

15.Konferenz des DNGfK in Chemnitz

Es gibt viel zu tun...Stress lass nach!

Ramona Mika-Lorenz, Betriebliche Gesundheitsförderung und Gleichstellung

Gemeinschaftskliniku

m

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

2 Krankenhäuser

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

KEMPERHOF KOBLENZ

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

ST. ELISABETH MAYEN



... 1 Träger

- Krankenhaus der Schwerpunktversorgung
- vor 200 Jahren als Bürgerhospital gegründet

- 542 Betten
- 20.000 stationäre Fälle
- 60.000 ambulante Fälle

- 1.300 Mitarbeiter
 - 150 Ärzte
 - 600 Pflegekräfte



- Krankenhaus der Regelversorgung

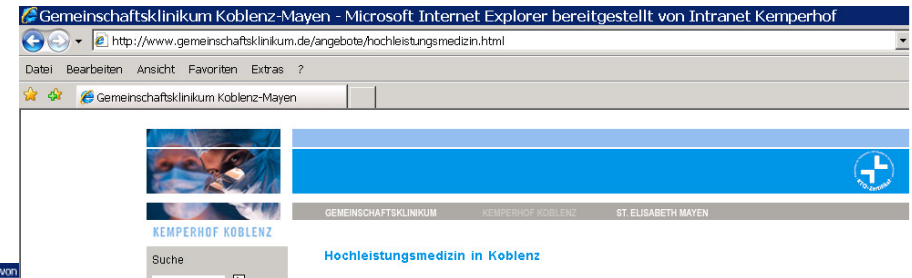
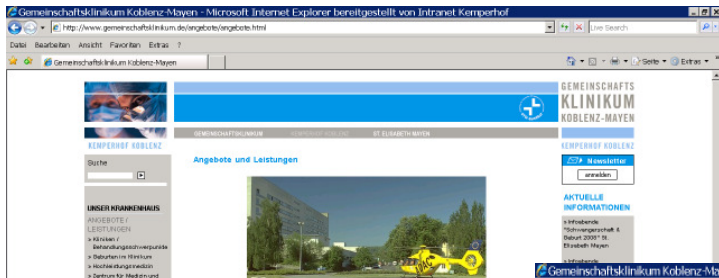
- 252 Betten
- 9.000 stationäre Fälle
- 16.000 ambulante Fälle



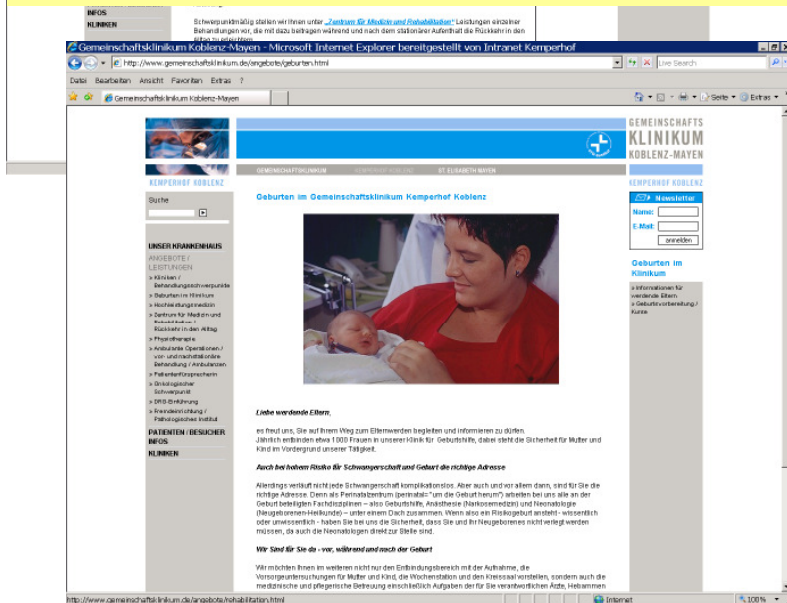
- 580 Mitarbeiter
 - 53 Ärzte
 - 200 Pflegekräfte

Mehr Information im Internet

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN



<http://www.gemeinschaftsklinikum.de>



Thomas Noll
02
50
t.noll@gemeinschaftsklinikum.de
anaphorik:
Therapie des gesamten Spektrums der Ischämie und der ischämischen Mikroangiopathie im Zentrum LEU in Entwicklungsstörungen von der Epilepsie-Liga anfangen mit Asthma bronchiale - Schultagen - Rassistische Minderheiten und Ökologie, Blut und Hohlraum für Diabetes mellitus und andere Hormonstörungen (Stunde von der Rheuma) anaphorik) jüdische Magen-Darm-Erkrankungen

