



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!**

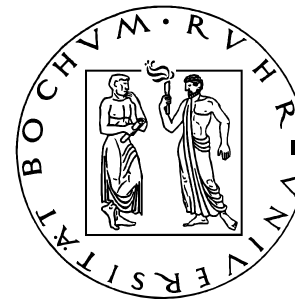
Der Aufgabenverbund

Zielsetzung:

Schaffung eines **Referenzproduktes** im Bereich Stressprävention im Themenfeld Gesundheitskompetenz!



Gemeinschaftsaufgabe
Arbeitsschutz



Auftraggeber
Patent für Module

IfA RAG AG
Kordinator
Inputgeber
Evaluation

Multimediale
Realisierung

Prof. Dr. Zimolong
Wissenschaftliche
Qualitätssicherung
Beratung

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

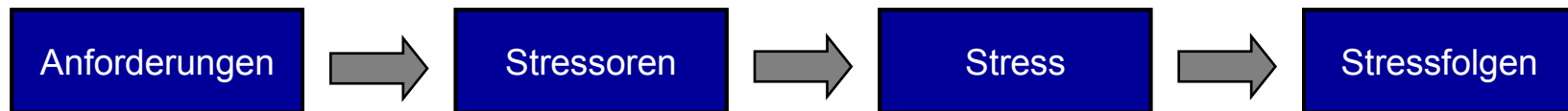
- Dieses Resultat korreliert ebenfalls mit den Ergebnissen der WHO, wonach **weltweit mehr Arbeitstage durch psychischen Stress** als aufgrund physischer Ursachen verloren gehen.

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)

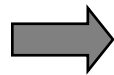
Die Bedeutung von Ressourcen

- Qualifikation und Kompetenzen
- Selbstmanagement (*Emotionskontrolle, Zeitmanagement*)
- Problemlösetechniken
- etc.

STRESSMANAGER

Personale Ressourcen

Anforderungen



Stressoren



Stress

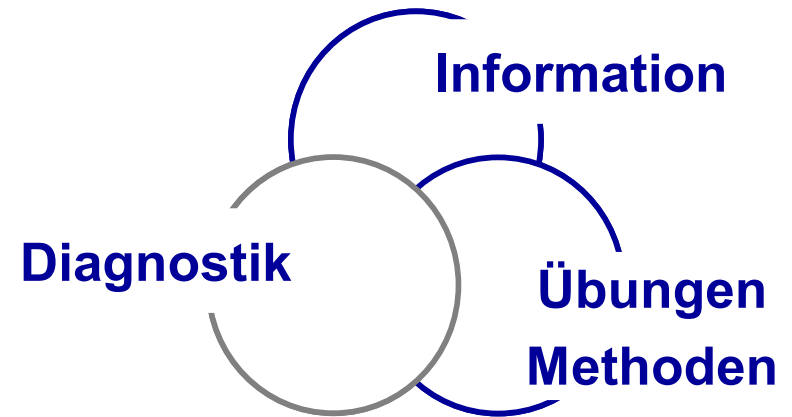
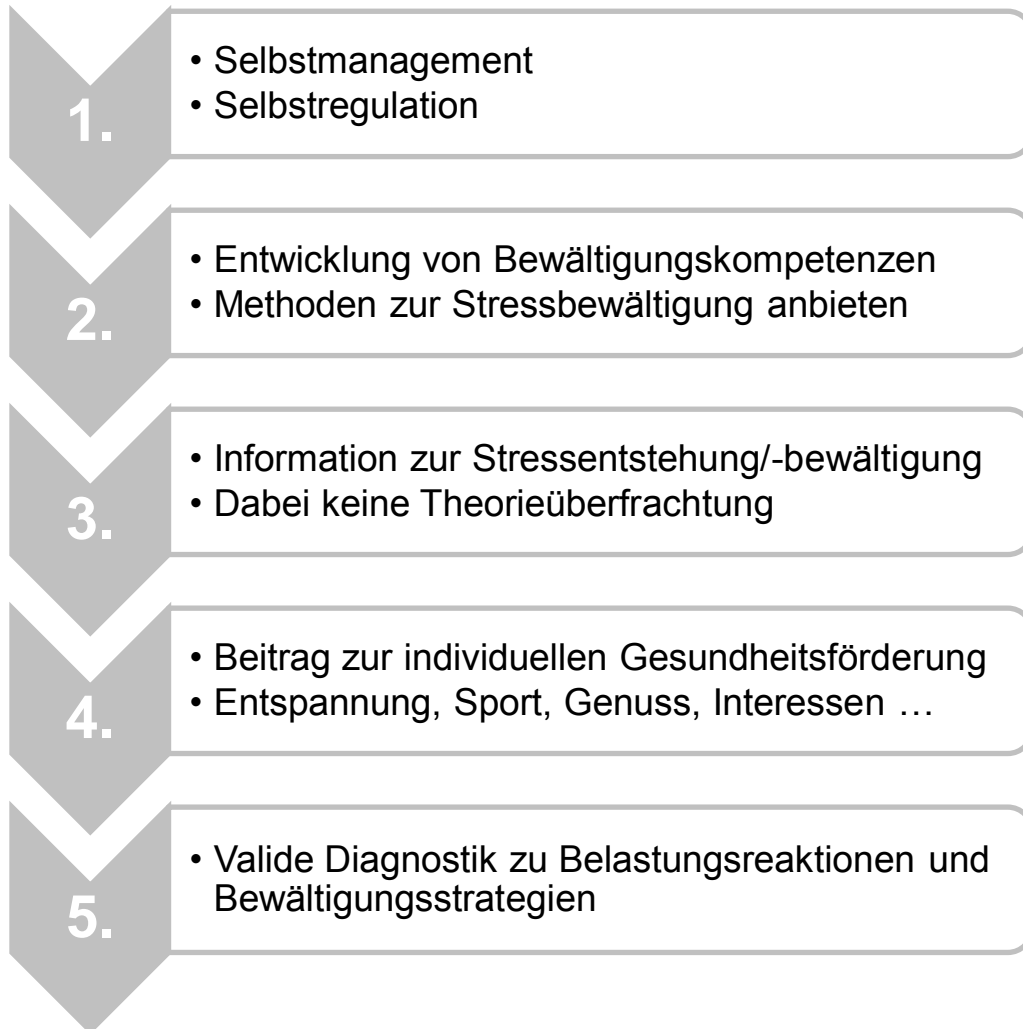


Stressfolgen

Externale Ressourcen

- Personalarbeit und -führung
- Autonomie
- Soziale Unterstützung / sozialer Rückhalt
- etc.

Zielsetzungen



Integration in bestehende Konzepte

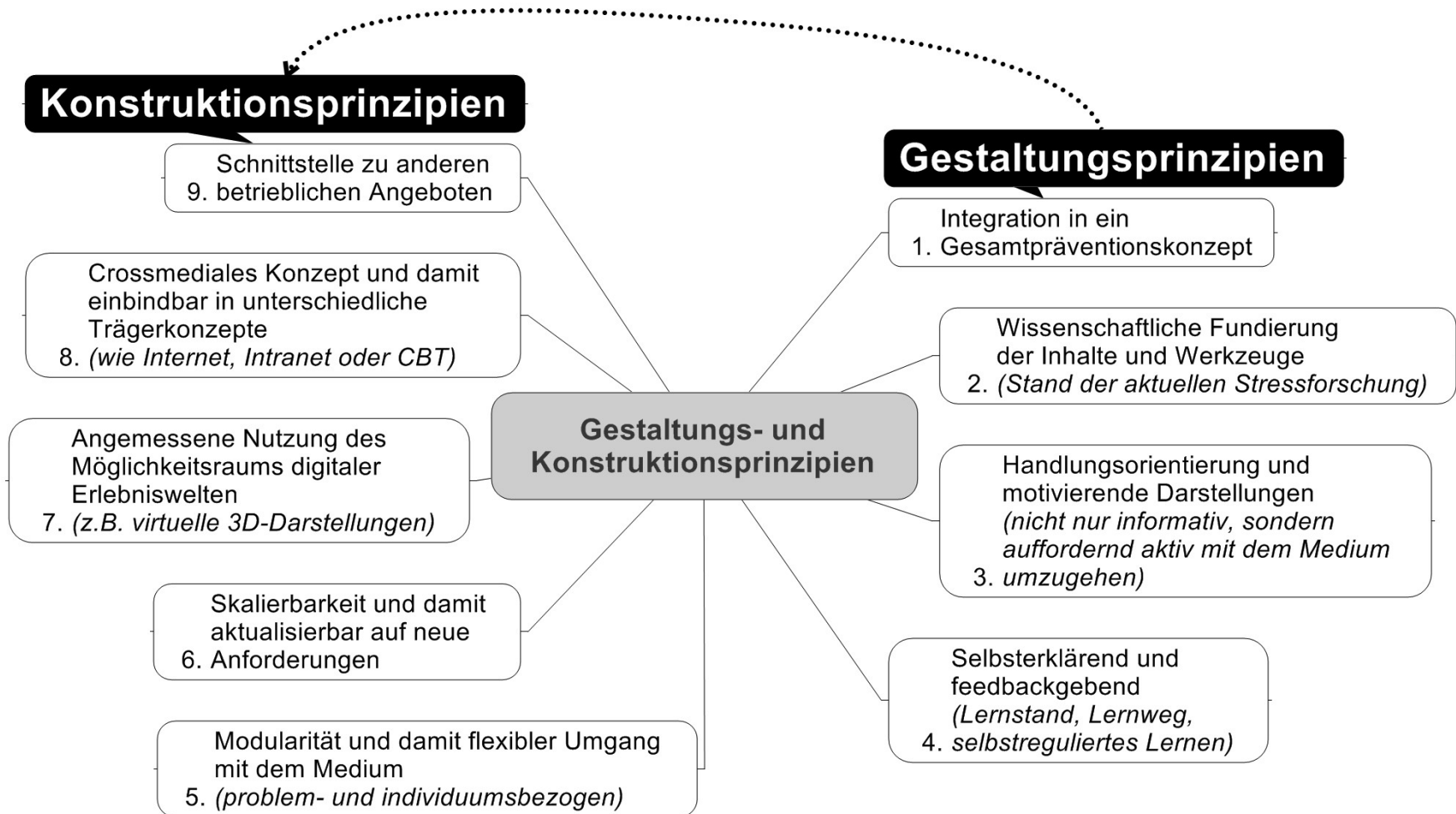
1 Zielgruppe

- 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 ...

