

Integrative Gesundheitsförderung

14.Konferenz des DNGfK in Regensburg

Dipl. Päd. Ramona Mika-Lorenz

Stabsstelle: Gleichstellung und betriebliche Gesundheitsförderung

Gemeinschaftsklinikum

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN



Koblenz Kemperhof

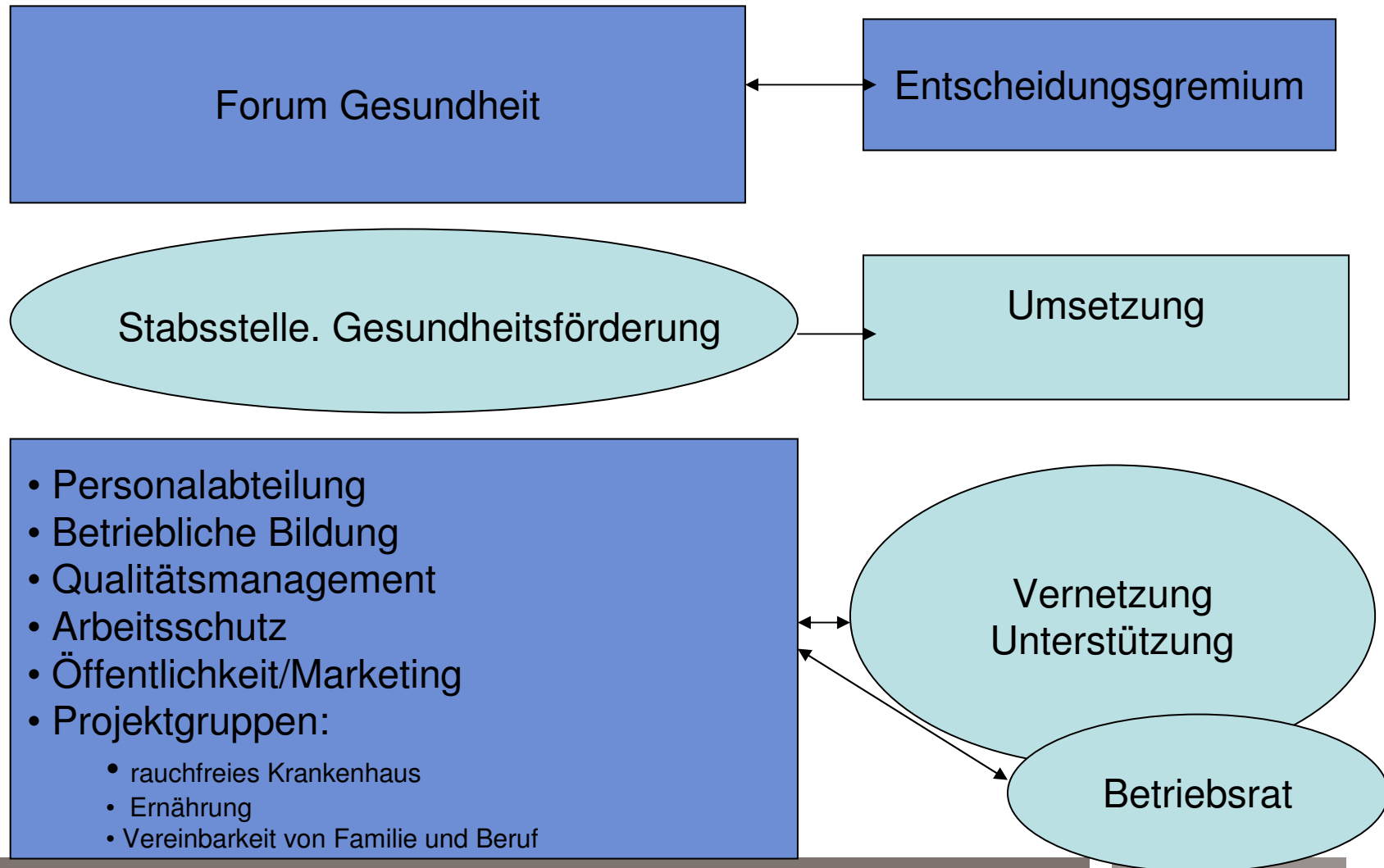
Das Krankenhaus Koblenz ist ein
**Akutkrankenhaus mit
Schwerpunktversorgung**

