Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz

Mit freundlicher Unterstützung der

KNAPPSCHAFT RAG

Der Stressmanager – ein interaktives Medium zur Stressprävention

Dr. Michael Treier

Institut für Arbeitswissenschaften

Gesundheitsmanagement

RAG Service GmbH

Kontaktpartner zum Stressmanager…

Logistik, Beschaffung, Kosten, Sonstiges …

- **Auftraggeber:** GAAS (Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz)
- **Ansprechpartner:** Siegfried Uwe Behrendt *(Bezirksregierung Arnsberg, Abteilung Bergbau und Energie in NRW)*
- Siegfried-Uwe.Behrendt@bezreg-arnsberg.nrw.de

Inhaltliche Fragen, Evaluation, Sonstiges …

- Michael.Treier@bits-iserlohn.de
- Martha.Franz@rag.de

Der Stressmanager

- Interaktive DVD für Mitarbeiter
- Erlaubt Mitarbeitern, sich gemeinsam mit dem Stressbeauftragten Burnie mit ihrem individuellen Verhalten in Stresssituationen auseinander zu setzen.
- Zu diesem Zweck bietet er unterschiedliche Module (bspw. Entspannungstechniken, Zeitmanagement etc.) an.
- Der Stressmanager befindet sich aktuell in der Finalfassung!

Der Aufgabenverbund

Zielsetzung:

Schaffung eines Referenzproduktes im Bereich Stressprävention im Themenfeld Gesundheitskompetenz!

Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz

Auftraggeber
Paten für Module

RAG

IfA RAG AG
Koordinator
Inputgeber
Evaluation

virtualform

Multimediale
Realisierung

Prof. Dr. Zimolong
Wissenschaftliche
Qualitätssicherung
Beratung

holisticcare

Hintergrund der Entwicklung

- **40 Mio Menschen in der Europäischen Union geben an, unter Stress am Arbeitsplatz zu stehen → jeder 3. Arbeitnehmer!**

  Umfrage der Europäischen Stiftung, 1996-2000

- **Studien deuten darauf hin, dass zwischen 50-60% aller verlorenen Arbeitstage mit Stressproblemen im Zusammenhang stehen!**

  Cox et al, 2000

- **Dieses Resultat korreliert ebenfalls mit den Ergebnissen der WHO, wonach weltweit mehr Arbeitstage durch psychischen Stress als aufgrund physischer Ursachen verloren gehen.**

  WHO, 2003

- **Die durch Stress verursachten volkswirtschaftlichen Kosten in Deutschland belaufen sich nach neuesten Berechnung auf fünf bis zehn Prozent des Bruttonationaleinkommens - d.h. 100 bis 200 Milliarden Euro pro Jahr!**

  Cooper et al., 2004; Europäische Zentralbank 2006

Das Stresskonzept

Stressoren

- Umgebung: Lärm, Hitze etc.
- Aufgabe: Unter- und Überforderung
- Arbeitszeit
- Unterbrechungen und Störungen
- Soziale Probleme
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- etc.

Stressfolgen

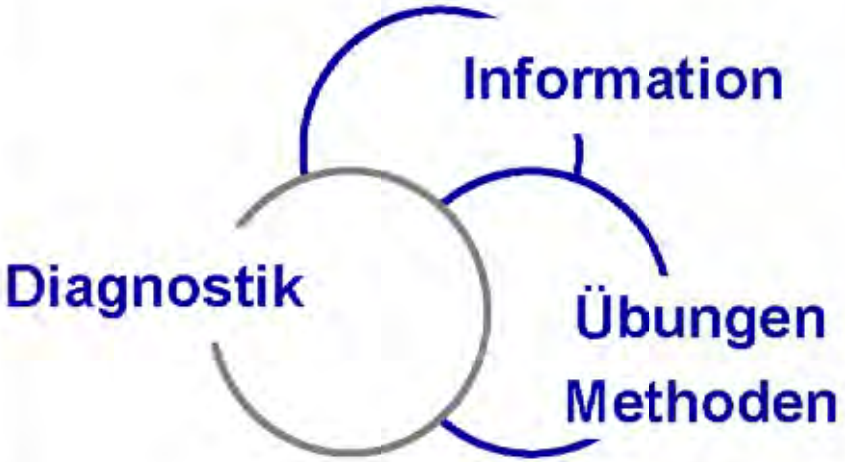
- **Physiologische Folgen:** Erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck, psychosomatische Beschwerden, Burnout etc.
- **Verhalten:** Leistungsschwankungen, Fehlzeiten, Innere Kündigung, erhöhter Alkoholkonsum etc.

(Udris & Frese, 1999)

Die Bedeutung von Ressourcen

Zielsetzungen

1. • Selbstmanagement
   • Selbstregulation
2. • Entwicklung von Bewältigungskompetenzen
   • Methoden zur Stressbewältigung anbieten
3. • Information zur Stressentstehung/-bewältigung
   • Dabei keine Theorieüberfrachtung
4. • Beitrag zur individuellen Gesundheitsförderung
   • Entspannung, Sport, Genuss, Interessen …
5. • Valide Diagnostik zu Belastungsreaktionen und Bewältigungsstrategien



Integration in bestehende Konzepte

1 Zielgruppe

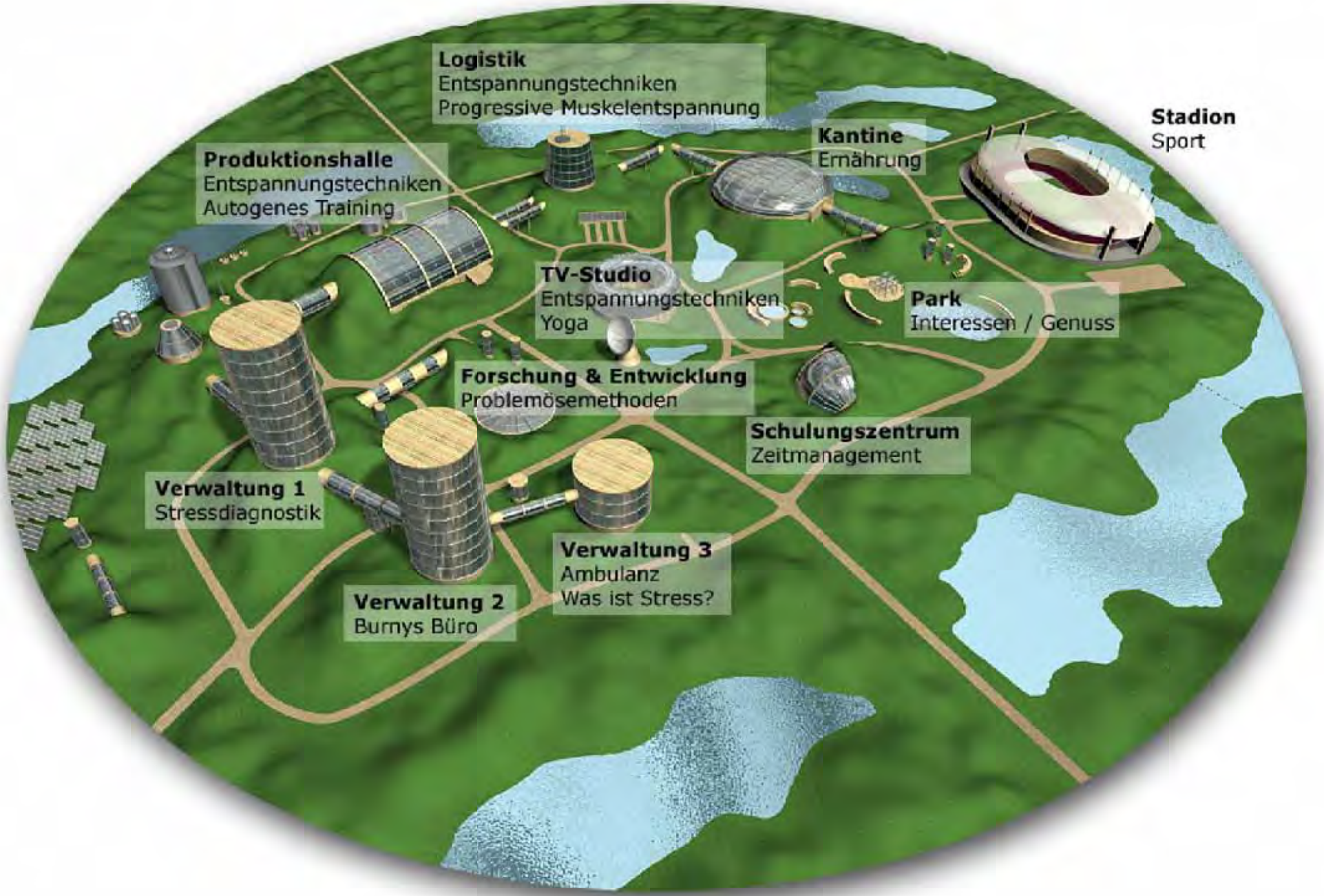
- Mitarbeiter, die selbstinitiiert an Maßnahmen zur Aufrechterhaltung und Förderung der psychischen und physischen Gesundheit teilnehmen wollen.
- Mitarbeiter, die Anzeichen von stressbedingten Beschwerden / Erkrankungen aufweisen.
- Mitarbeiter, deren Gesundheit nach erfolgten Reha-Maßnahmen auf Grund psychosomatischer Erkrankungen weiter stabilisiert werden soll.

