

Konzept: Stärkung der mentalen Gesundheit junger Mitarbeitenden

20.10.2025

hama

1

Vorstellung Hama & Umfrage

Vorstellung Hama

- Maren Werner
- Hama: 1923 gegründet
- Weltweit über 2.500 Mitarbeitende, 1.500 in Monheim, davon über 100 Nachwuchskräfte
- Zubehör für Handy, Smart Home, Smartwatch, PC & Laptop und vieles mehr

hama



Umfrage (1)

- Mentale Gesundheit ist ein wichtiges Thema
- Nachwuchskräfte (Studierende und Auszubildende): Doppelbelastung mit Arbeit und Berufsschule/Hochschule
- Umfrage zum psychischen Wohlbefinden durchgeführt
- Bedürfnisse und Interessen sowie Themen der jungen Mitarbeitenden
- Teilnahme: 43,95 %



Umfrage (2)



Umfrage Ergebnisse - 1

- Hauptthemen:
 - Ausbildung und Studium
 - Themen zur Ernährung
 - Themen zum Arbeitspensum



Umfrage Ergebnisse - 2

- Zusätzliche Maßnahmen:
 - DIY-Anleitungen
 - Vorträge vor Ort



Umfrage Ergebnisse - 3

- Häufige Idee: „Rückzugsorte“
- Großer Bedarf: Absprache und Zusammenarbeit unter den Studierenden und Auszubildenden

2

Konzept

Konzept Raum

- Leerstehende Büro-Räume in Studi/Azubi-Räume umgestalten
- Einrichtung mit Sofas, Sesseln, Stühlen sowie Schreibtischen und mobilen Trennwänden
- In den Pausen entspannen und danach erholt wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren
- Gemeinsames Arbeiten oder Lernen
- Austausch und Kommunikation untereinander

hama



Konzept – Kanal (1)



Kanal Tipps

- Microsoft-Teams-Kanal nur für die Nachwuchskräfte
- Nachwuchskräfte aller drei Jahrgänge
- Austauschen und gegenseitig Tipps geben



Kanal freiwillige Tutors

- Freiwillige Tutors: in bestimmten Fächern der Ausbildung oder des Studiums
- In eine Liste eintragen
- Für alle Nachwuchskräfte zugänglich in dem Kanal
- Private Termine zum Lernen



Kanal gemeinsames Lernen

- In dem Kanal öffentlich schreiben, um mit anderen Personen gemeinsam und nicht allein zu lernen
- Lerngruppen entstehen

Konzept Kanal (2)

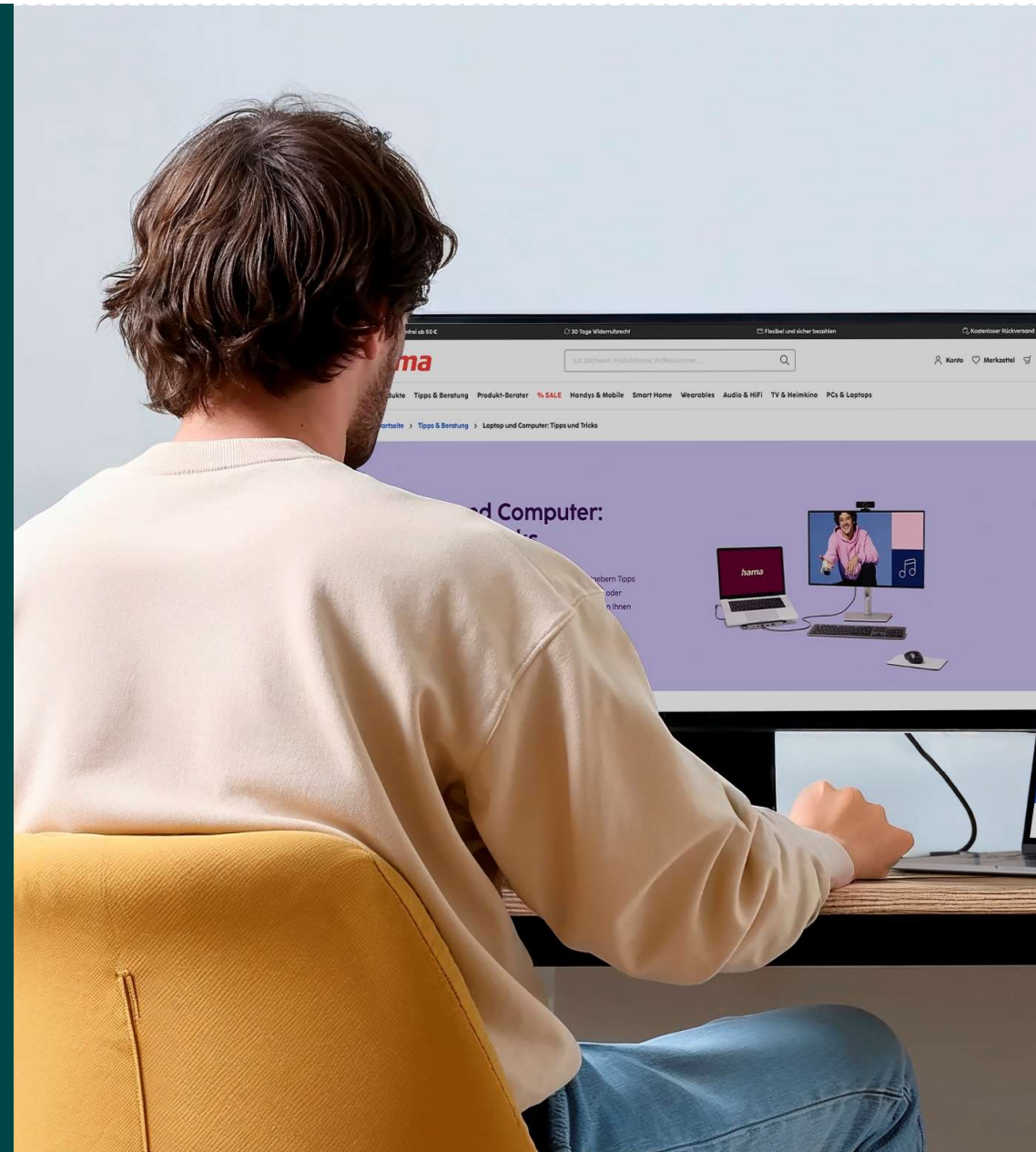
- Gesunde Kochrezepte zum Ausprobieren und Nachkochen, darüber austauschen, Rezepte selbst einstellen
- Tipps und Anleitungen zur Bewältigung des Arbeitspensums
- Tipps zu sportlichen Übungen oder sonstigen Hilfen für die mentale Gesundheit



