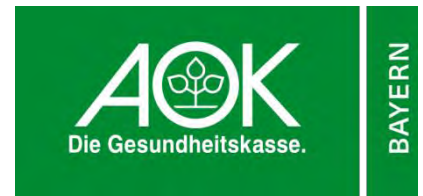




BGM für Unternehmen und ihre Menschen

Mit Herz, Hand und Verstand
Gesundheit fördern

**AOK-Tagung am 15. März 2017
in München**



Forum C

**Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – von der
ersten Idee zum ganzheitlichen, erfolgreichen Projekt**



Messe München

Das Unternehmen

Mit rund 40 Messen für Investitionsgüter, Konsumgüter und Neue Technologien ist die Messe München GmbH eine der weltweit führenden Messgesellschaften. Sie veranstaltet aktuell 14 internationale Leit-messen, darunter auch die weltweit größte Messe, die bauma. Getreu dem Leitmotiv „Connecting Global Competence“ bündelt die Messe München international zugkräftige Messestandorte mit exzellenten Services. So macht sie Messeauftritte zum Schlüsselement des unternehmerischen Erfolgs. In der Metro-pole München arbeiten am Standort Riem ca. 700 MitarbeiterInnen.

Das Projekt

Eine sechsköpfige Arbeitsgruppe „MAB-psyBel“ („Mitarbeiterbefragung psychische Belastungen“) mit inter-disziplinärer Zusammensetzung, die von Frau Merkle, Leiterin HR Development, geleitet und von Frau Dr. Brenneis, AOK Bayern, unterstützt wird, steuert das Projekt zur „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen“ bei der Messe München GmbH.

Von der ersten Idee zu einem ganzheitlichen, erfolgreichen Projekt, das war und ist das Ziel der Arbeits-gruppe. Nach Prüfung verschiedener Ansätze bzw. Vorgehensweisen wurde ein Projektplan und ein spe-zial auf die Messe München GmbH zugeschnittenes Konzept entwickelt. Mit Hilfe des Analyseinstru-ments „MAB-psyBel“ der AOK Bayern wurde 2016 eine Online-Befragung durchgeführt. Die Rücklaufquo-te lag bei erfreulichen 66,8 %, die Auswertung erfolgte nach Tätigkeitsbereichen. Ein Ampelsystem gab einen ersten Überblick und signalisierte mögliche Handlungsfelder. Doch wie ging es weiter?

Das Forum

In dem Forum wird Ihnen die ganzheitliche Vorgehensweise vorgestellt, die Konzepte/Handlungsansätze erläutert sowie Ergebnisse und der Umgang mit diesen dargestellt. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf die zielgruppenspezifische Aufbereitung der Untersuchungsergebnisse, das Kommunikationskonzept und die Ableitung von Maßnahmen gelegt. Ebenso wird ein Blick auf den erfolgreichen Umgang mit Stolper-steinen geworfen und es besteht nach der Präsentation die Möglichkeit, in einer offenen Diskussionsrun-de Fragen zu klären.

Kontaktdaten

Bettina Merkle

Leiterin HR Development
MESSE MÜNCHEN GMBH
E-Mail: bettina.merkle@messe-muenchen.de

Dr. Judith Brenneis

Betriebliches Gesundheitsmanagement
E-Mail: judith.brenneis@by.aok.de



BGM für Unternehmen und ihre Menschen

Forum C

München, 15. März 2017

Forum C

**Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen –
von der ersten Idee zum ganzheitlichen, erfolgreichen Projekt**

Bettina Merkle, Leiterin HR Development
Messe München GmbH

Moderation: Dr. Judith Brenneis



Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – von der ersten Idee zum ganzheitlichen, erfolgreichen Projekt

(Forum C)

- Von der ersten Idee...
- Die strukturellen Rahmenbedingungen
- Der Projektplan und die Tools
- Die Erfolgsfaktoren
- Anschließende Diskussion



Von der ersten Idee...



Vorschlag seitens HR zur Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen bei dem Vorsitzenden der Geschäftsführung



Entscheidung zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen mit der AOK Bayern



Entscheidung zur Durchführung mithilfe des Instruments „MAB-psyBel“ in Form eines Online-Fragebogens



Bildung einer Projektgruppe



Die Projektgruppe...

Fachkraft f. Arbeitssicherheit

Betriebsrätin

AOK Projekt-
begleiterin

HR Development/
Assistenz

Fachkraft f.
Arbeitssicherheit/
Betriebsrat

HR Development/
Projektleitung

plus Einbindung der Betriebsärztin

Die strukturellen Rahmenbedingungen...