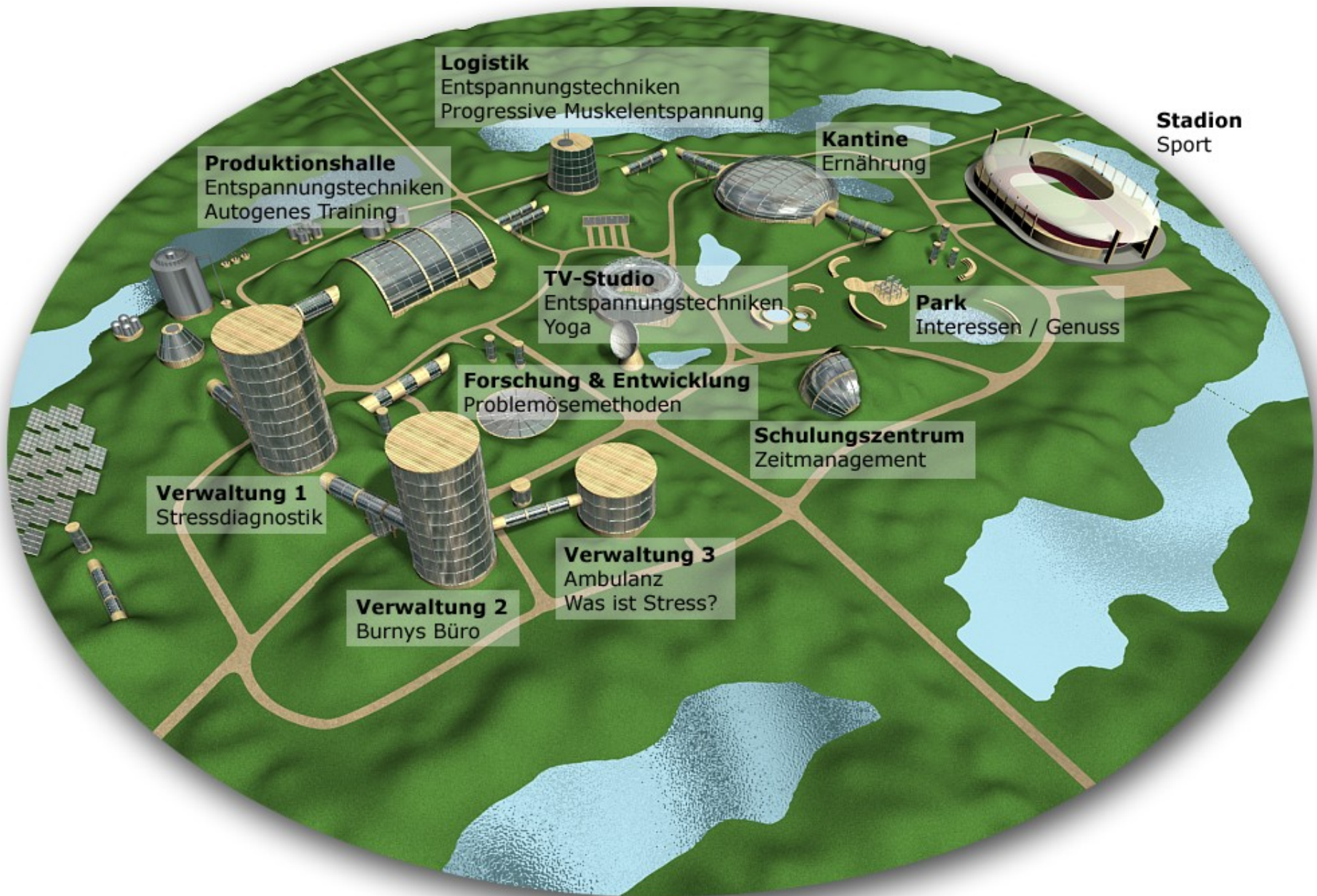
- Die Einleitung von Präventionsmaßnahmen erfolgt in Abstimmung mit internen und externen Fachstellen / Institutionen im Rahmen eines Gesundheitsmanagements.
- Betriebliche Fachstellen: z.B. Betriebsärzte, Betriebliche Sozialarbeit, innerbetrieblicher Arbeitsschutz
- Außerbetriebliche Fachstellen: z.B.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

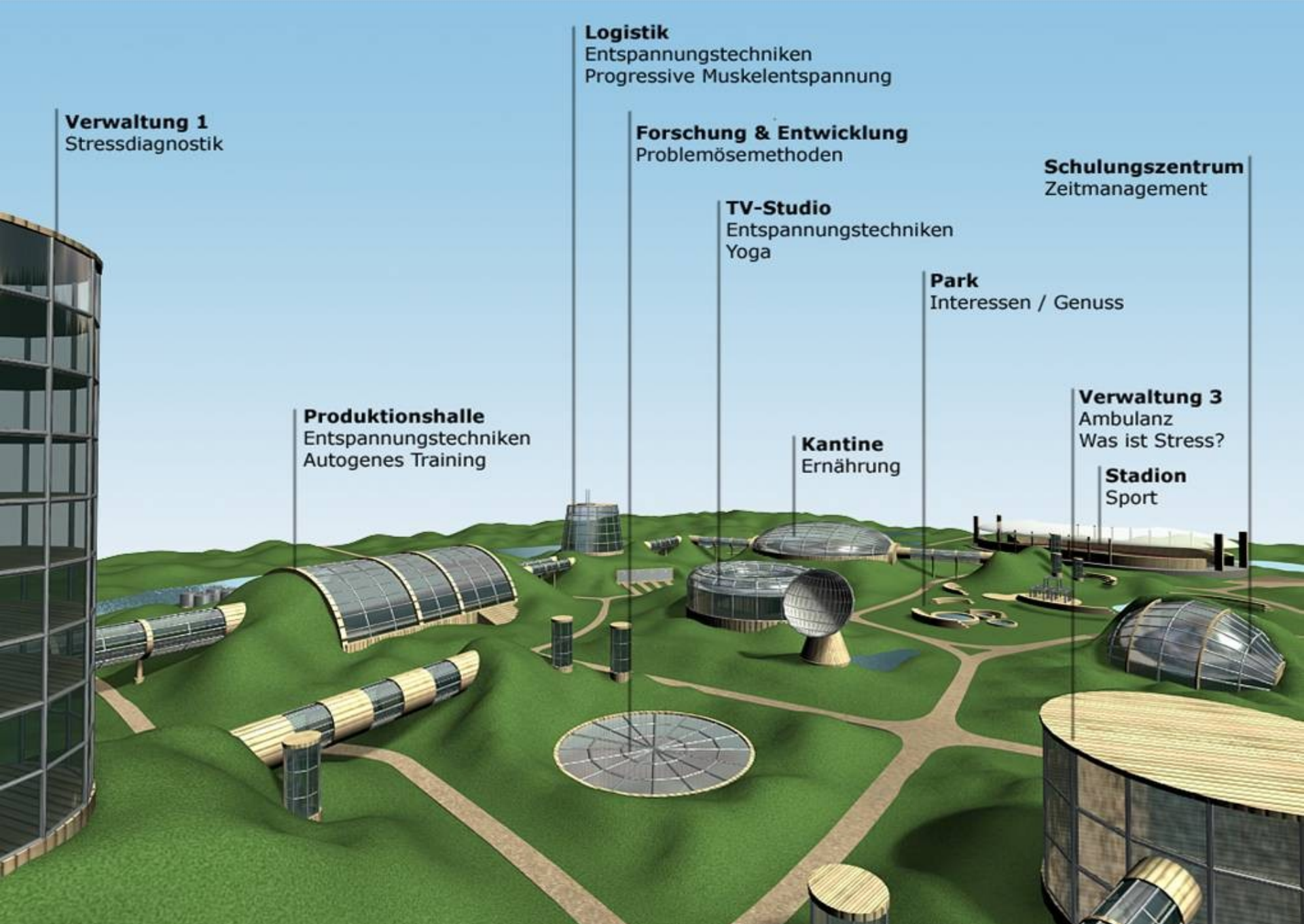
Forschung & Entwicklung
Problemösemethoden

Schulungszentrum
Zeitmanagement

Verwaltung 1
Stressdiagnostik

Verwaltung 2
Burnys Büro

Verwaltung 3
Ambulanz
Was ist Stress?



