



## Mehr Gesundheit für alle

Gesundheitsförderung für Arbeitslose  
und von Arbeitslosigkeit Bedrohte



## Arbeitslosigkeit macht krank.

Die BKK stellen sich dieser Herausforderung.

Einmal im Monat legt die Bundesagentur für Arbeit die neuesten Arbeitsmarktstatistiken vor. Erfreulich sind diese Zahlen nie: Nicht für die deutsche Volkswirtschaft und schon gar nicht für die Betroffenen. Denn Arbeitslosigkeit bedeutet in den meisten Fällen weit mehr als nur einen lästigen Knick in der eigenen Biographie. Arbeitslosigkeit macht Menschen krank – vor allem durch Stress.

Wer arbeitslos wird, erlebt dies meist als tiefgreifende, individuelle Lebenskrise. Der Einkommensverlust zusammen mit der gesellschaftlichen Abwertung löst oft existentielle Ängste aus. Darüber hinaus führt das Fehlen eines regelmäßigen Tagesablaufes oft zu einem Gefühl des Kontrollverlustes. Der ausbleibende Austausch mit den Kollegen am Arbeitsplatz begünstigt Vereinsamung und soziale Isolation. Am schwerwiegendsten ist aber, dass mit dem Verlust des Arbeitsplatzes oft auch der Sinn des eigenen Lebens in Frage gestellt wird.

### Bluthochdruck, Depressionen und Suchtgefahr

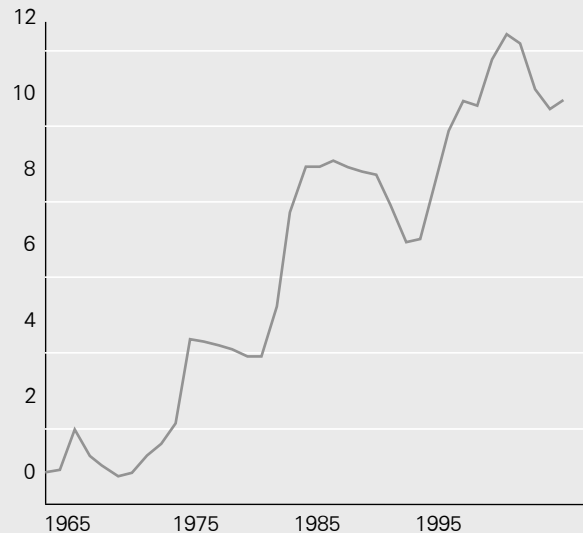
Das alles bedeutet neben den negativen materiellen Veränderungen eine enorme Stressbelastung, mit meist schwerwiegenden Auswirkungen für die Betroffenen. Das BKK Gutachten „Arbeitslosigkeit und Gesundheit“ (Essen 2004) belegt, dass Arbeitslose weit mehr unter innerer Unruhe, Schlafstörungen und Depressionen leiden als Erwerbstätige. Die Folge ist nicht selten ein verstärkter Konsum von

„Gesundheitliche Prävention muss alle Bevölkerungsgruppen erreichen und zu einer wesentlichen Säule des Gesundheitswesens ausgebaut werden. Prävention kann nicht allein Aufgabe der Krankenkassen sein.“

#### **Hildegard Müller (CDU),**

MdB, Mitglied im Ausschuss für Gesundheit und soziale Sicherung

### Arbeitslosenquote im Bundesgebiet 1965–2005



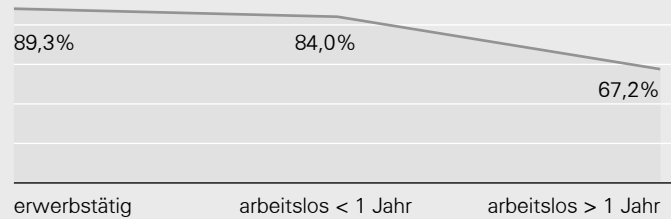
Quelle: Bundesagentur für Arbeit

Alkohol und Beruhigungsmitteln. Auch die Zahlen der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Berlin 2003) sind alarmierend: Arbeitslose Frauen verbringen wegen psychischer Störungen dreimal mehr, Männer sogar siebenmal mehr Tage als Erwerbstätige in stationärer Behandlung. Zudem leiden Arbeitslose deutlich häufiger unter Bluthochdruck, chronischer Bronchitis, Übergewicht und anderen Krankheiten. Entgegen dem landläufigen Vorurteil haben nicht Arbeitnehmer in Führungspositionen das höchste Herzinfarktisiko, sondern die unter dem Stress der Arbeitslosigkeit besonders leidenden männlichen Erwerbslosen. Die Tatsache, dass die Lebenserwartung von Arbeitslosen im Durchschnitt sieben Jahre geringer ist als bei Personen in einem Arbeitsverhältnis, bildet den traurigen Schlusspunkt der Statistik.