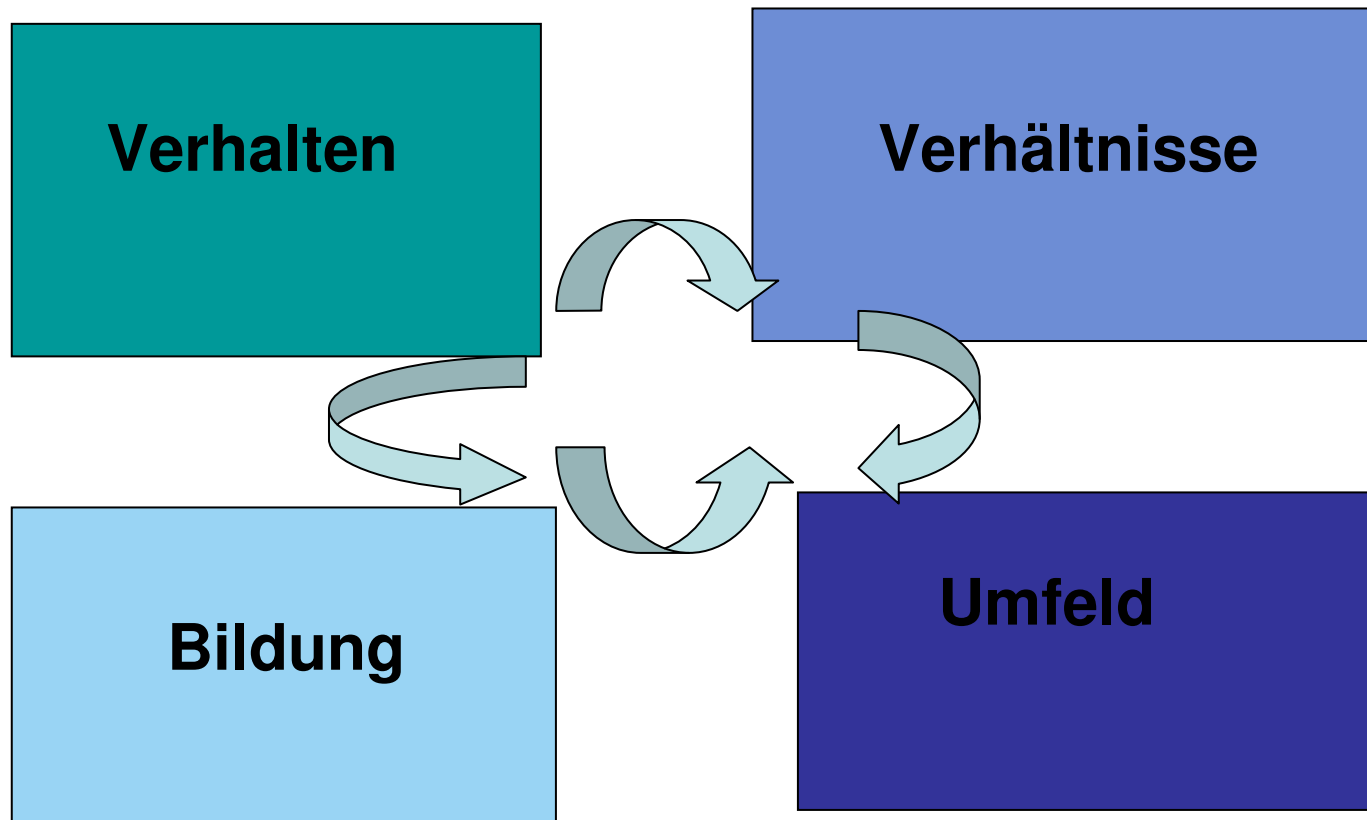
mit 11 Fachabteilungen und
insgesamt **542** Betten. Jährlich
werden ca. 20.000 Patienten
stationär und ca. 60.000
Patienten ambulant versorgt.

Um das Wohl der Patienten sorgen
sich **1373** Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter.