Komplettbefragung
= 690 Befragte.



Online Befragung
Jeder Mitarbeiter hat Zugriff auf PC bzw.
eine individuelle E-Mail Adresse.
Wahrung der Anonymität.



Standort

Die Mitarbeiter der Messe München GmbH sind alle vor Ort in München ansässig.



Projektorganisation

Auftraggeber:

VGF, Leitung HR

Projektgruppe:

Leitung HR Development

Assistenz HR Development

Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Betriebsrat

AOK Projektbegleitung (ext.)

externe Betriebsärztin (ext.)



Auswerteeinheiten

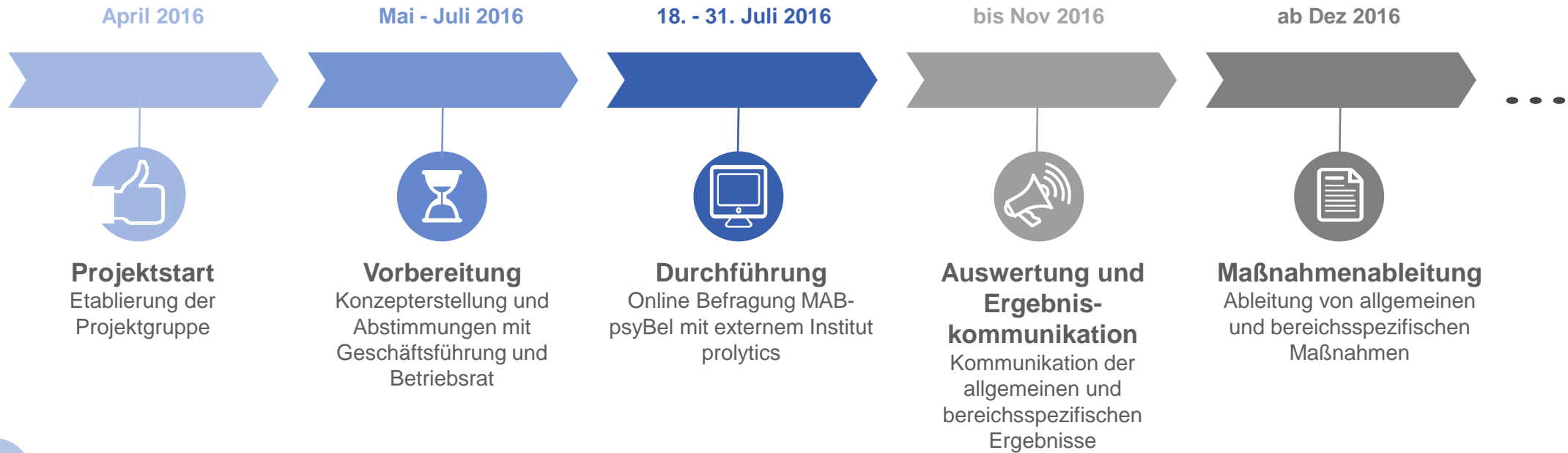
Auswertung ausschließlich nach den 14 Geschäfts- und Zentralbereichen gegliedert im Rahmen von homogenen Tätigkeitsgruppen. Ausgewertet wurde ab 10 Rückläufern.










Befragungszeitraum

vor den Sommerferien
14 Tage Durchführung der Online Befragung
18.-31.07.2016.

Der Projektplan und die Tools...



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>Regelmeetings der Projektgruppe wöchentlich bzw. nach Bedarf</p> <p>Regelinformation an Arbeitsschutzausschuss (ASA)</p> | <p>Vorstellung des Projekts im Betriebsrat. Eingehen auf Anonymitätsgesichtspunkte.</p> <p>Abstimmung Fragebogen MAB-psyBel mit VGF und BR</p> <p>Vorbereitende Kommunikation im Intranet durch VGF </p> | <p>Einladung per E-Mail an alle Mitarbeiter durch prolytics</p> <p>Begleitende Kommunikation im Intranet</p> <p>Erinnerungsmail von prolytics</p> | <p>Management Summary </p> <p>Auswertung der Befragung allgemein und nach den 14 Tätigkeitsgruppen per Ampelsystem </p> <p>Ergebnispräsentationen durch AOK vor GF, BR und Mitarbeitern </p> <p>Ergebnispräsentation für jeweilige Bereichsleitungen </p> | <p>Maßnahmenableitung allgemeine Ergebnisse durch Projektgruppe </p> <p>Maßnahmenableitung bereichsspezifische Ergebnisse durch standardisiertes Tools </p> |
|---|---|---|---|---|

Die bereichsspezifischen Ergebnisse...

