



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

brainLight[®]
LIFE IN BALANCE

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Mehr Gesundheitskompetenz durch Nachhaltige Sensibilisierung



Agenda

Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

Projektergebnisse

Fazit



Agenda

Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

Projektergebnisse

Fazit



Betriebliches Gesundheitsmanagement





Betriebliches Gesundheitsmanagement

Definition:

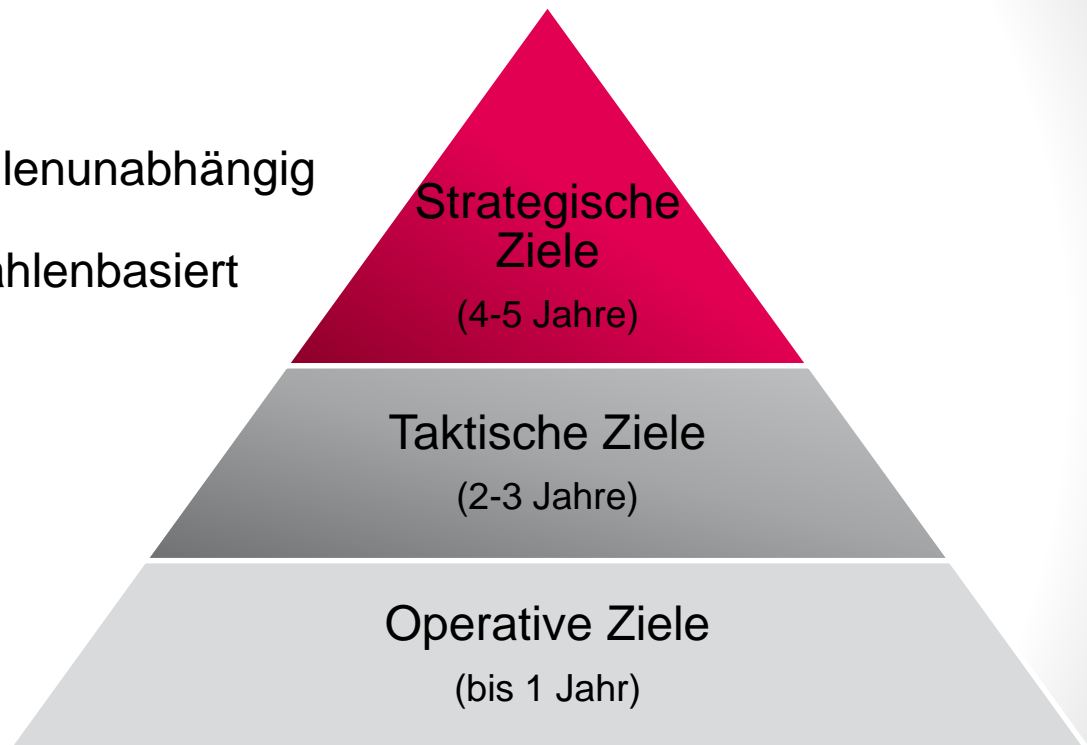
„Unter Betrieblichem Gesundheitsmanagement verstehen wir die Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation und die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Ziel haben.“ (Badura 1999)



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ziele:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Qualitative Ziele: kennzahlenunabhängig
- Quantitative Ziele: kennzahlenbasiert





Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unternehmen

Krankenkassen

Rechtliche Rahmen- bedingungen

- Arbeitsschutzgesetz
- Betriebliches
Eingliederungsmanagement

- Verpflichtende Leistungen
im Rahmen des
Präventionsgesetz

Freiwillige Leistungen

- Zusatzleistungen
(z.B. Lauftreff)

- Freiwillige Leistungen
im Rahmen des
Präventionsgesetz



Betriebliche Gesundheitsförderung

Definition:

„Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie umfasst die Bereiche des Gesundheits- und Arbeitsschutzes, des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie der Personal- und Organisationspolitik. Sie schließt alle im Betrieb durchgeführten Maßnahmen zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ein.“ (Bundesministerium für Gesundheit 2014)

Handlungsfelder:

- Bewegungsmangel
- Psychische Belastungen
- Fehlernährung
- Suchtmittelmissbrauch



Betriebliche Gesundheitsförderung

BGF-Maßnahmen:

Oberstes Ziel:

- Nachhaltige **Sensibilisierung** und **Verhaltensänderung** der Mitarbeiter

Weitere Ziele:

- Gesundheit der Mitarbeiter erhalten
- Gesundheitspotenziale fördern
- Wohlbefinden am Arbeitsplatz stärken



Intrinsische und Extrinsische Motivation

Intrinsische Motivation

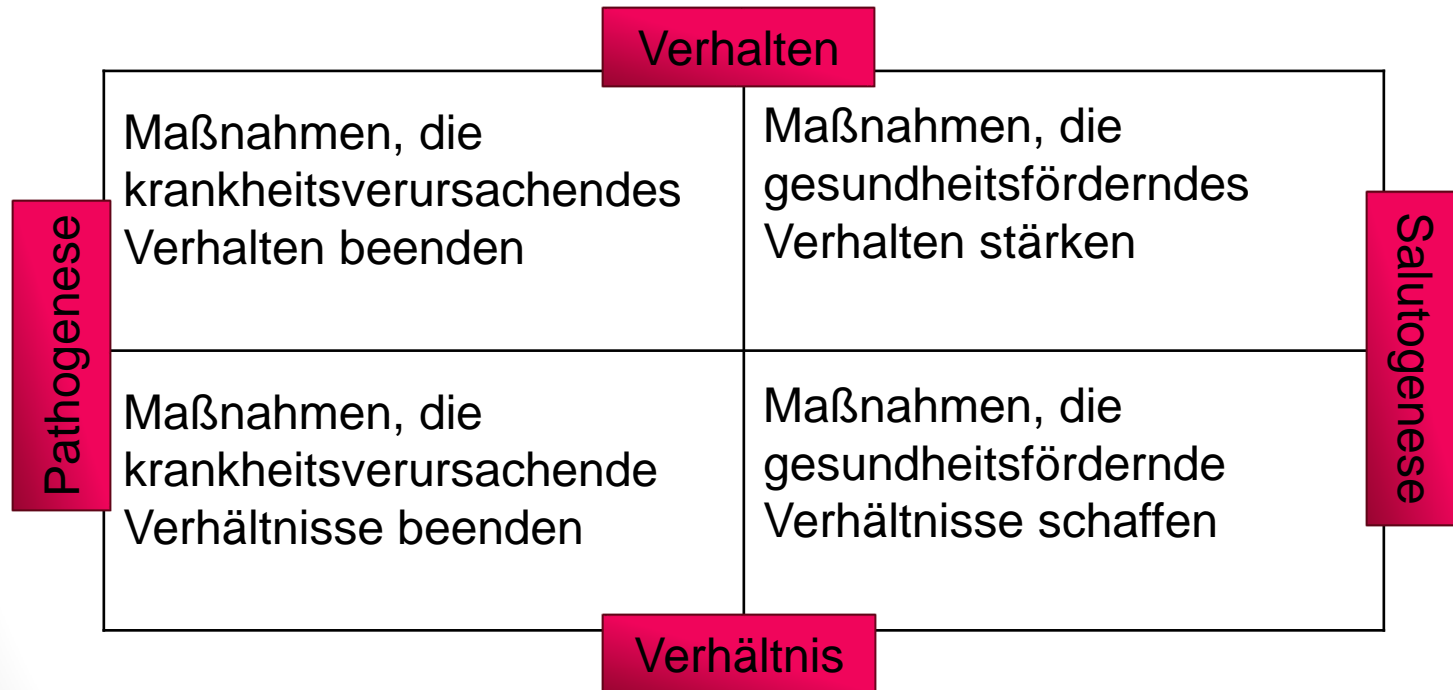
- Antrieb von innen heraus
- Die Handlung selbst wirkt motivierend
- Handeln wird durch Idealvorstellungen gelenkt

Extrinsische Motivation

- Durch äußere Reize hervorgerufen
 - Zweckgerichtet (Vorteile erzielen, Nachteile vermeiden)
- Intrinsischer und extrinsischer Motivationsanteil ist bei jedem Menschen unterschiedlich
- Bei der Entwicklung von BGF-Maßnahmen berücksichtigen



Vier-Felder-Matrix





Kennzahlen

Warum Kennzahlen im BGM?

- Handlungsbedarf von BGM-Maßnahmen ermitteln
 - BGM-Maßnahmen objektivieren
 - Erfolg von Maßnahmen und Projekten bewerten
- Steuerung und Überwachung der Wirksamkeit von BGM-Maßnahmen



Kennzahlen

Unterscheidung zwischen harten und weichen Kennzahlen:

- Harte Kennzahlen (objektiv):
 - betriebswirtschaftliche Sachverhalte
(z.B.: Fehltage, Fluktuationsrate, Teilnehmerquote)
- Weiche Kennzahlen (subjektiv):
 - psychologische Sachverhalte und Gesundheitsressourcen
(z.B.: Mitarbeiterzufriedenheit, psychische Gefährdungsbeurteilung)



Agenda

Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

Projektergebnisse

Fazit



Die brainLight GmbH

- Weltweiter Marktführer und Entwickler einzigartiger, ganzheitlicher Entspannungssysteme

Unternehmensleitbild

„Als inhabergeführtes Unternehmen übernehmen wir Verantwortung und setzen uns für den Fortschritt und das Wohlergehen der Menschheit ein. Unser Ziel ist die Erhöhung der Lebensqualität der Menschen und die (R)evolution des Bewusstseins mit Hilfe unserer Systeme.“



Die brainLight GmbH

Ganzheitliche Entspannungssysteme

- Kombination aus audio-visueller Technologie und einem hoch entwickelten Shiatsu-Massagesessel
- Verschiedene Programme erreichen unterschiedliche körperliche und geistige Zustände





Die brainLight GmbH

Ziele der Entspannungssysteme:

- Erlangung von geistigem Fokus bei gleichzeitiger körperlicher Regeneration
- Positiver Einfluss auf psychische und physische Gesundheit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung der körpereigenen Ressourcen gegenüber stressverursachenden Belastungsfaktoren



Projektbeschreibung

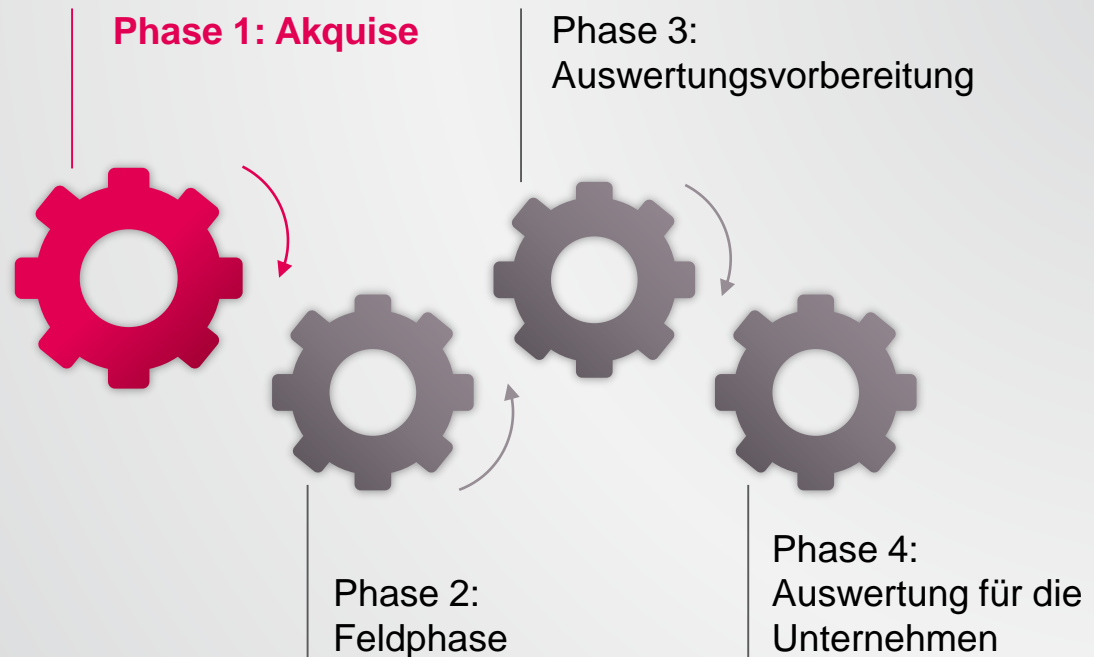
Ziele des Projekts:

- Nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins
 - Stärkung des Gesundheitsverhaltens
 - Förderung durch audio-visuelle Entspannungssysteme
- Entwicklung eines Instruments zur Messung von Einstellungs- und Meinungsveränderungen bezüglich des Gesundheitsbewusstseins/-verhaltens

Projektphasen

Phase 1: Akquise

- Anwerben von max. 25 Unternehmen
- Voraussetzungen: 10-150 Mitarbeiter und Ruheraum
- Erste Infos zum Projektablauf
- Parallele Erstellung eines Fragebogens

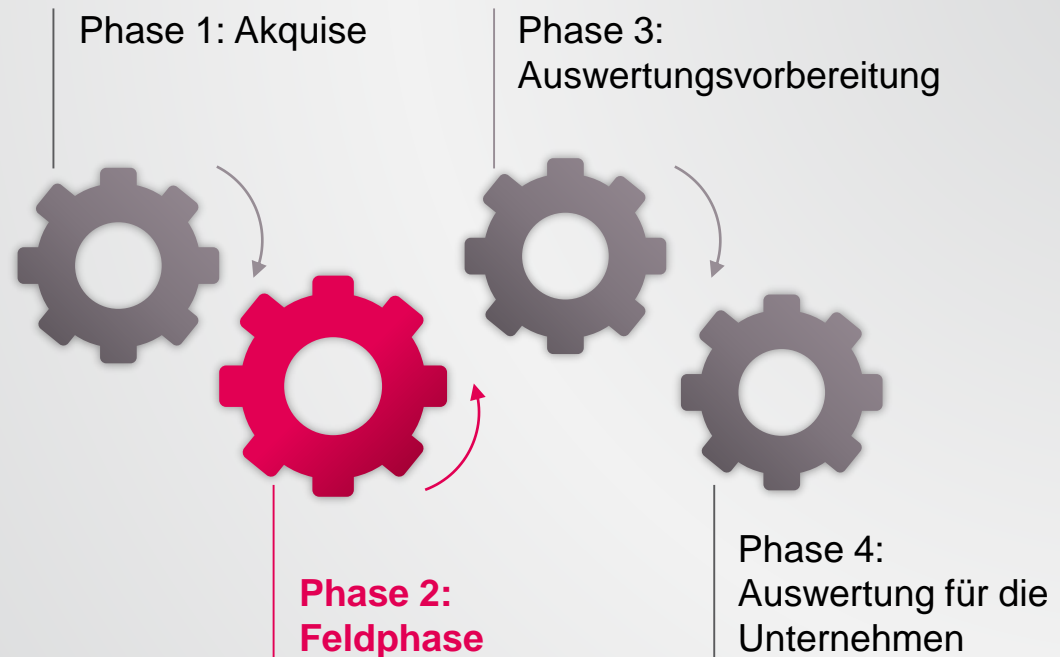




Projektphasen

Phase 2: Feldphase

- Eröffnungs-
veranstaltungen
in den
Unternehmen
- Einweisung in
die Bedienung
der Systeme
- 12-wöchige
Nutzung

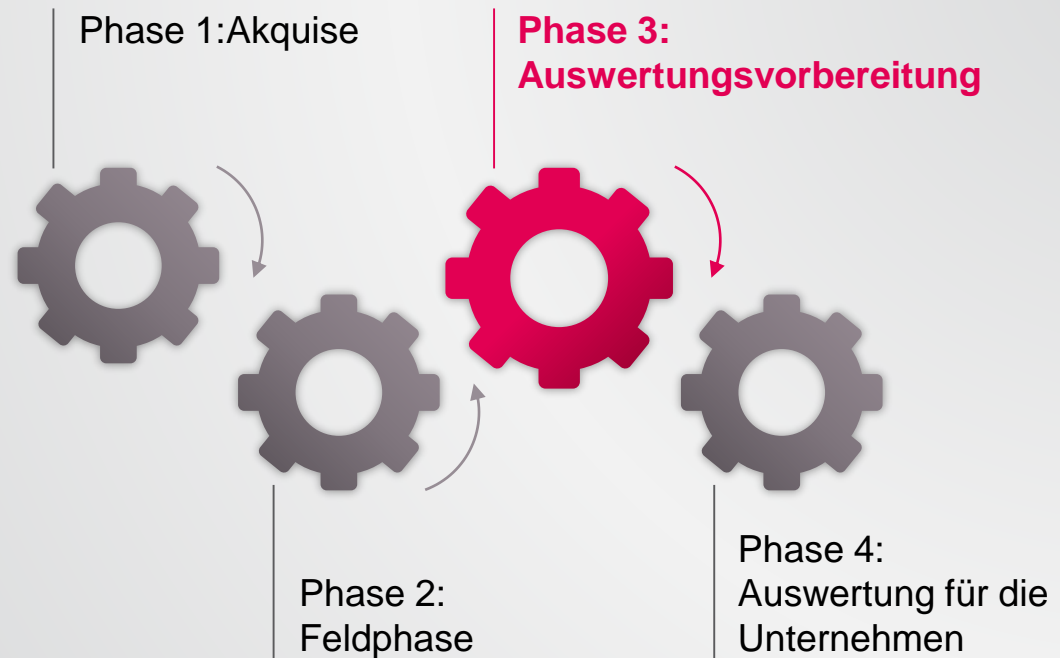




Projektphasen

Phase 3: Auswertungs- vorbereitung

- Erstellung eines Projektplans
- Fragebogen online programmieren
- Erstellung der SPSS-Syntax

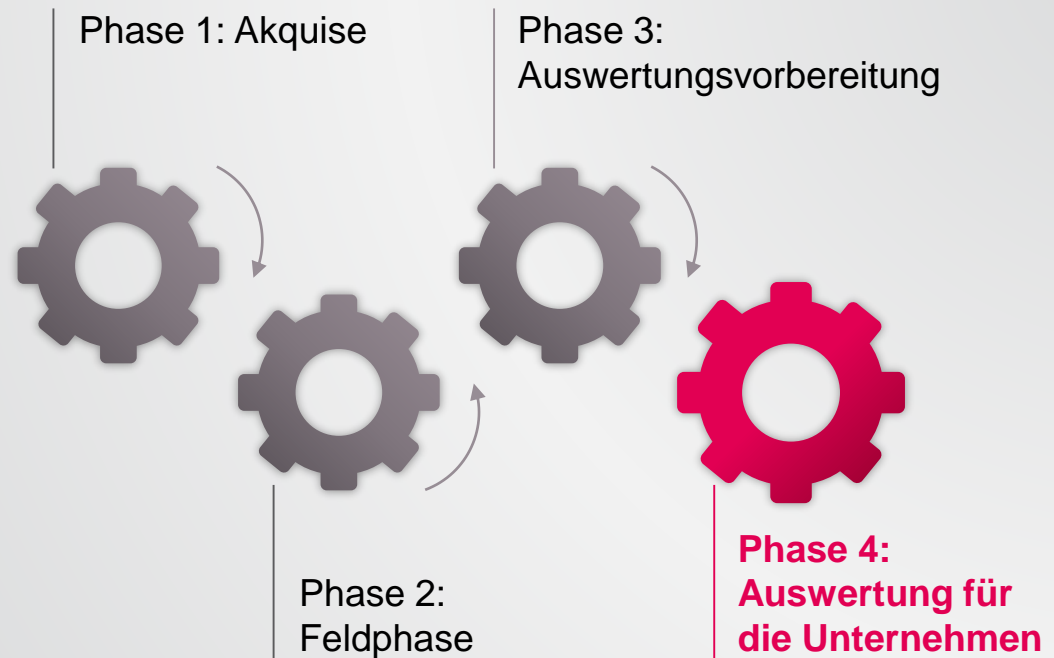




Projektphasen

Phase 4: Auswertung für die Unternehmen

- Überführung der Daten in SPSS
- Feedback an die Unternehmen





Fragebogen: Abschnitt A – Arbeitsplatz & Soziodemographische Daten

Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

*Wie sind Sie überwiegend tätig?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- körperlich tätig ▾
- Bitte auswählen..
- körperlich tätig
- sitzend tätig
- beides
- keine Angabe

Später fortfahren

Umfrage verlassen und Antworten löschen

*Welches Geschlecht haben Sie?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- weiblich ▾
- Bitte auswählen..
- männlich
- weiblich
- keine Angabe

Später fortfahren

Umfrage verlassen und Antworten löschen

*Wie alt sind Sie?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- bis 24 Jahre
- 25-34 Jahre
- 35-44 Jahre
- 45-54 Jahre
- 55 Jahre und älter
- keine Angabe



Fragebogen: Abschnitt A - Nutzungsverhalten

Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

* Wie oft haben Sie die Entspannungsanwendung wöchentlich durchgeführt?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 1 mal
- 2-3 mal
- 4 mal und öfter
- keine Angabe

Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

* Wie oft haben Sie das Entspannungssystem insgesamt genutzt?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 0-4 mal
- 5-10 mal
- 11-20 mal
- 21 mal und öfter
- keine Angabe

Angaben zu Ihrer Person und zu Ihrem Arbeitsplatz

* Wie lang war die durchschnittliche Nutzung?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- 10 Minuten
- 20 Minuten
- keine Angabe



Fragebogen: Abschnitt B - Allgemeine Qualität

Fragen zur durchgeführten Maßnahme

* Allgemeine Beurteilung der Maßnahme

Beurteilen Sie folgende Fragen bitte mit der Bewertung von 1 = sehr gut bis 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Wie beurteilen Sie die Qualität des Angebots?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie wichtig erschien Ihnen im Vorfeld die angebotene Entspannungsmaßnahme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Fragebogen: Abschnitt B - Intrinsische Motivation

Fragen zur durchgeführten Maßnahme

*

Persönliche Einschätzung der Maßnahme

Beurteilen Sie folgende Fragen bitte mit der Bewertung von 1 = sehr gut bis 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Hat Ihnen die Maßnahme gefallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte die Maßnahme einen positiven Einfluss auf Ihre Einstellung zur Gesundheit und zu Ihrem Gesundheitsverhalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Fragebogen: Abschnitt B - Extrinsische Motivation

Fragen zur durchgeführten Maßnahme

*
Wie schätzen Sie den praktischen Nutzen der Entspannungs-
anwendungen für sich selbst ein:

Beurteilen Sie folgende Fragen bitte mit der Bewertung von 1 = sehr gut bis 5 = mangelhaft

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Bezüglich der Bewältigung der Herausforderungen Ihres beruflichen Alltags?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bezüglich der Verbesserung Ihres allgemeinen Wohlbefindens?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Fragebogen: Abschnitt C - Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

* Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme

Bitte schätzen Sie auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = starker Einfluss, 5 = kein Einfluss) ein, wie stark Sie die Maßnahme beeinflusst hat in Bezug auf:

	1	2	3	4	5	weiß nicht, keine Angabe
Ihre Arbeitsfähigkeit, hier insbesondere die körperlichen Arbeitsanforderungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre Arbeitsfähigkeit, hier insbesondere die psychischen Arbeitsanforderungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die persönliche Bedeutung Ihrer Arbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre Motivation und das Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihr körperliches Wohlbefinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihr psychisches Wohlbefinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre generelle Gesundheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Agenda

Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

Projektergebnisse

Fazit



Ergebnisse

Allgemeine Informationen über die Daten

- 23 verschiedene Unternehmen haben an der Studie teilgenommen
- Insgesamt fließen 734 Personen in die Auswertung ein
- Davon sind ca. 60% Frauen und 40% Männer