Verwaltung 1
Stressdiagnostik

Logistik
Entspannungstechniken
Progressive Muskelentspannung

Forschung & Entwicklung
Problemösemethoden

Schulungszentrum
Zeitmanagement

TV-Studio
Entspannungstechniken
Yoga

Park
Interessen / Genuss

Produktionshalle
Entspannungstechniken
Autogenes Training

Kantine
Ernährung

Verwaltung 3
Ambulanz
Was ist Stress?

Stadion
Sport



Burny



Ester



Marketing Chef

Was ist Stress?	Problemlösemethoden	Zeitmanagement	Interessen, Genuss, Ernährung, Sport
Entspannungstechniken	Arbeitsplatzgestaltung	Bildschirmschoner	Fragebogen Stressinventar





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

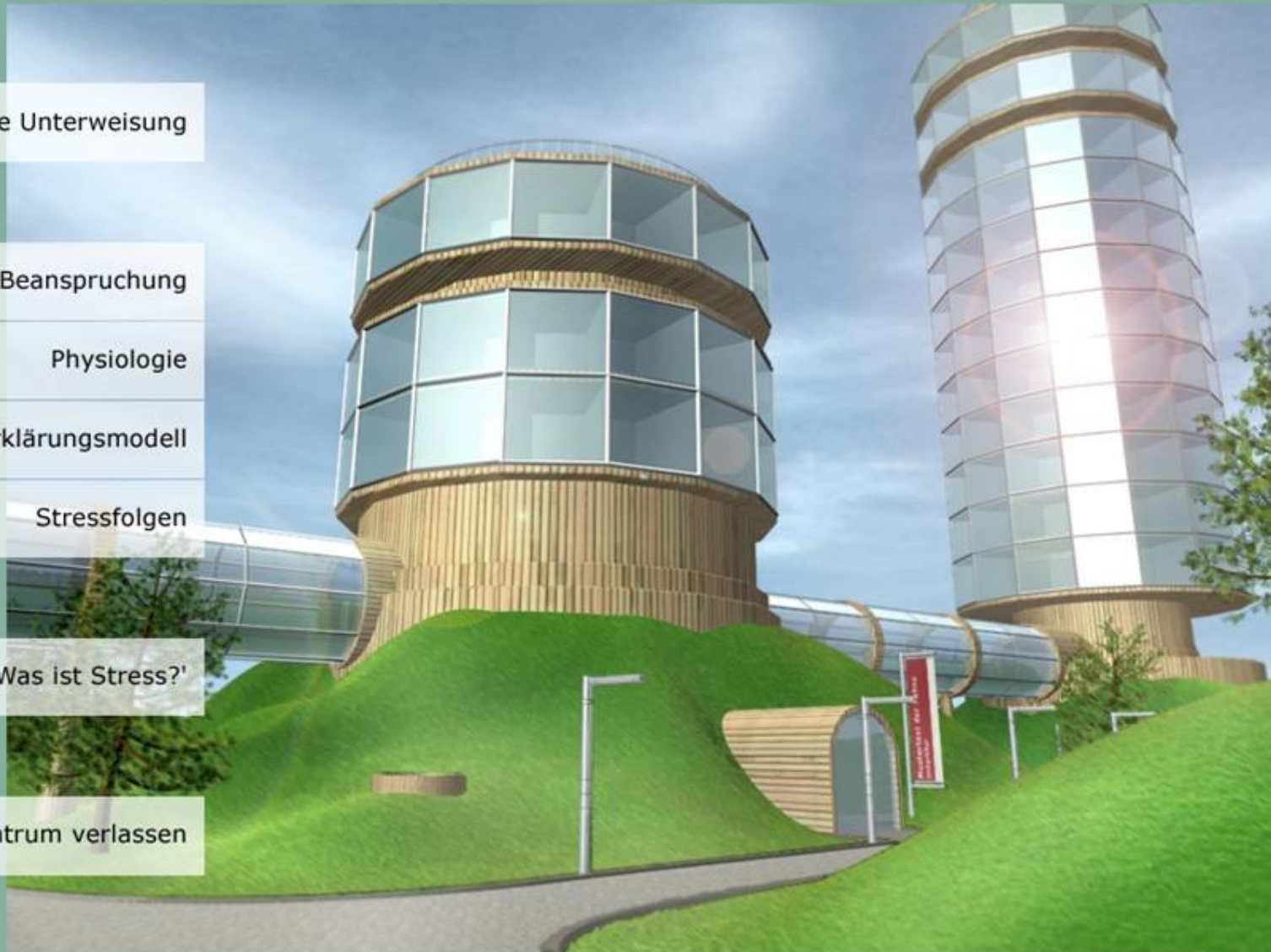
Physiologie

Erklärungsmodell

Stressfolgen

Materialsammlung 'Was ist Stress?'

Gesundheitszentrum verlassen



IHR STRESSMANAGER

Entspannungstechniken Übungen - Yoga



IHR STRESSMANAGER

Entspannungstechniken Übungen - Progressive Muskelentspannung



Einführung Problemlösemethode

Beispiel zur Problemlösemethode

Denkbäume / Mindmapping

Brainstorming

Formblätter zum Ausfüllen

Inhalte als PDF-Dokument

Inhalte als PPT-Präsentation

Forschungslabor verlassen



IHR STRESSMANAGER

Zeitmanagement

In 10 Schritten zum erfolgreichen Zeitmanager

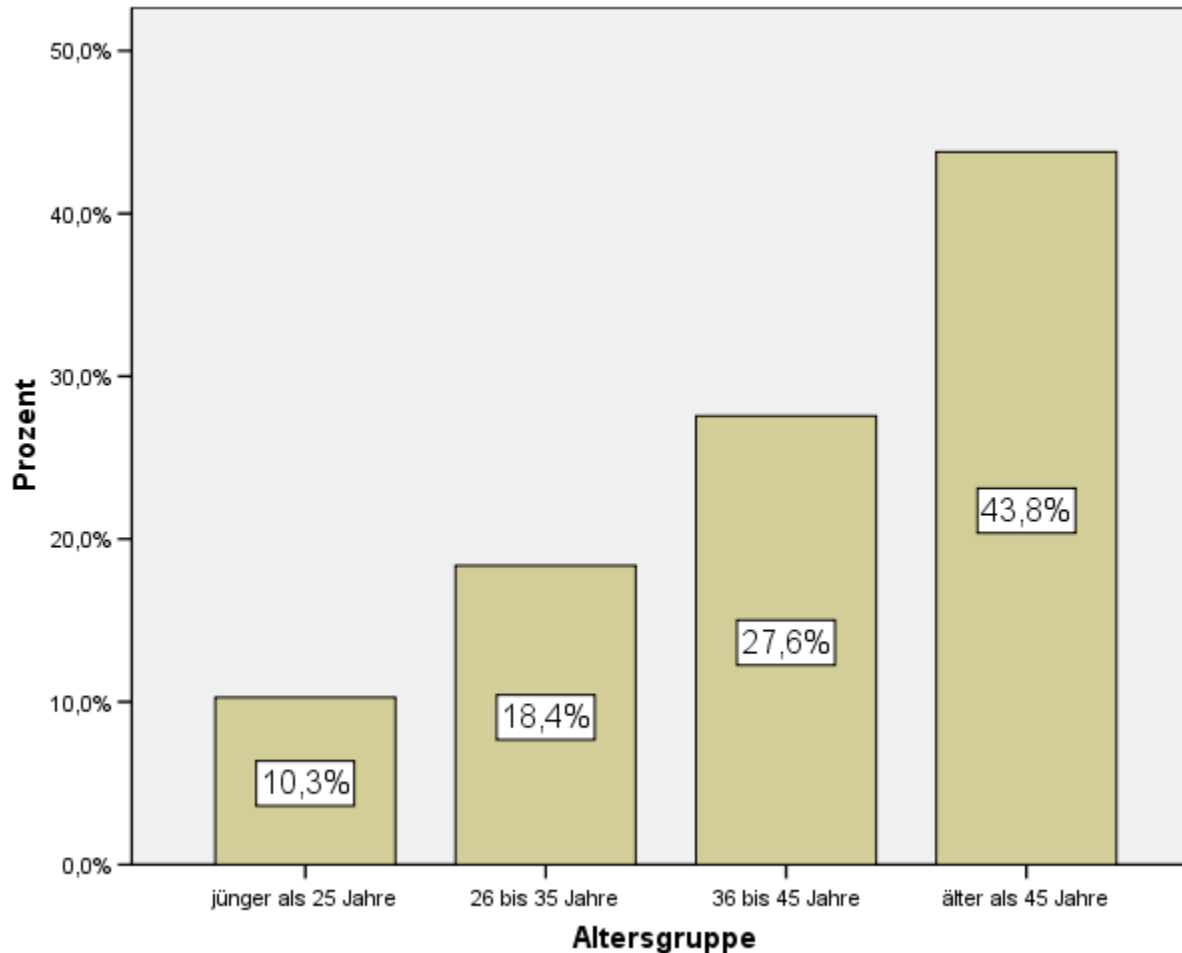
1	Planen Sie schriftlich!	Merkkarte: Zeitplanungsregeln
2	Definieren Sie Ziele!	Checkliste: Persönliche Zeitinventur Systematik der Zeitplanung
3	Verwenden Sie Tagespläne!	Tagesplan Checkliste: Aktivitäten
4	Berücksichtigen Sie Zeitpuffer!	
5	Setzen Sie Prioritäten!	Prioritätenanalyse Eisenhowermethode
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.