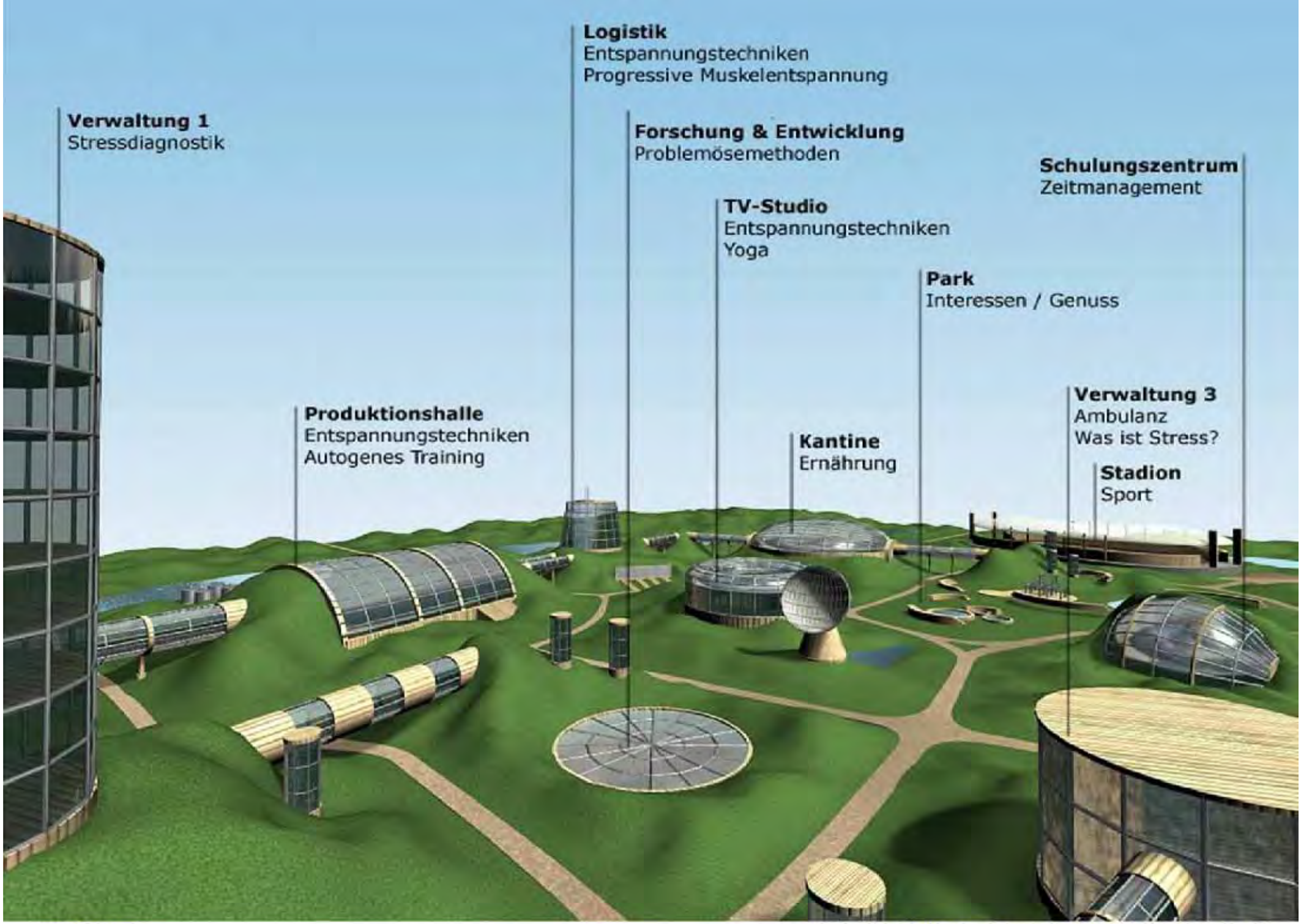
2 Keine isolierte Maßnahme …

- Die Einleitung von Präventionsmaßnahmen erfolgt in Abstimmung mit internen und externen Fachstellen / Institutionen im Rahmen eines Gesundheitsmanagements.
- Betriebliche Fachstellen: z.B. Betriebsärzte, Betriebliche Sozialarbeit, innerbetrieblicher Arbeitsschutz
- Außerbetriebliche Fachstellen: z.B. Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, ambulante und stationäre Einrichtungen

Gestaltungsmaximen …

Einige Impressionen …


Logistik
Entspannungstechniken
Progressive Muskelentspannung
Produktionshalle
Entspannungstechniken
Autogenes Training
Kantine
Ernährung
Stadion
Sport
TV-Studio
Entspannungstechniken
Yoga
Park
Interessen / Genuss
Forschung & Entwicklung
Problemösemethoden
Schulungszentrum
Zeitmanagement
Verwaltung 1
Stressdiagnostik
Verwaltung 3
Ambulanz
Was ist Stress?
Verwaltung 2
Burnys Büro


Logistik
Entspannungstechniken
Progressive Muskelentspannung
Verwaltung 1
Stressdiagnostik
Forschung & Entwicklung
Problemösemethoden
Schulungszentrum
Zeitmanagement
TV-Studio
Entspannungstechniken
Yoga
Park
Interessen / Genuss
Verwaltung 3
Ambulanz
Was ist Stress?
Produktionshalle
Entspannungstechniken
Autogenes Training
Kantine
Ernährung
Stadion
Sport

Burny

Ester

Marketing Chef

Hauptverwaltung

Herzlich willkommen

- Neue Geschichte beginnen
- Abgespeicherte Geschichte laden
- Aktuelle Geschichte speichern
- Bearbeitungsstatus einsehen
- Themen-Direktanwahl
- Impressum
- Qualitätsfeedback
- Programm beenden

Bitte treffen Sie eine Auswahl im Hauptmenü.

Wenn Sie diese CD zum ersten Mal benutzen, empfehlen wir Ihnen über den Menüpunkt 'Neue Geschichte beginnen' die interaktive Geschichte zu starten. Hier werden Ihnen in einem verknüpften Handlungsstrang alle Lehrinhalte in einzelnen Kapitel auf unterhaltsame Weise dargeboten.

Haben Sie bereits eine Geschichte begonnen und möchten Sie diese fortsetzen, laden Sie den abgespeicherten Bearbeitungsstand mit Hilfe des Menüpunktes 'Abgespeicherte Geschichte laden'.

Wenn Sie sich mitten in einer interaktiven Geschichte befinden und gerne unterbrechen möchten, können Sie unter dem Menüpunkt 'Aktuelle Geschichte speichern' den Bearbeitungsstatus sichern und dann zu einem späteren Zeitpunkt fortfahren.

Der Menüpunkt 'Aktuellen Bearbeitungsstatus einsehen' gibt Ihnen eine Übersicht der bearbeiteten und unbearbeiteten Lektionen innerhalb der interaktiven Geschichte.

