

## Stress dem Stress!

### Netzwerk für Gesundheit und Arbeit im Lande Bremen

Gesunde und zufriedene Beschäftigte - leistungsfähige Unternehmen!

Bremen, 9. Februar 2011

Gesellschaft für Projektentwicklung und Innovation (GPI) mbH

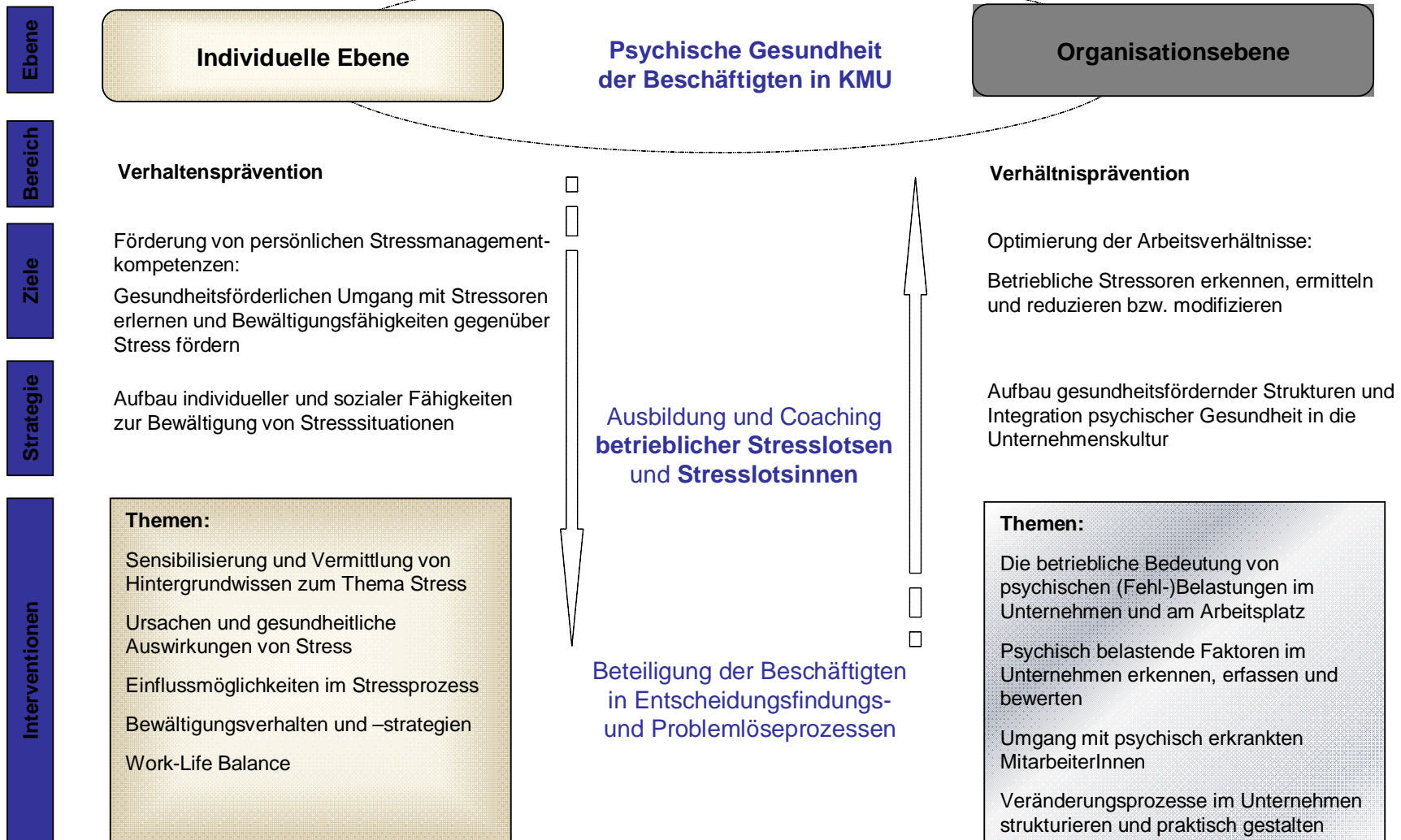
- Förderung:** **NESGA** wird von der Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds im Rahmen der Fachkräfteinitiative des Landes Bremen gefördert.
- Begleitung:** bremer und bremerhavener arbeit gmbH
- Trägerin:** **Gesellschaft für Projektentwicklung und Innovation (GPI) mbH**
- Laufzeit:** 01.01.2011 bis 30.09.2013
- Zielgruppe:** KMU, Belegschaftsvertretungen und ihre Beschäftigten
- Branchen:** Pflege- und Sozialbereich, Dienstleistungsbereich, Handwerk und Industrie