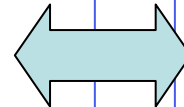
Struktur der Gesundheitsförderung





Quantitative Datenerhebung

- Gesundheitsreporte
 - AOK
 - BEK
 - DAK
- **Mitarbeiterbefragung**
- Krankenstands- und Unfallstatistiken



Qualitative Datenerhebung

- Schulungen
- Spezielle Befragungen
- BEM
- Vorschlagswesen
- Gesundheitszirkel
- Projekte
 1. Gesunde Pause
 2. Rauchfreies Krankenhaus
 3. Ernährung



- **Bildungsangebot zur Gesundheitsförderung**
- **Jahresprogramm mit regelmäßigen Aktionswochen**
- **Individuelle Beratungen**
- **Projektgruppen**



Bildungsangebote der betrieblichen Gesundheitsförderung

**GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN**

Thema	Beginn	Ort	Zeit	Anmeldung	Kosten/ Besonderheiten
Gesunde Pause: Kennenlernen der Chi-Massage	13.10.09 zwischen 12.00 und 14.00 Uhr	Entspannungsraum Altbau 314	10 Min. Kurzentspannung	Tel. 499- 2028	keine
Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten	15.September	Entspannungsraum 314	19.00-20.30 Uhr	VHS- Koblenz Tel: 129-3731	ja
Qigong für Fortgeschrittene	18.September	Personalwohnheim	17.30-19.00 Uhr	VHS- Koblenz Tel: 129-3731	ja
Tai Chi Chuan	21.September	Personalwohnheim	18.00 -19.30 Uhr , Anfänger 19.45 – 20.45 Uhr Vertiefung	VHS- Koblenz Tel: 129-3731	ja
Bodytraining	24.September	Personalwohnheim	18.00 -19.00 Uhr	VHS- Koblenz Tel: 129-3731	ja
Sauna-Karten für Monte Mare, Rengsdorf	Vergünstigtes Angebot			Informationen: Frau Mika-Lorenz	ja
Ich will Nichtraucherin werden.. Ich will Nichtraucher bleiben..	individuell	Raum 312, Altbau	nach Absprache	Tel: 2028	für MitarbeiterInnen kostenfrei

**Informationen: Dipl.Päd. Ramona Mika-Lorenz
Tel.2028
ab Oktober 2009**

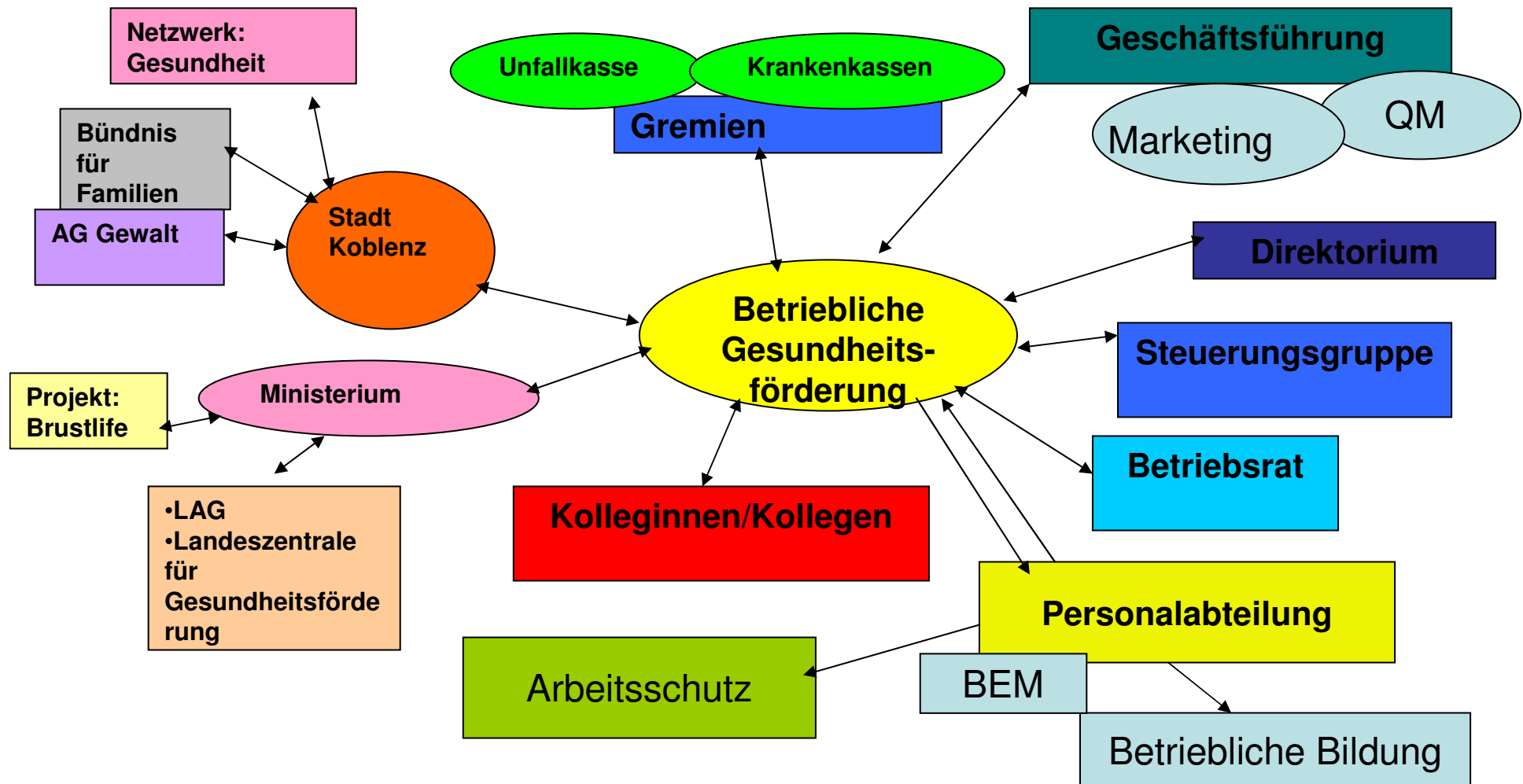
Aktionen der Betrieblichen Gesundheitsförderung durch das Jahr

