



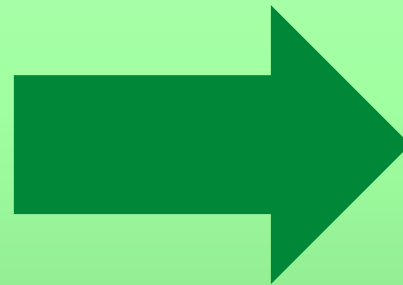
Psychische Vitalität in der modernen Arbeitswelt – Kommunen als Wegbereiter

**Workshop I
Möglichkeiten zur Förderung und zum
Erhalt der psychischen Gesundheit**

Schloss Neuburg am Inn, 09.04.2014

Arbeitsbereiche in denen MitarbeiterInnen besonders häufig psychischen Belastungen ausgesetzt sind

- Bauhof
- Pflegeheim
- Winterdienst
- Kindertagesstätten
- Öffentliche Verwaltung
- Parteiintensive Bereiche
z.B. Jugendämter, Jobcenter
- Bereiche mit negativ besetzten Kundenkontakt
- Eingriffsverwaltung
z.B. Führerscheinstelle
- Ausländeramt



Alle Bereiche sind gleichermaßen betroffen
Einige Abteilungen sind besonders gefährdet

Aktivitäten, die den MitarbeiterInnen persönlich helfen, psychisch gesund zu bleiben

- (Ausdauer-) Sport
- Familie und Freunde
- gemeinsames Essen
- Freizeit, Hobbies (Garten)
- Naturerlebnisse
- Urlaub
- Kultur, Musizieren
- Stressmanagement
- bewusst atmen, Entspannungstechniken
- sich selbst belohnen
- positiv Denken
- Freiräume schaffen
- Zeit
- Distanz zum Dienst
- Probleme nicht persönlich nehmen
- über eigene Belastungen reden
- Problemlösungen geben
- Austausch mit Kollegen
- Supervision

Handlungs- und Einflussmöglichkeiten, die sich positiv auf die psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen auswirken

- Informationen weitergeben
- verbesserter Informationsfluss
- gut organisieren und strukturieren
- gerechte Arbeitsverteilung
- regelmäßige (MA-) Gespräche
z.B. fördern von Stärken
- Rückhalt bieten
- MA zuhören
- offenes Ohr haben
- Lob, Anerkennung, Wertschätzung
- gemeinsames Essen
- FK explizit auf Schwächen/ Probleme hinweisen
- MA nach Meinung fragen
- sich Zeit nehmen z.B. Tür-Angel-Gespräche
- MA nach ihren Fähigkeiten einsetzen
- Wissensmanagement
- Motivation der MA durch Einbindung in Entscheidungen
- Interesse an der Arbeit der MA zeigen
- kollegiale Fachberatung
- Sinnhaftigkeit der Arbeit vermitteln

FK = Führungskraft

MA = MitarbeiterInnen

Erfahrungen in der Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung und zum Erhalt der psychischen Gesundheit in Kommunen

Maßnahmen

- Gesundheitstag
- daraus entstandene Follow up Seminare (1-2mal im Jahr, ca. 1,5h → Angebote aus dem Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung)

- Regelmäßige Supervisionen

- Regelmäßige Durchführung von MA-Gesprächen

Erfahrungen

- positive Rückmeldungen
- hohe Teilnahmequote
- nachhaltige Verankerung in den Lebensalltag schwierig

- Maßnahme hat sich bewährt
- Kostenfaktor

- Gespräche werden positiv angenommen und haben sich etabliert

MA = MitarbeiterInnen

Erfahrungen in der Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung und zum Erhalt der psychischen Gesundheit in Kommunen

Maßnahmen

- Führungskräftecoachings
- Förderung der Mitgliedschaften in Fitnesscentern
- Lauftreffs
(bei regelmäßiger Teilnahme 1 Tag frei)

Erfahrungen

- Nutzen größer als Kosten
- Suchtprobleme erkennen
- Bezuschussung durch Arbeitgeber
- hohe Teilnahmequote
- Betriebssport veraltet → individuelle Angebote notwendig zur Motivation der MA

MA = MitarbeiterInnen

Erfahrungen in der Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung und zum Erhalt der psychischen Gesundheit in Kommunen

Maßnahmen	Erfahrungen	Erfolgsbewertung
<ul style="list-style-type: none">➤ FK-Workshops zum Thema Resilienz	<ul style="list-style-type: none">➤ Thema im Gesundheitstag verankert➤ Positive Erfahrungen durch praxisnahe Übungen	
<ul style="list-style-type: none">➤ Gesundheitszirkel	<ul style="list-style-type: none">➤ hilfreiches Instrument für die Ermittlung der Belastungen	<ul style="list-style-type: none">➤ Vorschlag: Mitarbeiterbefragungen als Erfolgsmessung

FK = Führungskräfte



AOK

Die Gesundheitskasse.