## Leistungsangebot:

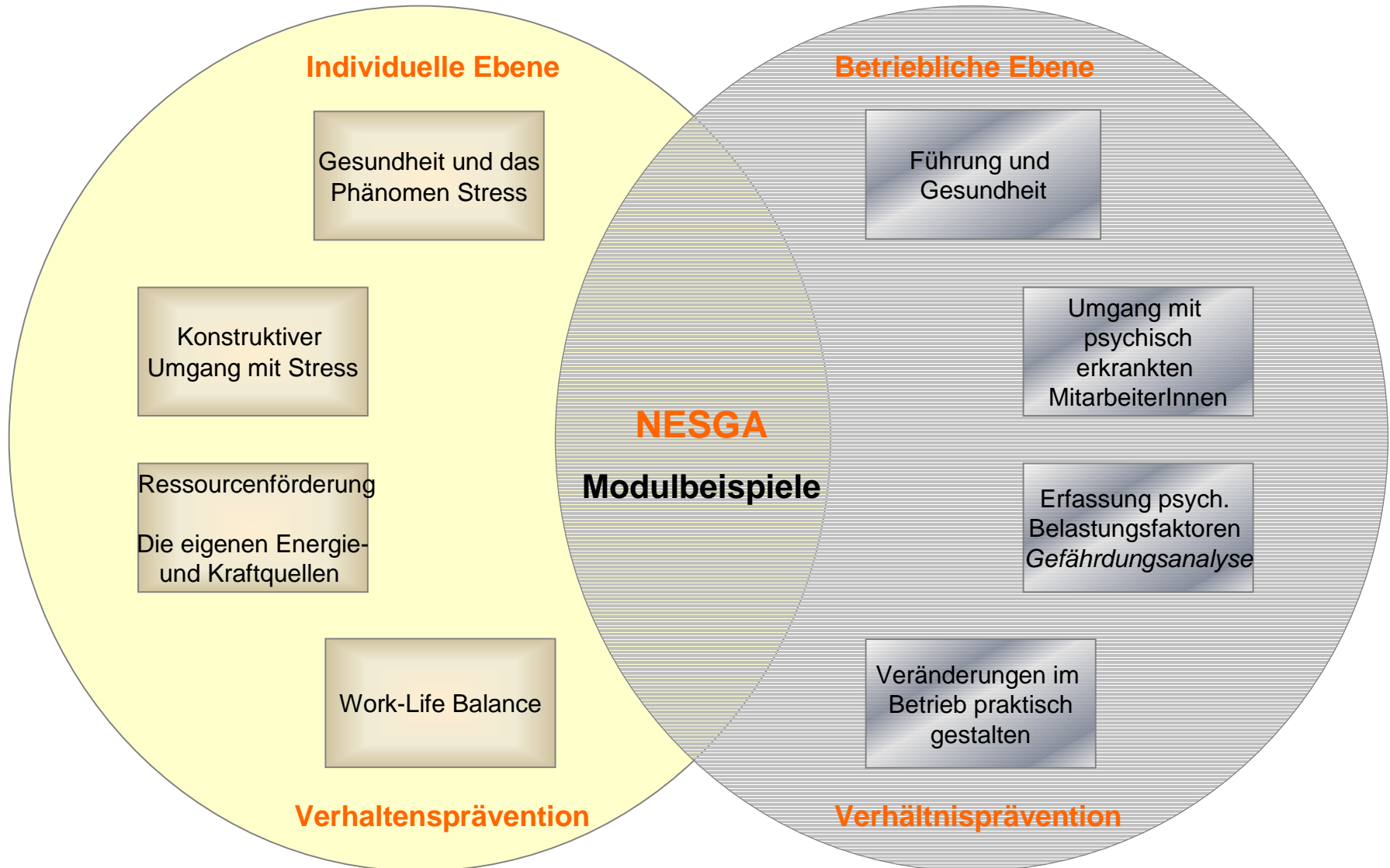
- Information und Sensibilisierung von KMU und der Belegschaften für die Problematik psychischer Belastungen
- Qualifizierung von betrieblichen „Stresslotsen“ und „Stresslotsinnen“ zu Ursachen und Wirkungen psychischer Fehlbelastungen sowie zu Strategien des Belastungsabbaus
- Beteiligungsorientierte Ermittlung und Erfassung von psychischen Belastungsfaktoren im Betrieb und ihrer Auswirkungen auf die Beschäftigten
- Bereitstellung von Beratungsangeboten, Leitfäden und Handreichungen zur Integration psychischer Belastungsfaktoren in betriebliche Gefährdungsanalysen
- Know-how Transfer in die Belegschaften
- Reorganisation betrieblicher Arbeits- und Kommunikationsstrukturen für einen nachhaltigen Abbau psychischer Belastungen

