

Psychische Gesundheitsförderung im Rahmen von BGF-Projekten Praktische Umsetzung in Salzburg

Mag. Elisabeth Wallner

Salzburger Gebietskrankenkasse/ Regionalstelle des ÖNBGF

Bregenz, 26. und 27. März 2015

Was Sie erwartet....

- Psychische Gesundheit als integraler Bestandteil von Betrieblicher Gesundheitsförderung
- Unser Anliegen:
Wir machen psychische Gesundheit für Mitarbeitende und Führungskräfte greifbar.
- So machen wir`s in Salzburg

„Es gibt keine Gesundheit
ohne psychischer
Gesundheit“
(WHO)



Integraler Bestandteil der BGF

STEUERUNGSGRUPPE PLANUNG/STEUERUNG

IST-ANALYSE

MitarbeiterInnenbefragung
Krankenstandsanalyse

MASSNAHMENPLANUNG

MitarbeiterInnenbeteiligung
Verbesserungsvorschläge

MASSNAHMENUMSETZUNG

Verhaltensebene
Verhältnisebene

**ERFOLGSMESSUNG
(EVALUATION)**

KOMMUNIKATION (MA-INFORMATION)

ZEITRAHMEN: CA. 2 JAHRE

Wo liegen die Gründe für psychische Dysbalance?



Was trägt unsere psychische Gesundheit?

Einflussfaktoren

Arbeit	Familie Freunde Hobbies Erholung Genuss	Selbstvertrauen Sicherheits- gefühl Lebenssinn	Körperliche Gesundheit	Und weitere individuelle Faktoren
--------	---	---	---------------------------	---

Was hält Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter psychisch gesund?

- > Gute Beziehungen am Arbeitsplatz
- > Das Arbeitspensum
- > Der richtige Mensch am richtigen Ort
- > Entlohnung und Karrierechancen
- > Die Arbeitszeiten
- > Das Umfeld
- > ...

Die persönlichen Ressourcen stärken

Stressor

- Kompetenzen aufbauen
z.B.: Zeitmanagement, Kommunikation optimieren

Stress-
bewertung

- Einstellungen ändern
Bewertungsmuster bearbeiten

Stress-
reaktion

- Entspannung leben
Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training...

So machen wir's in Salzburg: Modul psychische Gesundheitsförderung

Sensibilisierung
durch **Vortrag** für MA

- Wo können wir gemeinsam im Betrieb ansetzen?
- Welche persönliche Ressourcen können wir stärken?
- Wie erkenne ich Belastungen bei mir und andere?

**Themenspezifischer
Gesundheitszirkel**
für MA

- Was stärkt unsere psychische Gesundheit?
- Was ist psychisch belastend?
- Wo liegen die Ursachen für diese Belastungen?
- Was schlagen wir als MA vor?

Workshop
für Führungskräfte

- Ziel: Psychische Gesundheit greifbar machen
- Gemeinsam an den konkreten Belastungen der MA arbeiten
- Das Thema in den Köpfen verankern

Die Qualitätskriterien für GKK-Zuschuss in Salzburg

(im Finalisierungsstadium)

- **Kurs: Psychische Gesundheitsförderung:**
 - Inhalt: Kognitiv-behaviorale Verfahren und/oder Entspannungsmethoden als Hauptbestandteil
 - Länge: Mind. 6 Termine mit 2 Einheiten über 6 Wochen
 - Follow Up mit mind. 2 Einheiten nach einem halben Jahr bis Jahr
 - Anwesenheit: mind. 80 %
- **Stressmanagement-Seminar**
 - Mind. 2 Tage (16 Einheiten)
 - Nur evaluierte Konzepte

→ **durch:** Klinische- und GesundheitspsychologIn, PsychotherapeutIn oder ÄrztIn mit Psy III - Diplom

Der Ausblick....

- Selbstbewertungstool bei Regional- und Servicestellen des ÖNBGF
- Leitfaden für BGF-Verantwortliche des ÖNBGF
- Leitfaden für die gemeinsame Umsetzung von BGF und Arbeitsplatz-Evaluierung der psychischen Belastung (ÖNBGF und Arbeitsinspektoriat)

**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