Behandlungsschwerpunkte

- > Geburten im Klinikum
- > Hochleistungsmedizin
- > Zentrum für Medizin und Rehabilitation / Rückkehr in den Alltag
- > Physiotherapie
- > Ambulante Operationen / vor- und nachstationäre Behandlung / Ambulanzen
- > Patientenfürsprecherin
- > Onkologischer Schwerpunkt
- > DRG-Einführung
- > Fremdeinrichtung / Pathologisches Institut

PATIENTEN / BESUCHER INFOS

KLINIKEN

Medizinische Klinik / Gastroenterologie

- Interventionelle endoskopische Diagnostik und Therapie
- **Diabetes-Zentrum**

Alle operierenden Abteilungen:

- Minimal-invasive Chirurgie
 - Endoskopische Operationen im Bauch- und Brustraum
 - Mikrochirurgie mit kleinsten Wunden
 - Arthroskopische Eingriffe an den Gelenken
- minimal-invasive Techniken der Tracheotomie

Interdisziplinär

- Interdisziplinäre Onkologie

Gemeinsam gegen den Krebs:

Interdisziplinäre Onkologie, Diagnostische und Interventionelle Radiologie, Chirurgie, Gynäkologie, Radioonkologie, Urologie, Schmerztherapie (Anästhesie)

- **Interdisziplinäre Versorgung operierter Kinder und Jugendlicher in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin**

Schmerztherapie

- Optimierte Schmerzbekämpfung bei Geburten, Operationen und Unfallverletzungen,
- Schmerztherapie bei Tumoren
- Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen
- **Schmerzambulanz (konventionelle, invasive, psychosomatische Schmerztherapie, Krankengymnastik)**
- implantierbare Schmerz- und Spastikpumpen

Brustzentrum

Seit dem Jahre 2003 wird das Klinikum Kemperhof offiziell im Krankenhausplan Rheinland-Pfalz als zentraler Standort des Brustzentrums für die Region Mittelrhein anerkannt. Verschiedene Fachärztinnen, das



Es gibt viel zu tun...

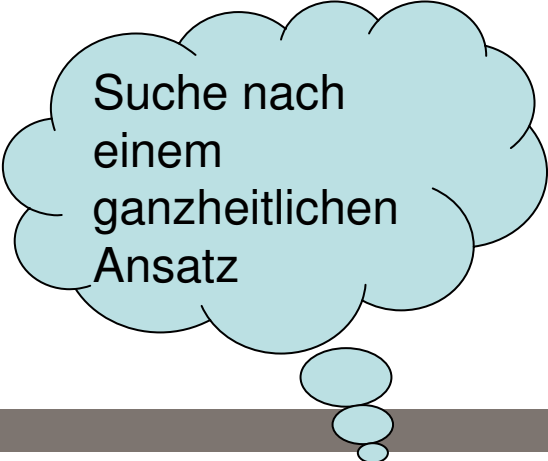
- Arbeitsverdichtungen
- Umstrukturierungen
- Baumassnahmen
- Personenwechsel in der Führungsebene
- Veränderungen in Arbeitsabläufe

» Genauere Analyse von Stress, der Auswirkungen für die einzelnen Personen, Teams und die Organisation

Es gibt viele Informationen...