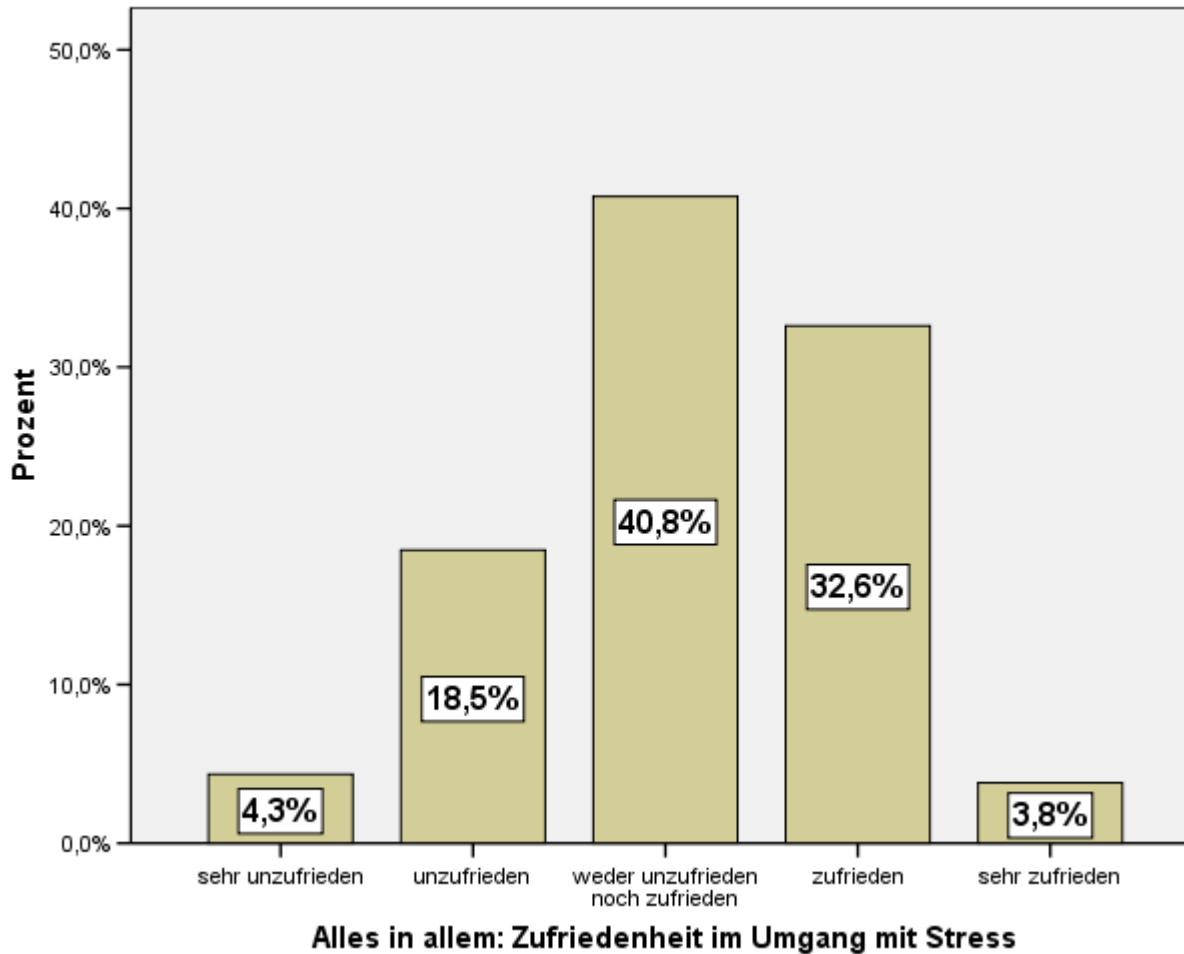
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



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.**

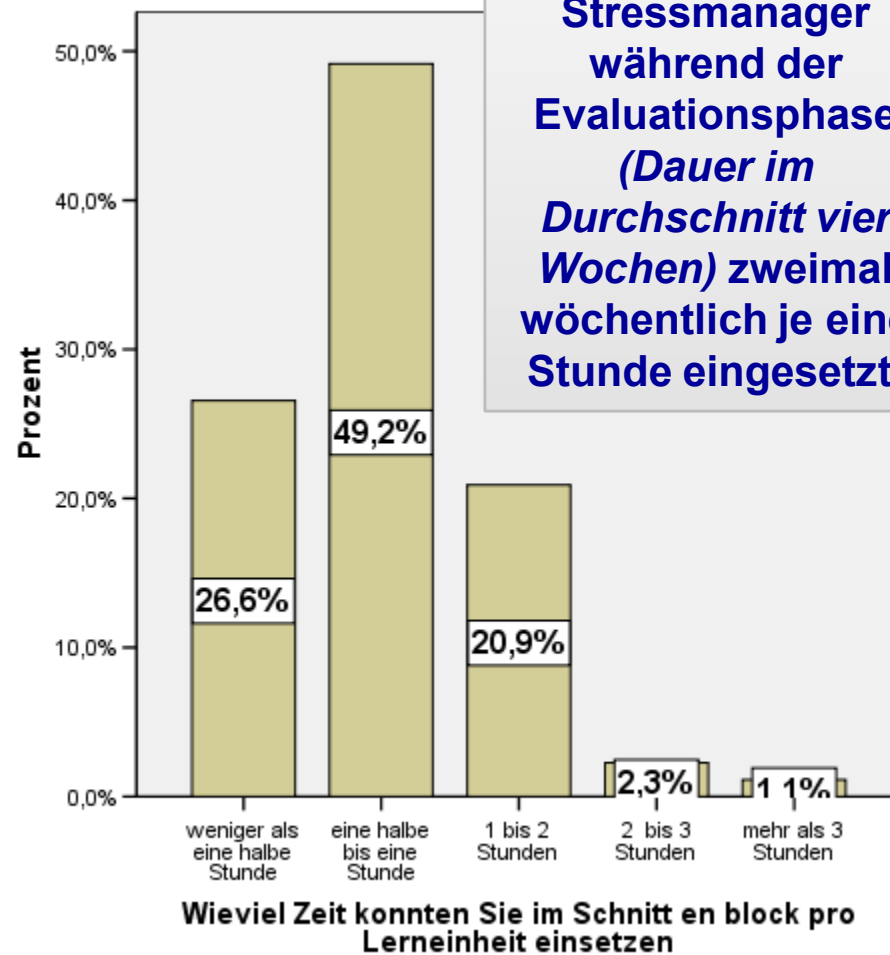
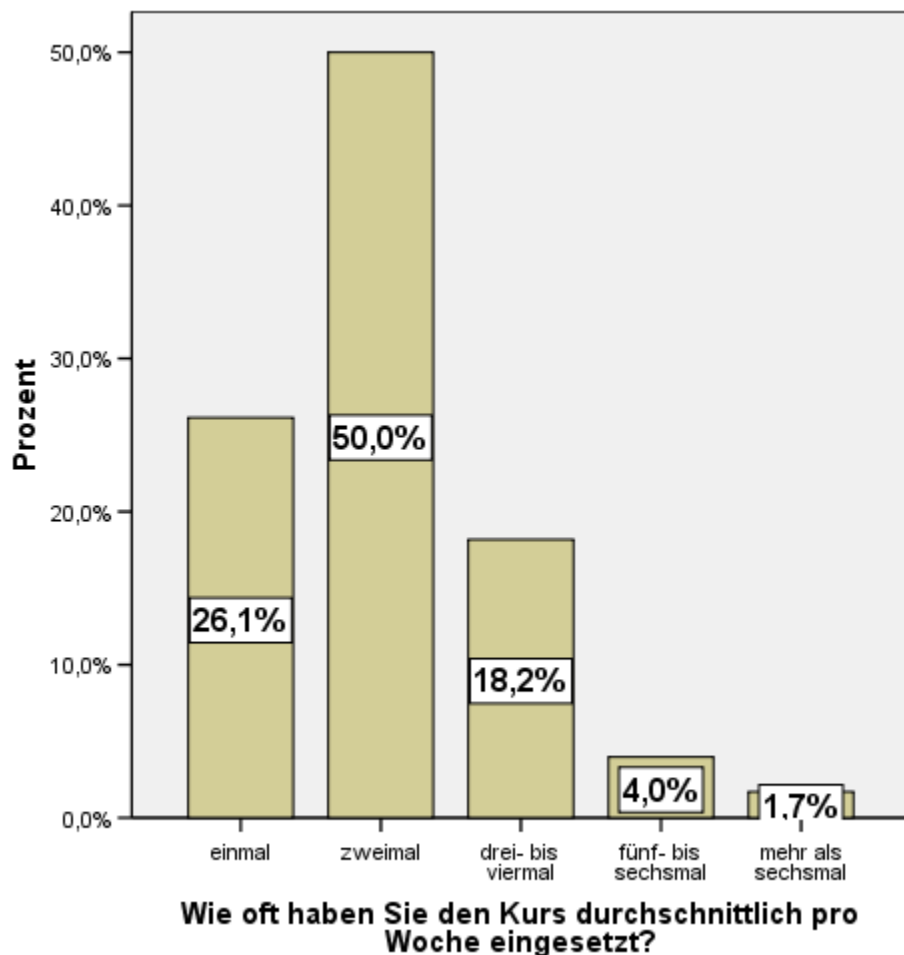
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