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

brainLight[®]
LIFE IN BALANCE

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Auswahl der Unternehmen

**MONT
BLANC**



 **SCHÖN
KLINIK**
Nürnberg Fürth

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

 **integra**

R+V


Hamburger Software

DEW21



BUNDESPOLIZEI

 **KISTERS**

 **DV-COM**
Wir verbinden Menschen

ratiopharm

 **Convotherm**


HEGEMANN GRUPPE

TRW

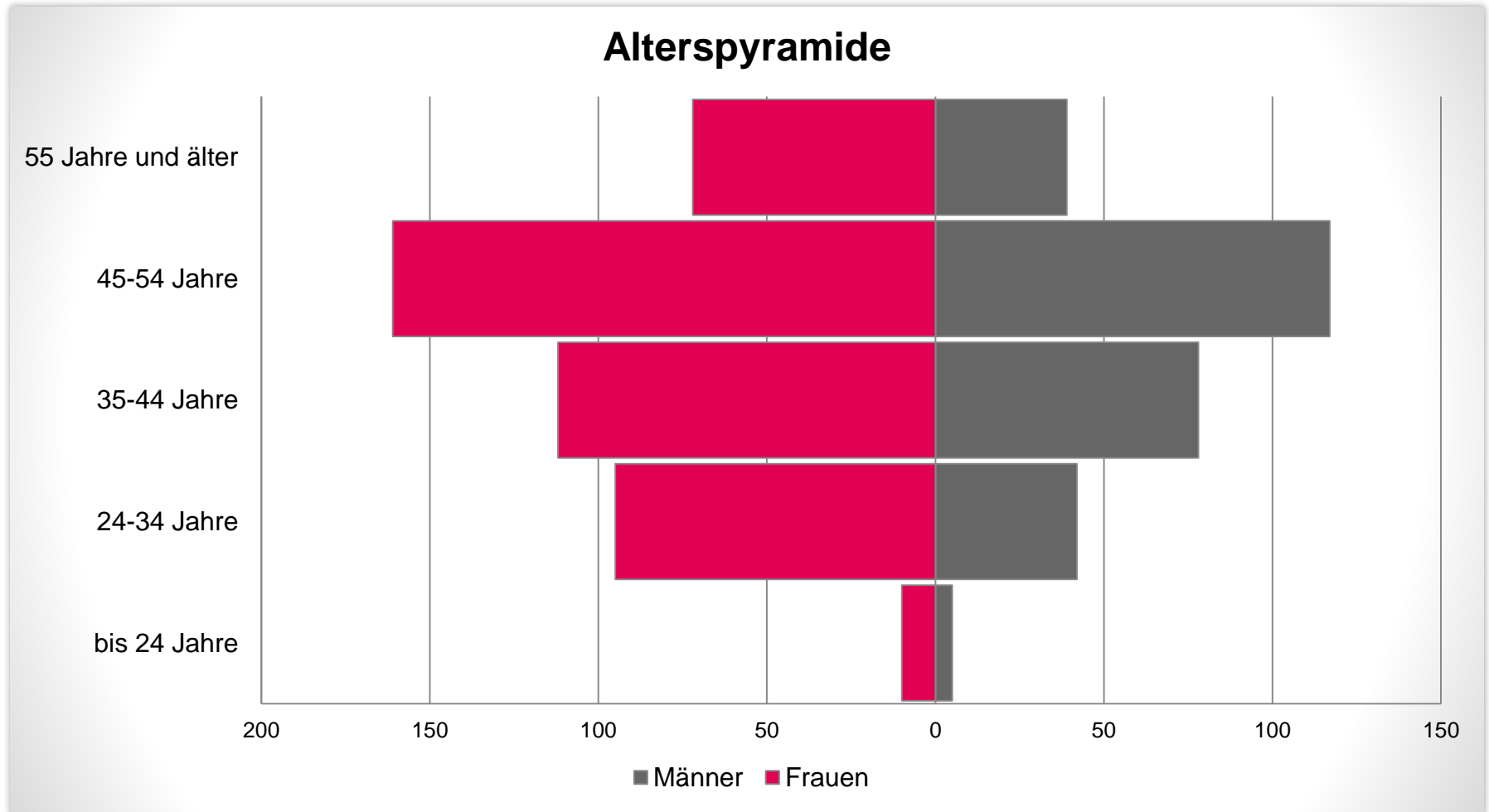
 **Sparkasse Essen**

**WERKZEUG
WEBER**

steag



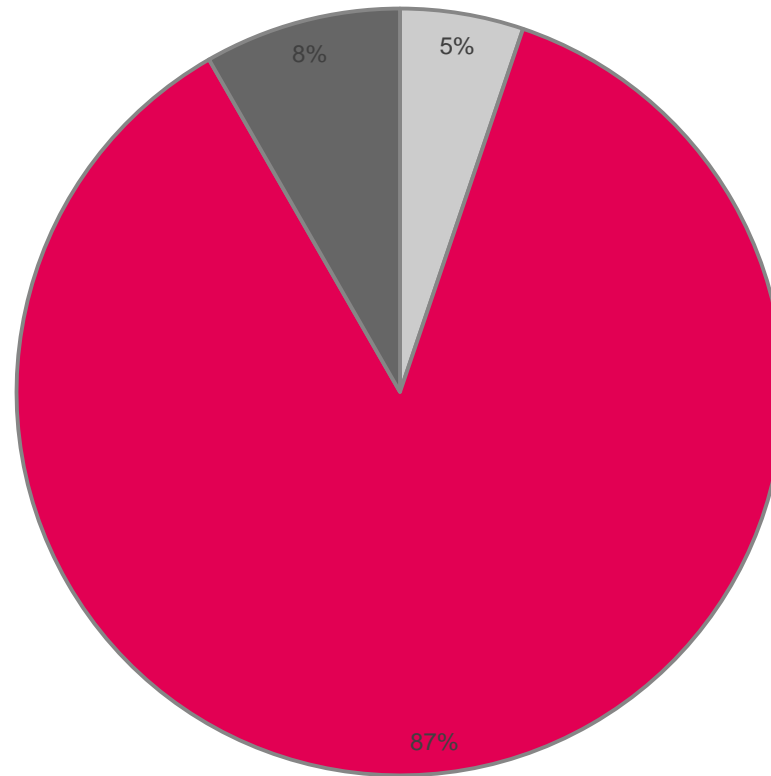
Ergebnisse A – Soziodemographische Daten