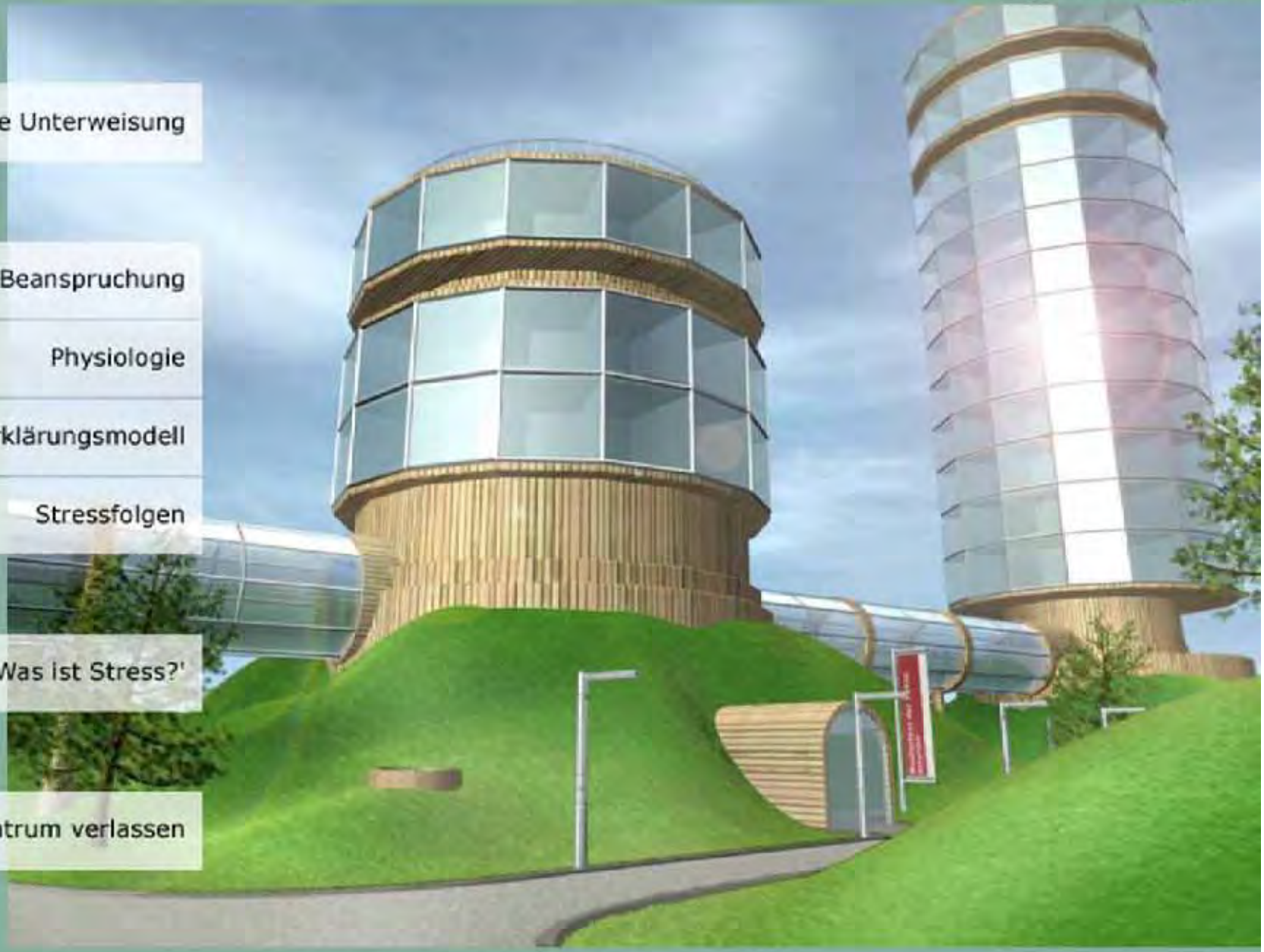
Wenn Sie die interaktive Geschichte bereits einmal durchgearbeitet haben oder die CD als Nachschlagewerk nutzen möchten, können Sie über den Menüpunkt 'Themen-Direktanwahl' Ihr gewünschtes Themengebiet ohne Zwischensequenzen der interaktiven Geschichte direkt aufrufen.

Gerne würden wir erfahren, wie Ihnen diese CD gefällt. Der Menüpunkt 'Qualitätsfeedback' enthält einen Fragebogen dazu, den Sie den Autoren bei Interesse zusenden können. Wir freuen uns auf Ihre Meinung.
Vielen Dank.

Mit 'Programm beenden' schließen Sie diese CD-ROM-Anwendung.

STRESSMANAGER

Was ist Stress?
Physiologie



Komplette Unterweisung

Belastung und Beanspruchung

Physiologie

Erklärungsmodell

Stressfolgen

Materialsammlung 'Was ist Stress?'

Gesundheitszentrum verlassen

IHR STRESSMANAGER

Entspannungstechniken
Übungen - Yoga

IHR STRESSMANAGER

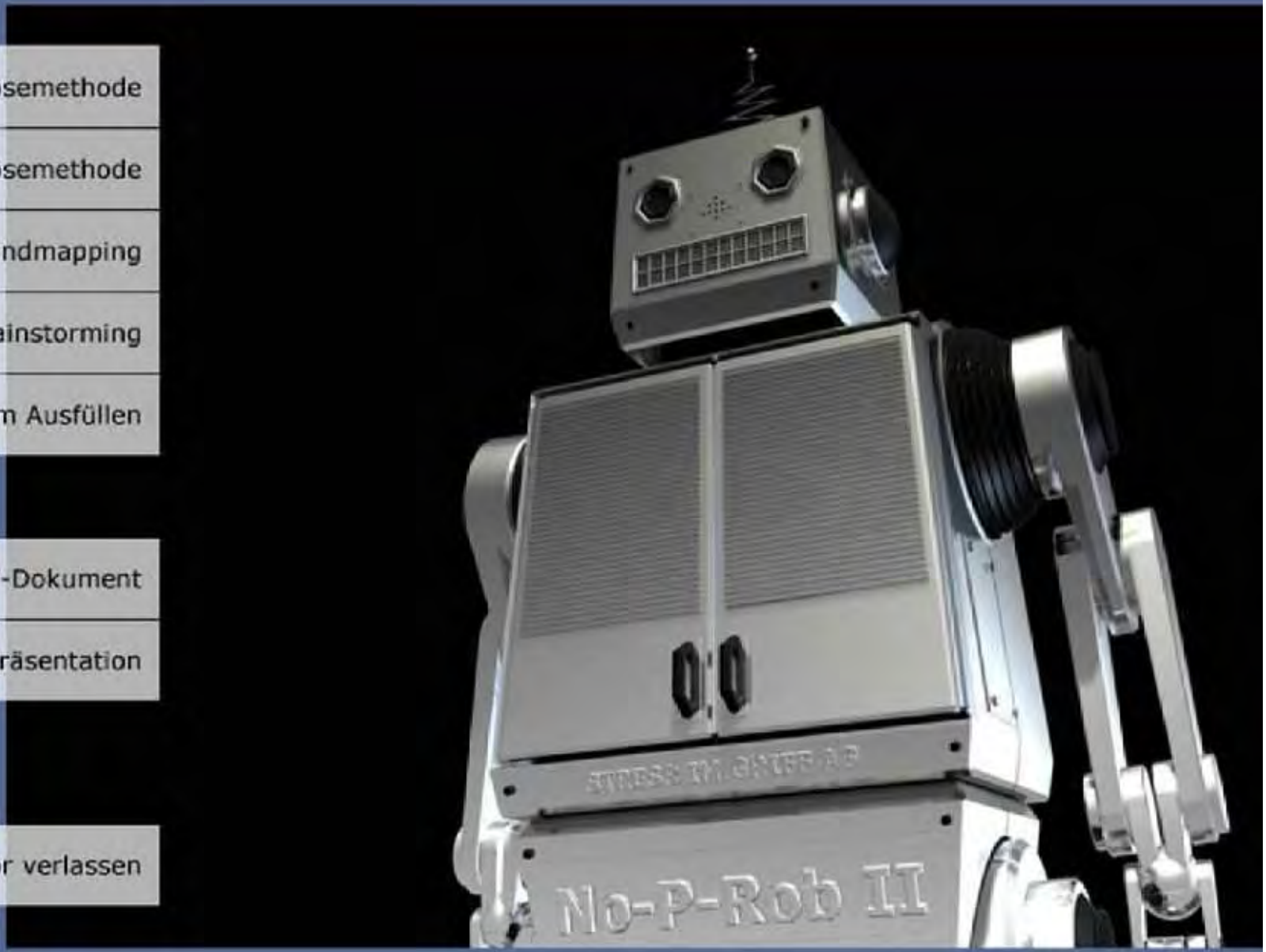
Entspannungstechniken
Übungen - Progressive Muskelentspannung

Problemlösemethoden

- Einführung Problemlösemethode
- Beispiel zur Problemlösemethode
- Denkbäume / Mindmapping
- Brainstorming
- Formblätter zum Ausfüllen

