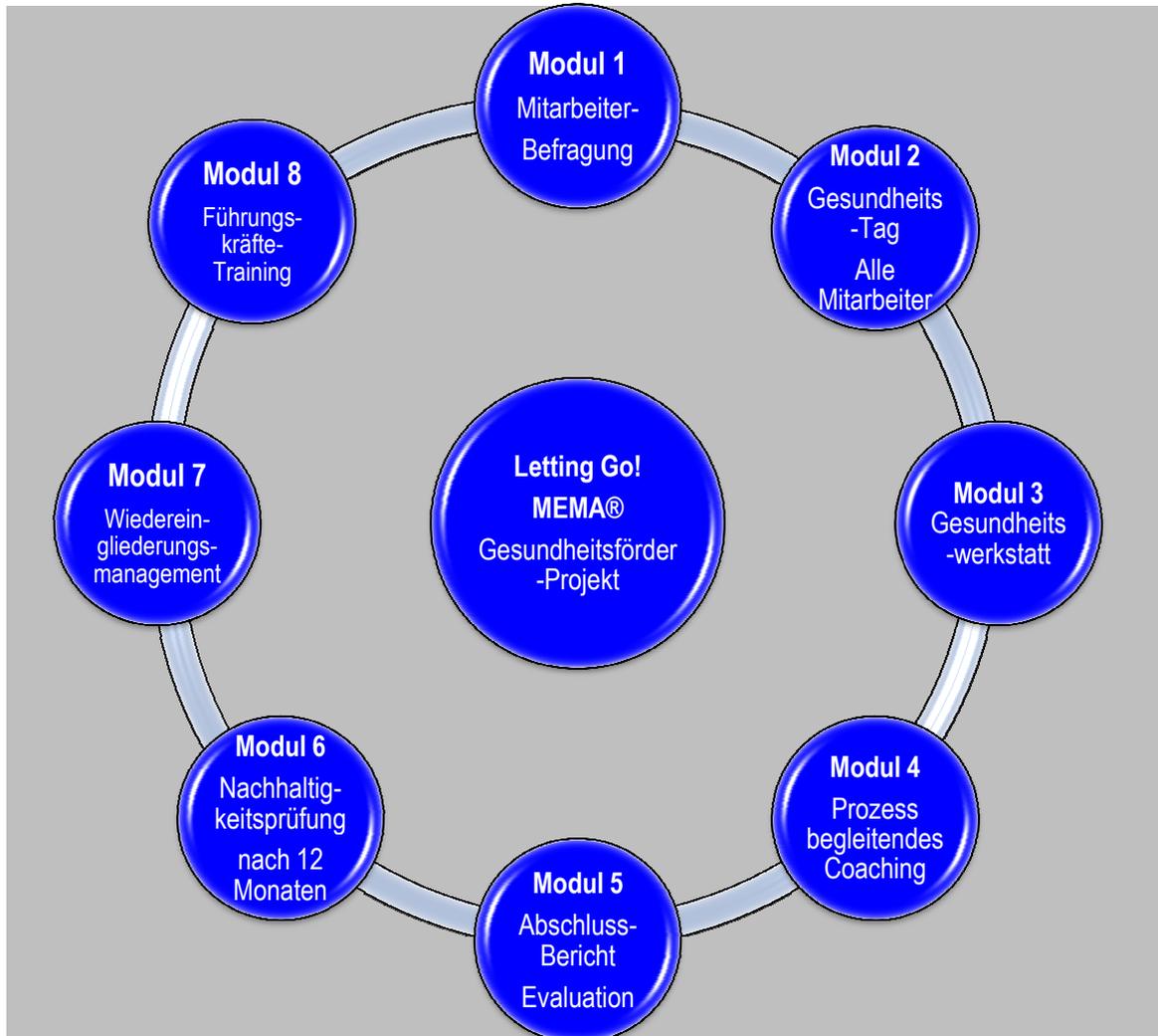


LETTING GO: MEMA®

NAHRUNG FÜR KÖRPER & GEIST STATT BURN-OUT



GESUNDE MITARBEITER = GESUNDE UNTERNEHMEN

ANGEBOT
ZUM GESUNDHEITSFÖRDERPROGRAMM
GESUNDHEIT, ARBEITSQUALITÄT UND MITARBEITERENGAGEMENT

überreicht durch die
AEIRON AKADMIE KÖLN
Dr. Dwariko Pfeifer

„Gesunde Mitarbeiter sind der Garant für ein gesundes Unternehmen.“

Das MEMA® Gesundheitsförderprogramm ist modular aufgebaut und befähigt Mitarbeiter für organisatorische, koordinative und spezifische Aufgabenfelder des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das Konzept orientiert sich an den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und den aktuell gültigen gemeinsamen und einheitlichen Richtlinien der Krankenkassen über Prävention und Gesundheitsförderung und Ergebnissen der Neurowissenschaften zu Gesundheit und Meditation. Es zeigt Chancen und Möglichkeiten der Verhältnis- und Verhaltensprävention gem. § 20 SGB V auf und berücksichtigt die rechtlichen Rahmenbedingungen gem. Arbeitsschutz- und Betriebsverfassungsgesetz. Die Besonderheit liegt in der Beteiligungsorientierung der Projektbausteine. Das Thema Gesundheitsförderung wird sowohl in top-down als auch bottom-up-Prozessen vermittelt und diskutiert. Betroffene werden zu Beteiligten gemacht.

Leitlinien zur Umsetzung

Die dafür erforderliche Struktur sieht die Teilnahme einer repräsentativen Auswahl von Mitarbeitern an dem Projekt vor. Diese Gruppe, wir nennen sie Gesundheitszirkel, verpflichtet sich zur aktiven Mitarbeit in den Gesundheitswerkstätten, der Organisation von Peer-Group-Treffen und der Weitergabe ihrer Kenntnisse und Erfahrungen im Unternehmen.

Nutzen für...das Unternehmen:

Die krankheitsbedingten Ausfalltage reduzieren, die Kosten senken, die Präsentismusrate senken, dadurch die Produktivität steigern. Das Betriebsklima verbessern, die Beschäftigten für BGM sensibilisieren und durch eine wertorientierte Führung deren Eigenverantwortung stärken. Unternehmerische Potenziale von BGM erkennen und nutzen, spezifische Kursangebote und Verbesserungen bei der Arbeitsplatzgestaltung implementieren.