## Gesundheitszustand nach Kurz- und Langzeitarbeitslosigkeit

Quelle: Robert-Koch-Institut 1999

Gegenwärtiger Gesundheitszustand „zufriedenstellend bis sehr gut“



Was für den einzelnen Betroffenen das Ausmaß eines individuellen Schicksalsschlages hat, erlangt in Zeiten von Massenarbeitslosigkeit gesamtgesellschaftliche Bedeutung. Für die BKK ist deshalb die Verbesserung der Gesundheitschancen von Arbeitslosen eine selbst auferlegte Verpflichtung.

Gemessen allerdings am Ausmaß und an den langfristigen Auswirkungen wären BKK allein mit der Bewältigung des Problems überfordert. Alle relevanten Institutionen müssen Anstrengungen unternehmen, um die unterschiedlichen Gesundheitschancen anzugleichen. Denn Gesundheitspolitik darf nicht erst eingreifen, wenn Menschen erkranken.

Vielmehr gilt es, ein gesundheitsförderndes Lebensumfeld für alle zu ermöglichen und so Krankheitsrisiken dauerhaft zu minimieren. Das ist für die Betroffenen ebenso wichtig wie für das deutsche Gesundheitssystem, dessen nachhaltige Finanzierbarkeit sonst nicht zu gewährleisten ist. Deshalb bedeutet effiziente Gesundheitsförderung für die BKK, gerade diejenigen Menschen anzusprechen, bei denen ein besonderer Präventionsbedarf besteht. In jeder Hinsicht gilt daher: Vorbeugen ist besser als Heilen.

Natürlich kann Gesundheitsförderung keinen Arbeitsplatz ersetzen. Andererseits kann sie aber in einer kritischen Lebenssituation die Gesundheit des Einzelnen bewahren helfen. So kann die Arbeitsfähigkeit erhalten und die Chance eines beruflichen Wiedereinstiegs verbessert werden. Und das Wichtigste: Die Betroffenen entwickeln eine Lebensperspektive auch in Zeiten ohne Erwerbstätigkeit. Allerdings hat die Erfahrung gelehrt, dass Arbeitslose nicht wirkungsvoll über die klassischen Wege der Primärprävention zu erreichen sind. Deswegen wählen die BKK Setting-Ansätze, mit denen sie die Betroffenen in ihrer Lebenswelt abholen können. Individuelle Angebote zur Verhaltensprävention werden mit Hilfestellungen zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des Alltags verbunden. Als erste Kassen-

art stellen sich die BKK mit der Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ genau dieser besonderen Bedarfssituation.

### Gesundheitsförderung für Arbeitslose nachhaltig ausbauen

Anknüpfend an die langjährigen Erfahrungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung gehen die BKK neue Wege: Arbeitslose werden in ihren jeweiligen Lebenswelten mit entsprechenden Angeboten gezielt angesprochen. Darüber hinaus richten sich zahlreiche Projekte an Menschen in unsicheren Beschäftigungsverhältnissen, um den gesundheitlichen Risiken bereits im Vorfeld einer drohenden Arbeitslosigkeit zu begegnen. Die BKK gehen im Jahr 2005 im Rahmen der Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ sogar noch einen entscheidenden Schritt weiter.

Denn nur, wenn systematisch gesundheitsfördernde Interventionen mit arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen verzahnt werden, lässt sich die Gesundheit von Arbeitslosen und von Arbeitslosigkeit Bedrohten nachhaltig verbessern. Genau darauf zielt ein bisher einzigartiges Modellprojekt des BKK Bundesverbandes in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Wirtschaft und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen. Das Projekt „Gesundheitskompetenzförderung zur Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit von Arbeitssuchenden“ bündelt die bisherigen Erfahrungen der BKK Initiative, stärkt bestehende Netzwerke der Gesundheitsförderung und erreicht die Betroffenen – ganz im Sinne der eingesetzten Versicherungsgelder – sehr effizient.