- Inhalte als PDF-Dokument
- Inhalte als PPT-Präsentation

- Forschungslabor verlassen



Zeitmanagement

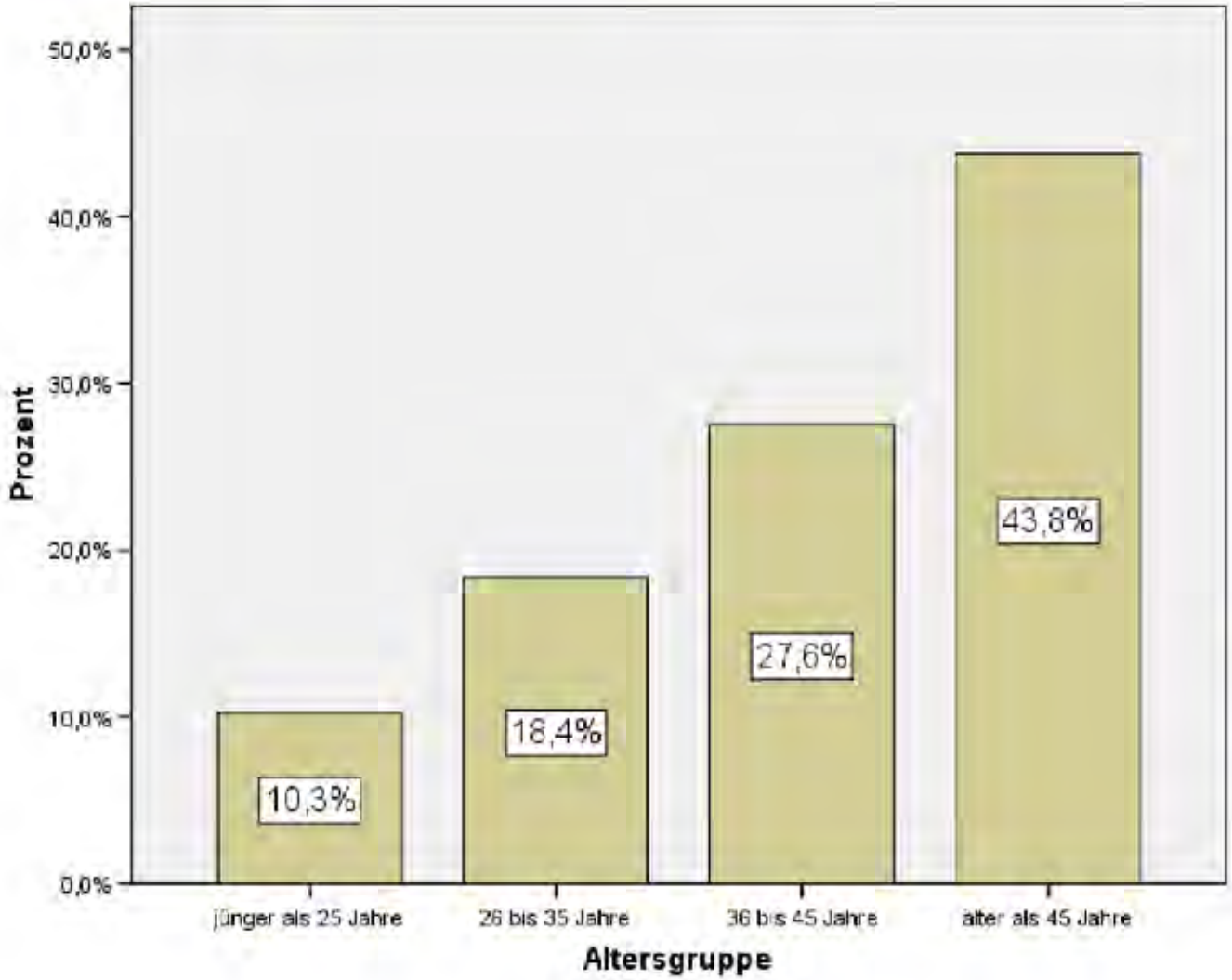
In 10 Schritten zum erfolgreichen Zeitmanager

1	Planen Sie schriftlich!	Merkkarte: Zeitplanungsregeln
2	Definieren Sie Ziele!	Checkliste: Persönliche Zeitinventur
		Systematik der Zeitplanung
3	Verwenden Sie Tagespläne!	Tagesplan
		Checkliste: Aktivitäten
4	Berücksichtigen Sie Zeitpuffer!	
5	Setzen Sie Prioritäten!	Prioritätenanalyse
		Eisenhowermethode
6	Kontrollieren Sie das Unerledigte!	Tagesplan
7	Beachten Sie Ihre Leistungskurve!	Leistungskurve
		Vordruck Leistungskurve
		Leistungseffekt von Pausen
		Vordruck Störungskurve
8	Reservieren Sie Ihre 'Stille Stunde'!	Die permanent offene Tür
9	Geben Sie auch mal was ab!	Selbsteinschätzung Delegation
10	Bleiben Sie konsequent!	
		Zeitmanagement in 10 Schritten verlassen

Ergebnisse aus der betrieblichen Evaluation

Diese Ergebnisse wurden mit einer Evaluationsfassung im Zeitraum von 07/06 bis 10/06 erfasst. Aus diesen Befunden erfolgten dann – soweit technisch möglich – Veränderungen an dem System. Die Endfassung steht seit Februar 2007 zur Verfügung.

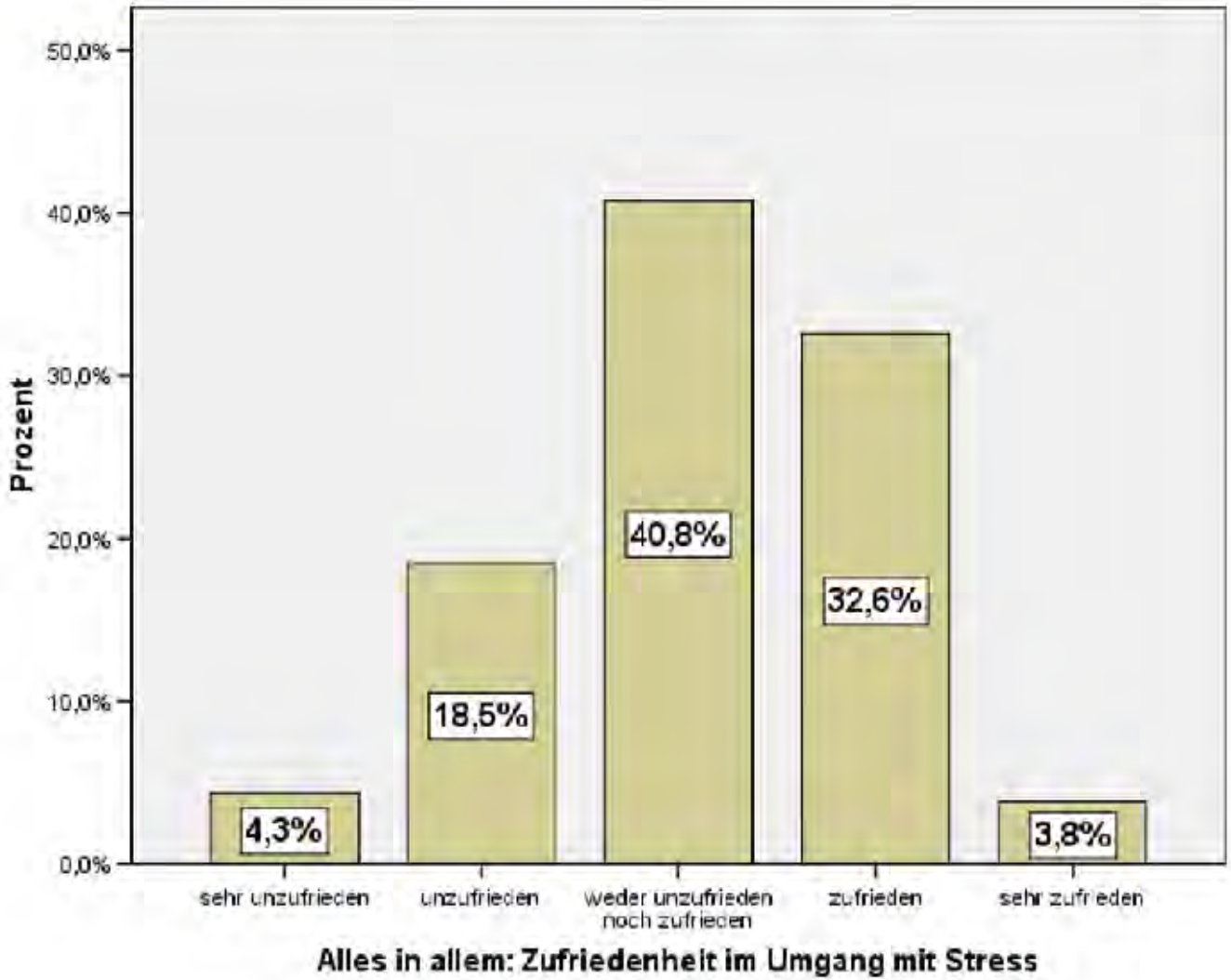
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



Von den derzeit 184 erfassten Evaluationsbögen stammen 15% von Führungskräften!

Eine fachkundige Gruppe von Evaluations-teilnehmern besteht aus Experten des Gesundheitswesens mit derzeit 22 Betriebsärzten und weiteren Teilnehmern aus dem Sozialbereich.