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

Januar:	Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr; Angebote zur Lebensstiländerung
Februar:	Fachtagung zu Gesundheitsthemen mit Kooperationspartnern
März:	Frauengesundheitstag
April:	Gesunde Pause; verschiedene Aktionen
Mai:	Weltnichtraucher-Tag
Juni:	Firmenlauf
Juli:	Mit dem Rad zur Arbeit
August:	Entspannung an der Cocktail-Bar
September:	Männergesundheitstag
Oktober:	Grippe- Schutzimpfung ; Apfel-Ernte
November:	November-Träume, Entspannungsangebote
Dezember:	stressfreier Weihnachtsmarkt

Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.

Unterstützung und Zusammenarbeit



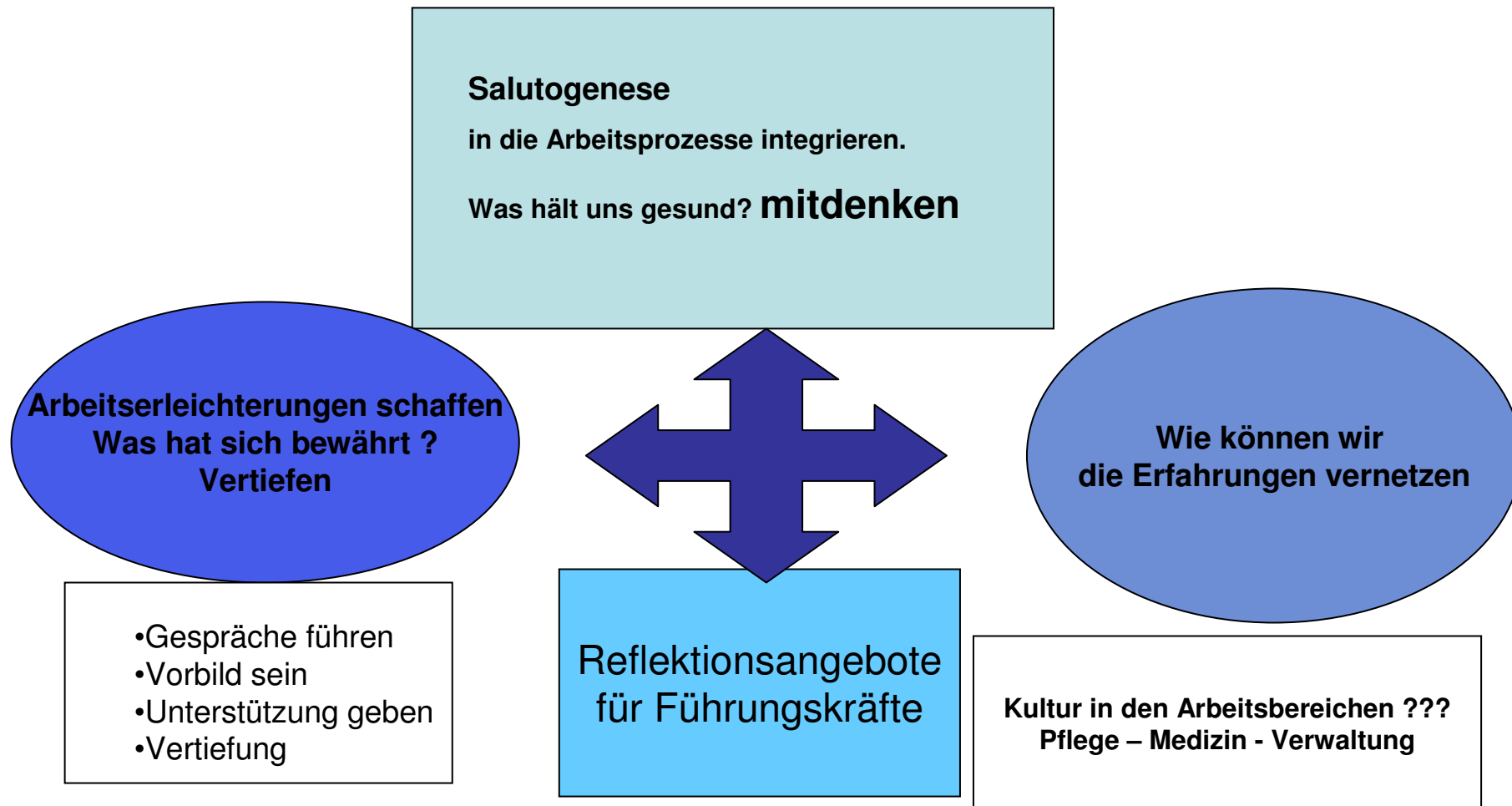
Die Gebetsmühle für Gesundheit drehen und Erfahrungen vertiefen