## KooperationspartnerInnen

- Arbeitnehmerkammer Bremen
- IG Metall Bremerhaven
- ver.di Bremen-Niedersachsen
- AOK Bremen Bremerhaven
- IHK Bremerhaven
- Kreishandwerkerschaft Bremerhaven-Wesermünde
- Bremische Zentralstelle für die Gleichberechtigung der Frau (ZGF)
- AWO Bremen, Fachdienst Migration und Integration
- Hausärztlich tätige Gemeinschaftspraxen  
Dr. med Rembert und Susanne Laurenze
- IAW - Institut für Arbeit und Wirtschaft



In allen NESGA-Modulen werden Alters-, Gender- und Migrationsaspekte thematisiert



## Auszüge aus Modulen im Bereich **Verhaltensprävention**

- **Basismodul: Allgemeine Informationen zu psychischen Belastungen und Stress**

Verständnis von Gesundheit und Krankheit; psychische Fehlbelastungen und Stress; Gesundheitliche Auswirkungen von Stress; Stressquellen (Stressoren) im privaten und beruflichen Umfeld; Warnsignale und Symptome auf körperlicher, mentaler, emotionaler und Verhaltensebene; Stress als subjektiv wahrgenommenes Phänomen: individuelles Stressprofil

- **Konstruktiver Umgang mit Stress - Individuelles Stressmanagement**

Methoden der kurz- und langfristigen Stressbewältigung; persönliche Verhaltensmuster in Stresssituationen erkennen; Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster sowie der eigenen Antreiber; die individuelle Stresstoleranz; Erste Hilfe gegen Stress: Entwicklung individueller Handlungsansätze in Stresssituationen

- **Eigene Energiequellen stärken - Individuelles Ressourcenmanagement**

Förderung der eigenen Ressourcen: Bedeutung persönlicher Energie- und Kraftquellen bei der Stressbewältigung; Einfluss von Bewegung, Ernährung und Entspannung; praktische Übungen für die eigene Stressbalance