Einige Ergebnisse aus der Evaluation

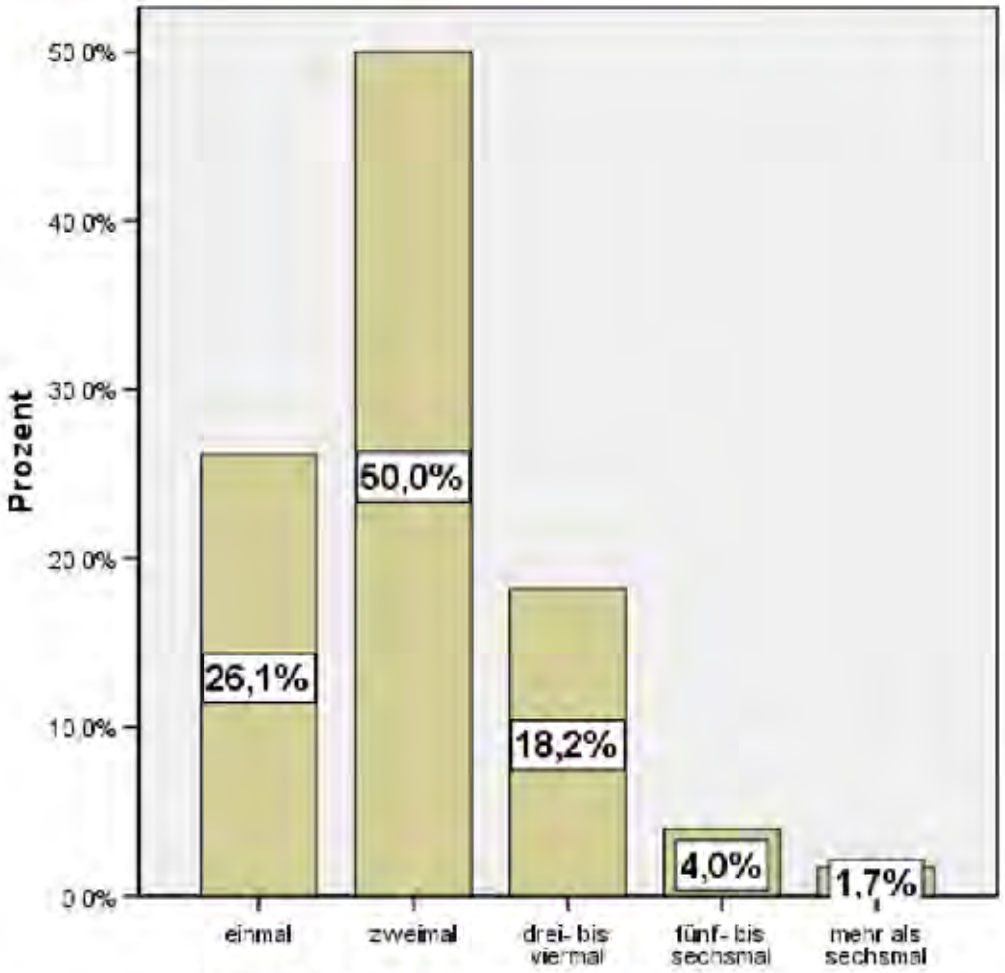


Alles in allem: Zufriedenheit im Umgang mit Stress

Über 60% der Teilnehmer weisen eine persönliche Betroffenheit im Hinblick auf Umgang mit Stress auf.

Einige Ergebnisse aus der Evaluation

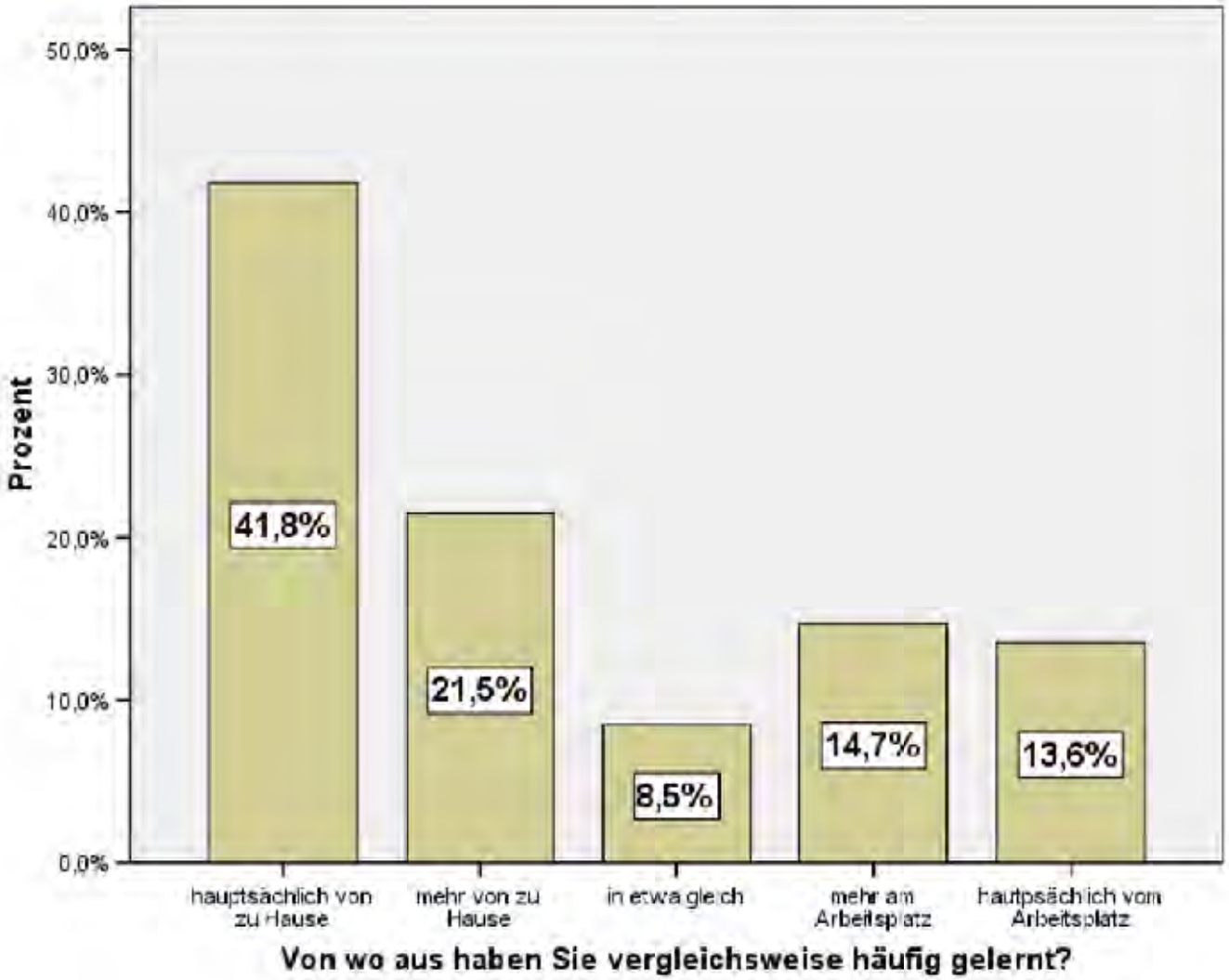
Im Schnitt haben die Teilnehmer den Stressmanager während der Evaluationsphase *(Dauer im Durchschnitt vier Wochen)* zweimal wöchentlich je eine Stunde eingesetzt.



Wie oft haben Sie den Kurs durchschnittlich pro Woche eingesetzt?

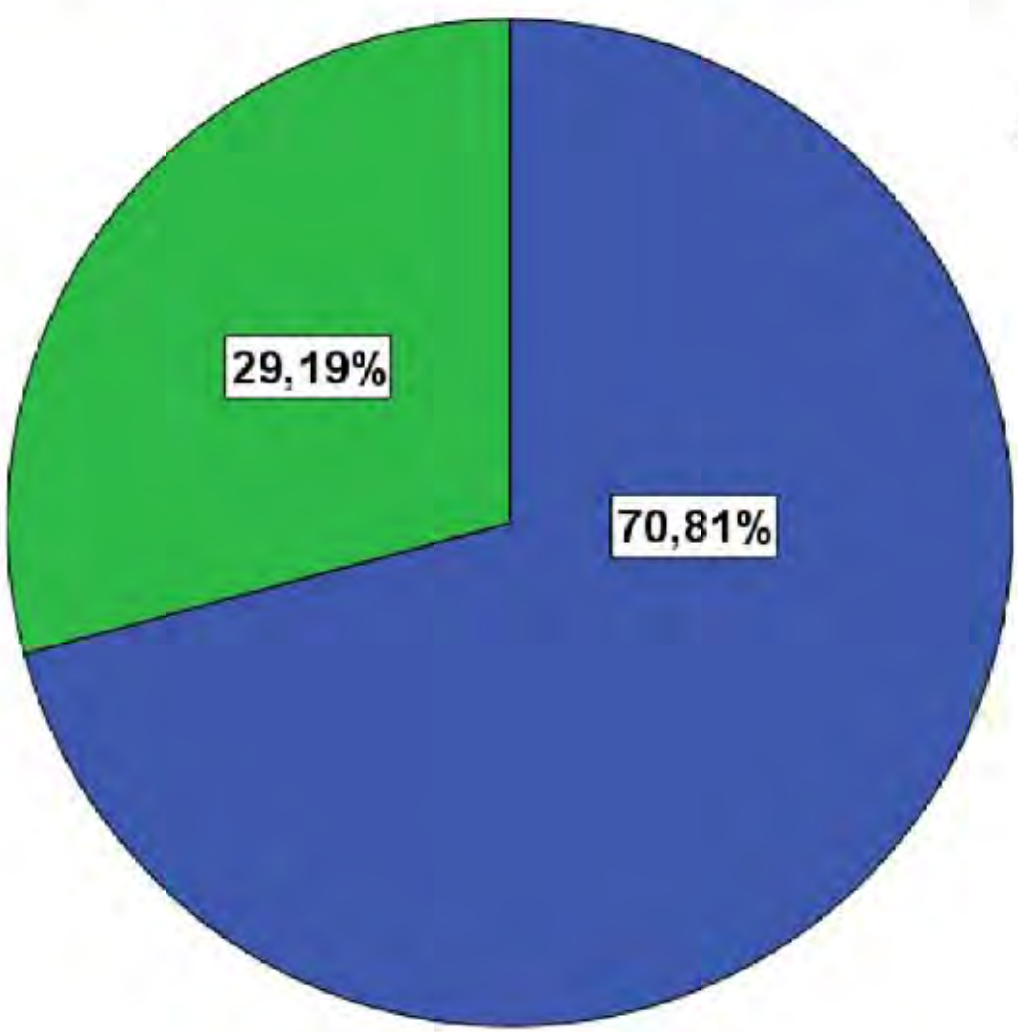
Wieviel Zeit konnten Sie im Schnitt en block pro Lerneinheit einsetzen

Einige Ergebnisse aus der Evaluation



Dieses Ergebnis entspricht den Erfahrung mit anderen E-Learning-Konzepten. Hierbei muss aber erwähnt werden, dass eine größere Kohorte von RWE aufgrund technischer Gründe *(keine DVD-Laufwerke bei Betriebsrechnern)* nicht vom Arbeitsplatz arbeiten konnte!