Veränderung zur Gesundheit braucht

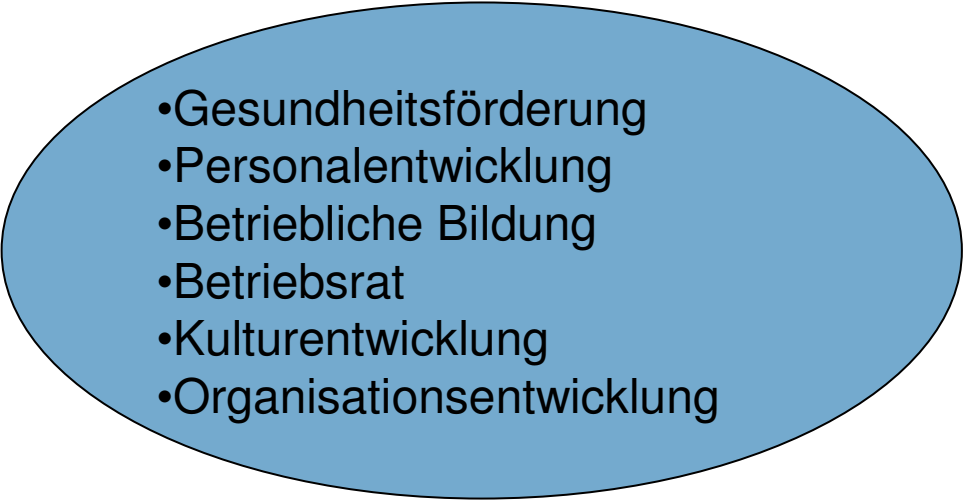
- Erinnerung
- Gemeinsamkeit
- Erleichterung
- Kreativität
- Wissen
- Disziplin
- LUST und LACHEN
- **INTEGRATION**
- **viel, viel Zeit**



Blickwinkel der integrativen Gesundheitsförderung



- **Gesunde Pause für Führungskräfte**
- **Gespräche führen**
Praktische Unterstützung
in der **Alltagsarbeit der Personalführung**

- 
- Gesundheitsförderung
 - Personalentwicklung
 - Betriebliche Bildung
 - Betriebsrat
 - Kulturentwicklung
 - Organisationsentwicklung

Gesunde Pause für Führungskräfte



- Anregung zu einer anderen **Pause** geben
eigene Pause
Aus dem Arbeitsbereich heraus
- Informationen und Anregungen zu einem **Gesundheitsthema** anbieten
Kurzreferate:
 - Aktionswoche Sucht,
 - Kenn' dein Limit
 - Wie gehe ich mit dem Thema um
 - Betriebsvereinbarung und Umsetzung
- Möglichkeit zu einem informelleren **Austausch** zu schaffen
- **Vorbild sein**