## Auszüge aus Modulen im Bereich **Verhältnisprävention**

### Erfassung psychischer Belastungsfaktoren in der Gefährdungsbeurteilung

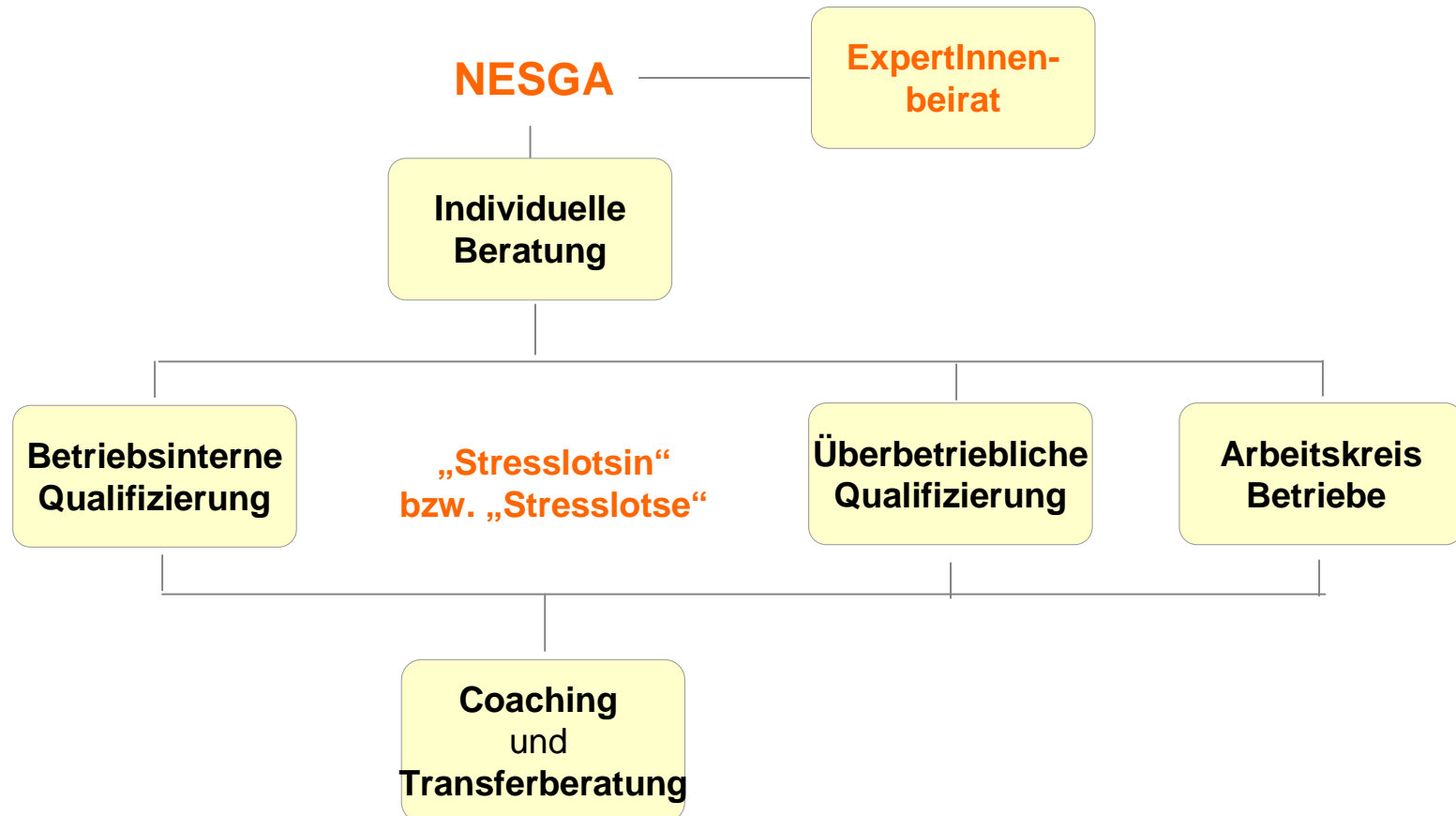
- **Psychische Belastungsfaktoren im Unternehmen**  
Ursachen psychischer Belastungen und Folgen psychischer Beanspruchung für die Beschäftigten und das Unternehmen
- **Arbeitsschutzgesetz – Rechtliche Grundlagen: Psychische Belastungen**  
Rechtliche Grundlagen, Aufgaben und Mitbestimmungsrechte von BR und PR bei der betrieblichen Umsetzung
- **Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen**  
Methodenüberblick zur Ermittlung und Beurteilung psychischer Belastungen, Darstellung und Handhabung von Fragebögen und Checklisten, Bewertung von Ermittlungsergebnissen, Stufenkonzept zur Gefährdungsbeurteilung
- **Maßnahmen zur Reduzierung psychischer Fehlbelastungen im Betrieb**  
Gestaltung gesundheitsförderlicher Strukturen und Prävention psychischer Belastungen
- **Workshop „Moderierte Gefährdungsbeurteilung“**  
Prozessstufen, Planung und Gestaltung der moderierten Gefährdungsbeurteilung



## Umgang mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen

- **Belastungsfaktoren als Auslöser für eine psychische Erkrankung**  
Stress, Burn-out Syndrom, Mobbing
- **Krankheitsbilder und Auswirkungen im Arbeitsleben**  
Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen
- **Erkennen einer psychischen Erkrankung im Arbeitsumfeld**  
Woran erkenne ich, ob MitarbeiterInnen psychisch belastet sind? Wann und wie spreche ich den/die betroffene MitarbeiterIn an? Welche Hilfemöglichkeiten gibt es, welche sind angemessen und nützlich?
- **Handlungshilfen im Umgang mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen**  
Handlungsmöglichkeiten in akuter Krise, Unterstützung während einer ambulanten Behandlung, Handlungsempfehlungen beim stationären Aufenthalt, Rückkehr in das Unternehmen
- **Präventionsmaßnahmen im betrieblichen Umfeld**  
MitarbeiterInnengespräche, Rückkehrgespräche, Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

## Umsetzung:



(Beginn des Qualifizierungsprogramms: im April 2011)

## Sichtweise

**„Der Mensch muss zu seiner inneren Ruhe gebildet werden.“**

*(Johann Heinrich Pestalozzi)*



**Vielen Dank für Ihr Interesse!**



Peter Hans Koch und Petra Voß-Winne

**Gesellschaft für Projektentwicklung und Innovation (GPI) mbH**

Georg-Gröning-Straße 121

28209 Bremen

[www.gpi-bremen.de](http://www.gpi-bremen.de)

