

## **Projekt „Gesundheitsbewusster Lebensstil“ im Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)**

Beschäftigte schulen und unterstützen, damit diese selbst verantwortungsvoll und kompetent für ihre eigene Gesundheit sorgen können – diese Ziele stehen bei dem Projekt „Gesundheitsbewusster Lebensstil“ des BMAS im Vordergrund.

### **1. Vorstellung der Maßnahme**

Das Projekt „Gesundheitsbewusster Lebensstil“ im BMAS ist eine Maßnahme, die aus der Analysephase des systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) des Hauses abgeleitet wurde. Das Projekt baut auf die drei klassischen Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung und verfolgt so einen ganzheitlichen Ansatz zur Schaffung individueller Gesundheitskompetenz. Der Fokus liegt besonders darauf, den Beschäftigten individuell zu betrachten und die persönlichen Bedürfnisse und Eigenschaften zu berücksichtigen. Durchgeführt wird das Projekt an den beiden Standorten des BMAS in Berlin und in Bonn, jeweils 20 Beschäftigte konnten in 2014 bisher teilnehmen. Ein zweiter Durchgang für das I. Quartal 2015 ist in Vorbereitung.

Die Dauer des Projekts beträgt insgesamt vier Monate und umfasst neben Selbstphasen

1. einen Impulsworkshop, 2. einen Zwischenbilanz- und 3. einen Bilanzworkshop:

1. Während des zweitägigen Impulsworkshops findet die erste Analyse statt, um den individuellen psychischen und physischen Gesundheitszustand der Teilnehmerin oder des Teilnehmers zu erfassen. Dabei werden wissenschaftliche Tests und Methoden verwendet. Die Beschäftigten können dabei entweder alle Analyseverfahren in Anspruch nehmen oder für sich einen Schwerpunkt wählen, um sich dann vor allem in dem entsprechenden Bereich testen zu lassen. Der Datenschutz wird hierbei selbstverständlich gewährleistet. Die Ergebnisse erfahren nur der Trainer bzw. die Trainerin und die betroffene Person selbst. Anschließend wird ein Input zur Gesunderhaltung gegeben und individuelle Ziele vereinbart, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Dauer des Projekts eigenverantwortlich und selbstbestimmt verfolgen sollen.
2. Der Zwischenbilanzworkshop umfasst die Reflektion der ersten Selbstphase und einen Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die Trainer/innen geben außerdem individuelle Tipps für die zweite Selbstphase. Außerdem werden wieder Analysen und Tests durchgeführt, um erste Veränderungen sichtbar zu machen.
3. Im Bilanzworkshop werden erneut Analysen und Tests durchgeführt und die Werte mit den anfänglichen verglichen. Weiter finden Abschluss- und Evaluationsgespräche statt.

Begleitet wird das Projekt von gesundheitswissenschaftlich geschulten Trainerinnen und Trainern eines renommierten externen Dienstleisters. Innerhalb der Selbstphasen zwischen den Workshops können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diese jederzeit kontaktieren, eine kontinuierliche Betreuung wird so gewährleistet.

## 2. Auslöser

Das Projekt „Gesundheitsbewusster Lebensstil“ des BMAS ist eine Maßnahme innerhalb des BGM, die aus einer umfassenden Analyse bedarfsgerecht abgeleitet wurde.

Den Anstoß zum BGM gab die Erkenntnis der Verwaltung und der Interessenvertretungen, dass psychische Erkrankungen immer stärker in den Fokus rücken, dies wurde z.B. auch aus Gesprächen im Kontext des Betrieblichen Eingliederungsmanagements deutlich. Es wurde erkannt, dass auf diese Entwicklung nur mit einem fundierten und systematischen BGM auf Basis des 6-Schritte Modells der UVB begegnet werden kann. Dazu wurden zunächst die nötigen Arbeitsstrukturen geschaffen und ein Entscheidungsgremium gebildet. Anschließend begann die Analysephase, in der zunächst alle Führungskräfte an einem Workshop zum Thema BGM teilnahmen. Ziel war es, von den Führungskräften des Hauses zu erfahren, in welchen Bereichen ihrer Meinung nach Handlungsbedarf bestehe. Es folgte eine Mitarbeiterbefragung auf Basis der „KOGA-Systematik“ der UVB, deren Ergebnisse ebenfalls Handlungsschwerpunkte ergaben. Diese Handlungsschwerpunkte wurden in Mitarbeiterworkshops näher analysiert und sollen nun mit konkreten Maßnahmen unterlegt werden. Mit dem Lebensstilprojekt wurde bereits einer der identifizierten Schwerpunkte aufgegriffen.