Gesunde Pause für Führungskräfte

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

Zeiten:

1. Mittagspause: 12.00 bis 13.30 Uhr
2. Frühstück: 10.00 bis 11.30Uhr
3. Arbeitsausklang: 16.30 bis 18.00 Uhr

Ziel:

- *Für Gesundheitsthemen sensibilisieren*
- *Erfahrungsaustausch fördern*
- *Vorbildfunktion anregen*
- *Bereichsübergreifendes Angebot*
- *Mitarbeiterschaft erhält auch Informationen*
- *Zusammenarbeit fördern*



Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Patienten und Besuchern

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

Bundesweite

Aktionswoche

Alkohol, kenn' Dein Limit

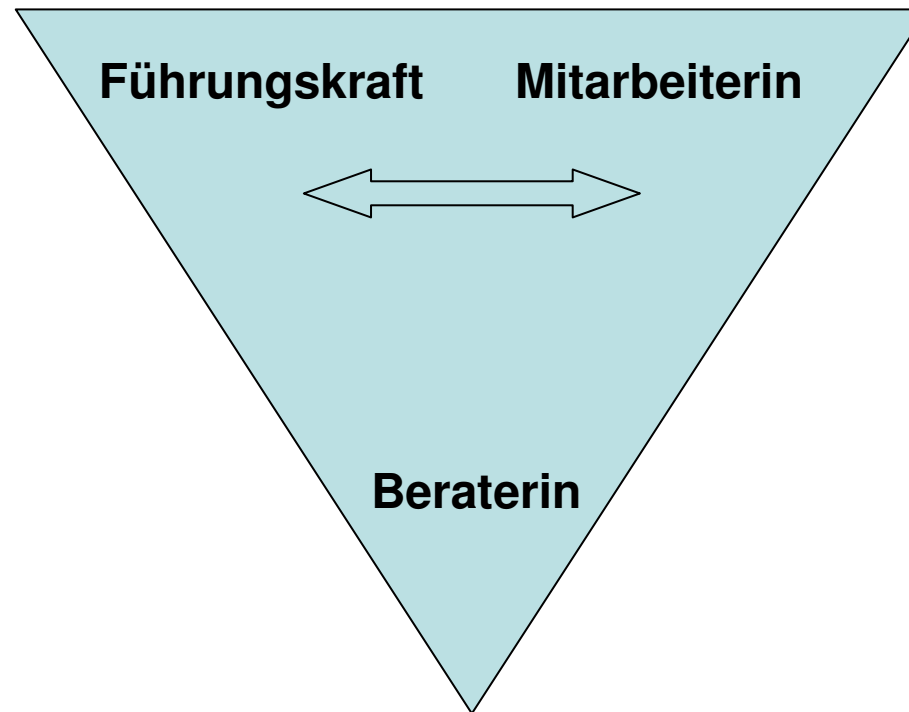
Informationen an der
Cocktail-Bar

Test

Selbsthilfe-Gruppen
stellen sich vor



Gespräche führen - Coaching



Integrative Gesundheitsförderung für Führungskräfte - Grundbedingungen

Gespräche führen - Unterstützen

- für die eigene Person
- für die Mitarbeiter und für die Mitarbeiterinnen

Grundinformationen
zur Kommunikation

Der Rahmen ist den
Beteiligten bekannt

Bedingungen sind klar und akzeptiert

Leitungscoaching

Stressreduzierung

Praxistransfer

Arbeitserleichterung

Gespräche führen

Ablauf

Vorbereitung auf das Gespräch:

- Art ist klar: Zielvereinbarung, Jahresanfangsgespräch, Konfliktgespräch,...
- Ablauf ist geklärt

Mitarbeiterin wird informiert und willigt ein

Gespräch wird geführt und Ergebnis-Protokoll wird erstellt

Übereinstimmung des Protokolls wird mit Unterschrift dokumentiert

Reflektion

1. **Aufgaben einer Führungskraft** – Gespräche führen-wird verbunden mit dem Schaffen von **Erfahrungswissen**
2. Personalarbeit
3. Organisationsentwicklung - gelebtes Leitbild
4. Betriebliche Bildung
5. Gesundheitsförderung