Nutzen für...den Teilnehmer:

Stärkung der psycho-sozialen und psycho-mentalen Gesundheit. Erwerb einer Selbstregulierungskompetenz zur Stressreduzierung und Entspannung. Stärkere Bindung an das Unternehmen, Übernahme von Verantwortung, Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Motivation. Entwicklung von Potenzialen und Aufbau von Widerstandsressourcen.

Teilnehmerkreis

Für den Gesundheitszirkel und die Gesundheitswerkstätten werden Mitarbeiter angesprochen, die zukünftig kollegiale Kursangebote im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) übernehmen wollen und ein innerbetriebliches Netzwerk aufbauen möchten. An den Gesundheitstagen und den Befragungen kann jeder teilnehmen, der sich für das Thema Gesundheit, Stressreduzierung und Resilienz im Unternehmen interessiert. Das Wiedereingliederungsmanagement und Führungskräfte-Training sind für Führungskräfte konzipiert.

Werkzeugkasten:

Das MEMA® Gesundheitsförderprogramm basiert auf folgenden Modulen:

Modul 1: Die Mitarbeiterbefragung

erhebt Daten zur Gefährdungsbeurteilung, sowie den objektiv vorhandenen Arbeitsbeanspruchungen und Arbeitsbedingungen und den subjektiven Urteilen und Werteeinstellungen der Mitarbeiter. Erfasst werden u.a. Belastungen, Erkrankungen, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsverständnis repräsentiert durch Bewegungsgewohnheiten, Stressbewältigung, Arbeits- und Lebensweise. Dazu gehört die

Auswertung, Aufbereitung, Interpretation und Präsentation der Ergebnisse für die Unternehmensleitung und die Beschäftigten.

Modul 2: Bei Gesundheitstagen

werden Mitarbeiter zu relevanten Themen wie Stress, psychische Belastungen oder Burnout durch Impulsvorträge informiert und sensibilisiert. Die Teilnehmer erleben aktiv verhaltenspräventive Maßnahmen wie Autogenes Training, Muskelentspannung, Yoga oder Meditation. Ggf. erfolgt hier die offizielle Ernennung der Teilnehmer für die Weiterbildung in Gesundheitswerkstätten.

