

München, April 2019

Tagungsbericht

Durch Sinnstiftung und Achtsamkeit zu glücklichen und psychisch gesunden Beschäftigten



AOK-Fachtagung zeigt Wege, wie BGM erfolgreich zum Thema „Psychische Gesundheit“ unterstützen kann

Aktuell verändert sich unsere Arbeitswelt in einer rasanten Geschwindigkeit. Technik bestimmt zunehmend den Takt unseres Tuns, Prozesse verdichten sich, der Leistungsdruck steigt, Arbeitsplätze, Arbeitsinhalte und -beziehungen befinden sich in ständiger Veränderung. Smartphone und Laptop geben zwar neue Freiheiten, erschweren aber - im wahrsten Sinne des Wortes das Abschalten und eine klare Trennung zwischen Privatleben und Beruf.

Ulrike Seegers, Ressortdirektorin der AOK Bayern, bringt es bereits in ihren

Begrüßungsworten auf den Punkt: „Mitunter bleiben diese Entwicklungen nicht ohne Folgen für die psychische Gesundheit von Beschäftigten.“

Wie können Betriebe diesen Herausforderungen begegnen? Welche Angebote unterstützen beim Aufbau psychischer Ressourcen? Lassen sich psychische Belastungen reduzieren und das Wohlbefinden der Belegschaft fördern? Mit diesen Fragen haben sich 230 Vertreter südbayerischer Unternehmen am 3. April anlässlich der AOK-Fachtagung **„Psychische Gesundheit im Unternehmen – BGM am Puls der Zeit“** in Herrsching am Ammersee befasst.



In der öffentlichen Diskussion, den Medien und in Unternehmen stehen oftmals psychische Erkrankungen in der Auseinandersetzung mit dem Thema im Fokus. Depressionen, Stress und Burnout sind Begriffe, die längst Einzug in Unternehmen gehalten haben, denn „als Stress-belastet erlebte Arbeitssituationen bedingen steigende Arbeitsunfähigkeitszeiten und Frühberentungen“, wie **Professor Hillert von der Schön Klinik Roseneck** in Prien bestätigen kann. Viele Unternehmen haben deshalb den Umgang mit psychischen

Belastungen in den Mittelpunkt ihrer Bemühungen gestellt.

Doch es geht nicht nur darum, psychische Erkrankungen zu vermeiden. Die positiven Aspekte von Arbeit und die Förderung psychischer Gesundheit gerade durch die Arbeit rücken verstärkt in die Aufmerksamkeit des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Denn: Arbeit ist eine wichtige Voraussetzung für psychisches Wohlbefinden. Sie strukturiert nicht nur den Tagesablauf, sondern bietet v.a. die Möglichkeit, etwas Sinnstiftendes zu tun,

soziale Kontakte zu knüpfen, Wertschätzung zu erfahren, Erfolge zu erleben und Entwicklungspotenziale zu entfalten.

In 5 Foren wurden verschiedene Aspekte und Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die Förderung psychischer Gesundheit in Unternehmen eingegangen. Fachexperten, kombiniert mit betrieblichen Erfahrungsberichten, gaben hilfreiche Anregungen zum Aufbau psychischer Ressourcen, zu einer lösungsorientierten Konflikt- und Führungskultur, zum achtsamen Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern sowie zur gesetzlich vorgeschriebenen Psychischen Gefährdungsbeurteilung und Betrieblichem Eingliederungsmanagement.



Claudia Hillenbrand, seit 2012 BGM-Koordinatorin im **Universitätsklinikum Augsburg** und das zweite Mal Gast meint zur Fachtagung:

„Frau Hillenbrand, Sie waren zum zweiten Mal bei der AOK-Fachtagung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, was fanden Sie in diesem Jahr besonders interessant?“

Hillenbrand: Das Forum mit dem Schwerpunktthema Aufbau psychischer Ressourcen hat mich mit einfachen Tipps überzeugt. Diese können wir im Unternehmen sicher gut umsetzen. Ich denke da an den Einsatz der Stärken-Übung in Mitarbeitergesprächen. Wenn Führungskräfte die Mitarbeiter eingangs fragen, was im Arbeitsfeld positiv gelaufen ist und worin der Mitarbeiter seinen Beitrag dazu sieht, trägt dies sicherlich zu einem positiven Gesprächsverlauf bei. Diese Übung hat mir gezeigt, dass auch kleine Maßnahmen eine große Wirkung für ein gutes Miteinander haben können.“

„Mal angenommen, Sie wären nicht zur AOK-Fachtagung gefahren, was würde Ihnen fehlen?“

Hillenbrand: „Ohne Wenn und Aber: Das Networken mit den Teilnehmern. Die Vernetzung und der Austausch mit den Menschen in Unternehmen, die sich mit BGM beschäftigen, wird während der Tagung sehr strukturiert gefördert. In den Foren und Pausen gibt es ausreichend Möglichkeiten, sich kollegial auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. So habe ich mit einer Kollegin aus einem anderen großen Klinikum sehr intensiv über unsere Vorgehensweisen im BGM diskutieren können. Das ist ein guter Abgleich, zur eigenen Standortbestimmung im BGM.“