Ergebnisse A - Arbeitsplatz

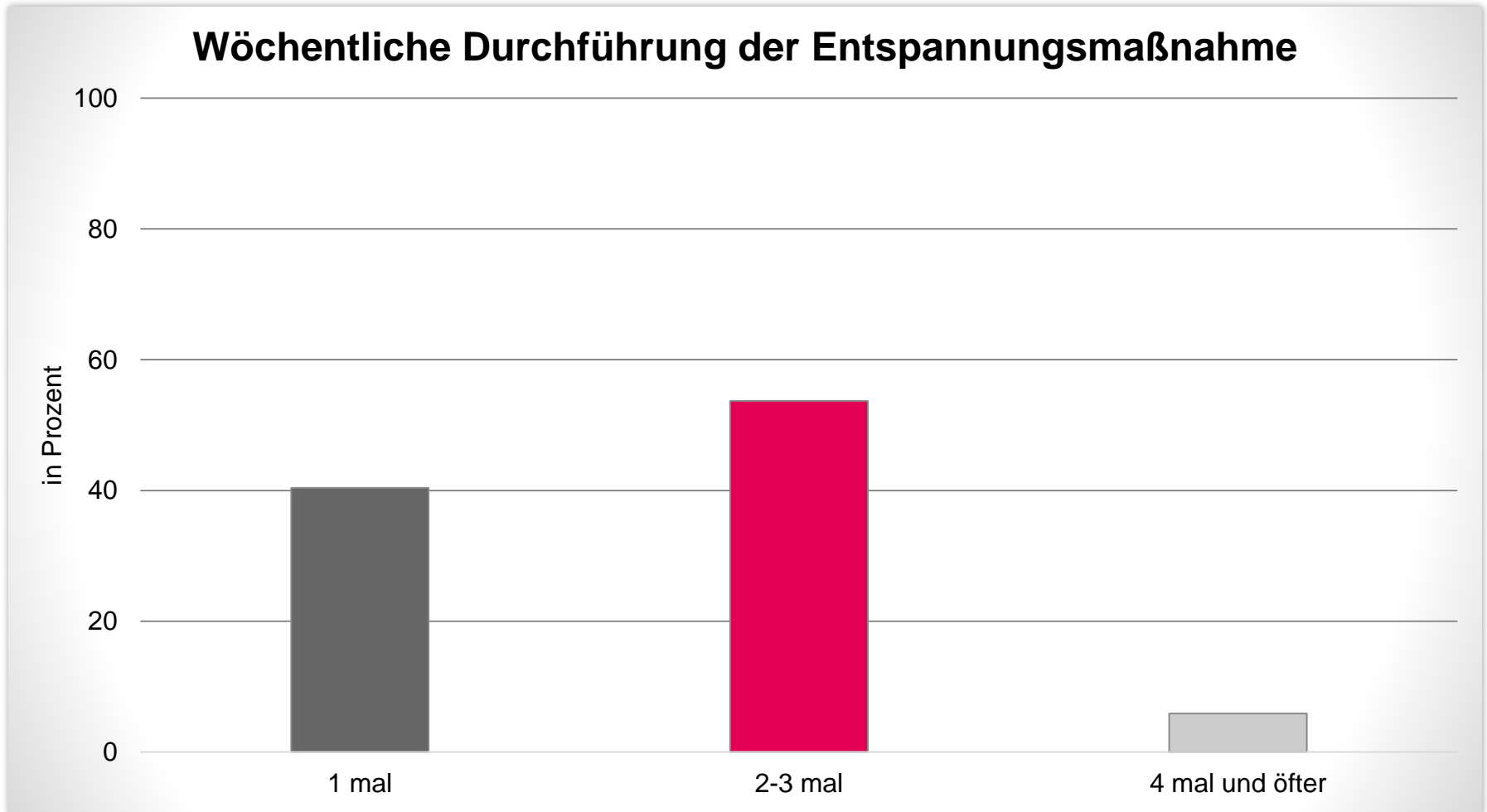
Überwiegende Tätigkeit



■ körperlich tätig ■ sitzend tätig ■ beides



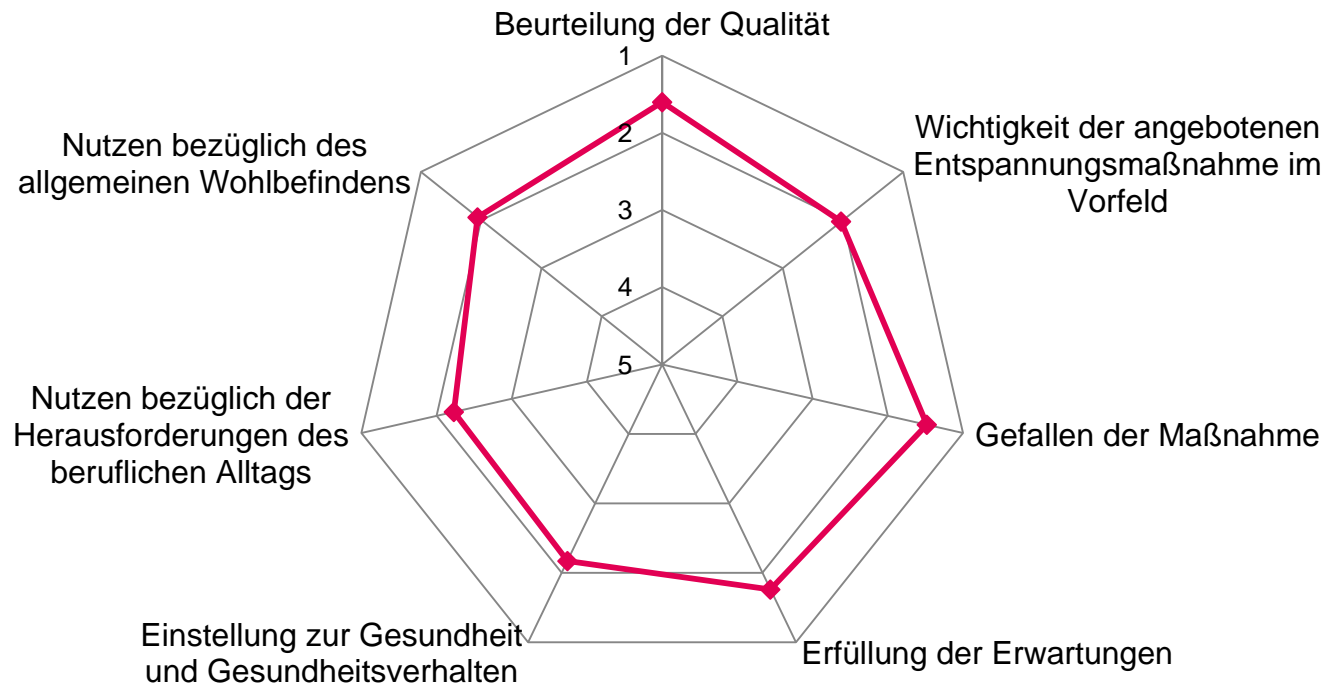
Ergebnisse A - Nutzungsverhalten





Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

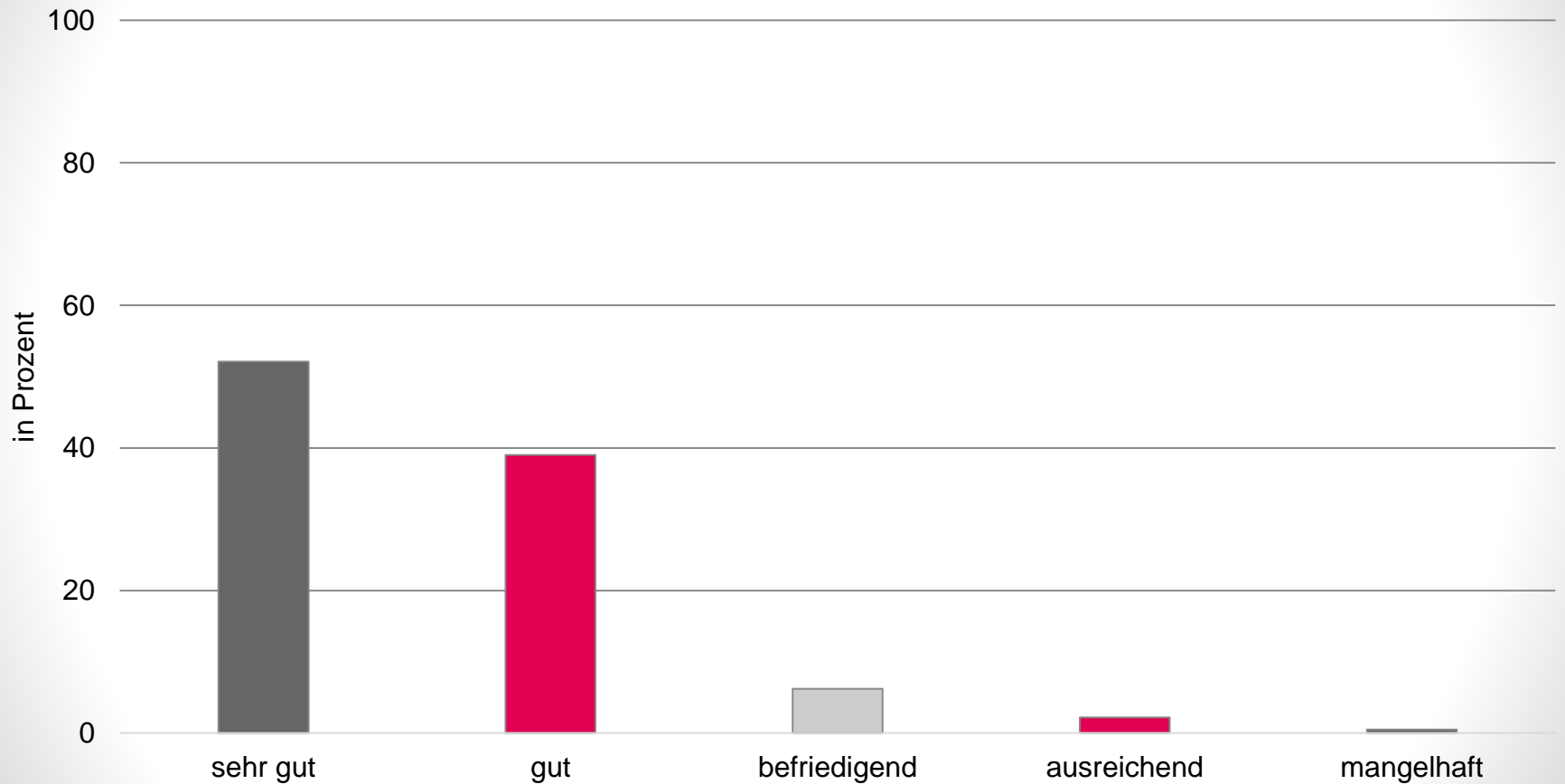
Fragen zur durchgeführten Maßnahme





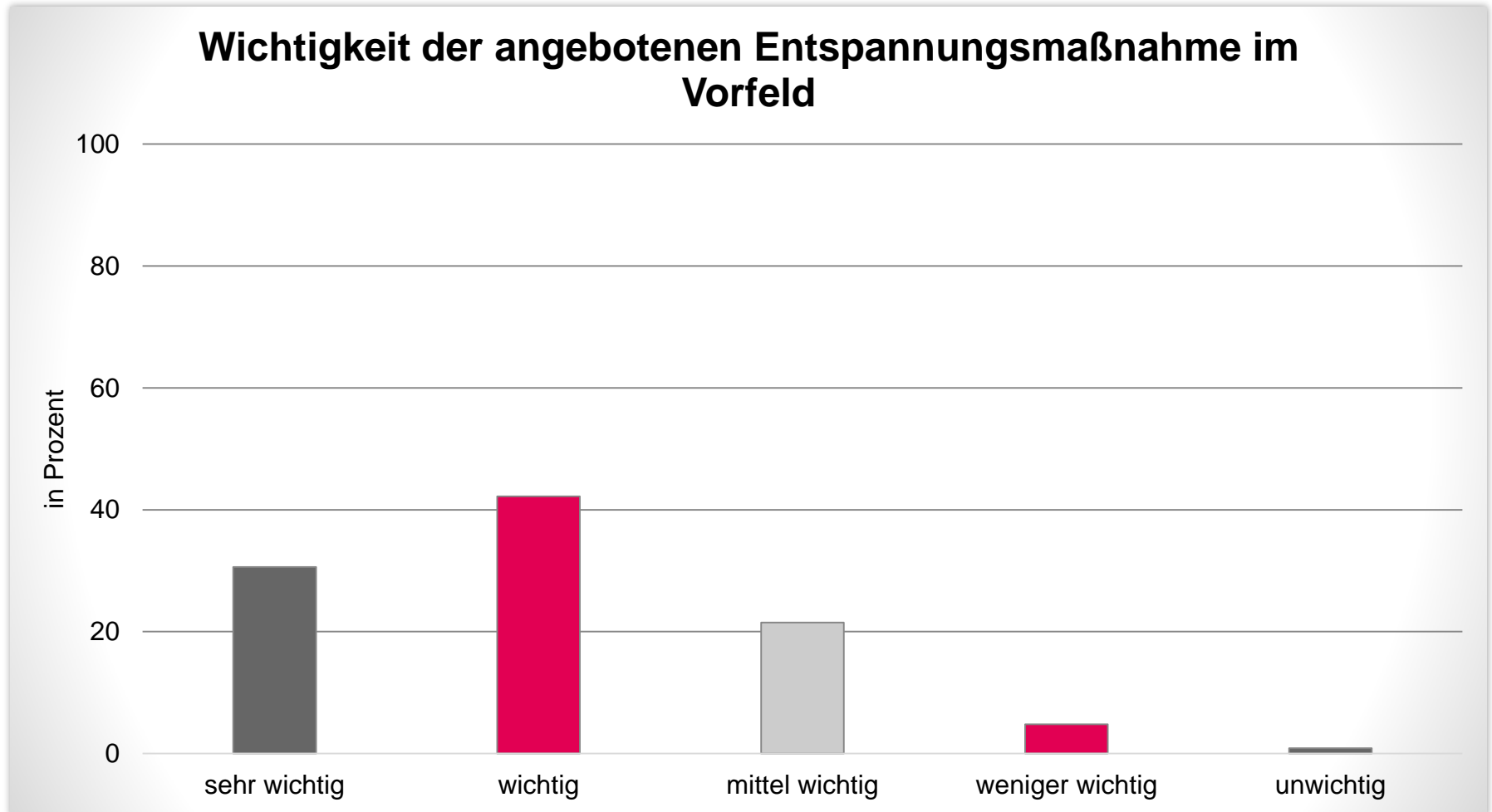
Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

Beurteilung der Qualität





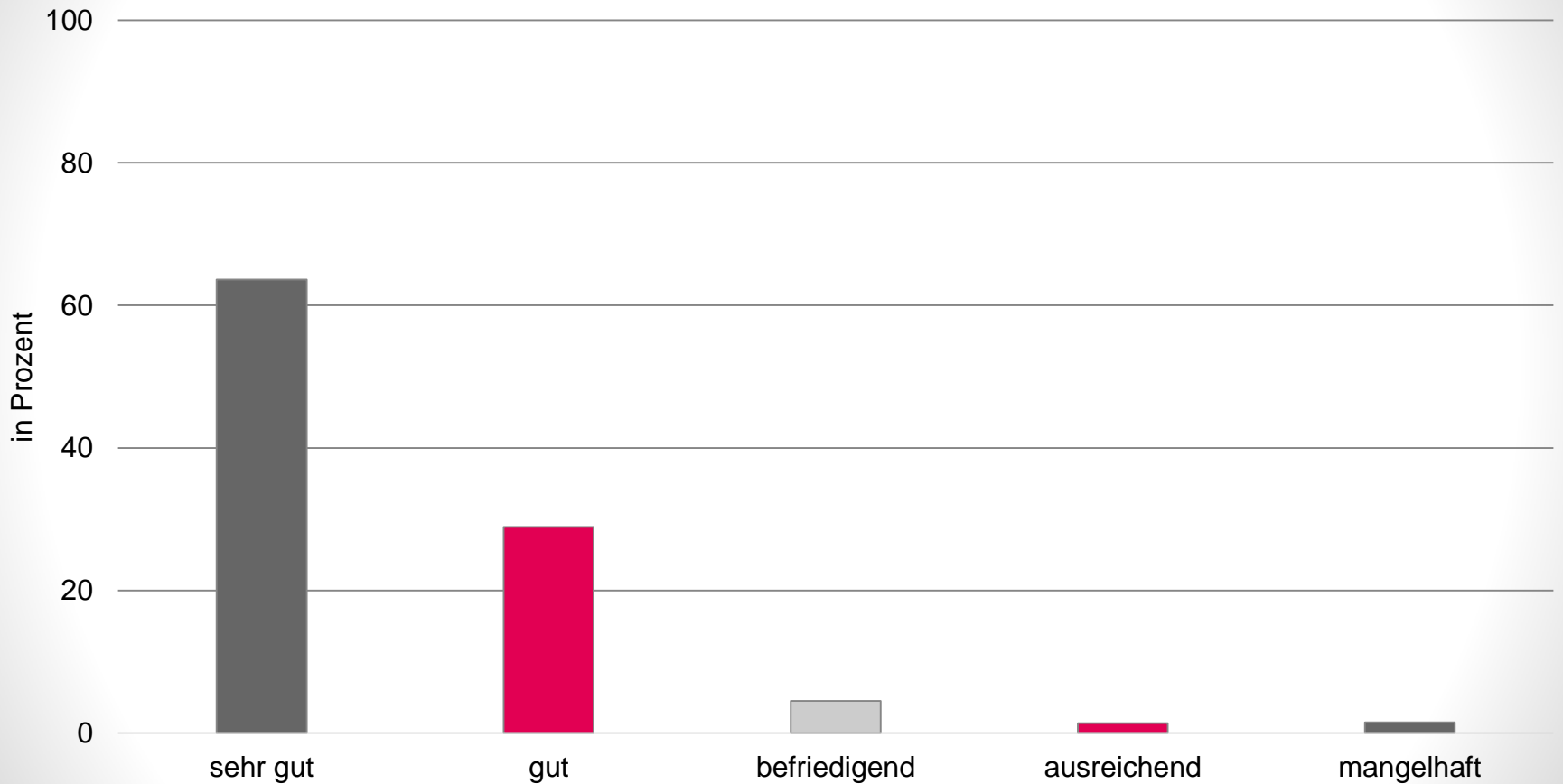
Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation





Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

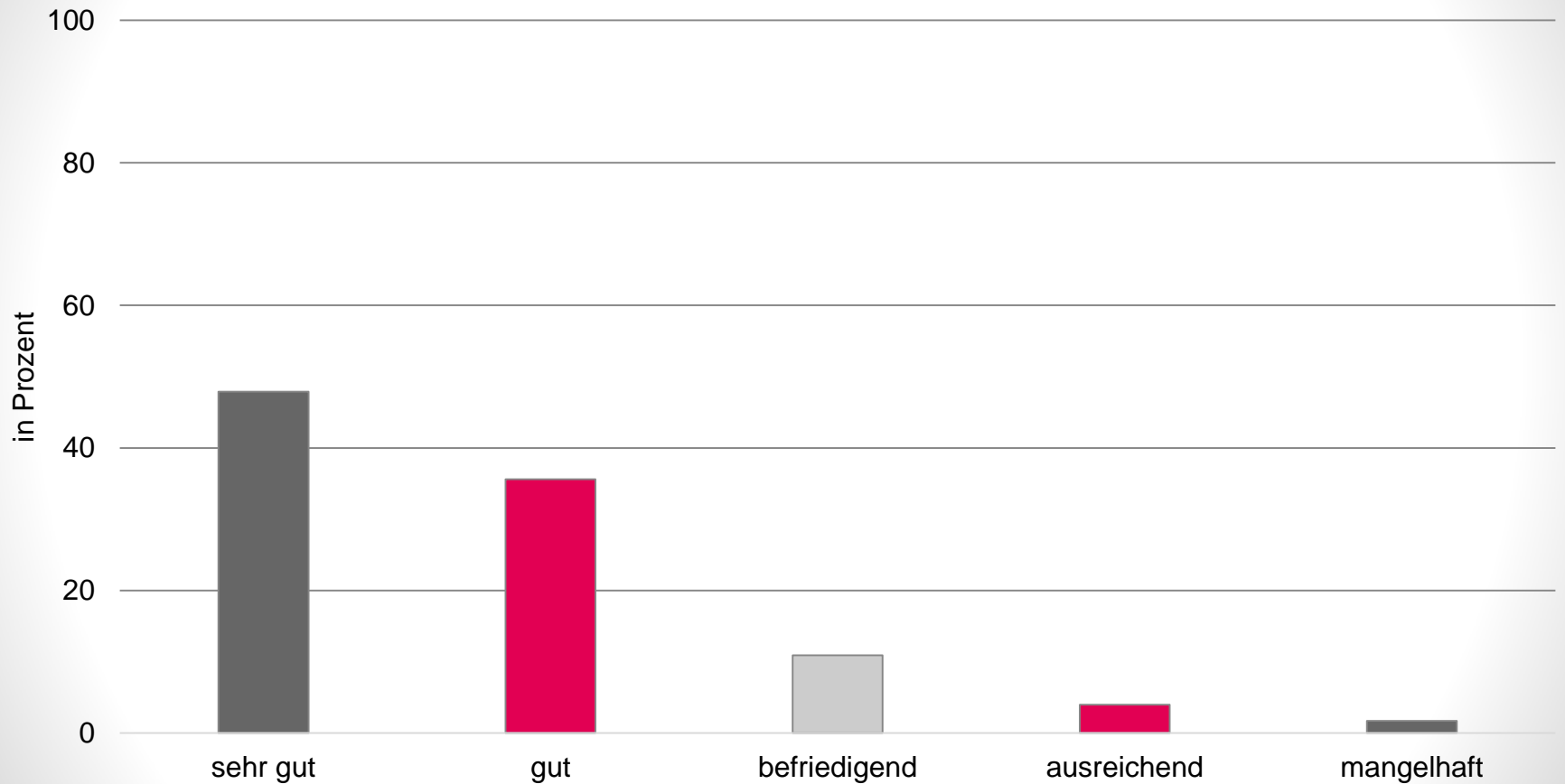
Gefallen der Maßnahme





Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

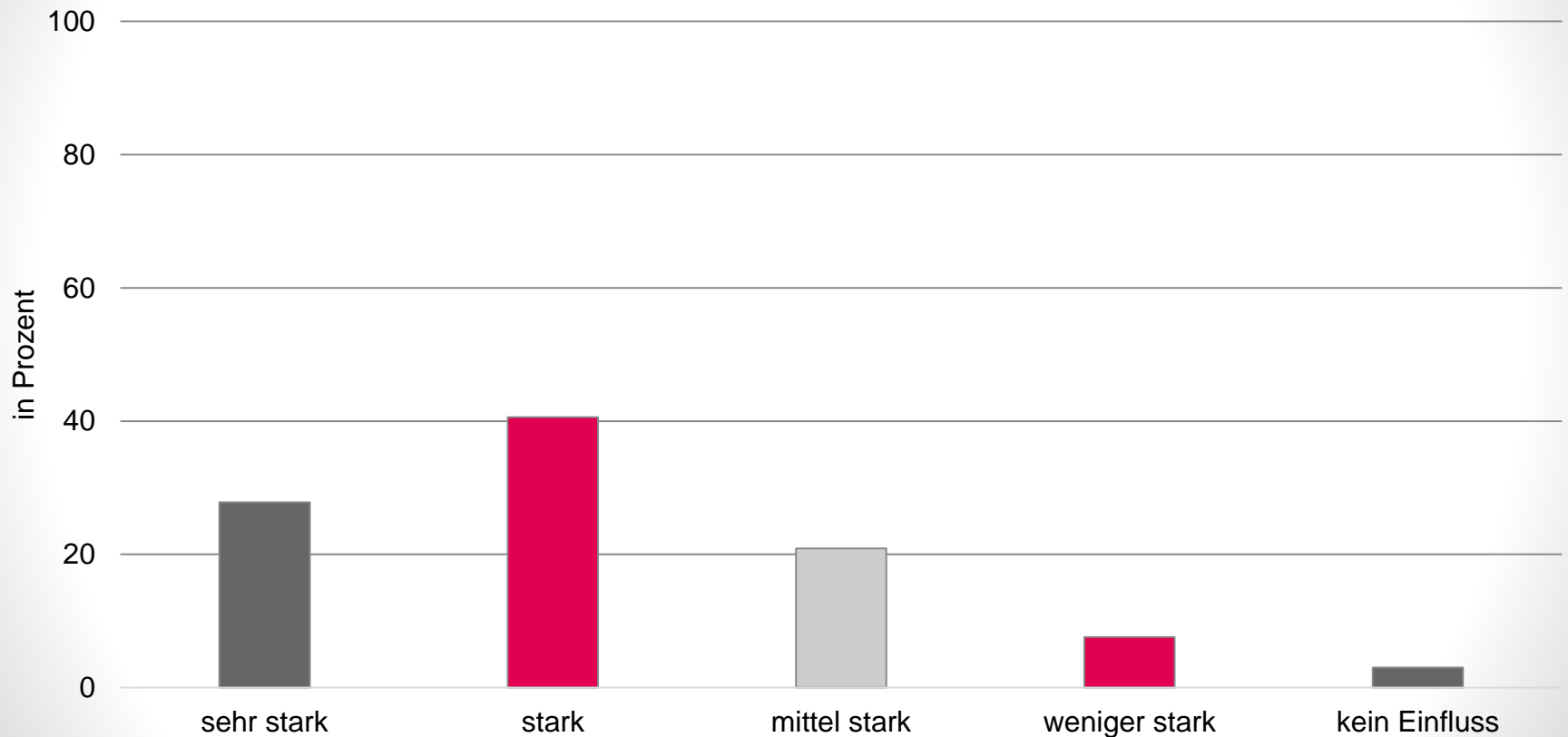
Erfüllung der Erwartungen





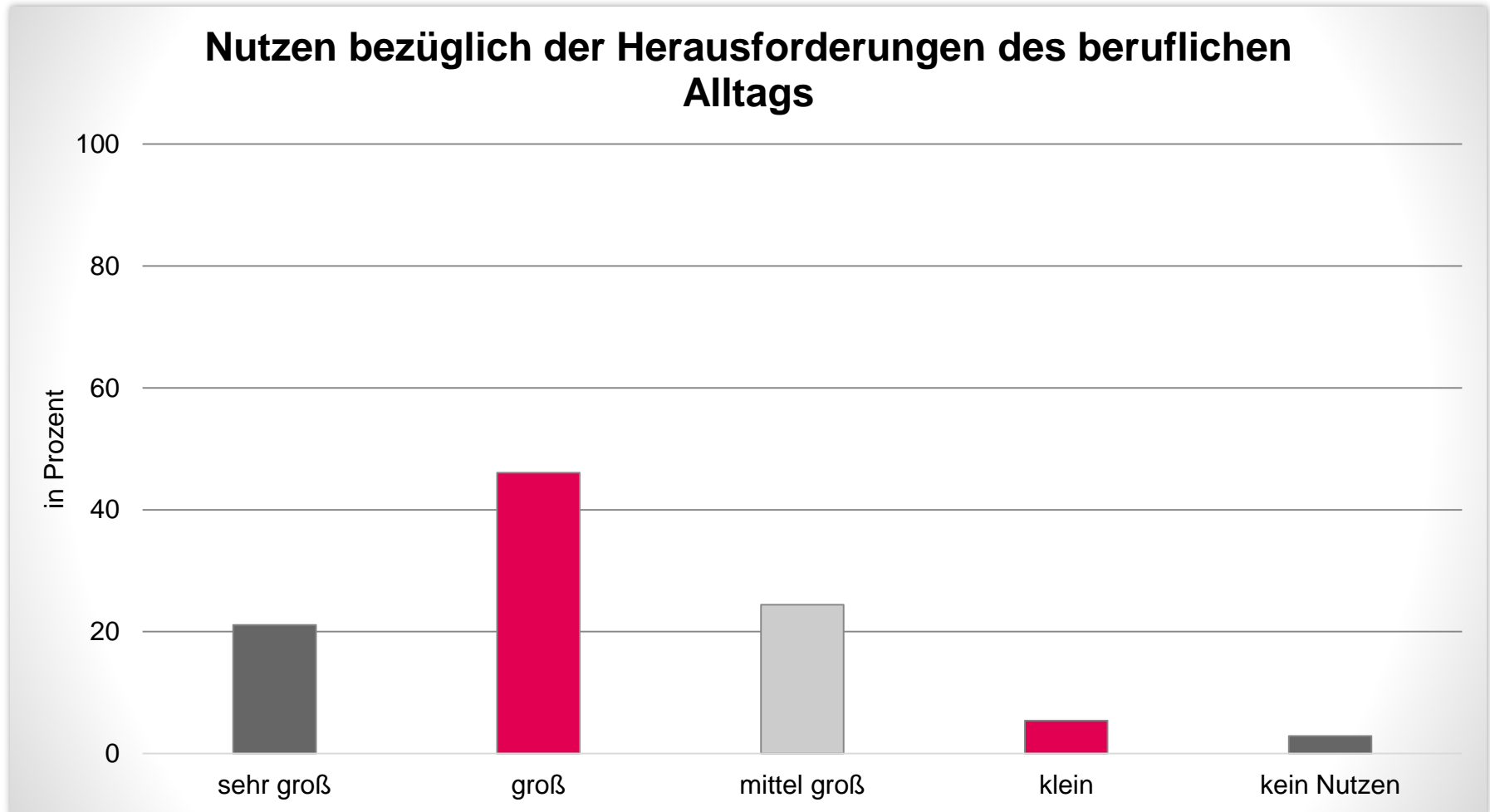
Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation

Einfluss auf die Einstellung zur Gesundheit und Gesundheitsverhalten



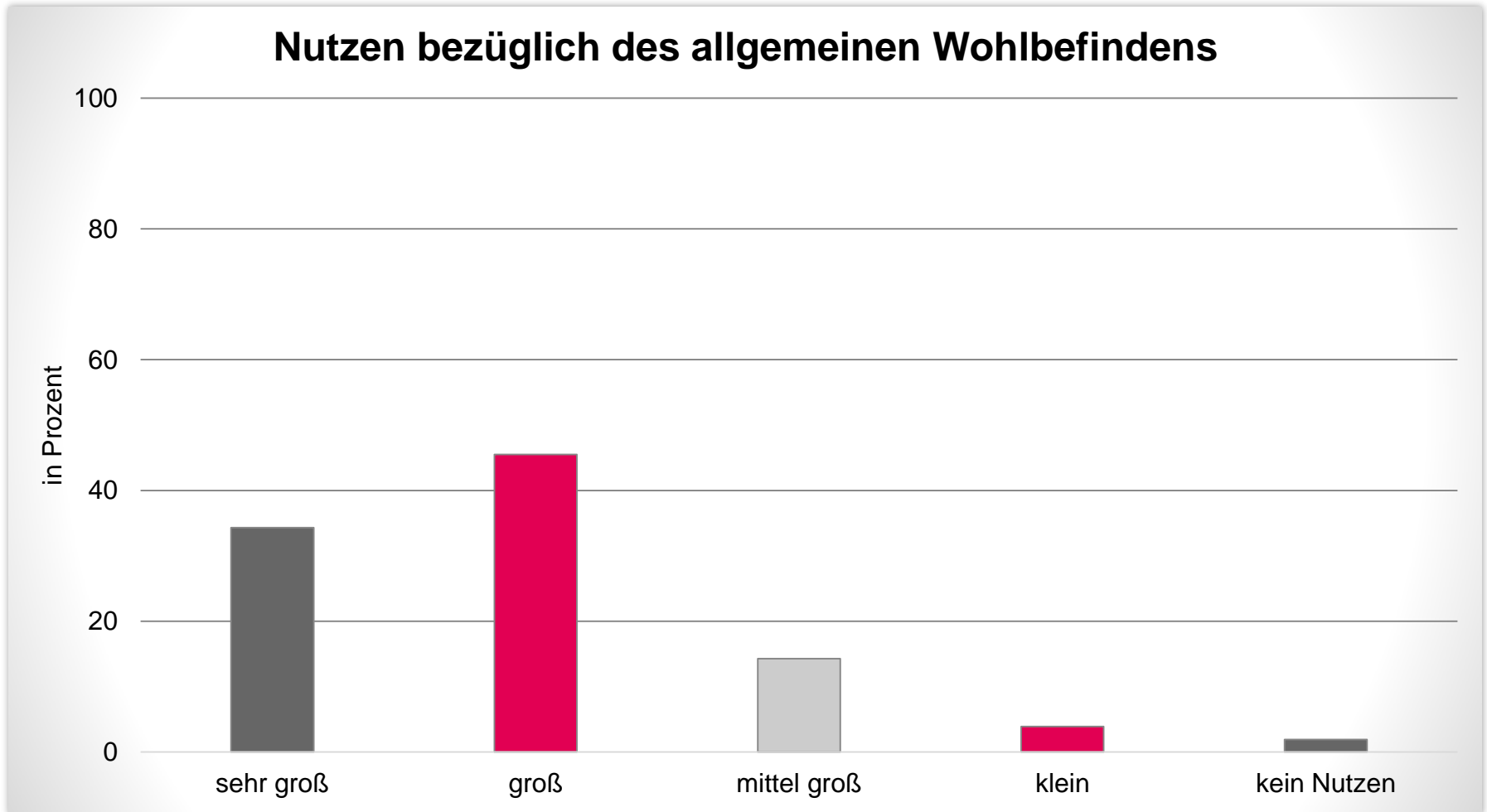


Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation





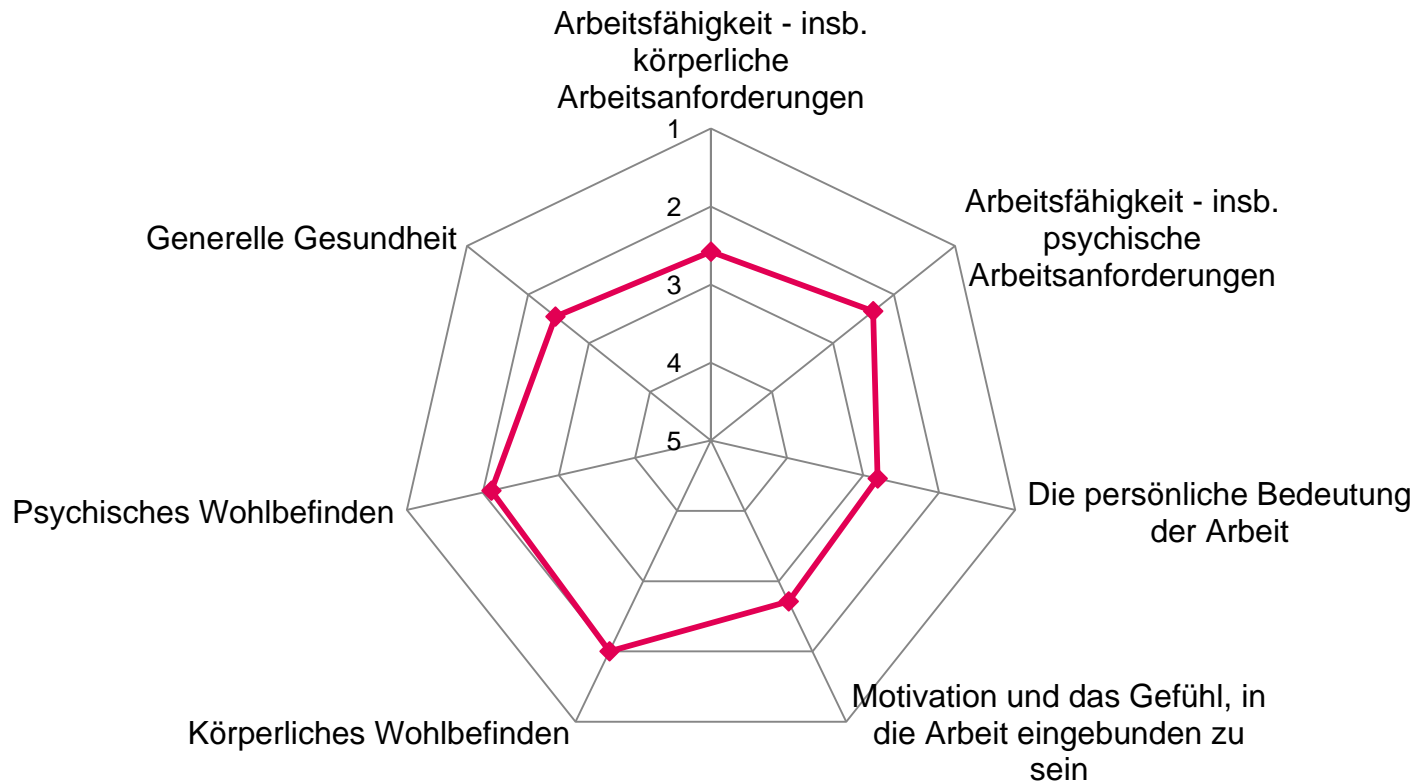
Ergebnisse B – Qualität und intrinsische/extrinsische Motivation





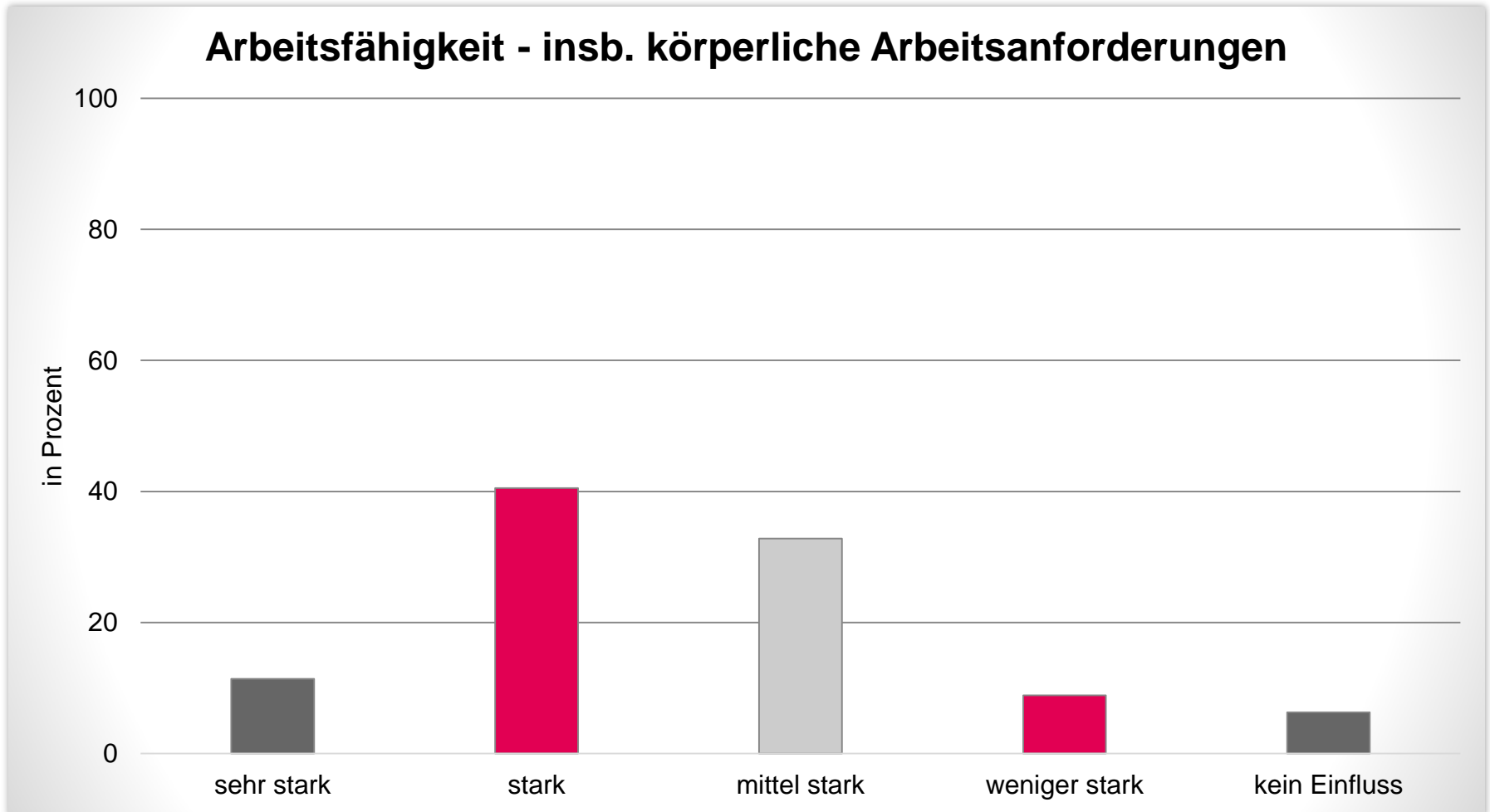
Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