Wissen über Kommunikationsaspekte wird unterschiedlich geschult

1. **Salutogene** nach Antonovsky
 1. 6 Strategien
 2. Homöostase - Heterostase
 3. was uns gesund hält, Kohärenzgefühl erleben
 4. Geschichte des alten Beduinen
 5. Salutogenetisches Konzept was uns gesund hält, Kohärenzgefühl
2. **Kommunikationsgrundlagen** nach Watzlawik
 1. Vier Aspekte der Kommunikation
 2. Verbale und nonverbale Kommunikation
 3. **Ich kann nicht, nicht kommunizieren**
 4. Eindeutige Kommunikation
 5. Selbsterfüllende Prophezeiung
 -
 -
3. **Gewaltfreie Kommunikation** nach Rosenberg
4. **Kommunikation nach Martin Buber**
 - ICH und DU
 - 2 reale Körper und 6 Scheinwesen
5. **Genderaspekte der Kommunikation** nach der Soziolinguistin D. Tannen
6. **TZI** nach Ruth Cohn
7. **Transaktionsanalyse**

- Die Grundorientierung bildet die Theorie von Antonovsky - Salutogenese
- Die drei Komponenten werden berücksichtigt und schon im Vorfeld verdeutlicht
 - **Verstehbarkeit – comprehensibility**
 - **Handhabbarkeit – manageability**
 - **Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit –** **meaningfulness**

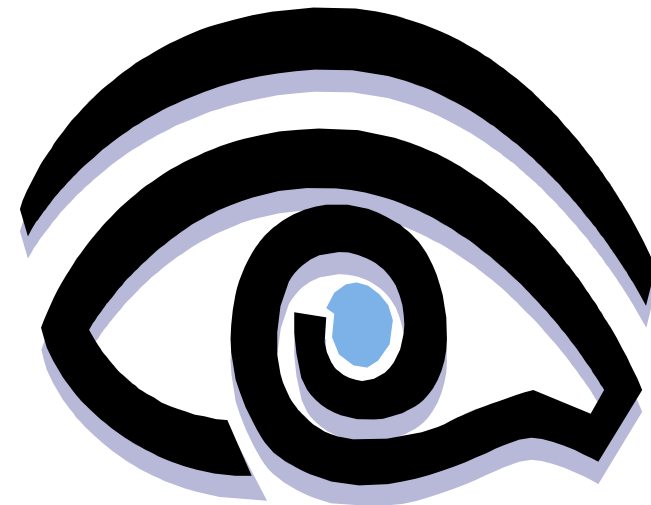


Kommunikation

- Positive Aufnahme
- Gespräch unterliegt der Schweigepflicht
- Große Übereinstimmung der Wahrnehmung
- Offene Kommunikation
- Vertrauen wird gefördert
- Nähe erfahrbar gemacht
- **Klarheit finden**
- **Emotionen wahrnehmen**
- **Veränderungen möglich**
- **Perspektive wird erweitert**
- **Stressreduzierung**
- **Gemeinsame Basis wird deutlich**

- Individuelle Ziele
 - **Erhöhung der Arbeitszufriedenheit durch Achtung und Achtsamkeit**
 - Erhaltung der Arbeitskraft und Motivation
- Strukturelle Ziele
 - Kontinuierlicher Verbesserungsprozess
 - Arbeitsbedingungen
 - Organisationsabläufe
 - Kommunikation
 - Information

- Ich werde wahrgenommen mit meinen Bedürfnissen und kann mich einbringen
- Ich nehme den Anderen / die Andere wahr
- Ich nehme mich im Unternehmen wahr





Betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheit in den Arbeitsprozess integrieren als gemeinsamen Prozess begreifen:

In Anlehnung an die Grundsätze der WHO die
„Schaffung von **unterstützenden Umwelten** für
Gesundheit.“

WAS HÄLT UNS GESUND?

Was können die Führungskräfte dazu beitragen ?

Wie können wir Arbeitsbedingungen schaffen, die
gesund halten ?

Was kann **ICH** persönlich tun ?

Denn viele kleine Leute
an vielen kleinen Orten
die viele kleine Schritte tun
können **gesunde Umwelten**
gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ramona Mika-Lorenz
Dipl.Päd. Dipl.Soz.päd
Gleichstellung/Gesundheitsförderung
Koblenzer Str. 115- 155
56073 Koblenz
Tel: 0261-499-2028
Mail: Ramona.Mika-Lorenz@Gemeinschaftsklinikum.de