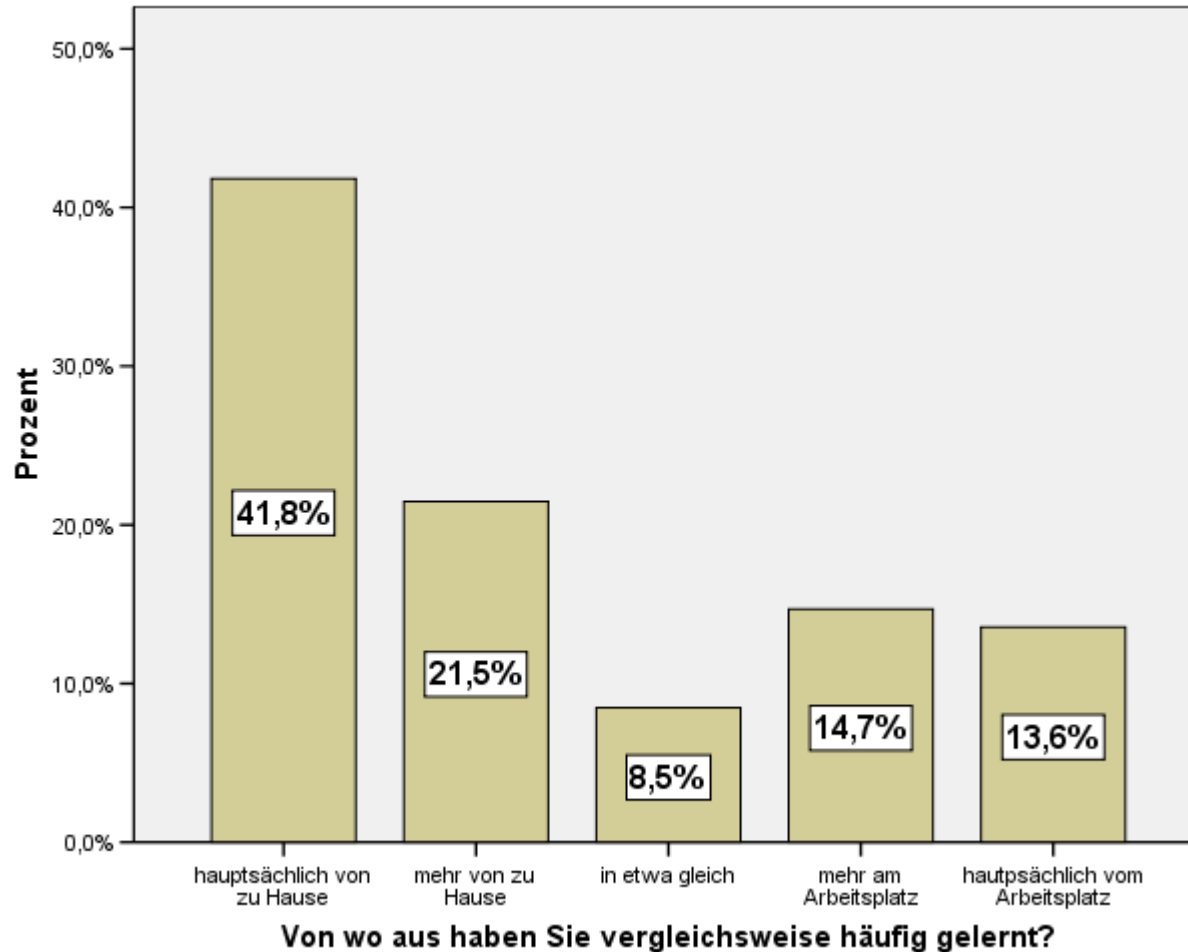
Über 60% der Teilnehmer weisen eine persönliche Betroffenheit im Hinblick auf Umgang mit Stress auf.

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.

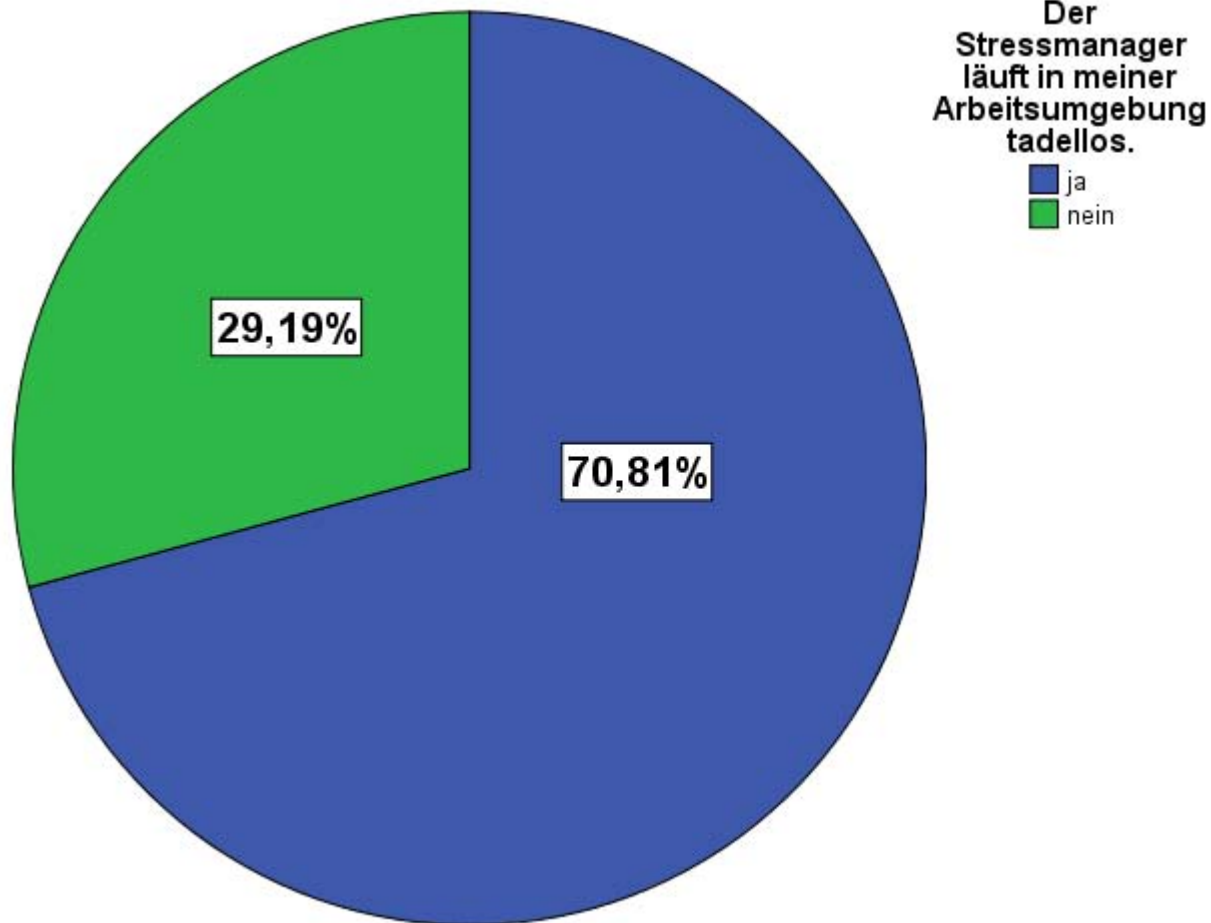


Einige Ergebnisse aus der Evaluation



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



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

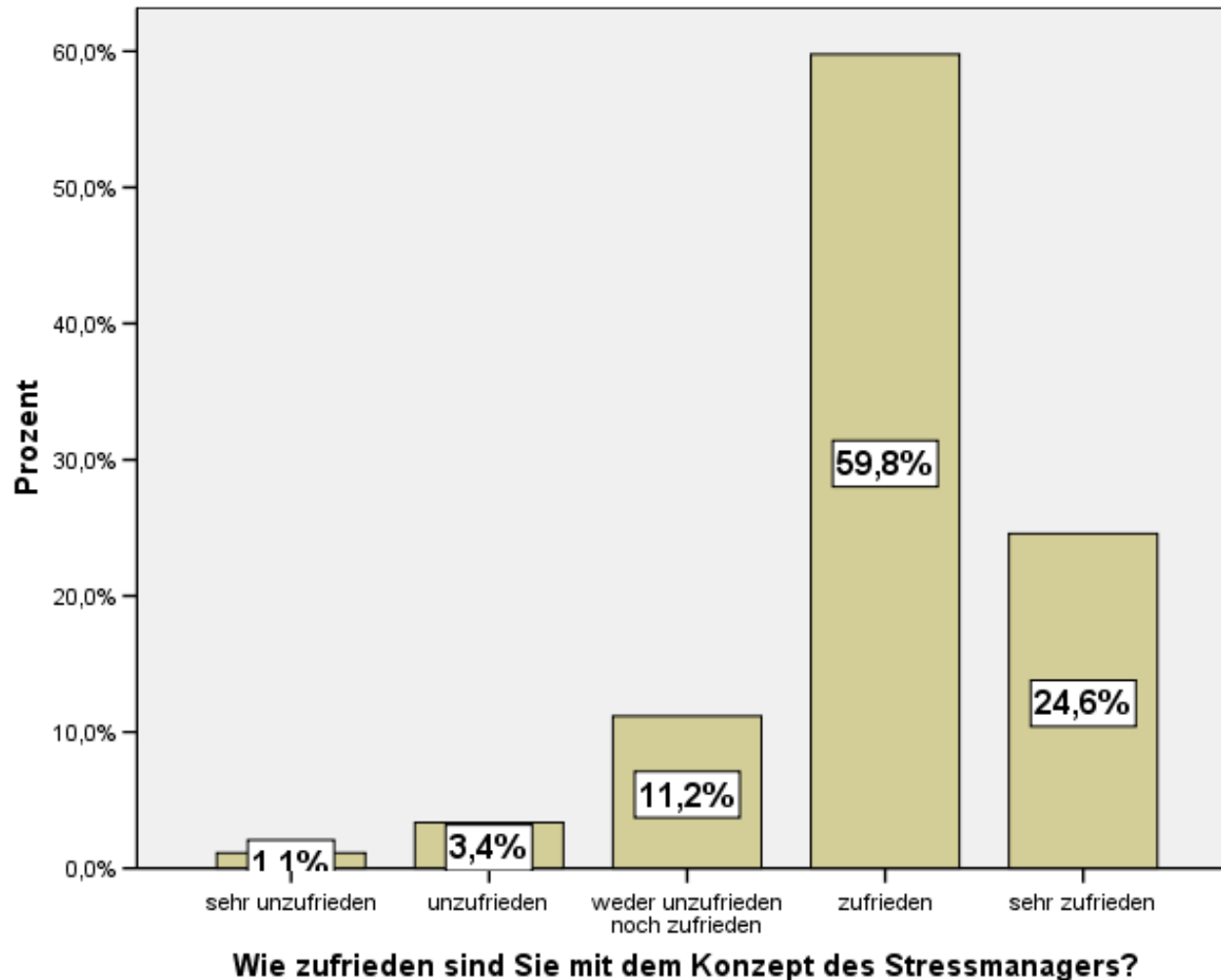
In der vorliegenden Finalfassung wurde dieses Problem behoben!

