

# **Gesundheitsorientierte Selbstmanagementberatung in Veränderungsprozessen**

**Tagung des DNBGF-Forums  
„Arbeitsmarktintegration und Gesundheitsförderung“  
18. November 2004**

## Veränderungsprozesse und Gesundheit: Hintergründe

- Veränderungsprozesse erzeugen Unbehagen, Unsicherheit und Stress bei Menschen.
  - Arbeitsplatzunsicherheit bedeutet ein langfristig erhöhtes Stresspotential und gefährdet erheblich die physische und psychische Gesundheit.
  - Ein schlechter Gesundheitszustand erhöht die Wahrscheinlichkeit arbeitslos zu bleiben.
  - Auch das (familiale) Umfeld wird durch Arbeitslosigkeit bzw. die Bedrohung durch diese langfristig in seiner Gesundheit beeinträchtigt („Opfer-durch-Nähe“).
  - Selbst die „Gewinner“ von Restrukturierungsprozessen in Unternehmen – die sogenannten „survivors-of-lay-offs“ - sind von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Leistungseinbußen bei ihrer beruflichen Tätigkeit betroffen.
- ⇒ Hier bieten sich Maßnahmen der BGF an.

## BKK, Prävention und Gesundheitsförderung: Hintergründe

- Die BKK Aktiv und der BKK Bundesverband nutzen die Möglichkeiten, die der § 20 Abs. 1 und 2 SGB V bietet.
- Im Rahmen der Großkampagne „Mehr Gesundheit für alle“ finanziert der BKK Bundesverband die Beratung.
- Derzeit wird eine solche Beratung in Kooperation mit der [ktpBKK](#) und der [mhplus BKK](#) bereits in Gelsenkirchen und Ludwigsburg erfolgreich durchgeführt.

## Ziele der Beratung

- Realistische Einschätzung der Situation und Neuorientierung
- Stärkung / Stabilisierung der Beschäftigungs-/Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensqualität
- mehr Erfolg und höhere Effizienz bei der beruflichen Neuorientierung
- ausgeglichenes Verhältnis zwischen „Berufs-“ und Privatleben
- Vermeidung bzw. Verminderung von Stress – mehr Lebenszufriedenheit
- Aufbau von Ressourcen und Erwerb von Kompetenzen, mit denen die Mitarbeiter später auftretende schwierige Arbeits- und Lebenssituationen selbständig analysieren und erfolgreich bewältigen können

## Methode

Methoden-Mix aus Einzel- und Gruppenberatung sowie der Selbsthilfe

### Methodische Elemente

- Analyse der Ist-Situation und der Handlungsoptionen
- Erstellung eines Stärken-/Schwächenprofils
- Motivierung und Aufbau von Veränderungsbereitschaft
- gemeinsame Erarbeitung von realistischen Zielen und Planung der Zielerreichung
- Erlernen neuer Handlungsstrategien und Umsetzung des Erlernten
- Controlling und gegebenenfalls Anpassung der Umsetzung oder Ziele
- Transfer: Übertragung des Erlernten auf andere Lebensbereiche

# Elemente der Beratung

1. Infoveranstaltung / Warm up
2. Diagnostische Einzelberatung
3. Gruppenberatung
4. selbstgeleitete Gruppensitzungen
5. Optionale Einzelberatung

## 1. Infoveranstaltung / Warm up:

- Information über die Inhalte und Ziele der Beratung sowie dem gegenseitigen Kennenlernen

## 2. Diagnostische Einzelberatung:

- Vertrauensbildung zwischen Beratern und Teilnehmern;
- Diagnose der Situation und des Gesundheitsverhaltens;
- Thematisierung gesundheitlicher Beschwerden;
- Ermittlung von Belastungen, Problemen und Stresspotentialen

### 3. Gruppenberatung:

- Erleben geteilter Problemlagen („Ich bin nicht der einzige dem es so ergeht und der sich so fühlt“);
- gemeinsame Problemanalyse;
- Planung von Zielen und adäquaten Wegen zu deren Erreichung;
- Erlernen neuer Verhaltensmuster;
- Umsetzung des Gelernten und Erfolgskontrolle;
- Erfahrungsaustausch über neue Verhaltenserfolge oder Hindernisse bei der Umsetzung

## 4. selbstgeleitete Gruppensitzungen:

- werden von Beratern supervidiert, die Supervision im Lauf der Sitzungen immer weiter „ausgeschlichen“;
- Vertiefung und Fortführung der Arbeit aus den begleiteten Gruppensitzungen;
- Sorge für Nachhaltigkeit der neuen Verhaltensmuster;
- Aufbau von Selbsthilfe und gegenseitiger Unterstützung

## 5. Optionale Einzelberatung:

- in besonders problematischen Fällen zur ersten Krisenintervention und Vermittlung an andere professionelle Hilfen

# Beispielhafter Ablauf



**Ende dieses Vortrags**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und weiter viel Vergnügen!**