„Frau Hillenbrand, worin sehen Sie die größten Veränderungsmöglichkeiten, um als Universitätsklinikum Augsburg die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu fördern?“

Hillenbrand: „Der Vortrag von Professor Hillert hat noch einmal eindringlich zum eigentlich bekannten Thema Burnout sensibilisiert. Ich denke, das Wichtigste im BGM sind passgenaue Angebote, die am Bedarf ausgerichtet sein müssen und keine Pseudo-Angebote darstellen. Dazu zählen für mich sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Maßnahmen. Auch wenn die Verhältnisse oft nicht änderbar sind, gilt es doch, Strategien im Bereich der Kommunikation und Ressourcenstärkung zu überlegen, die den Arbeitsalltag für alle bewältigbar machen. V.a. Führungskräfte müssen hier gestärkt werden, um den Mitarbeitern mit einem gesundheits- und altersgerechten Führungsverständnis begegnen zu können und zeitgleich gut für sich zu sorgen.“

„Eine Frage zum Schluss an Sie persönlich: Was halten Sie bei Ihrer Arbeit als BGM-Beauftragte am gesundheitsförderlichsten?“

Hillenbrand: „Wir sind in der Arbeitswelt ja oft sehr defizitorientiert unterwegs. Der Blick ist häufig auf das gerichtet was nicht läuft, als die vielen positiven Aspekte hervorzuheben. Wichtig für mich ist daher, den Blick auf die vielen positiven Erfahrungen zu richten und auf meine Stärken zu achten sowie diese einzusetzen. Das ist mein Beitrag zum Erhalt meiner eigenen psychischen Gesundheit.“

Edith Stadelmann, seit 2015 BGM-Beauftragte im **Staatlichen Bauamt München 2**, sagt zur Tagung:

„Frau Stadelmann, Sie waren dieses Jahr zum ersten Mal bei der AOK-Fachtagung zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, was hat Sie bewogen daran teilzunehmen?“

Stadelmann: „Ich beschäftige mich seit meinem Studium der Sportwissenschaften mit dem Thema Gesundheit. Allerdings rücken im Staatlichen Bauamt wie in anderen Unternehmen immer mehr die psychischen Faktoren von Arbeit in den Vordergrund, deshalb hat mich allein der Titel der BGM-Tagung 2019 – Psychische Gesundheit in Unternehmen – schon angesprochen.“

„Was würden Sie einem „Noch-nicht-Teilnehmer“ sagen, warum es sich lohnt, zur BGM-Tagung zu fahren?“

Stadelmann: „Die BGM-Tagung hat mir viele neue Perspektiven eröffnet, wie mit dem Thema psychische Gesundheit umgegangen werden kann und muss. Dabei war der Input von Professor Hillert zur gesellschaftlichen Diskussion um dieses Thema sehr erhellend, vor allem der Aspekt Diversity, wie wir bzw. die Generationen ticken und welche Konsequenzen für die Arbeitswelt daraus entstehen. Anregungen aus den Foren und der Austausch mit den anderen Teilnehmern geben mir für die eigene Arbeit neue Impulse.“

„Frau Stadelmann, worin sehen Sie die größten Veränderungsmöglichkeiten, um als Staatliches Bauamt die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu fördern?“

Stadelmann: „Aus den Foren nehme ich tolle, umsetzbare Ideen zu diesem Thema mit. Zum Beispiel finde ich den Ansatz der Positiven Psychologie spannend und möchte eine konkrete Anregung in unsere Abteilungsleiterbesprechung mitnehmen. Warum nicht einmal mit dem Blick auf das Positive in so einer Besprechung beginnen und Fragen zu stellen wie: Was ist in der letzten Woche gut gelaufen? Was haben wir im Projekt gemeinsam umgesetzt? Anstatt gleich mit den Dingen zu starten, die nicht rund gelaufen sind. Ich bin überzeugt, dass diese kleine Intervention die Stimmung zwischen den Teams heben kann.“

„Eine Frage zum Schluss an Sie persönlich: Was halten Sie bei Ihrer Arbeit als BGM-Beauftragte am gesundheitsförderlichsten?“

Stadelmann: „Für mich persönlich gilt der Spruch „Der Pessimist sieht die Dornen, der Optimist riecht den Duft der Rosen“. In meiner Arbeit als BGM-Beauftragte versuche ich, diese Haltung auf meine Kolleginnen und Kollegen zu übertragen. Da bin ich immer wieder erstaunt, wie wichtig allein die Wahl der Worte, Sätze und Stimmlage ist. Eine gesundheitsförderliche Kommunikation ist der entscheidende Weg zu einem gesunden Unternehmen – und ich möchte dazu beitragen.“

München, April 2019

Sandra Böhm
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Zentrale – Gesundheitsförderung