„Wer sich für mehr Gesundheitsgerechtigkeit einsetzt, hat meine volle Unterstützung. Gerade für Arbeitslose brauchen wir mehr Präventionsangebote.“

**Michael Sommer**, Vorsitzender des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB)

## Die Schrittmacher.

Gesundheitsfördernde Beratung bei drohender Arbeitslosigkeit

Katrin Bökenkamp geht beruflich „Walken“. Einmal in der Woche. Zusammen mit fünfzehn Männern und Frauen, die in Gelsenkirchen unmittelbar von Arbeitslosigkeit bedroht sind. „Danach besprechen wir die Tagesgestaltung jedes Einzelnen sowie individuelle Nah- und Fernziele.“ Bökenkamp ist studierte Ökonomin und Spezialistin für gesundheitliches Selbstmanagement. Durch ihre wissenschaftliche Forschung und ihre Praxiserfahrung weiß sie, welche Krisen Menschen durchleben, wenn die Kündigung ausgesprochen wurde und Arbeitslosigkeit

„Wenn Arbeitnehmer besser mit Stress umgehen können und nicht so oft krank sind, dann erhöht das ihre individuellen Chancen enorm, auf dem Arbeitsmarkt zu bestehen.“

**Katrin Bökenkamp**, Wirtschaftswissenschaftlerin und Spezialistin für gesundheitliches Selbstmanagement

kurz bevorsteht. „Die Menschen sind verzweifelt, werden teilweise depressiv, die sozialen Beziehungen leiden und sie betätigen sich körperlich weniger.“

### **Gesundheit – Basis für privaten und beruflichen Erfolg**

Aufgrund ihrer Erfahrung kann sie den Betroffenen jedoch Strategien aufzeigen, um den individuellen Gesundheitszustand zu stabilisieren: „Vor allem hilft Sport. Das gibt zunächst einmal Halt und festigt die Lebenssituation.“ Die sportliche Aktivierung der insgesamt 56 Teilnehmer zwischen 18 und 54 ist jedoch nur ein Aspekt des Projekts „Training für den Wiederaufstieg“ der kptBKK Essen im Gelsenkirchener Betrieb Saint Gobain.

Immer mehr BKK bieten in Zusammenarbeit mit dem Team Gesundheit und dem BKK Bundesverband gesundheitsfördernde Selbstmanagementberatungen bei drohender Arbeitslosigkeit an. „Es geht darum, eine umfassende Work-Life-Balance jedes Einzelnen in einer schwierigen Lebenssituation herzustellen“,

benennt Katrin Bökenkamp das Projektziel. Die Teilnehmer sollen während des sechsmonatigen Projektes erkennen, dass Gesundheit und Wohlbefinden die Basis für privaten und beruflichen Erfolg sind und dass sie darauf einen direkten, eigenen Einfluss haben. Auch dann, wenn Phasen des Lebens gerade durch Erwerbslosigkeit geprägt sind.

Alle Lebensbereiche werden daher in die Problembetrachtung einbezogen. Bökenkamp und ihre Kollegin Dr. Bea

Kastner besprechen mit den Teilnehmenden deren individuelle Lebensziele. Darüber hinaus verdeutlichen sie die Vorteile gesunder Ernährung, geben Anleitungen zu besserem Stressmanagement und bieten Kommunikationstrainings an.

Als gelernte Wirtschaftswissenschaftlerin weiß Bökenkamp, dass sich die Präventionsprojekte der BKK für alle Beteiligten auszahlen. „Wenn Arbeitnehmer besser mit Stress umgehen können und nicht so oft krank sind, dann erhöht das ihre individuellen Chancen enorm, auf dem Arbeitsmarkt zu bestehen. Und für das jeweilige Unternehmen hat das einen ganz handfesten betriebswirtschaftlichen Vorteil.“

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden am Ende des Projektes sind durchweg positiv. Bökenkamp freut sich: „Viele Teilnehmer waren bald nicht mehr so niedergeschlagen wie am Anfang, sehen ihre Situation jetzt optimistischer.“ – Und das gemeinsame wöchentliche „Walken“ werden die Teilnehmer auch nach dem Projekt fortsetzen. Das haben sie Katrin Bökenkamp bereits angekündigt.





## Die Beziehungsmanager.

BKK JobFit – gesundheitsorientierte Selbstmanagement-Beratung bei Arbeitslosigkeit

„Gesundheitstraining? Ich brauche einen Arbeitsplatz!“ – bei vielen Arbeitslosen, die im Rahmen des BKK JobFit-Projektes der Dortmunder BKK Hoesch angesprochen wurden, war die Skepsis zunächst hoch. Dennoch beteiligten sich 70 Männer und Frauen an dem sechswöchigen Intensivtraining.

Im Rahmen der BKK Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ hatten Organisationspsychologen der Universität Dortmund unter der Leitung von Prof. Dr. Michael Kastner

ein gesundheitsorientiertes Beratungskonzept erarbeitet.

„Von Anfang an war klar, dass wir keine Arbeitsplätze versprechen können. Mit unserem Gesundheitstraining verbessern die Teilnehmer aber ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt“, verdeutlicht Prof. Dr. Michael Kastner das Konzept von BKK JobFit.