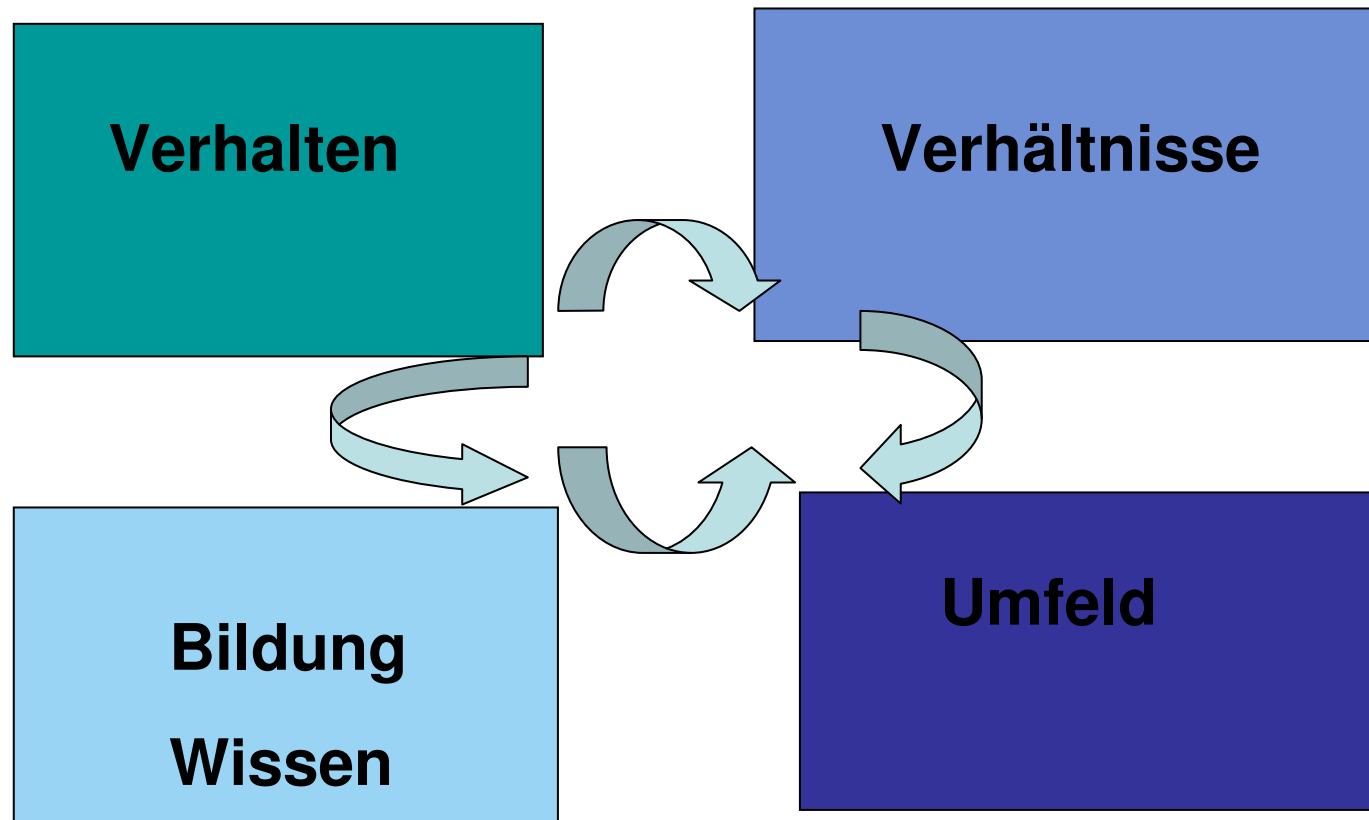
- Mitarbeiterbefragungen
 - Gesundheitsberichte
 - Krankenstandsdaten
 - spezielle Befragungen
- Seit 2005 werden die Daten systematisch erfasst und unterschiedliche Maßnahmen entwickelt und kontinuierlich weitergeführt.
- Individuelles Gesundheitsverhalten
 - quantitative Arbeitsbelastungen
 - qualitative Arbeitsbelastung
 - Zusammenarbeit
 - Führungsverhalten
 - Unternehmenskultur
 - Informationsfluss
 - Betriebsklima