Psychische Belastungsfaktoren der Arbeit **MAB psyBel**

Merkmalsbereiche und Inhalte der Gefährdungsbeurteilung

| | |
|----------------------------|--------|
| n= 461 | n= 55 |
| ALLE BEREICHE INSGESAMT | ZB xxx |

Definition Ampelsystem: Bei einem Anteil von weniger als 15 Prozent negativer Bewertungen ist die Ampel grün, bei mehr als 30 Prozent negativer Bewertungen rot, ansonsten wird sie in Gelb abgebildet.

| 1. Merkmalsbereich: ARBEITSINHALT/ ARBEITSAUFGABE | MAB Frage Nr. | MAB Frage Text | MAB Antwort Items | | |
|--|------------------|--|--|-------|-------|
| 1.1 Vollständigkeit der Aufgabe | | | | | |
| | | | | AMPEL | AMPEL |
| | 10 a | Wie beurteilen Sie folgende Aspekte Ihrer Arbeit? | Bei dieser Arbeit macht man etwas Ganzes, Abgerundetes. | | |
| | 10 b | Wie beurteilen Sie folgende Aspekte Ihrer Arbeit? | Ich habe bei meiner Arbeit Erfolgserlebnisse. | | |
| 1.2 Handlungsspielraum | | | | | |
| | | | | AMPEL | AMPEL |
| | 11 a | Wie beurteilen Sie den Handlungsspielraum Ihrer Arbeit? | Meine Arbeit erlaubt es, eine Menge eigener Entscheidungen zu treffen. | | |
| | 11 b | Wie beurteilen Sie den Handlungsspielraum Ihrer Arbeit? | Ich kann meine Arbeit selbständig einteilen. | | |
| | 3 | Bitte geben Sie bei jedem der folgenden Faktoren an, wie belastend er auf Sie wirkt: | zu enge Vorschriften, zu wenig Handlungsspielräume | | |
| | 3 | Bitte geben Sie bei jedem der folgenden Faktoren an, wie belastend er auf Sie wirkt: | geringe Planbarkeit meiner Arbeit | | |
| 1.3 Variabilität (Abwechslungsreichtum) | | | | | |
| | | | | AMPEL | AMPEL |
| | 12 a | Wie beurteilen Sie den Abwechslungsreichtum Ihrer Arbeit? | Meine Arbeit ist abwechslungsreich. | | |
| | 3 | Bitte geben Sie bei jedem der folgenden Faktoren an, wie belastend er auf Sie wirkt: | eintönige Arbeit | | |
| 1.4 Information/ Informationsangebot | | | | | |
| | | | | AMPEL | AMPEL |
| | 16 a | Wie beurteilen Sie die Information und Kommunikation im Unternehmen? | Ich fühle mich über die wesentlichen Dinge und Vorgänge im Unternehmen informiert. | | |

MAB Psyche Nur Ampeln



Die allgemeine Ergebnispräsentation...



Mitarbeiterbefragung MAB-psyBel

2016

Messe München GmbH

Dr. Judith Brenneis



AOK Bayern - Die Gesundheitskasse



Der Adventskalender im Intranet...



Entspannt Weihnachtseinkäufe erledigen

Nutzen Sie die Adventsbetreuung für Kinder



Wir möchten Ihnen etwas Entlastung im Alltag ermöglichen. Wie bereits im letzten Jahr bietet der PME Familienservice daher eine Adventsbetreuung im Rahmen des Kinderbetreuungsprogramms an.

Nutzen Sie diese Möglichkeit, um entspannt das Weihnachtshopping zu genießen.

An folgenden Terminen kann die Adventsbetreuung gebucht werden:

- Samstag, den 03.12.2016 von 10:00-18:00 Uhr
- Samstag, den 10.12.2016 von 10:00-

Haben Sie Interesse? Dann finden Sie [hier](#) weitere

Ihre Arbeitsgruppe Gefährdungsbeurteilung

Entspannen Sie Ihre Augen

++ Eine Maßnahme aus der AOK Mitarbeiterbefragung ++

Haben Sie Fragen zu diesem Beitrag, zur AOK Mitarbeiterbefragung? Bitte an anastasya.hofmann@messe-muenchen.de und der Arbeitsgruppen Antragswesen. Wünsche sind Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen

01. Dezember 2016

Tipps und Tricks für entspannte Augen



Mehr als die Hälfte aller Bundesbürger arbeitet täglich am Computer. Konzentriertes Lesen, Schreiben, Rechnen oder Zeichnen am Computer gepaart mit einer starren Körperhaltung beansprucht die Augen. Wie der häufige Blickwechsel zwischen Bildschirm, Manuskript und Dokument. Wir müssen uns ständig auf unterschiedliche Helligkeiten und Abstände einstellen sowie den Blick immer wieder scharf stellen, bis zu 30.000 Mal pro Tag. Sie unbedingt beachten: Regelmäßige Pausen und ein Blick in die Ferne – am besten in die Natur – wirken sehr entspannend. Darüber hinaus helfen gezielte Augenübungen.

Übung „Abdunkeln“

So wirkt's:

Durch diese Augenübung kommen Augen, Körper und Geist sehr gut zur Ruhe. Die Wahrnehmung von Dunkelheit und Wärme vertiefen dabei die Entspannung.

So geht's:

- Setzen Sie sich bequem an einen Tisch.
- Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis Sie eine wohlige Wärme spüren. Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihrer Augen bewusst wahr: Wenn sie anstatt nach Wärme eher nach Kälte verlangen, verzichten Sie auf die Reibung der Handflächen.
- Schließen Sie die Augen.
- Legen Sie die leicht gewölbten Handflächen so über die Augen, dass sich die Finger auf der Stirn überkreuzen. Dabei liegt die rechte Hand über dem rechten Auge und die linke Hand über dem linken Auge.
- Üben Sie weder auf die Augen noch auf die Nase einen unangenehmen Druck aus.
- Stützen Sie die Ellenbogen auf einem Tisch auf.
- Sie sollten jetzt von außen kein Licht mehr wahrnehmen.
- Eine tiefe und konzentrierte Atmung hilft Ihnen, besser zu entspannen. Die Hände wärmen die Augen angenehm.
- Verweilen Sie so lange in dieser Position, bis Sie eine vollständige Dunkelheit wahrnehmen.
- Kein inneres Flimmern oder Farbentlackern sollte diese Ruhe jetzt noch stören, denn erst bei Dunkelheit sind Ihre Augen wirklich entspannt.
- Genießen Sie die vollkommene Dunkelheit.

So oft sollten Sie die Übung machen:

- Besonders bei brennenden, müden oder trockenen Augen ist die Übung dreimal täglich empfehlenswert.



FÜNF TIPPS GEGEN TROCKENE LUFT IM BÜRO

So beugen Sie Augenbrennen und Heiserkeit vor



Viele Beschäftigte der MMG empfinden in den Wintermonaten die Luft im Büro als zu trocken und klagen über Augenbrennen, Heiserkeit, Kratzen im Hals, trockene Schleimhäute bis hin zu Schilddrüsenbeschwerden.

Wir geben Ihnen nachfolgend einige Tipps, wie Sie mit einfachen Mitteln das Raumklima in Ihrem Büro verbessern können.

1 RICHTIG LÜFTEN

In den Wintermonaten sollten Sie die Fenster nur kurz, aber dafür ganz offen (Stoßlüftung). Bereits vier bis sechs Minuten pro Stunde sind ausreichend. Dadurch verhindern Sie, dass kontinuierlich Luftfeuchte an die Außenluft abgegeben wird.



2 ÜBERHEIZEN SIE IHR BÜRO NICHT

Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kühle Luft. Steigt die Temperatur in Ihrem Büro bei gleich bleibender Luftfeuchte, sinkt die relative Feuchte und die Luft wird trockener. Stellen Sie daher die Heizung lieber etwas niedriger ein und kleiden Sie sich dafür etwas wärmer. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 20° und 22° C.

Die natürliche Regulation der Schleimhautbarriere für Infektionen. Zusätzlich gleichen Sie die Haut aus. Verzichten Sie aber auf gezu-

nklima ve
Aber auf
die viel
sonders ge
sie einen

Fit im Job

Ausgleichsübungen gegen das ständige Sitzen

Das heutige Türchen hält verschiedene Ausgleichsübungen für Sie bereit. Viel Spaß bei den Übungen, welche Sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausführen können.



Ihre Arbeitsgruppe Gefährdungsbeurteilung



Messe München



Messe München



Rückenprävention oder Mein Schweinehund und ich

Das Online-Lernprogramm rund um den Rücken



Als "Rückenbesitzer" finden Sie im "Schweinehund" online Anregungen, wie Sie sich im (Berufs-)Alltag rückenfreundlich verhalten und somit aktiv Ihre Rückengesundheit erhalten können. Mit Spaß und ohne "erhobenen Zeigefinger" erfahren Sie, wie man – mit relativ wenig Aufwand – viel für seinen Rücken tun kann und so Rückenbeschwerden (nicht nur) bei der Arbeit vermeidet.

Ihre Eigeninitiative als "Rückenbesitzer" wird gefördert: Sie entscheiden selbst, was Sie zum Thema Rücken wissen möchten und was Sie für Ihren Rücken tun wollen.

Das durch Interaktionen lebendige und ansprechend illustrierte Programm bietet

- Informationen rund um das Thema "Rücken"
- "Rückenwohlfühlen" aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung, Ergonomie und



Messe München

se und Übungen

s [LERNPROGRAMM ONLINE](#) in der aktuellen Version 1.1

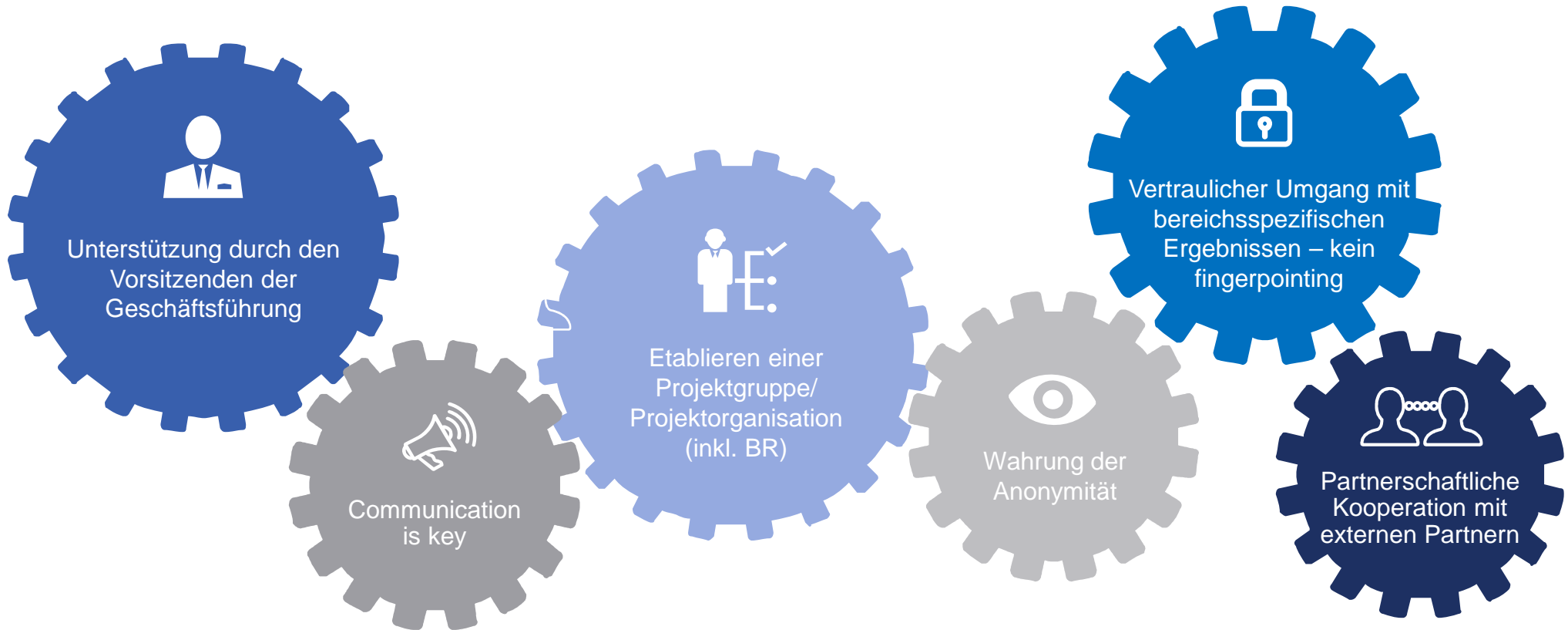
urteilung



Standardisierter Leitfaden zur Maßnahmenableitung...



Die Erfolgsfaktoren...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!