Einige Ergebnisse aus der Evaluation

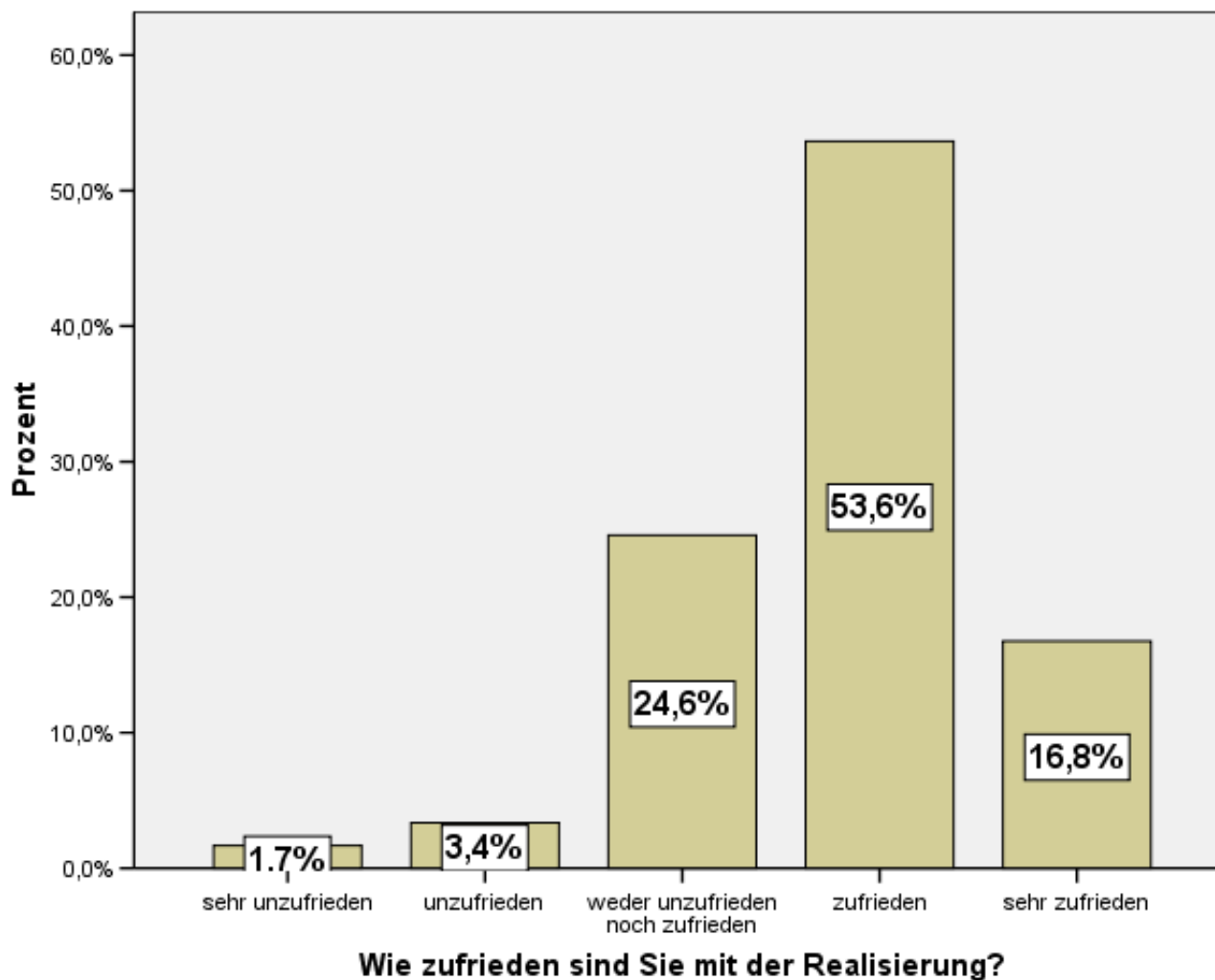
Erste Gruppenanalyse-Ergebnisse zeigen folgendes ...

- ✓ **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!**

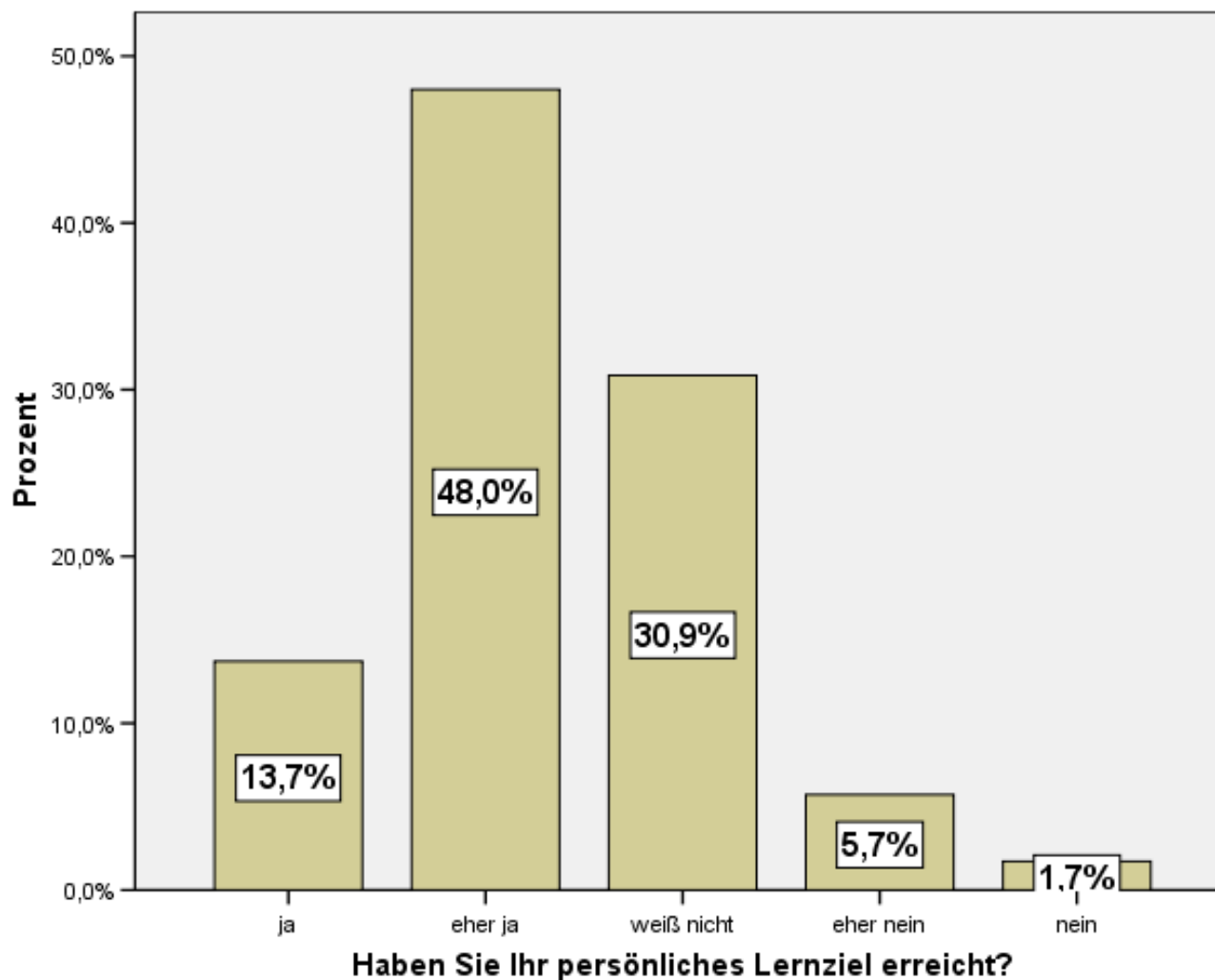
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