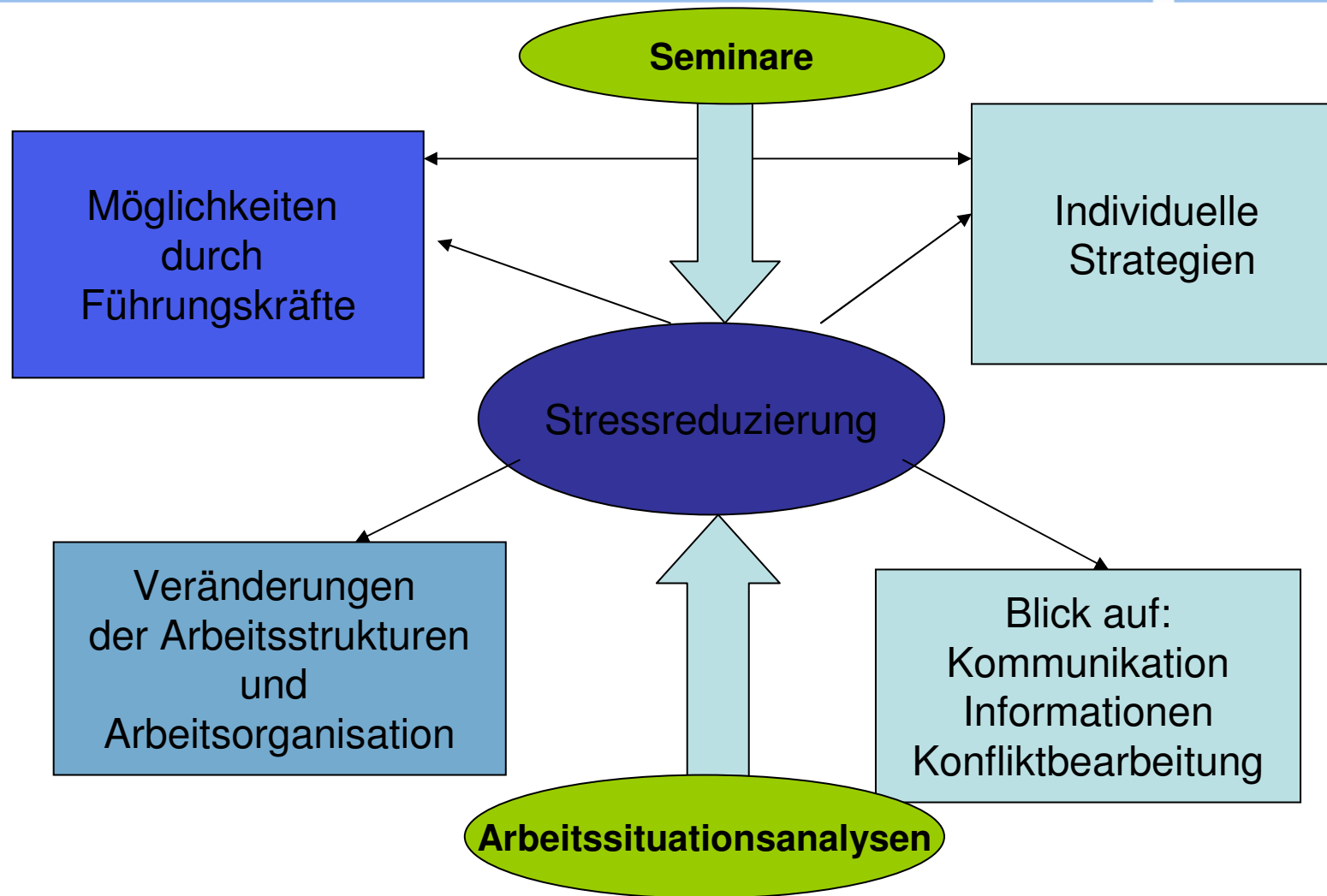
- Kursangebote
 - Vielfalt der Entspannungsmöglichkeiten
 - Yoga und Meditation
 - Thai Chi
- Beratungsangebote
- Seminare
- Führungskräfte-Angebot



Suche nach
einem
ganzheitlichen
Ansatz

- Thema: Stress –in den **Mittelpunkt** setzen
- Gemeinsam **Zeit** nehmen
- **Ruhe** haben-sich konzentrieren können
- **Informationen und Reflektionen** zusammentragen
 - Arbeitsorganisation, Schnittstellen
 - Arbeitsumgebung, Ruhe und Zeit haben
 - eigenes Verhalten als Führungskräfte oder MitarbeiterIN





- **Verstehen, was um uns herum geschieht**
- **Spüren, das wir über Ressourcen verfügen, um mit den Anforderungen des Lebens fertig werden zu können.**
- **Den Sinn unseres Handelns erleben**

Zwei Seminare..