Modul 3: Gesundheitswerkstätten

sind jeweils zweitägige Werkstätten zu Identifizierung arbeitsbezogener Probleme und Konflikte. Hier werden Vorschläge zu möglichen verhältnispräventiven Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit erarbeitet. Außerdem erlernen die Teilnehmer Entspannungs- und Meditationsmethoden und können ihr Wissen an verhaltenspräventive Techniken zur Stressreduzierung und Resilienzförderung weitergeben. Sie werden zu kollegialen Beratern ausgebildet und stehen im Unternehmen als erfahrene Ansprechpartner zum Thema Stressreduzierung, Achtsamkeit und Entspannung zur Verfügung.

Modul 4: Prozessbegleitendes Coaching

erfolgt zwischen den Gesundheitswerkstätten. Hier erhalten die Teilnehmer ein prozessbegleitendes Coaching mit dem Ziel ihre persönlichen Potenziale zu aktivieren und ihre Ressourcen zu stärken. Dazu gehört auch die Einführung eines Buddy-Prinzips (jeweils 2 TN unterstützen sich) und einer Peer-Group (jeweils max. 7 Teilnehmer). Dadurch wird dem Burn-out von Mitarbeitern und dem des Unternehmens vorgebeugt. Denn aktuellen Forschungsergebnissen der Universität St. Gallen zufolge, kann aus dem Ausbrennen Einzelner ein hoher Energieverlust für das Unternehmen entstehen. Einhalt ist nur durch entsprechendes Training, Coaching und eine achtsame Führungskultur erreicht werden. Daher steht der Aufbau eines tragfähigen Netzwerkes „Achtsamkeit“ im Mittelpunkt.

Modul 5: Abschlussbericht

Anhand der Mitschriften der Gesundheitswerkstätten und dem Vorher-Nachher-Abgleich wird das Projekt evaluiert. Der Projektverlauf wird dokumentiert, Erfahrungen reflektiert und Ergebnisse zusammengefasst und Schlussfolgerungen gezogen. Dazu gehört ein unternehmensspezifischer Handlungsleitfaden, in dem Besonderheiten genannt und erlernte Techniken, Handlungshilfen und Methoden zum weiteren Gebrauch zusammengefasst und beschrieben werden.

Modul 6: Nachhaltigkeitsprüfung

Die Teilnehmer des Gesundheitsprojekts berichten in einer interaktiv angelegten Gesundheitswerkstatt über ihre Erfahrungen bei der Implementierung kollegialer Kursangebote nach Abschluss des Projekts. Auf Wunsch erfolgt eine online-gestützte Befragung aller Mitarbeiter zu den Effekten des Gesundheitsprojekts.

Modul 7: Das Wiedereingliederungsmanagement

vermittelt Kernprozesse des betrieblichen Eingliederungsmanagements wie Diagnose, Interventionsplanung, Interventionsdurchführung und Evaluation. Hierbei werden die normativen, strategischen und operativen Ebenen unterschieden und eine Abgrenzung zu Krankenrückkehrgesprächen vorgenommen. Die Teilnehmer erarbeiten den betriebsspezifischen Regelungsbedarf (Formen und Inhalte). Die Einbindung der

Betroffenen und des Betriebsrates und institutionelle und rechtliche Rahmenbedingungen des BEM im Zuge der Neufassung des § 84 Abs. 2 SGB IX wird berücksichtigt.

Modul 8: Im Führungskräfte Training

werden die Führungskräfte über die intendierten Maßnahmen informiert. Außerdem werden relevante Forschungsergebnisse und Entspannungs- und Meditationsmethoden gem. § 20 SGB V vermittelt. Den Teilnehmern wird authentisches, empathisches Leadership, wertorientierte Führung und das Führen nach dem Führungsprinzip Achtsamkeit nahegebracht.

Gesundheitsförderung lohnt sich und zahlt sich aus.

Wissenschaftliche Untersuchungen und praktische Erfahrungen zeigen, dass beteiligungsorientierte Gesundheitsprojekte zur Senkung des Krankenstandes und damit der Personalkosten führt, mit einer Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung der Identifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen einhergeht und zu einer nachhaltigen Verbesserung des Betriebsklimas beiträgt.

Der wirtschaftliche Nutzen in Form des Return on Investment durch Wellness- Programme und durch verhaltenspräventive betriebliche Gesundheitsförderung der Beschäftigten erwies sich mit „cost benefit ratios“ zwischen 1:2 und 1:15 in aller Regel als sehr erfolgreich. Allein durch die Vermeidung negativer körperlicher Belastungen in der Arbeitswelt lassen sich 29% und durch die Verhütung negativer psychischer Belastungen 31% des Erkrankungsgeschehens vermeiden.