Zunächst erläuterten die Teilnehmer in Einzelgesprächen ihre individuelle Problemwahrnehmung. In den darauffolgenden Kleingruppengesprächen analysierten sie gemeinsam ihre

Lebens- und Gesundheitssituation. Jedem Problem wurde dabei ein realistischer Lösungsansatz zugeordnet. Zu Beginn getroffene „Zielvereinbarungen“ motivierten die Teilnehmenden, ihr Verhalten im Alltag konkret zu verändern und ihr Leben langfristig gesundheitsbewusst zu gestalten. Im Mittelpunkt des Projektes stand somit die umfassende Stärkung der selbst wahrgenommenen Verantwortung für die eigene Gesundheit, „Empowerment“ im besten Sinne des Wortes.

### Der Erfolg von BKK JobFit kann sich sehen lassen

Das BKK JobFit-Projekt zeigte schon innerhalb kurzer Zeit Wirkung: Das körperliche und emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer verbesserte sich spürbar. Dabei wurde deutlich, dass bereits das Gruppengespräch stimmungsbessernd auf den Einzelnen wirkte. BKK JobFit war ein voller Erfolg: 78 Prozent der Teilnehmer bewerteten die Maßnahme der BKK als „gut“ oder „sehr gut“, knapp 90 Prozent würden wieder an einem vergleichbaren Projekt teilnehmen.

Um den nachhaltigen Erfolg zu gewährleisten, wurde bereits frühzeitig die Bildung von Selbsthilfegruppen angestoßen. Zahlreiche Teilnehmer nahmen diese Vorschläge engagiert auf und trafen sich auch über die Dauer des Projektes hinaus, um die Umsetzung ihrer persönlichen Ziele zu besprechen und gemeinsam Sport-, Gesundheits- und Weiterbildungsangebote wahrzunehmen.

Zudem wirken mittlerweile einige der ehemaligen Teilnehmer als Multiplikatoren. Sie organisieren am Arbeitslosenzentrum Dortmund eine Selbsthilfegruppe, die im Rahmen des „Netzwerkes Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung“ gesundheitsorientiertes Selbstmanagement auch anderen Arbeitslosen vermittelt.

„Wichtig ist jetzt, dass innovative Projekte wie die BKK JobFit-Initiative auch von anderen Akteuren aufgegriffen werden und ein breiteres Präventionsangebot bereitgestellt wird.“

**Prof. Dr. Michael Kastner,**  
Organisationspsychologe und Arzt an der  
Universität Dortmund

# Mehr Gesundheit für alle

I Erwerbstätige | **Arbeitslose** | Migranten | Alte Menschen | Kinder und Jugendliche | Chronisch Kranke

Die BKK sehen die nachhaltige Verbesserung der Gesundheitschancen aller Menschen als Verpflichtung der Krankenkassen, aber auch als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Im Rahmen der Initiative Mehr Gesundheit für alle bündelt der BKK Bundesverband derzeit 30 regionale Modellprojekte und Strukturmaßnahmen.

Die Projekte werden wissenschaftlich begleitet, ausgewertet und anderen Gesundheitsanbietern im Anschluss zur Verfügung gestellt. Mehr Gesundheit für alle gibt damit Impulse für effektive Selbsthilfe und eine moderne Primärprävention.

Die rund 200 Betriebskrankenkassen in Deutschland versichern und versorgen einschließlich der Familienversicherten rund 14,8 Millionen Menschen. Mit einem Marktanteil von etwa 20,5 Prozent sind die BKK die drittgrößte Kassenart der gesetzlichen Krankenversicherung nach den Ortskrankenkassen und Ersatzkassen.

## **BKK Bundesverband**

Kronprinzenstraße 6  
45128 Essen  
[www.bkk.de](http://www.bkk.de)

Ansprechpartner:  
Dr. Martina Stickan-Verfürth  
Telefon: 0201/ 179 -1465  
E-mail: [StickanM@bkk-bv.de](mailto:StickanM@bkk-bv.de)

## **Team Gesundheit**

Max-Fiedler-Straße 6  
45128 Essen  
[www.teamgesundheit.de](http://www.teamgesundheit.de)

Ansprechpartner:  
Jan-Frederik Prüßmann  
Telefon: 0201/56 59 6-35  
E-mail: [pruessmann@teamgesundheit.de](mailto:pruessmann@teamgesundheit.de)

## Impressum

Herausgeber: BKK Bundesverband  
Kronprinzenstraße 6, D-45128 Essen  
Text und Gestaltung: Berliner Botschaft  
Stand: März 2005

„BKK“ und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes

