleichgewicht für längere Zeit gestört.

Stress wirkt sich auf den ganzen Körper aus.

Der Körper unterscheidet nicht, ob es sich um Eu-(positiver Stress)
oder
Dystress (negativer Stress) handelt.

Spannende Herausforderungen, positives Leistungsempfinden,
Energie, Erfolg, Anerkennung, Stolz.....haben Einfluss auf das
Gesamtbefinden und tragen zur seelischen Gesundheit bei.

Es lohnt sich, sich dies zu erhalten, indem man auch hier für Pausen
sorgt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Anspannung und Entspannung.





In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.

Franz Kafka

Ursachen für Be- und Überlastung im Arbeitskontext

- **Äußere Faktoren** (zu hohe Arbeitsbelastung, zu wenig positives Feedback, fehlende Transparenz...)
- **Innere Faktoren** (hohe Ideale, Perfektionismus, Schwierigkeit Grenzen zu setzen, Angst vor Ablehnung / Versagen...)
- **Zusammenspiel der Inneren und Äußeren Faktoren**



Auswirkungen auf den Energiehaushalt (im Beruf und vor allem auch Beruf ↔ Privatleben)

Work-Life-Balance

Definition:

Balance **nicht gleich** Ausgleich Arbeits- und Privatleben, **sondern**: Austarieren von belastenden und erholenden Aktivitäten in beiden Handlungsbereichen

Organisatorisch für Ausgleich sorgen

Entlastung schaffen

- Kritische Prüfung von Aufwand-Nutzen von Aufgaben
- Arbeitsabläufe ändern, Aufgaben delegieren, Realistische Ziele setzen
- Arbeitspausen machen
- Personalaufstockung

Entfaltung: Handlungsspielräume erweitern

Gute Atmosphäre schaffen: Team, Arbeitsplatz, Arbeitsklima

Horizontenerweiterung: Fortbildungen

Eigendynamik und Überlastung erkennen (wichtig für die Umsetzung!)



Individuell für Ausgleich sorgen

- Energiehaushalt kennen – ändern
- Energietankstellen bewusst machen und nutzen

- Zeitmanagement verbessern
 - Aufgaben nach Wichtigkeit ordnen
 - Pausen und Zeitpuffer planen (min. 1/3 der Zeit)
 - Pareto-Prinzip anwenden (in 20% der Zeit werden 80% der Aufgabengeschafft, diese Zeitfenster kennen und nutzen)

- Selbstsorge wichtig nehmen
 - Psychohygiene
 - Grenzen setzen

- Erfolgserlebnisse genießen und Energielecks angehen!

15

Condrobs Gesundheitstraining fdr+kongress 2014

Eigene Energielecks und Energietankstellen kennen

- „Energiefresser“ und Energietankstellen sammeln

- Emotionale Dimension für Verhaltensänderung hin zu mehr Entlastung, Pausen, Abgrenzung prüfen (unbewusste Bedürfnisse, Ambivalenzen, Ängste)

- Ideen für Entlastung, Energietankstellen etc. suchen (Ideenkorb)



16

Condrobs Gesundheitstraining fdr+kongress 2014

Vielen Dank für's Mitmachen und Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Condrobs
Heßstr. 134
80797 München
Tel. 089 384082-0
Fax 089 384082 – 30
www.condrobs.de

Anne Lubinski

Fachreferentin für Prävention
Einrichtungsleiterin Inside @ School
anne.lubinski@condrobs.de

Britta Maier

Verwaltungsleiterin
Beauftragte für QM und Gender
Mainstreaming
britta.maier@condrobs.de