Referenten

Die hier vorgestellten Referenten und Trainer sind ausgewiesene Experten im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und der Personal- und Organisationsentwicklung.

Dr. Dwariko Pfeifer

coacht und berät als Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Arbeits- und Gesundheitswissenschaftlerin seit mehr als 25 Jahren Führungskräfte, Betriebsräte und Mitarbeiter zu den Themen „Gesundheitsförderung, Arbeitsgestaltung und Prävention“. Sie ist außerdem ausgebildet in Humanistischer Psychologie, Organisations- und Familienstellen, Methoden der Entspannungs- und Meditationstherapie, hat die prozessorientierte Gestaltungsmethode der Gesundheitswerkstätten und das Gesundheitsprogramm MEMA® entwickelt. Seit 2011 bildet sie gemeinsam mit Andrea Cichy Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement aus.

Andrea Cichy

coacht und berät als Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Kauffrau und Psychotherapeutin seit mehr als 15 Jahren Führungskräfte und Mitarbeiter. Sie hat die patentierte Aufstellungsmethode „Die magischen Füße“® entwickelt und bildet gemeinsam mit Dr. Dwariko Pfeifer Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement aus.

Anja Siepmann

coacht und berät Führungskräfte und Mitarbeiter als zertifizierte MBSR | MBCT Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und anerkannte Aufstellerin (DGfS) in Einzelarbeit und im Rahmen von Gesundheitstagen und Gesundheitswerkstätten.

MEMA® - Basisprojekt

Die vorgestellten Module bilden die Basis des Gesundheitsförderprojekts, das 2011 vom niedersächsischen Gesundheitsministeriums, im Rahmen eines Innovationswettbewerbs prämiert wurde und den Titel „Gutes Beispiel für die Praxis“ führen darf. An das auflagengestützte Zertifikat und die damit verbundene finanzielle Förderung knüpfte das Ministerium die praktische Erprobung des Konzepts und die Durchführung einer Machbarkeitsstudie. Das Pilotprojekt startete im Februar 2011 und lief bis August 2012. Weitere finanzielle und ideelle Förderung übernahm die BARMER/GEK. Der Endbericht wurde vom Ministerium veröffentlicht und den Teilnehmern der Auftaktveranstaltung „Netzwerk KMU“ der AOK Niedersachsen vorgestellt. Das Pilotprojekt wurde vom zuständigen Landrat unterstützt, stand unter der Schirmherrschaft eines EU-Abgeordneten und erreichte starkes öffentliches Interesse.

Das Gesundheitsprogramm Letting Go! MeMa® wurde 2013 vom Deutschen Patent- und Markenamt Jena unter der Nummer 30 2013 041 043 registriert.

Empfohlene und geprüfte Bausteine

Unser Basisangebot

Mitarbeiterbefragung
Mitarbeiterinformation und Sensibilisierung
Gesundheitstag
Führungskräftetraining

Das Basisangebot ist besonders für Unternehmen geeignet, die einen vergleichsweise niedrigen Krankenstand haben und präventiv Krankheitsfällen vorbeugen wollen, ohne die Kenntnisse zu haben, welche Maßnahmen sinnvoll sind.

Unser Intensivangebot

Gesundheitstag
Installierung eines Gesundheitszirkels
4 Gesundheitswerkstätten à 2 Tage
Führungskräftetraining
Abschlussbericht

Das Intensivangebot richtet sich an Unternehmen, die eine Aktivierung ihrer Belegschaft zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung wünschen. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung verhaltenspräventiver Maßnahmen zur Förderung des individuellen Gesundheitsverhaltens der Mitarbeiter sowie die Identifizierung verhältnispräventiver Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen.

Unser Netzwerkangebot

2 Gesundheitstage à 1 Tag (Zu Beginn und am Ende)
Installierung eines Gesundheitszirkels
4 Gesundheitswerkstätten à 2 Tage
Begleitendes Coaching
Mitarbeiterinformation und Transfer der Ergebnisse
Führungskräftetraining
Abschlussbericht

Das Netzwerkangebot führt – wie das Intensivangebot – zu einer Aktivierung der Belegschaft, vertieft aber durch das Prozessbegleitende Coaching, das Buddy-Prinzip und die Peer-Group die innerbetriebliche Netzwerkbildung – das Netzwerk „Achtsamkeit“ entsteht. Die Nachhaltigkeit kann durch einen jährlichen Gesundheitstag gesichert werden.