Konzept Kanal (3)

- Treffen organisieren:
 - Zu Themen der mentalen Gesundheit austauschen
 - Fragen stellen
 - Erfahrungen austauschen
 - Selbst Tipps geben
 - Gemeinsame (Sport-) Aktivitäten planen und organisieren
- JAV: Pflegen bzw. die Betreuung des Kanals

hama



Konzept – Workshops, Vorträge, Gesundheitstage



Wissen vermitteln

- Workshops, Vorträge, Gesundheitstage
- Wissen über mentale Gesundheit vermitteln
- Unabhängig davon, ob akut mentale Beeinträchtigungen bestehen oder ob dies der Prävention dient



Vorträge Workshops

- Vor Ort und nicht online
- Im Wesentlichen Themen wie gesunde Ernährung, Arbeitspensum und Stressbewältigung behandeln und erklären
- Workshops zu diesen Themen



Gesundheitstage weitere Informationen

- Zusätzlich in der Kantine über gesunde Ernährung informieren
- Wichtigkeit z. B. vitaminreicher Ernährung und sogenannten „Brain Foods“ im Zusammenhang mit Stärkung der mentalen Gesundheit

3

Umsetzung des Konzepts

Umsetzung – Kanal



Kanal Information

- Kanal für die Nachwuchskräfte einrichten
- Alle Nachwuchskräfte darüber informieren
- Möglichkeiten und Chancen erklären
- Nutzung



Kanal etablieren

- Verschiedene DIY-Anleitungen
- Erste Treffen organisieren und durchführen
- Liste der Tutoren für die entsprechenden Lernfächer veröffentlichen
- Angebot Lerngruppen



Kanal Umfrage

- Nach einigen Monaten: Umfrage zu diesem Kanal
- Befürworten und aktiv nutzen
- Ob bzw. was verbessern und optimieren

Umsetzung Raum

- Geeignete leerstehende Räume finden
- Planen und Kosten veranschlagen
- Einrichten und alle Nachwuchskräfte informieren
- Nutzung der Räume erklären: was ist erlaubt, was nicht
- Nach einiger Zeit: Umfrage durchführen und Konzept verbessern



Umsetzung – Workshops, Vorträge, Gesundheitstage



Workshops, Vorträge, Thementage abhalten

- Workshops, Vorträge, Gesundheitstage
- In regelmäßigen Abständen veranstalten bzw. abhalten



Themen zur Stärkung mentaler Gesundheit

- Verschiedene Themen behandeln
- Mentale Gesundheit stärken und Probleme wie Angst und Stress bewältigen



Umfrage durchführen & Konzept verbessern

- Umfragen durchführen
- Hilft diese Maßnahme oder nicht
- Verbesserungsvorschläge

Fazit

- Jungen Mitarbeitenden bei Hama die Möglichkeit geben, sich untereinander auszutauschen
- Nachwuchskräfte sollen sich wohlfühlen
- In einer Umgebung, arbeiten, in der sie bezüglich ihrer mentalen Gesundheit unterstützt werden
- Mit diesem Konzept auf Grundlage der Ergebnisse der Umfrage: mentale Gesundheit bestmöglich stärken

hama



Vielen Dank.

Für mehr Informationen wenden Sie sich an:
maren.werner@hama.de

hama

Quellen Bilder: Hama (Folien 3, 7, 9, 10, 17), Freepik (Folien 4, 14)

20.10.2025