Fragen zum Einfluss der Entspannungsmaßnahme



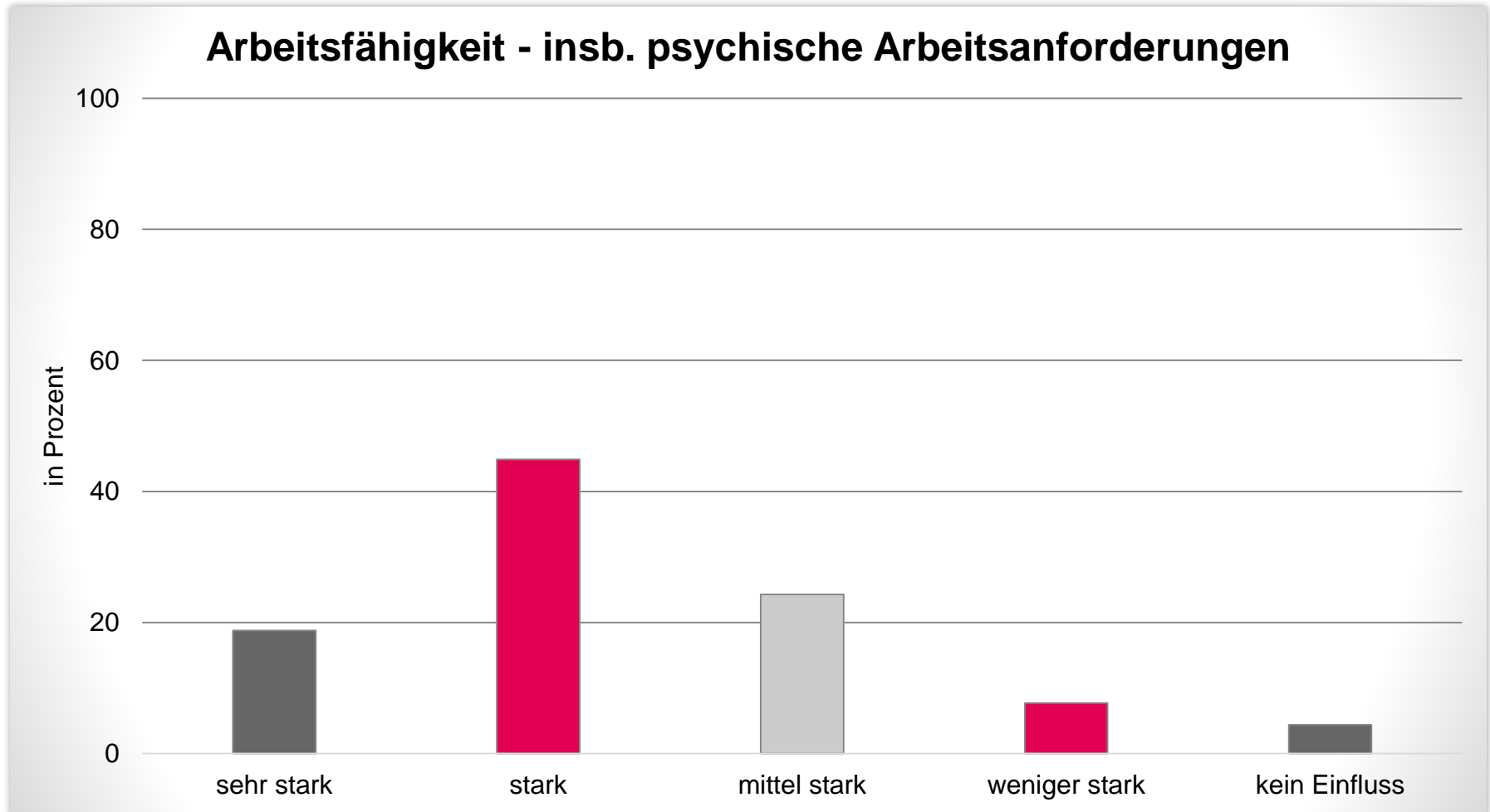


Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme



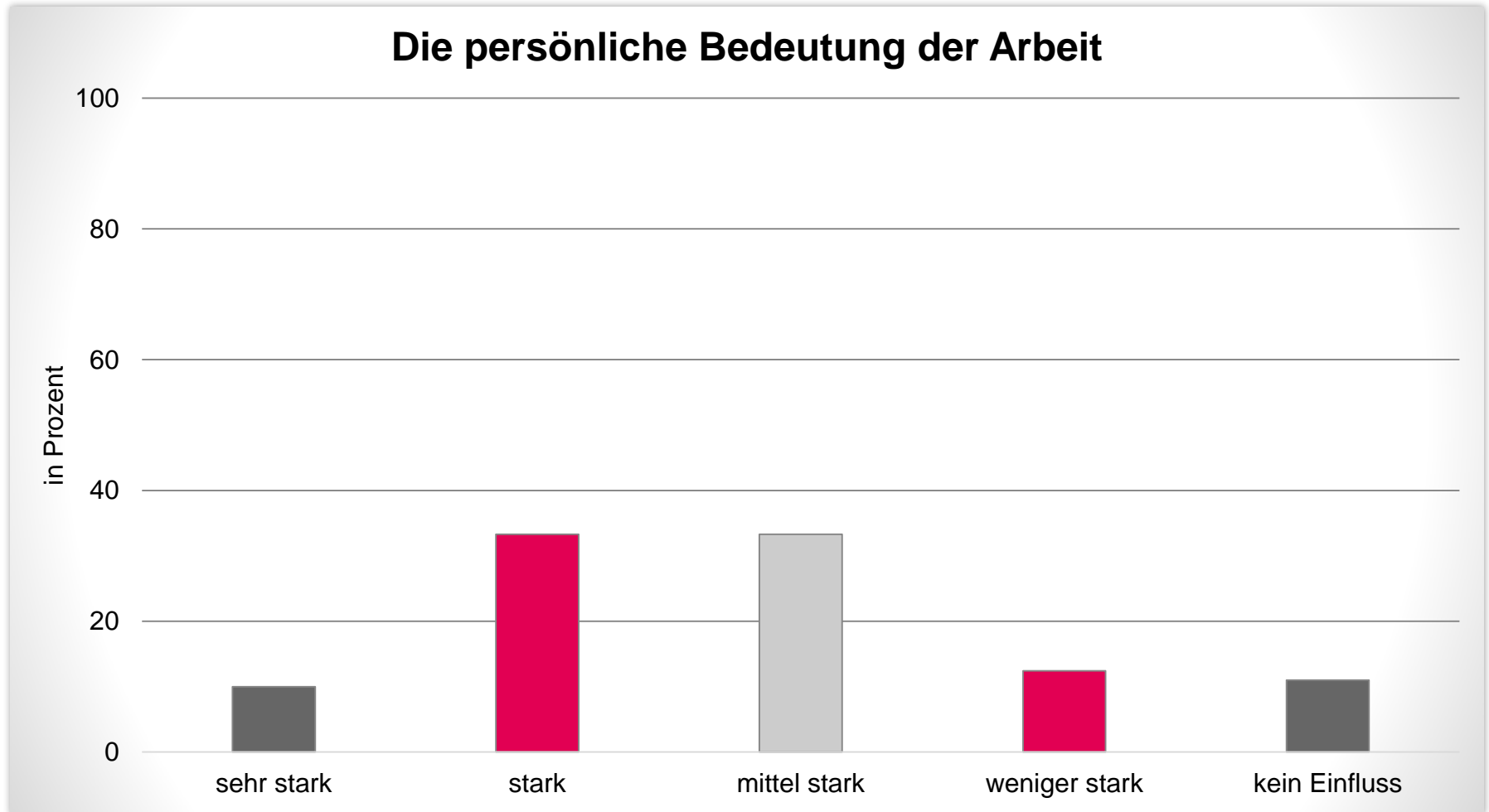


Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme



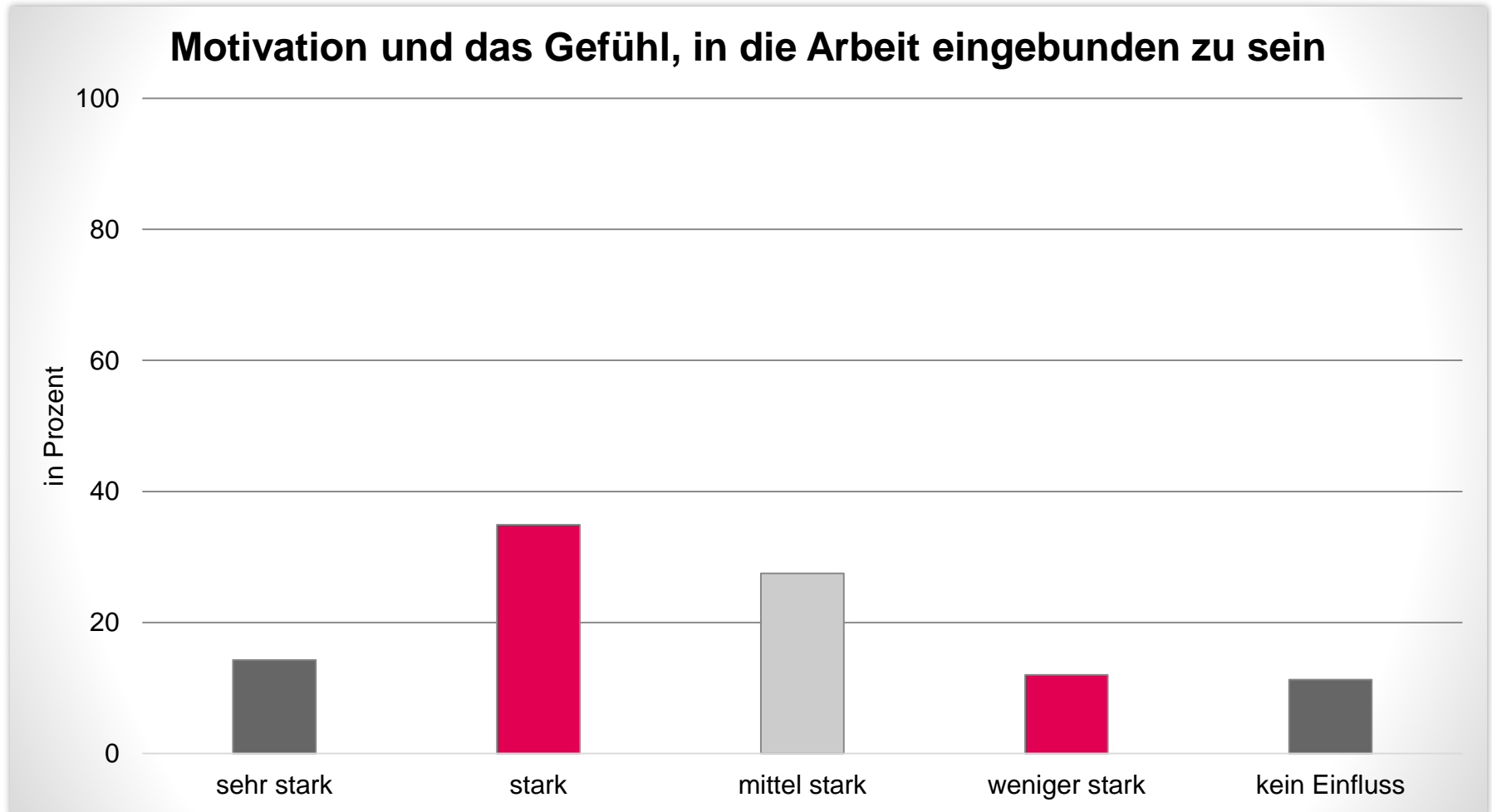


Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme





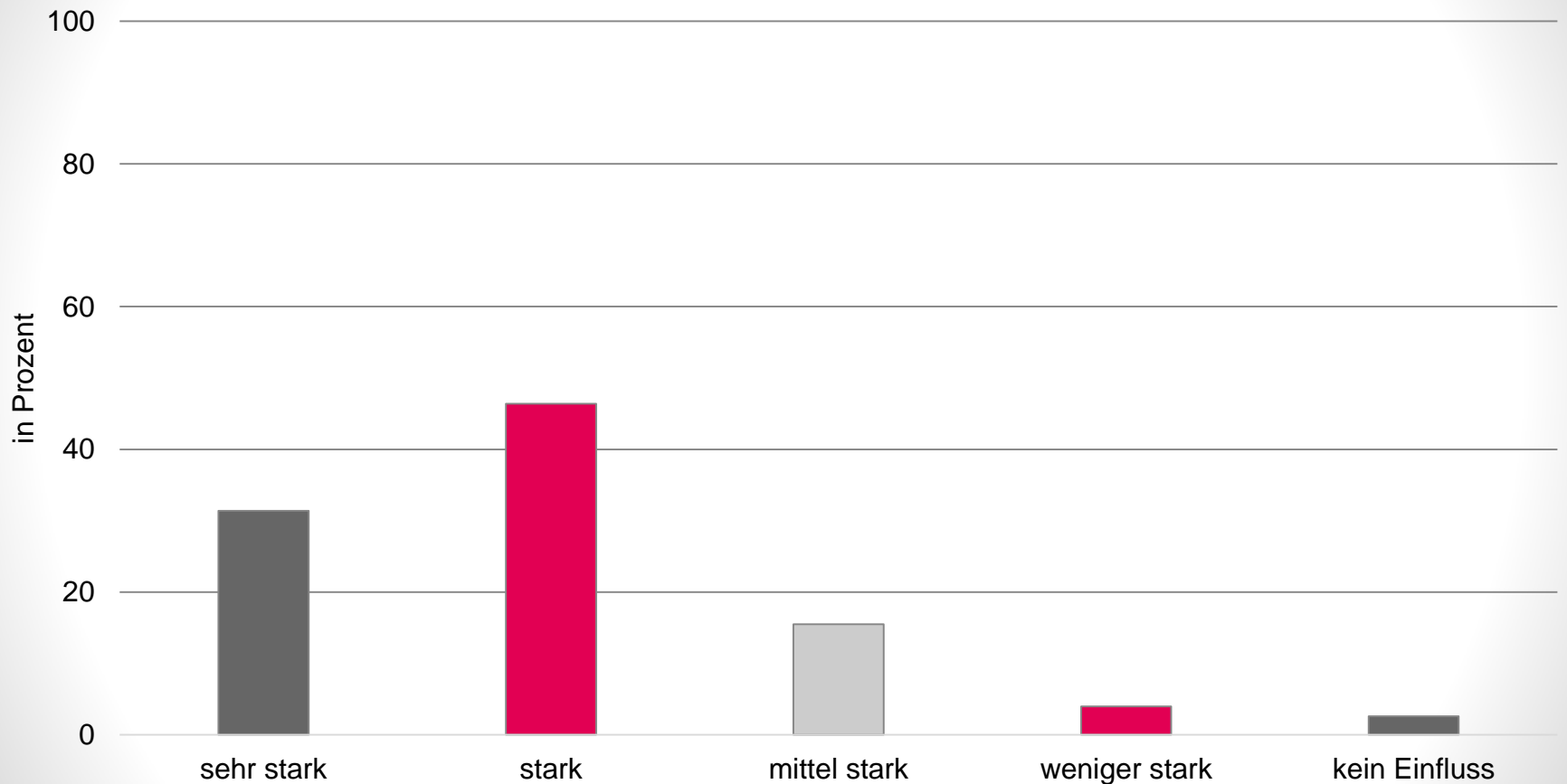
Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme





Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

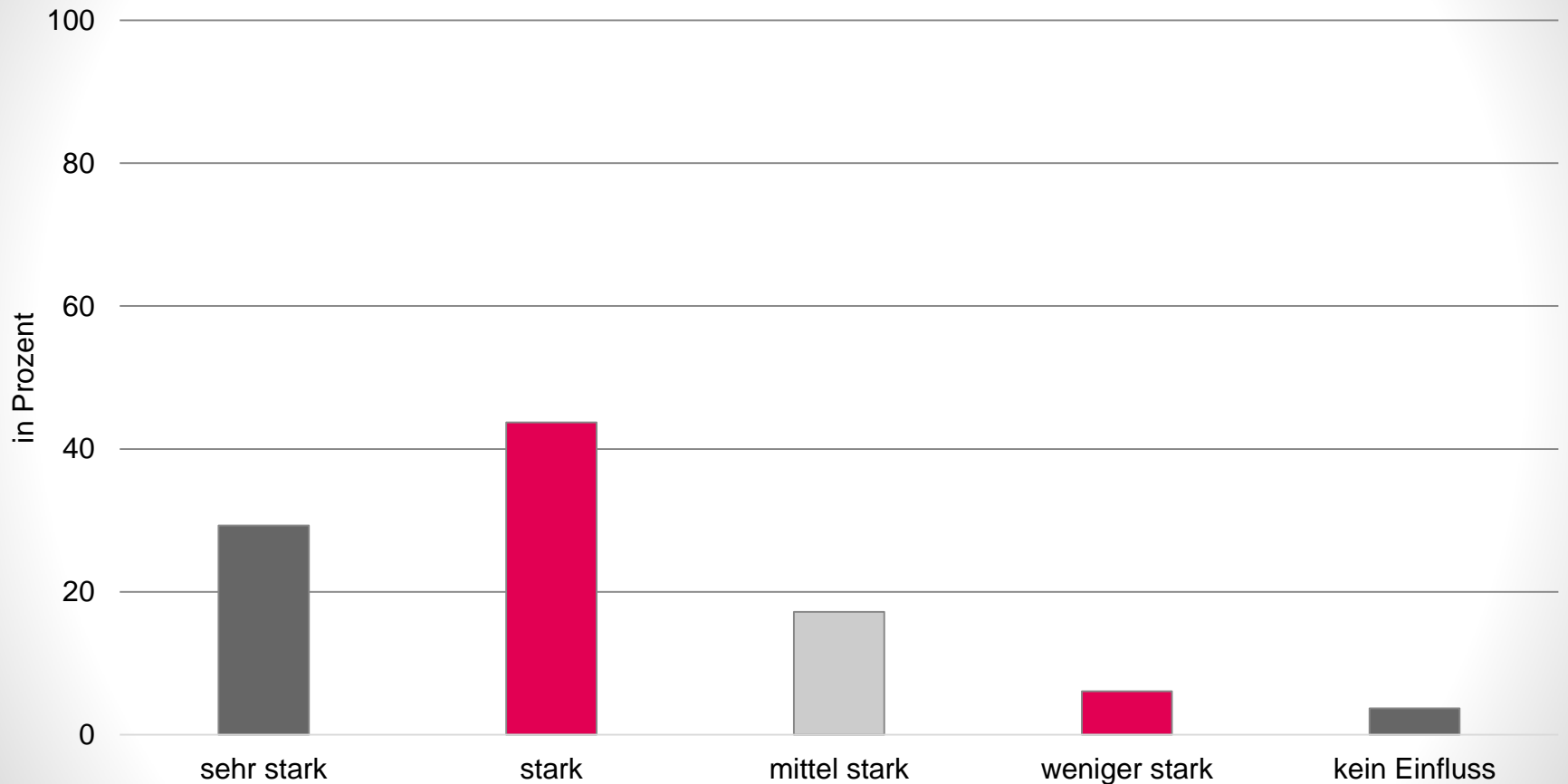
Körperliches Wohlbefinden





Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

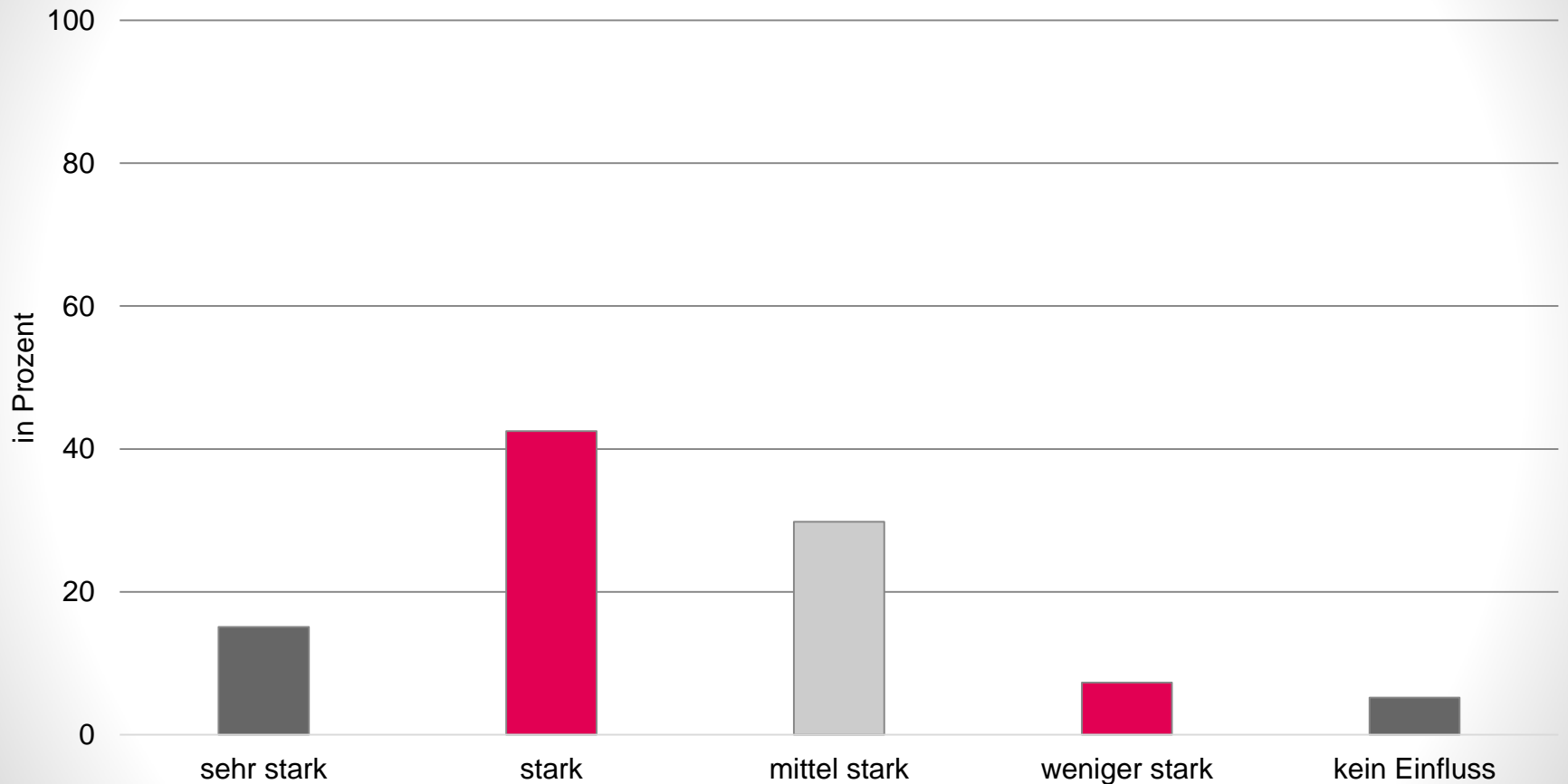
Psychisches Wohlbefinden





Ergebnisse C – Subjektives Ergebnis der Entspannungsmaßnahme

Generelle Gesundheit





Ergebnisse – Statistisch signifikante Zusammenhänge

Mittelstarker Zusammenhang zwischen der Einstellung zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten und...

↔ der körperlichen Arbeitsfähigkeit

↔ der persönliche Bedeutung der Arbeit

↔ der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein

↔ dem psychischen Wohlbefinden

↔ der generellen Gesundheit



Ergebnisse – Statistisch signifikante Zusammenhänge

Mittelstarker Zusammenhang zwischen der Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag und...

↔ dem psychischen Wohlbefinden

↔ der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein

↔ der generellen Gesundheit



Ergebnisse – Statistisch signifikante Zusammenhänge