Einige Ergebnisse aus der Evaluation



Der Stressmanager läuft in meiner Arbeitsumgebung tadellos.

ja

nein

Dieses Ergebnis ist noch nicht zufriedenstellend. Das Hauptproblem ist der Zugriff von der DVD, der durch die hohe Komprimierung verursacht wird. Dadurch entsteht „Ruckeln“.

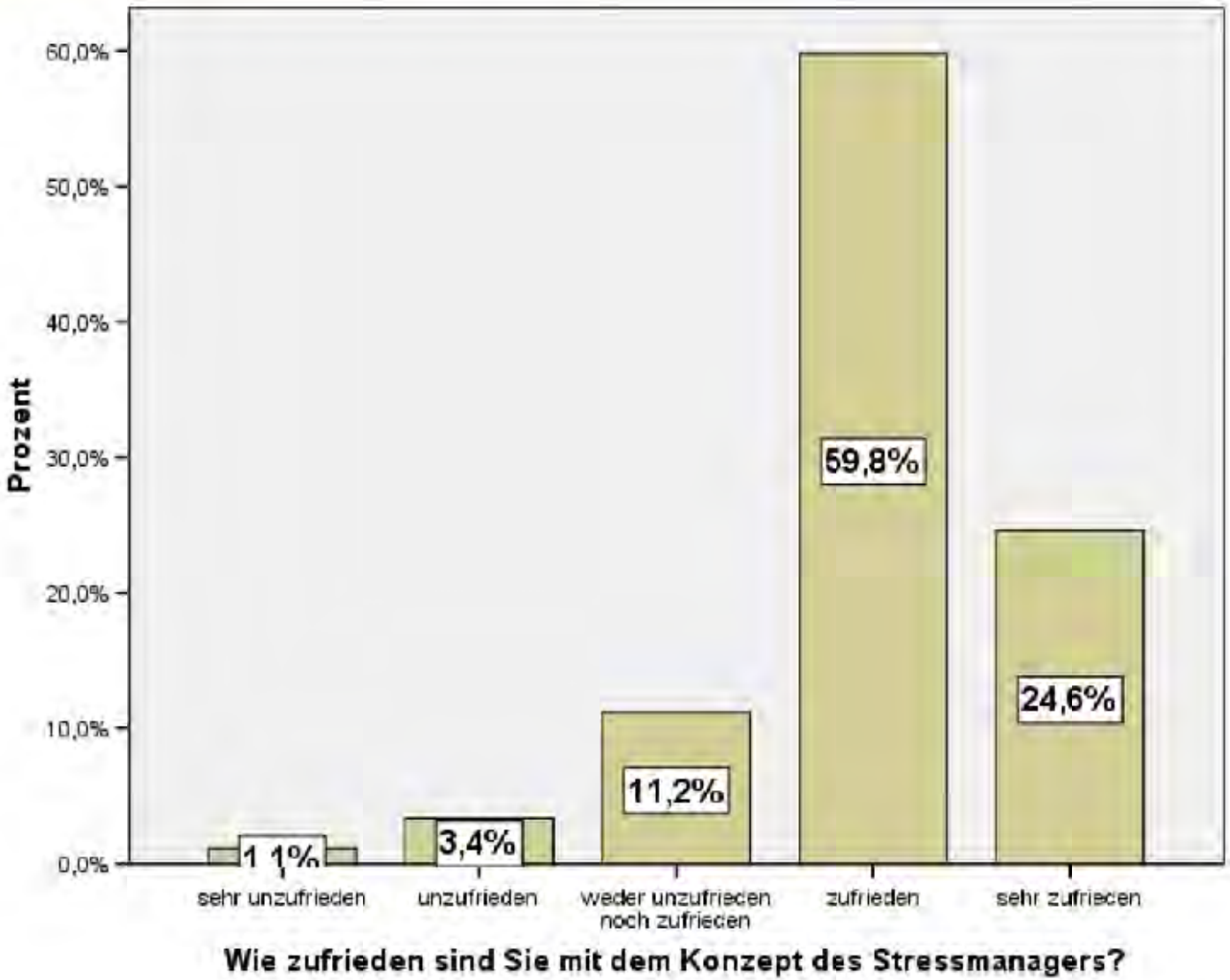
In der vorliegenden Finalfassung wurde dieses Problem behoben!

Einige Ergebnisse aus der Evaluation

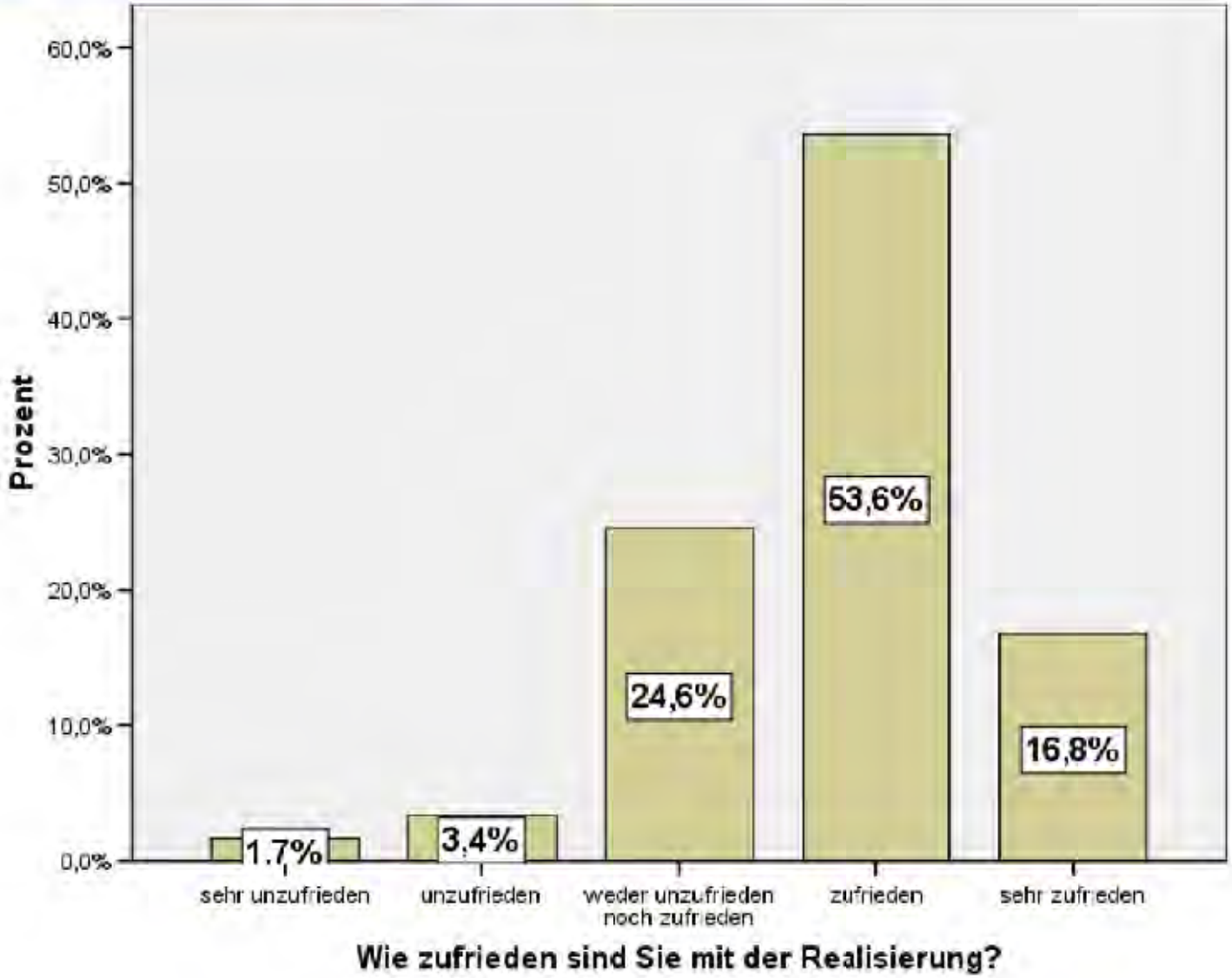
Erste Gruppenanalyse-Ergebnisse zeigen folgendes …

- ✓ Die Gesundheitsexperten bewerten den Stressmanager am besten!
- ✓ Die als Führungskräfte kategorisierte Gruppe beurteilt das System insgesamt positiver als die Teilnehmer, die weder zur Gesundheits- noch zur Führungsgruppe zählen. Dieser Effekt ist aber derzeit, statistisch gesehen, nicht signifikant!
- ✓ Erfreulich ist, dass kein wesentlicher Alterseffekt in Bezug auf den bewerteten Gesamtnutzen existiert. Einzelne Alterseffekte liegen bei den Zufriedenheitsskalen vor. Hier spielen aber als Moderatoren die Medienkompetenz und das Lernverhalten *(selbst- vs. fremdreguliert)* eine wesentliche Rolle.
- ✓ Ebenfalls finden sich keine eigenständigen Geschlechtseffekte!

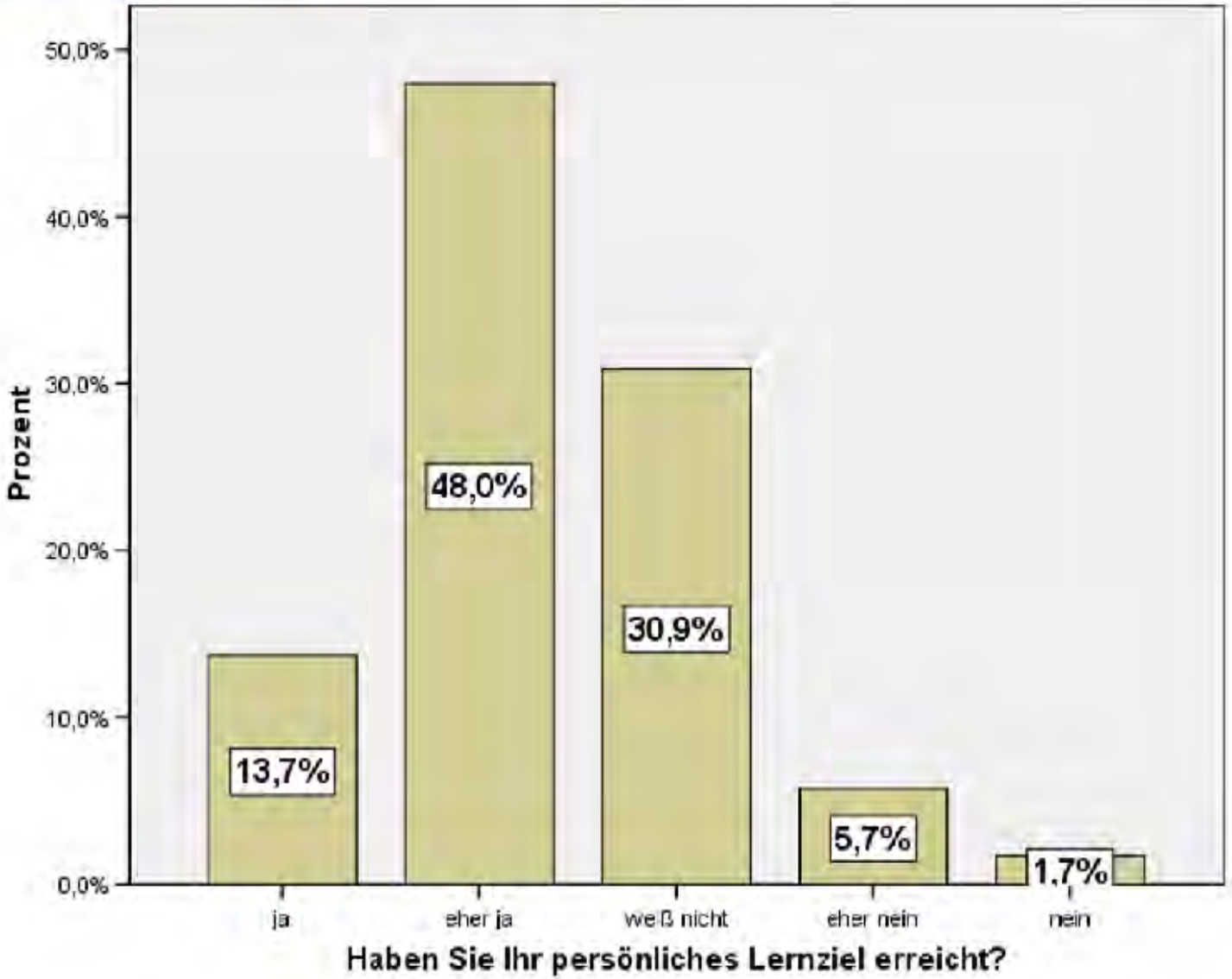
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



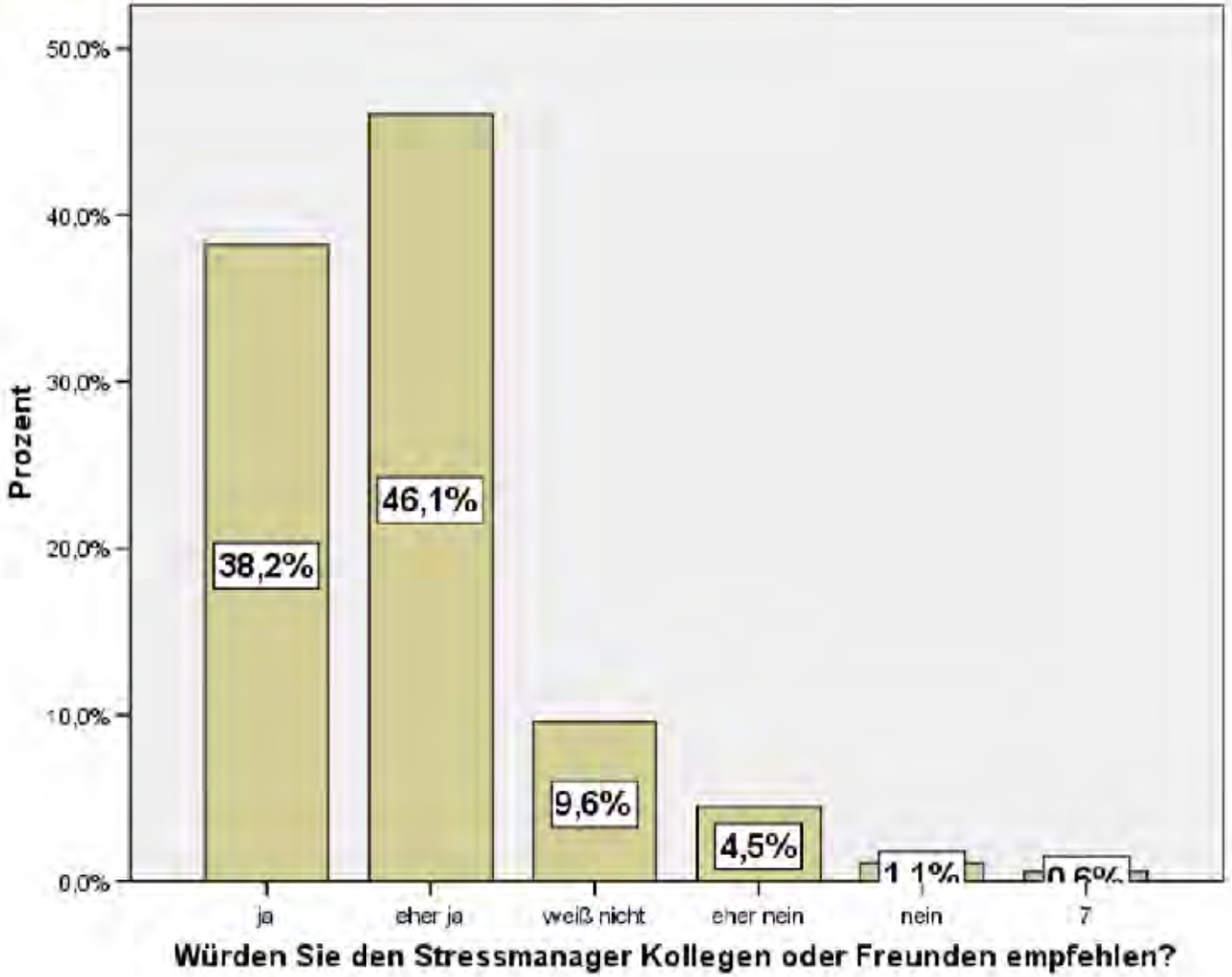
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



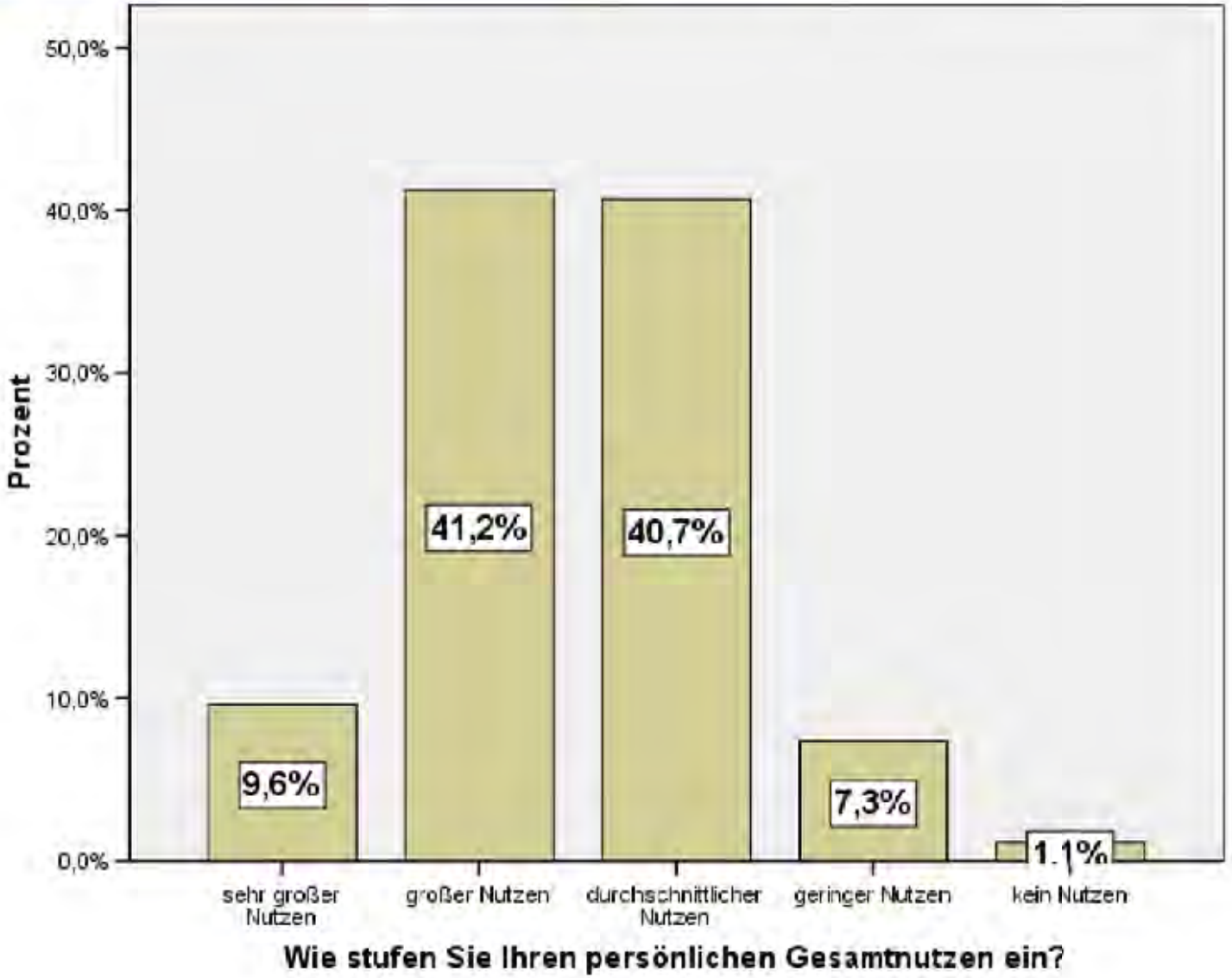
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



Einige Ergebnisse aus der Evaluation



Einige Ergebnisse aus der Evaluation



Kommentare …

„ … Ich finde die „Anti-Stress-DVD“ hervorragend. Sehr übersichtlich und mit schnellen oder langsamen Möglichkeiten, sich dem Thema zu nähern. Fachlich finde ich sie ebenfalls ausgezeichnet und die Aufmachung sehr gelungen.“ *(Kommentar einer Gesundheitsexpertin, Betriebsfachärztin)*

„ … Ich finde Ihr Programm gut. Kompliment! Ich finde es jedoch zu viel für eine CD.“ *(Kommentar einer Führungskraft, RWE)*

Kommentare …

„ … Spitzen-Produkt! Bitte ständig weiterentwickeln!“
(Kommentar eines technischen Angestellten, RAG)

Uns liegen insgesamt über 200 differenzierte qualitative Empfehlungen vor, die unter Berücksichtigung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses teilweise dann in der Finalfassung berücksichtigt worden sind.

Beispiele: Schriftgröße, Regelung Lautstärke, inhaltliche Fehler, Navigation, zusätzliche Inhalte, technische Probleme *(z.B. Tastatur, Ruckeln, abbrechende Tonsequenzen usw.)*

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

IHR STRESSMANAGER

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

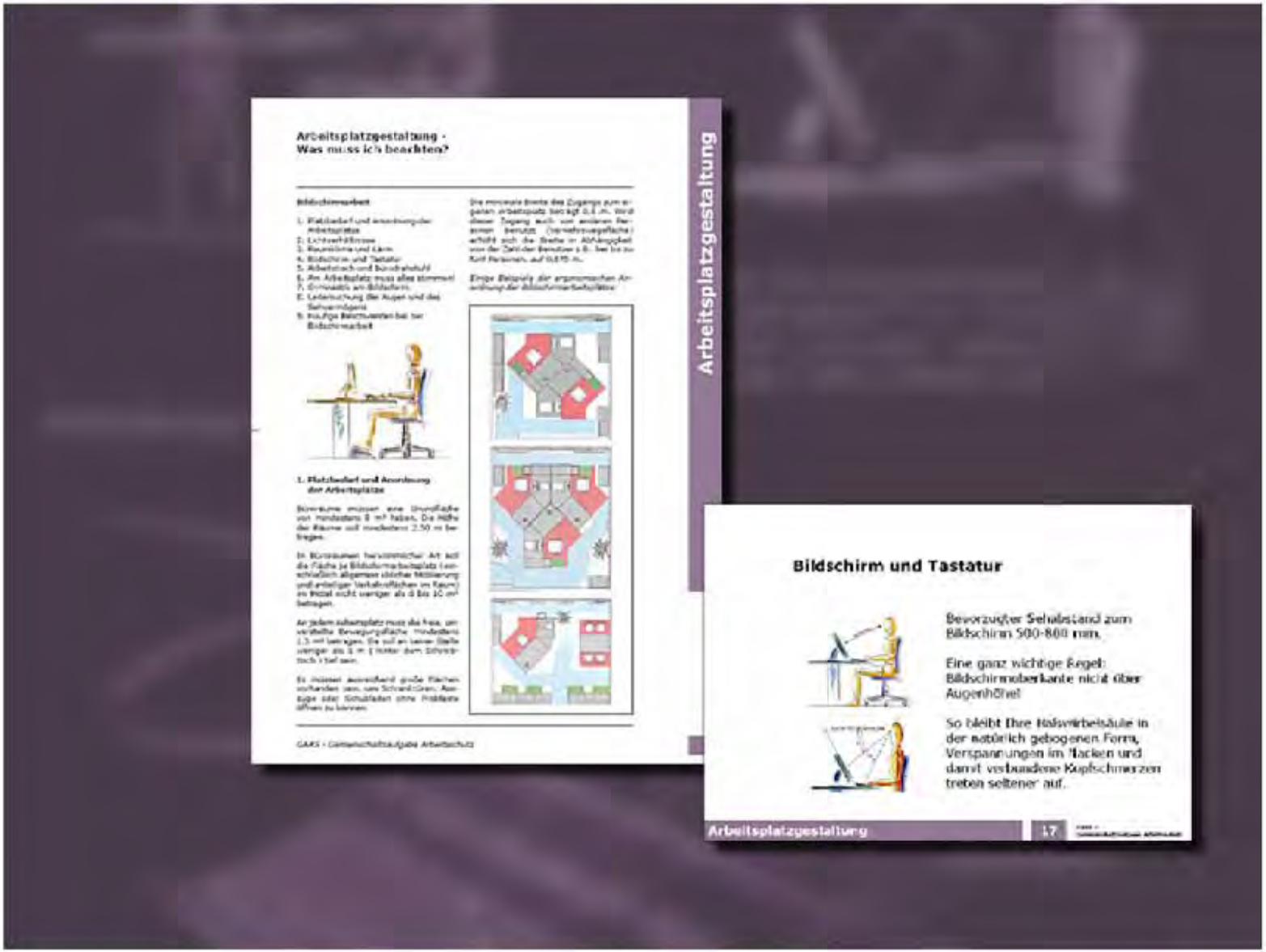
Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Zum Schluss:
Noch einige Impressionen aus der Finalfassung