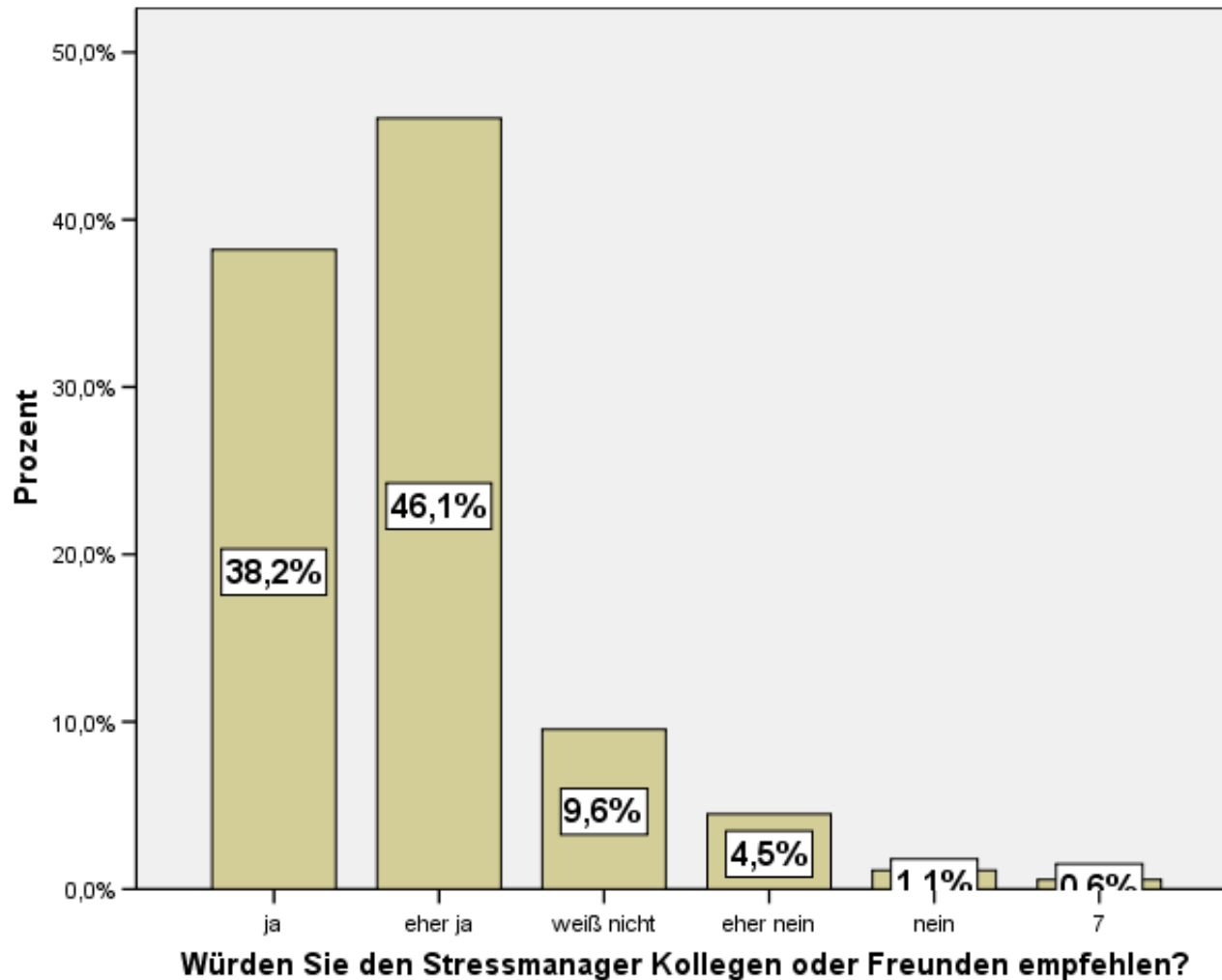
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



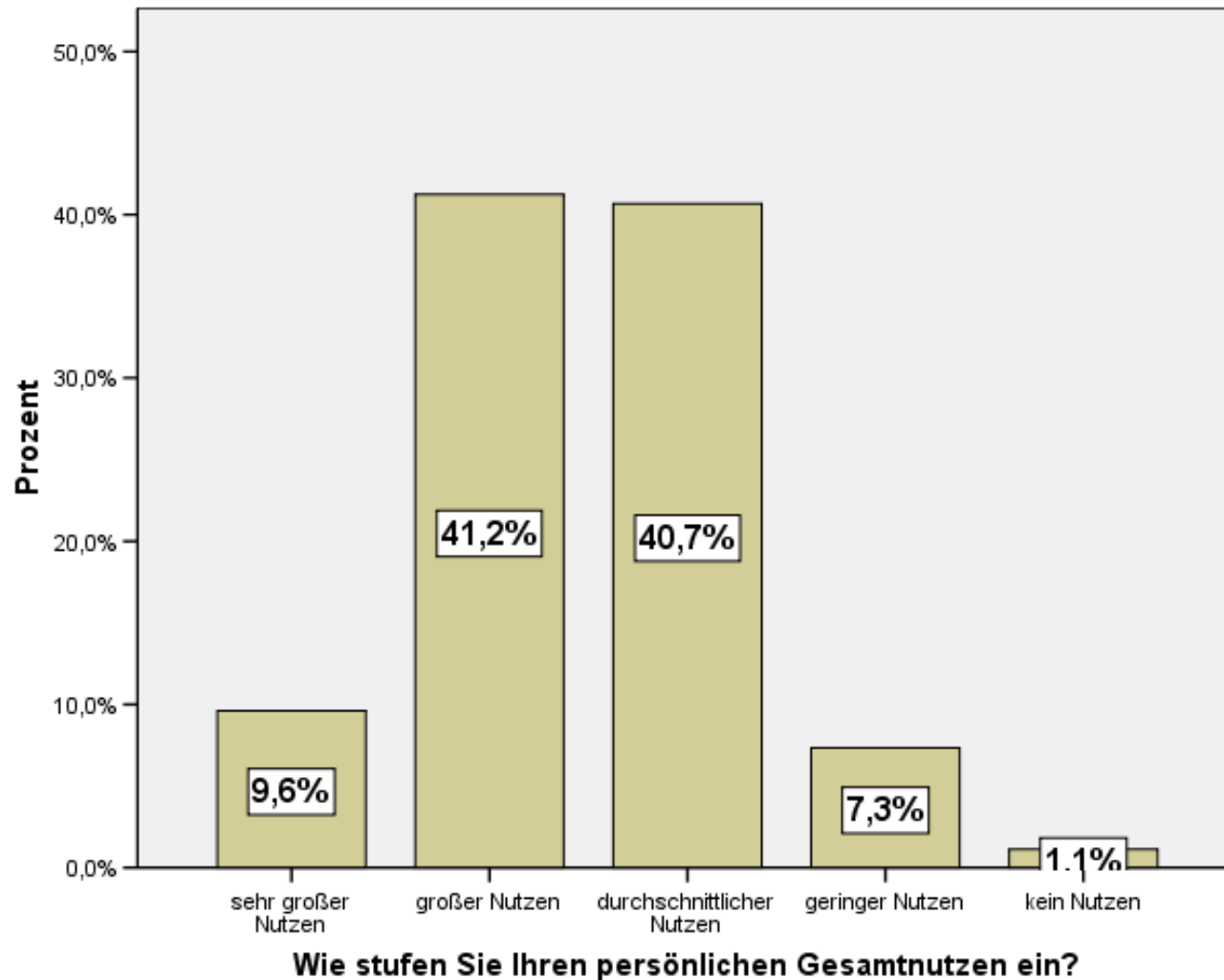
Einige Ergebnisse aus der Evaluation



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

Themeninhalte:

- Was ist Stress?
- Stressinventar-Fragebogen
- Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga)
- Problemlösemethoden
- Zeitmanagement
- Interessen und Genuss
- Ernährung
- Sport
- Arbeitsplatzgestaltung
- Bildschirmschoner

Herausgeber:

Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz
Mit freundlicher Unterstützung der
KNAPPSCHAFT und RAG

Produktion:
virtualform GmbH,
Institut für Arbeitswissenschaften der RAG AG,
holisticcare