- **im Frühjahr**

- für Führungskräfte
- Führung und Gesundheit
Kooperation mit der Unfallkasse
- Gesundheitsgerechte
Mitarbeiterführung in
Kooperation mit der AOK

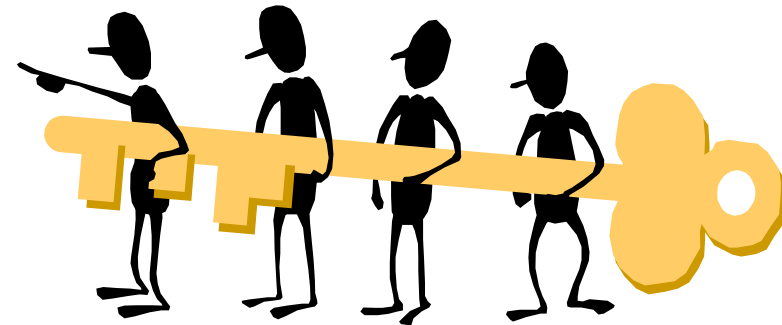
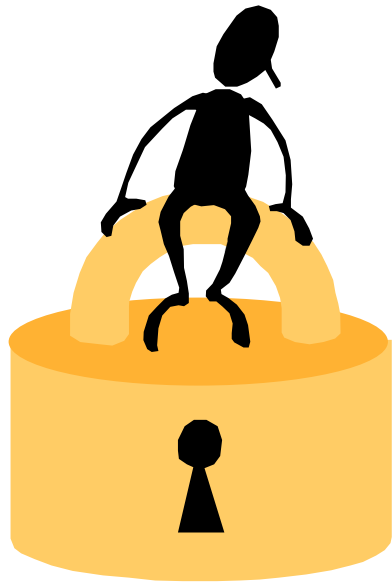
- **im Herbst**

- für alle MitarbeiterInnen
- Stress- was ist das
- work-life-balance
- Es gibt viel zu tun
- Stress lass' nach

**Ergebnissen werden
systematisch umgesetzt**

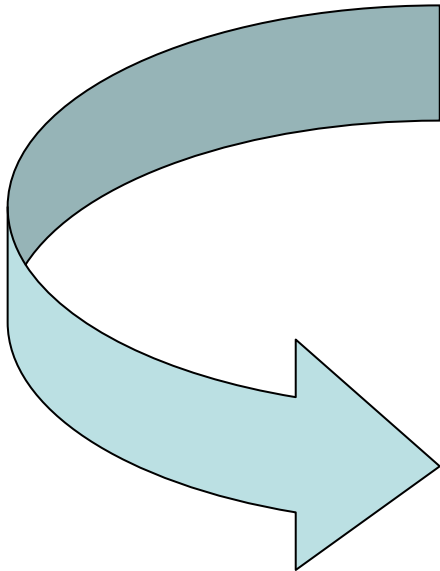
- **Workshop-Form**
 - **Kurzreferate**
 - **Einzelarbeit**
 - **Gruppenarbeiten**
-
- **Themen:**
 - **Bedeutung der Führungskraft auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen**
 - **Belastungsanalysen**
 - **Kommunikation**
 - **Konflikte**
 - **Bedürfnisse- Motivation**
 - **Selbstsorge**
-
- **Schnittstellen-Probleme führen zu Stress**
 - **Schwierige MitarbeiterInnen**
 - **Konfliktbearbeitung werden verschoben**
 - **Wenig Zeit für MitarbeiterInnen**

Berücksichtigte Aspekte



- Verstehbarkeit –
comprehensibility
- Handhabbarkeit –
manageability
- Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit
meaningfulness

Entstandene Maßnahmen:



Hospitationsmöglichkeiten

Kollegiale Beratung

**Gesunde Pause für
Führungskräfte mit
Gesundheitsthemen**

Arbeitssituationsanalysen

**Zusätzliche 1/2 Stelle
selbstgeschaffen**

- Workshop- Angebot für alle Mitarbeiterinnen
- **Kurzreferate**
- **Einzelarbeit**
- **Gruppenarbeiten**

