



Praktische Umsetzungserfahrungen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit am Arbeitsplatz

Gesundheits-und Vorsorgezentrum der KFA

Sanatorium Hera

Arbeitsmedizin der KFA

Mag. Claudia Stangelmaier

Claudia.Stangelmaier@hera.co.at



Teil 1

Angebote des Gesundheits- und Vorsorgezentrums
zur

Stärkung der psychosozialen Gesundheit am Arbeitsplatz

=> **Stärkung der individuellen Ressourcen**

Teil 2

Arbeitsmedizin der KFA: Abteilung Arbeitspsychologie

Bedienstetenschutz: Evaluierung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz

Iststanderhebung der Arbeitsbedingungen

und anschließende Maßnahmenentwicklung und Begleitung

=> als Basis zur **Stärkung der organisatorischen Ressourcen**

Teil 1

Gesundheits- und Vorsorgezentrum



Präventionszentrum mit über 10.000 ambulanten Klientinnen pro Jahr

Schwerpunkte:

- Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen
- Nikotinentwöhnung
- Psychische Gesundheit und spezielle psychische Belastungen (Stress und Konflikte)
- Prävention von Diabetes mellitus II
- Bewegung
- Ernährung
- Genderspezifische Gesundheitsfragen

<http://www.hera.co.at/de/gesundheits-vorsorgezentrum/info>



Psychologisches Team

7 Klinische und Gesundheitspsychologen, 1 Verhaltenstherapeut,
1 Hypnosepsychotherapeutin, 1 Lebens und Sozialberaterin



niederschwelliger Zugang zu psychologischen Angeboten über die
Gesundenuntersuchung:

⇒ Empfehlung an MitarbeiterInnen:

„Lass´ dich einmal durchchecken“... (auf körperlicher Ebene)

... damit verbunden:

Möglichkeit einer psychischen Standortbestimmung mittels psychosozialem
Screeningfragebogen

Psychosozialer Screeningfragebogen (PSS) <http://service.hera.co.at/psychoscreen> (online)



Lebensstil: Personal Lifestyle Questionnaire –... erste Hinweise über **Selbstfürsorge**

Stimmungslage (Angst/Depression): Hospital Anxiety and Depression Scale

Berufliche Belastungen (BO Gefährdung) 12 Phasen Burnout Screening (Freudenberger & North 1992)

Sonstige Belastungen:

Familiäre Versorgungsleistungen, Todesfälle, Gewalterfahrungen, finanzielle Sorgen.

Essverhalten

Nikotinkonsum: Fagerström Test

Alkoholkonsum: Audit Fragebogen

Psychologische Angebote im Anschluss an den PSS:



- **Erstcoaching:**

Besprechen des PSS Befundes

Ansatzpunkte, Zielsetzung, Aufbau von Therapiemotivation, Weiterverweisung, ...

- **Folgecoachings (bis zu 10 Einheiten)**

Themen: Beruf, Beziehung, Lebenskrisen..

Angebotsformat: vor Ort, Videokonferenz (Jitsi), Telefon

Spezialangebote

Lebensstil:

Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen

Lebensstiloptimierung Neue Wege Programm in 5 Sitzungen
(im Rahmen der Prädiabetesambulanz)

Achtsamkeit/Entspannung: (Gruppenangebote: Videokonferenz)

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat Zinn)

Entspannung - Shaolin Qi Gong



Stress Burnoutprävention (vom Workshop zur Doppelstunde)

1. Stunde: Theorieteil

2. Stunde: Praxisteil: Standortbestimmung

6 organisationsrelevante Faktoren

Jobengagement x BO Gefährdung

(Maslach, Leiter 2001)



Arbeitsbelastung

Kontrolle

Anerkennung

Gemeinschaft

Fairness

Werte

7 Zentrale Bedürfnisse

(Maslach, Schaufeli, 2001)



Autonomie

Zugehörigkeit

Kompetenz

Positive Emotionen

Psychologische Sicherheit

Gerechtigkeit

Sinn

PERMA Modell, Positive Leadership

(Markus Ebner)



Ermöglicht positive Emotionen

Fördert individuelles Engagement

Schafft tragfähige Beziehungen

Vermittelt Sinn in der Arbeit

Macht Erreichtes sichtbar

Führt stärkenorientiert



Stressambulanz

Expertinnen- und Expertenboard:

Ärztliches Team:

2 Stressambulanzärztinnen

1 Facharzt und 2 Fachärztinnen für Psychiatrie

Psychologisches Team:

7 Klinische und Gesundheitspsychologen,

1 Verhaltenstherapeut,

1 Hypnosepsychotherapeutin,

1 Lebens und Sozialberaterin

Teil 2
Arbeitsmedizin der KFA:
Abteilung Arbeitspsychologie



Evaluierung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz

(gem. §§ 4,5,50,58 W-BedSchG, 1998 bzw. §§ 4,5,7 ASchG und nach ÖNORM EN ISO 10075-3)

- Iststanderhebung der Arbeitsverhältnisse (Strukturen und Prozesse)
- Anschließende Maßnahmenentwicklung im Sinne von Verbesserung und Optimierung der Arbeitsbedingungen
- Lösungsorientiertes und konstruktives
Herausarbeiten von organisatorischen Handlungsoptionen
- Begleitung bis zur Umsetzung (im Rahmen unserer Möglichkeiten)

als Basis zur **Stärkung der organisatorischen Ressourcen**

(ab 01.10.2021 auch Betriebliche Gesundheitsförderung)

TAKE HOME MESSAGE



**Erzeugen und Erhalten von positiven Gefühlen und gesunder Umgang
mit negativen Gefühlen**

als Basis für psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

.. und vielen Dank an die beiden Teams

Psychologisches Team



Dr. Thomas
Blank



Mag. Birgit Auner



Mag. Patricia
Auer, M.A.



(Foto: © Nelson)

Marianne
Gallhofer



Mag. Alexandra
Kovar



Mag. Ina Lukas



Mag. Sophie
Theres Marx



Mag. Pia
Palkovich

Arbeitspsychologisches Team



Mag. Matthias
Bauer



Mag. Jürgen
Fritsche



Mag. Kristian
Gröbl



Mag. Mag.
Philipp
Zimmermann

2 Fragen an die Kleingruppe

Handlungsoption: Individuum

In welcher Form sind Angebote zur Selbstreflexion, Selbsterfahrung (Supervision), und zur Unterstützung in der Selbstfürsorge in ihrer Organisation vorhanden und wie sehr werden diese angenommen?

Handlungsoption: Organisation

Wird auf die organisationsbezogenen Faktoren, die in Bezug auf Jobengagement eine Rolle spielen -

Handhabbare Arbeitsbelastung, Kontrolle, Anerkennung, **Gemeinschaft**, Fairness, Werte -
in ihrer Organisation Rücksicht genommen?