IHR STRESSMANAGER

IHR STRESSMANAGER

Interaktive DVD-ROM zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress

DVD ROM für PC

Zum Schluss: Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

IHR STRESSMANAGER		Hauptmenü
		Bearbeitungsstatus
	<input checked="" type="checkbox"/> Was ist Stress?	<input checked="" type="checkbox"/> Interessen, Genuss, Sport, Ernährung
Neue Geschichte beginnen	<input checked="" type="checkbox"/> Belastung und Beanspruchung	<input checked="" type="checkbox"/> Interessen und Genuss
	<input checked="" type="checkbox"/> Physiologie	<input checked="" type="checkbox"/> Pfad der Belohnung
Abgespeicherte Geschichte laden	<input checked="" type="checkbox"/> Erklärungsmodell	<input checked="" type="checkbox"/> Fragebogen Interessen
	<input checked="" type="checkbox"/> Stressfolgen	<input checked="" type="checkbox"/> Ernährung
Aktuelle Geschichte speichern	<input checked="" type="checkbox"/> Stress-Inventar - Fragebogen	<input checked="" type="checkbox"/> Was unser Körper so braucht
	<input checked="" type="checkbox"/> Arbeitsplatzgestaltung	<input checked="" type="checkbox"/> Die kleine Lebensmittelkunde
Bearbeitungsstatus einsehen	<input checked="" type="checkbox"/> Bildschirmschoner	<input checked="" type="checkbox"/> Tipps 'Gesundes Ernährungsprogramm'
	<input checked="" type="checkbox"/> Entspannungsmethoden	<input checked="" type="checkbox"/> Adressen
	<input checked="" type="checkbox"/> Progressive Muskelentspannung	<input checked="" type="checkbox"/> Sport
	<input checked="" type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Was bewirkt Sport?
Themen-Direktanwahl	<input checked="" type="checkbox"/> Übungshinweise und Tipps	<input checked="" type="checkbox"/> Burnys Trainingsstunde Sporttheorie
	<input checked="" type="checkbox"/> Übungen: 1 2 3 4 5 6 7	<input checked="" type="checkbox"/> Handout ‚Jogging‘
	<input checked="" type="checkbox"/> Autogenes Training	<input checked="" type="checkbox"/> Handout ‚Nordic-Walking‘
	<input checked="" type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Problemlösemethoden
Impressum	<input checked="" type="checkbox"/> Übungshinweise und Tipps	<input checked="" type="checkbox"/> Einleitung Problemlösemethode/Selbsttest
	<input checked="" type="checkbox"/> Übungen: 1 2 3	<input checked="" type="checkbox"/> Beispiel zur Problemlösemethode
Qualitätsfeedback	<input checked="" type="checkbox"/> Yoga	<input checked="" type="checkbox"/> Denkbäume/Mindmapping
	<input checked="" type="checkbox"/> Einführung	<input checked="" type="checkbox"/> Brainstorming
	<input checked="" type="checkbox"/> Anmerkung: Sitzstellung	<input checked="" type="checkbox"/> Problemcheck Formblätter
	<input checked="" type="checkbox"/> Anmerkung: Atmung	<input checked="" type="checkbox"/> Zeitmanagement
	<input checked="" type="checkbox"/> Übungsblock 1: 1 2 3 4 5	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsteinschätzung Zeitmanagement
Programm beenden	<input checked="" type="checkbox"/> Übungsblock 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	<input checked="" type="checkbox"/> Zeitmanagement in 10 Schritten
	<input checked="" type="checkbox"/> Übungsblock 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	<input checked="" type="checkbox"/> Übungsblock 4: 1	
		Bearbeitungsstatus: 100%

Zum Schluss: *Noch einige Impressionen aus der Finalfassung*



Zum Schluss: *Noch einige Impressionen aus der Finalfassung*

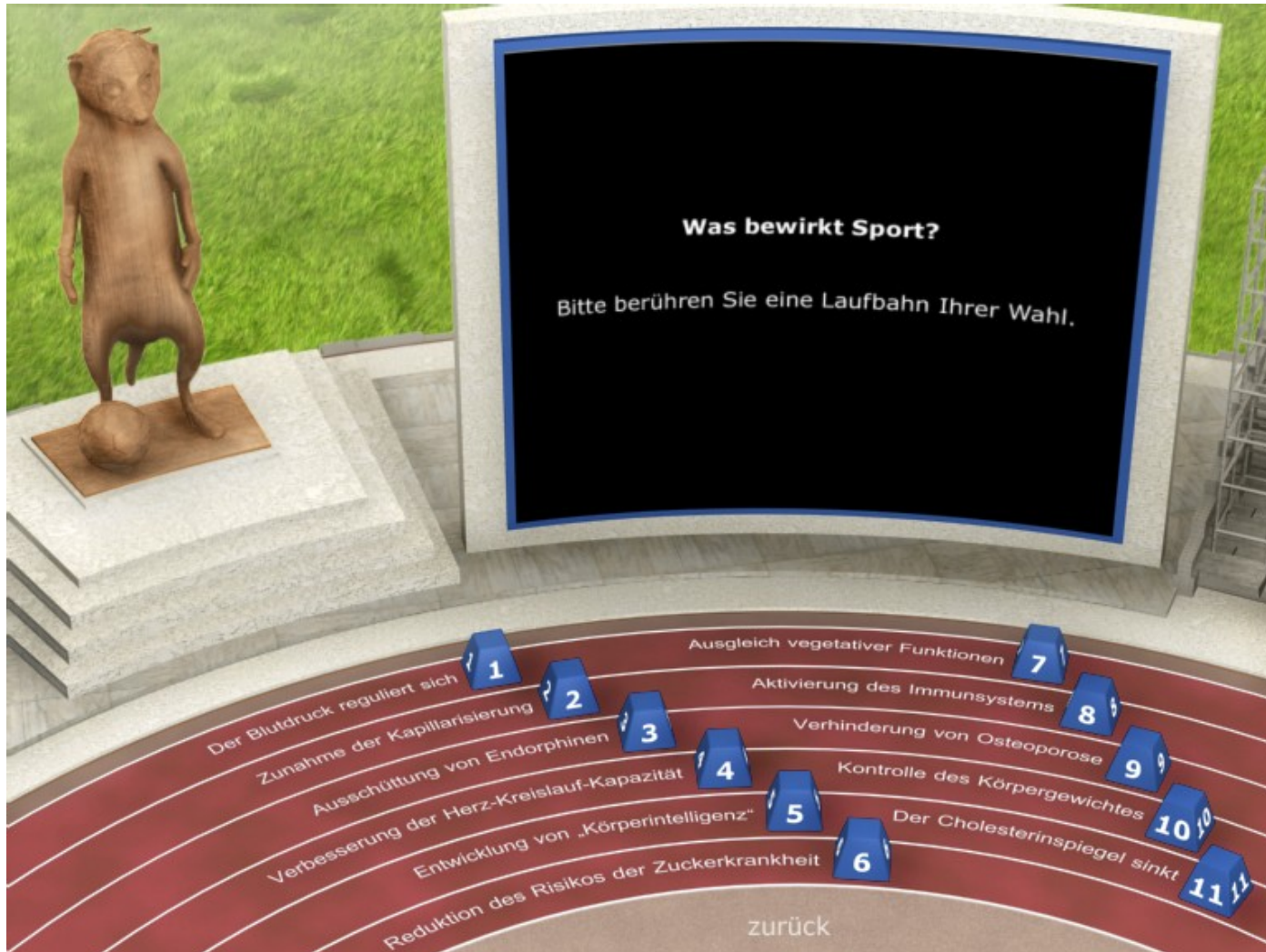


Zum Schluss:

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

IHR STRESSMANAGER

Interessen, Genuss, Ernährung, Sport
Ernährung - Tipps für ein gesundes Ernährungsprogramm

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks			
Übersicht	1 Penne	2 Brokkolisalat	3 Nudelsalat	4 Spinatsalat	5 Spaghetti	6 Lachs
	7 Basilikumtomaten	8 Forelle	9 Putenbrust	10 Feigen		


Name des Gerichts

Zum Schluss: Noch einige Impressionen aus der Finalfassung

Arbeitsplatzgestaltung - Was muss ich beachten?

Bildschirmarbeit

1. Platzbedarf und Anordnung der Arbeitsplätze
2. Lichtverhältnisse
3. Raumklima und Lärm
4. Bildschirm und Tastatur
5. Arbeitstisch und Bürostuhl
6. Am Arbeitsplatz muss alles stimmen
7. Gymnastik am Bildschirm
8. Untersuchung der Augen und des Sehvermögens
9. Häufige Beschwerden bei der Bildschirmarbeit



1. Platzbedarf und Anordnung der Arbeitsplätze

Büroräume müssen eine Grundfläche von mindestens 8 m² haben. Die Höhe der Räume soll mindestens 2,50 m betragen.

In Büroräumen herkömmlicher Art soll die Fläche je Bildschirmarbeitsplatz (einschließlich allgemeiner üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum) im Mittel nicht weniger als 8 bis 10 m² betragen.

An jedem Arbeitsplatz muss die freie, unverbaute Bewegungsfäche mindestens 1,5 m² betragen. Sie soll an keiner Stelle weniger als 1 m (hinter dem Schreibtisch) tief sein.


Es müssen ausreichend große Flächen vorhanden sein, um Schränke, Auszüge oder Schubladen ohne Probleme öffnen zu können.

GAAS - Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz

Arbeitsplatzgestaltung

Die minimale Breite des Zugangs zum eigenen Arbeitsplatz beträgt 0,6 m. Wird dieser Zugang auch von anderen Personen benutzt (Verkehrswegfläche) erhöht sich die Breite in Abhängigkeit von der Zahl der Benutzer z.B. bei bis zu fünf Personen, auf 0,875 m.

Einige Beispiele der ergonomischen Anordnung der Bildschirmarbeitsplätze:




Bildschirm und Tastatur



Bevorzugter Sehabstand zum Bildschirm 500-800 mm.

Eine ganz wichtige Regel: Bildschirmlinienkante nicht über Augenhöhe!



So bleibt Ihre Halswirbelsäule in der natürlich gebogenen Form, Verspannungen im Nacken und damit verbundene Kopfschmerzen treten seltener auf.

Arbeitsplatzgestaltung
17
GAAS - Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz