

Aktionstag „Stress und psychische Belastung am Arbeitsplatz – Was können wir für uns tun?“ im Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Das Thema Stress und psychische Belastung anzusprechen wird häufig als schwierige Aufgabe empfunden. Im BMG gelang der Einstieg durch einen vielfältig gestalteten Aktionstag.

1. Vorstellung der Maßnahme

Der Aktionstag 2014/2015 im BMG wurde zu dem Thema „Stress und psychische Belastung am Arbeitsplatz“ gestaltet und an den beiden Standorten des BMG in Berlin und Bonn durchgeführt.

Durch den Aktionstag sollte insgesamt das Thema psychische Gesundheit verbunden mit den Aspekten Stress und psychische Belastung im Haus angesprochen werden. Die Themen sollten zunächst möglichst breit gestreut werden, um einerseits Interesse zu wecken und andererseits mögliche Skepsis und Berührungsängste abzubauen.

Die Herausforderung bei der Planung des Aktionstages bestand vor allem darin, Bausteine zu finden, die ansprechend und informativ sind und nicht nur die negativen Facetten der Thematik behandeln. Nach den Überlegungen und der Auswahl der Akteure entstand folgendes Gesamtprogramm für den Aktionstag, das sich je nach Standort leicht unterschied:

- Vortrag: „In Balance bleiben – positiv mit Stress umgehen“. Besonders sollte hier angesprochen werden, wie man einer Überbelastung durch Stress vorbeugen und in Balance bleiben kann.
- Vortrag: „Positive Stressbewältigung in Beruf und Familie – Arbeiten um zu leben oder Leben, um zu arbeiten“. Hier sollte darüber aufgeklärt werden, wie schlechter Stress vermieden und guter Stress besser genossen werden kann.
- Vortrag: „Gesunder Schlaf – eine Reise durch die Nacht“. Hier wurde der Zusammenhang von Schlaf und psychischer Gesundheit behandelt.
- Coaching-Maßnahme für Führungskräfte (eine Art Kurzseminar): „Überlastungen bei meinen Mitarbeiter/innen erkennen und angemessen reagieren“. Hier sollte den Führungskräften Früherkennungsmerkmale, Handlungsmöglichkeiten sowie Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten präsentiert werden.
- Unternehmenstheaterstück „Ich schaff das schon“, in dem plakativ die Burnout-Thematik und der präventive Umgang damit behandelt wurden.
- „Brainfood“ – Nahrung gegen Stress als Angebot für den gesamten Aktionstag.
- Umfassendes Rahmenprogramm: Entspannungsmassagen, Sportangebot, Infostände der Sozialberatung und zur Burnout-Sprechstunde, Möglichkeit der Anmeldung zu einer Beratung, Hinweise zu BEM-Verfahren, zusätzliche Flyer mit Hilfsangeboten.

2. Auslöser

Den Anstoß dazu, den Aktionstag 2014/2015 des BMG zu dem Thema Stress und psychische Belastung zu gestalten, gab die grundsätzliche Erkenntnis, dass psychische Erkran-

kungen in Deutschland und somit auch in den Bundesbehörden zunehmen. Auch die zunehmende psychische Belastung am Arbeitsplatz rückt immer stärker in den Fokus.

3. Ziele

Oberstes Ziel war es, Berührungsängste abzubauen und die Themen Stress und psychische Belastung möglichst facettenreich und ansprechend in den Fokus zu bringen. Besonders wichtig waren dabei der Informationsaspekt und das Ziel, Hilfsangebote aufzuzeigen.

Der Aktionstag sollte einen ersten Einstieg in die Thematik bieten, sodass weitere Schulungen und Workshops darauf aufbauen können.

4. Erfolge

Aus der Evaluation der Gesundheitstage ergab sich, dass die Beschäftigten die Inhalte bzw. die Gestaltung des Aktionstages als gut bis sehr gut bewerteten. Gelobt wurden der gute Mix an Angeboten, die Dozentenauswahl sowie die Organisation des Aktionstages. Insgesamt waren die Rückmeldungen sehr positiv.

5. Tipps & Tricks – Die drei größten Erfolgsfaktoren

- I. Wählen Sie das Thema bedarfsgerecht aus. Mit der Gestaltung des Aktionstages zu dem Thema Stress und psychische Belastung reagierte das BMG auf die aktuelle Situation.
- II. Gewinnen Sie die Leitung für Ihr Vorhaben. Mit der Unterstützung der Leitung wird der Stellenwert des jeweiligen Themas noch einmal verdeutlicht.
- III. Wählen Sie Referentinnen und Referenten sorgfältig aus. Gerade bei sensiblen Themen, wie der Umgang mit Stress und Belastung, sollten die Vorträge gut gestaltet sein.

Ansprechpartner des BMG:

Walter.Weege@bmg.bund.de