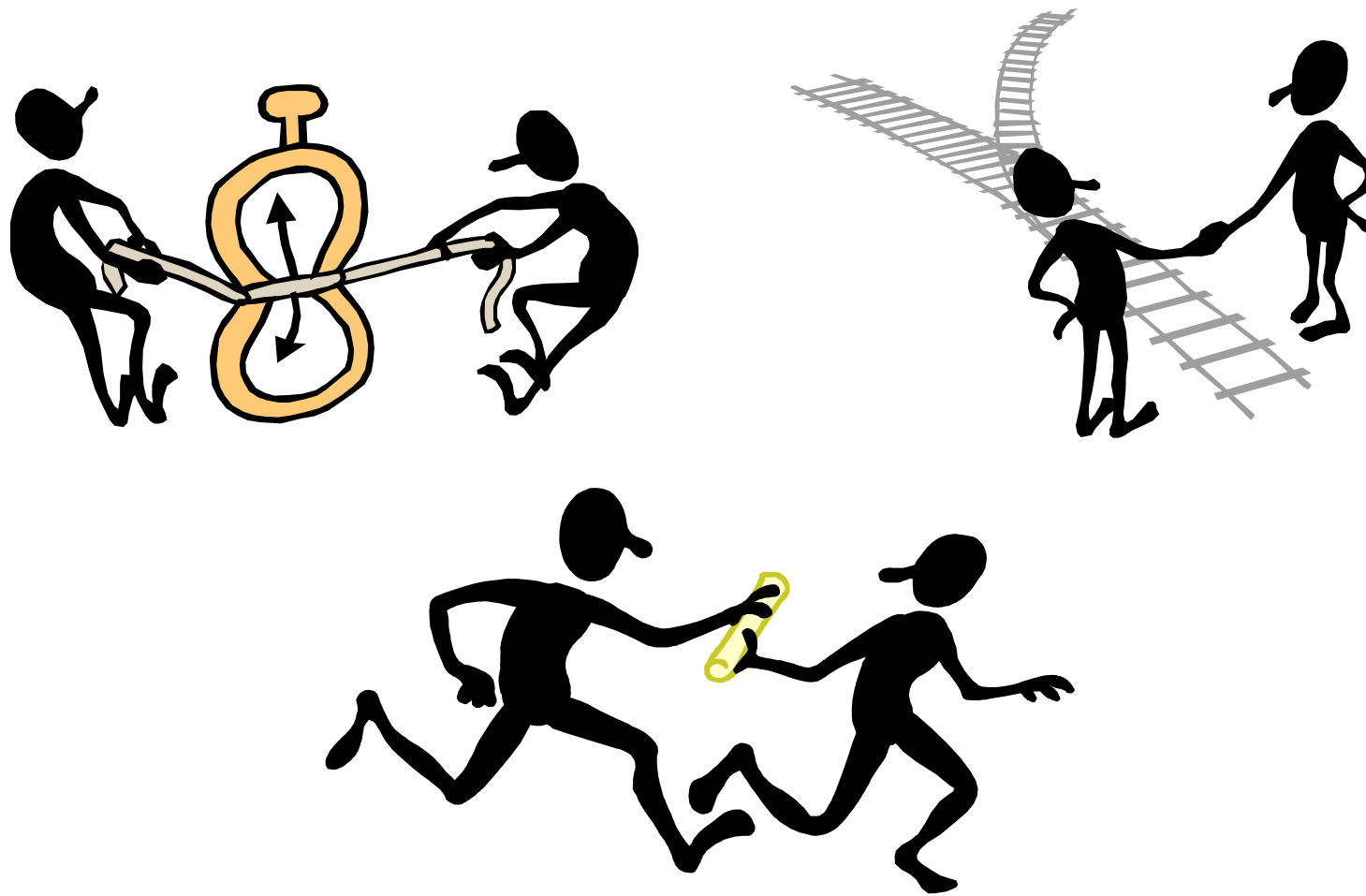
- **Thema: STRESS -Was ist es genau?**
 - Überlastung
 - Erwartungen
 - Anforderungen
 - Wünsche
 - Überforderung

- **Körperliche Belastungen**
 - **Konzentrationsmangel**
 - **Schlafstörungen**
 - **Freude an der Arbeit verloren**