## 3. Ziele

Das Projekt „Gesundheitsbewusster Lebensstil“ des BMAS ist ein Baustein zur Verbesserung der Gesundheitskultur im BMAS. Im Sinne der Verhaltensprävention sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mithilfe eines ganzheitlichen Ansatzes erfahren, wie sie ihre Gesundheitsressourcen und Arbeitsfähigkeit erhalten und stärken können. Weiter sollen die Beschäftigten individuell und bedarfsgerecht Maßnahmen und Ansätze kennenlernen, um kompetent für die eigene Gesundheit Sorge tragen zu können.

## 4. Erfolge

Das Fazit nach der erstmaligen Umsetzung des Projekts ist durchweg positiv, sodass der zweite Durchgang im März 2014, als „Gesundheitsbewusster Lebensstil 2.0“ umgesetzt wird, bei dem die Erkenntnisse des Evaluationsberichtes mit einfließen. Aufgrund der Rückmeldungen aus dem Projekt in 2014 ist für Mitte 2015 für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 2014 ein eintägiger „Refresherkurs“ geplant, damit jeder für sich ca. 9 Monate nach Abschluss des Projektes erkennen kann, ob und ggf. welche Erfolge für sich generiert werden konnten bzw. welchen weiteren Handlungs-/Unterstützungsbedarf für sich selbst erkannt wird. Die hohe Resonanz der Beschäftigten durch die zahlreichen Anmeldungen zeigt ein sehr großes Interesse an dem Projekt. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sehr gut und wertschätzend: Viele empfahlen die Teilnahme an dem Projekt weiter. Besonders gelobt wurde die erfolgreiche Verknüpfung der drei behandelten Themenfelder sowie die Betreuung, die sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe stattfand.

## 5. Tipps & Tricks – Die größten Erfolgsfaktoren

- I. Beachten Sie den Datenschutz. Ein sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den persönlichen Daten der Teilnehmenden ist von zentraler Bedeutung. Dabei sind nicht nur

## Gute Beispiele für mehr psychische Gesundheit im Bund

technische Aspekte zu beachten, sondern auch die persönliche Seite. Bei sensiblen Themen, wie die eigene Gesundheit, muss die Privatsphäre der Personen unbedingt in jeder Phase des Projekts geschützt und geachtet werden.

- II. Binden Sie den Personalrat und die übrigen Interessenvertretungen unbedingt mit ein. Eine transparente und vollständige Kommunikation sorgt für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, auch für die Zukunft. Gemeinsam kann für die Beschäftigten Gutes erreicht werden.
- III. Unterschätzen Sie nicht den Aufwand, der mit einer solchen Maßnahme verbunden ist. Der finanzielle und personelle Bedarf zur Umsetzung sollte realistisch beurteilt werden und leistbar sein.
- IV. Berichten Sie den hausinternen Gremien regelmäßig über die Projekterfolge und werben Sie auf unterschiedlichen Wegen (Intranet, Mailingaktion und Plakate) mit Ihren Projekten. Vergessen Sie dabei nicht, diese innovativen Projekte mit dem guten und in der Regel breit genutzten Regelangebot der BGF zu verbinden.

### **Ansprechpartnerin/Ansprechpartner des BMAS:**

harald.fessmann@bmas.bund.de bzw. dagmar.fuhrmann@bmas.bund.de