Starker Zusammenhang zwischen dem psychischen Wohlbefinden und...

↔ der psychischen Arbeitsfähigkeit

Mittelstarker Zusammenhang zwischen der generellen Gesundheit und...

↔ der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit
eingebunden zu sein



Agenda

Hintergrundinformationen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kennzahlen zur Messung von BGM-Maßnahmen

Projektvorstellung

- Die brainLight GmbH
- Projektbeschreibung und -phasen
- Fragebogen

Projektergebnisse

Fazit



Fazit

- Die regelmäßige Nutzung des brainLight Entspannungssystems hat bei ca. 90% einen mittelstarken bis sehr starken Einfluss auf die Einstellung zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten
- Die Einstellung zur Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten steht u.a. in Zusammenhang mit der Motivation und dem Gefühl, in die Arbeit eingebunden zu sein, dem psychischen Wohlbefinden und der generellen Gesundheit
- Diese Komponenten wiederum beeinflussen die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag



Fazit

- Die regelmäßige Nutzung des brainLight Entspannungssystems hat bei ca. 90% einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden
- Dieses steht in Zusammenhang mit der psychischen Arbeitsfähigkeit
- Mehr als 80% der Teilnehmer/Innen verspüren einen mittelstarken bis starken positiven Einfluss auf die psychische und körperliche Arbeitsfähigkeit



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!