- **Arbeitsüberlastung**
- **Zeitmangel**
- **Arbeitsorganisation**

Selbstwirksamkeit

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN



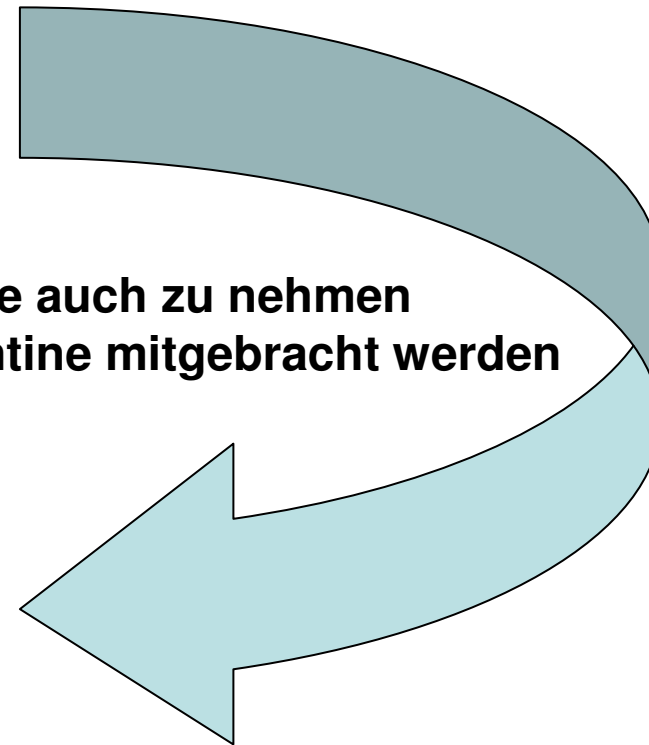
Stressbewältigungsmöglichkeiten

Kursangebot während der Arbeitszeit

**Kantinenangebot verbessern, um Pause auch zu nehmen
eigenes Essen kann in der Kantine mitgebracht werden
Müsli-Angebot**

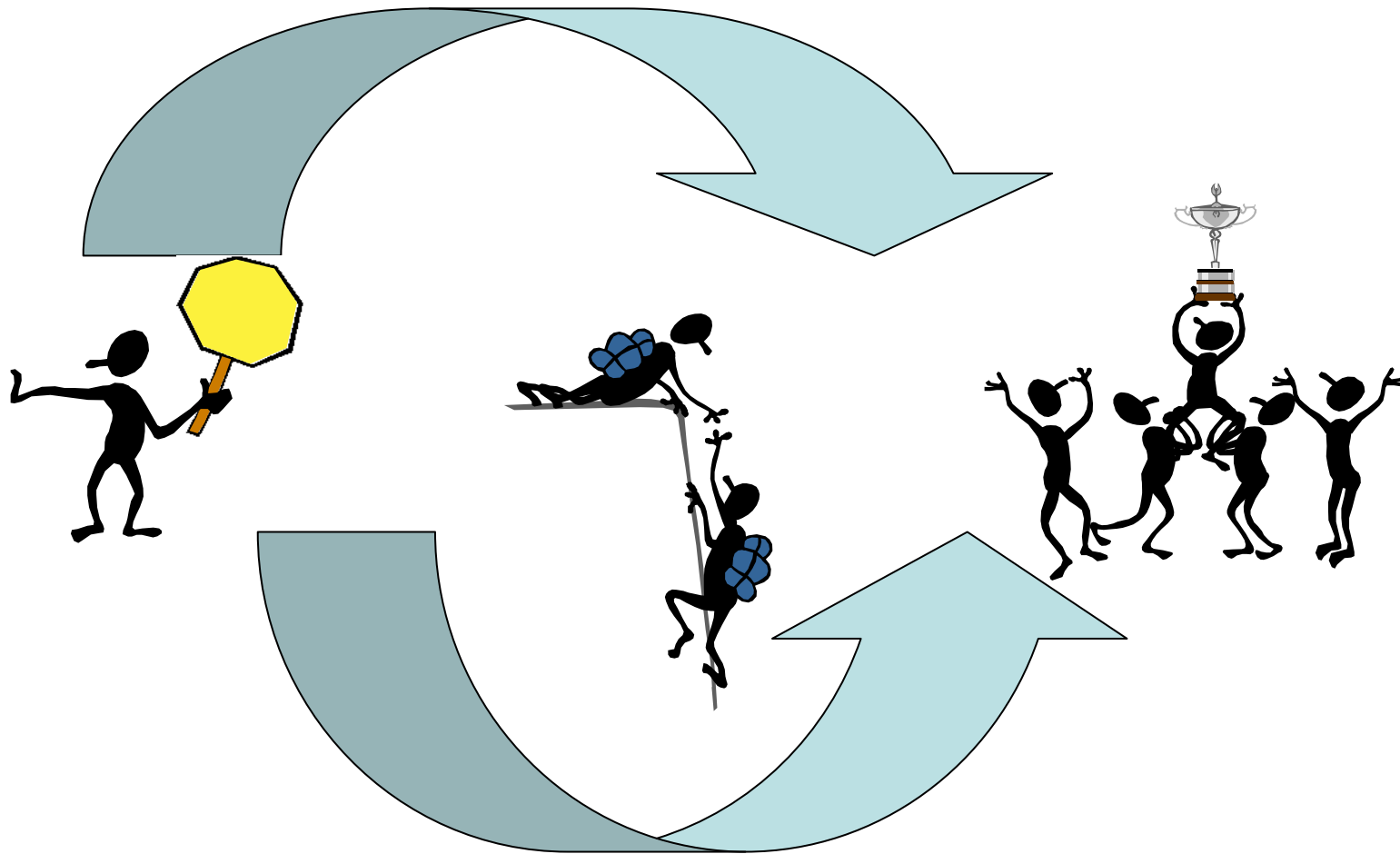
Arbeitssituationsanalyse

5-Tage -Woche

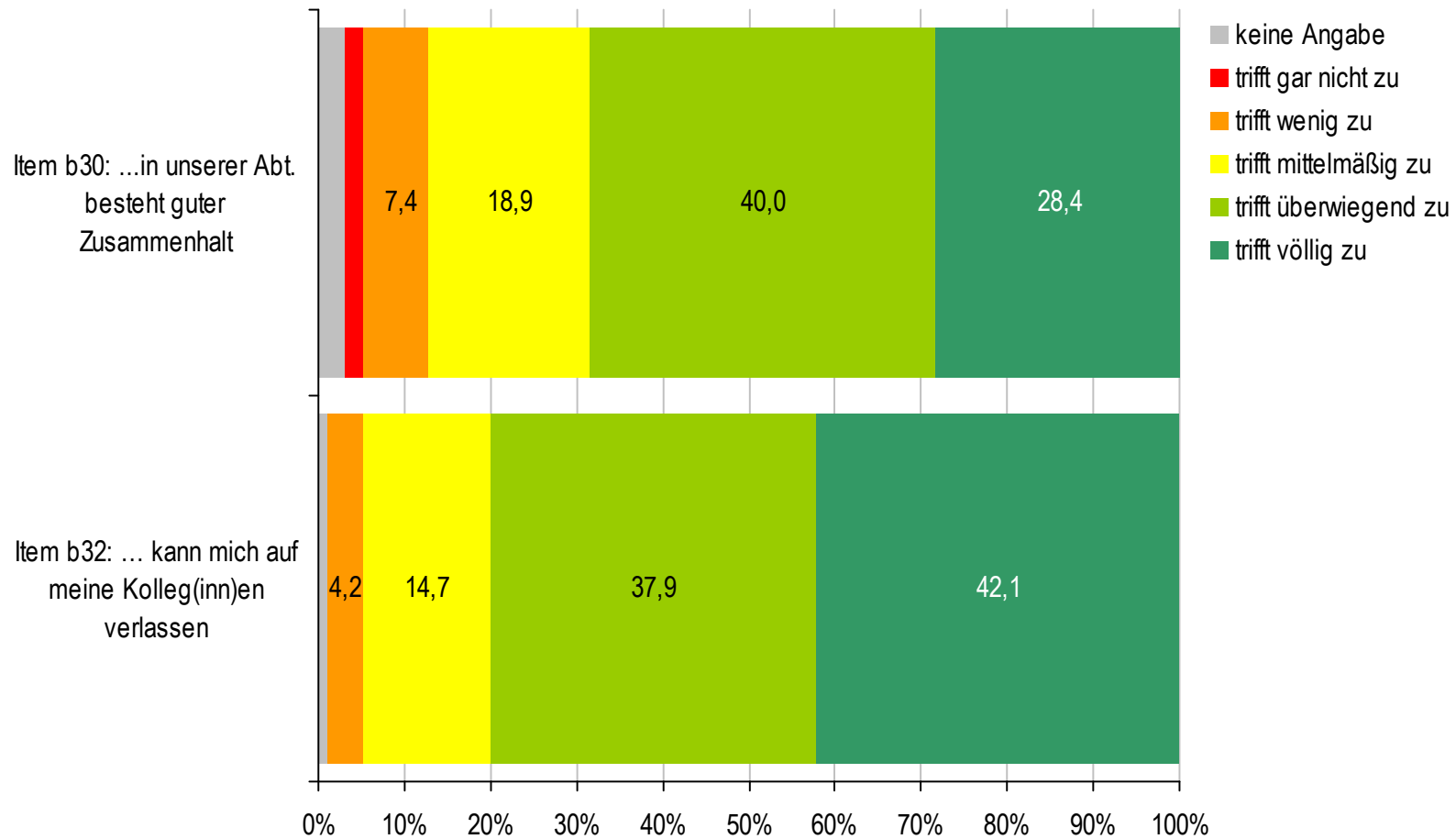


Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit

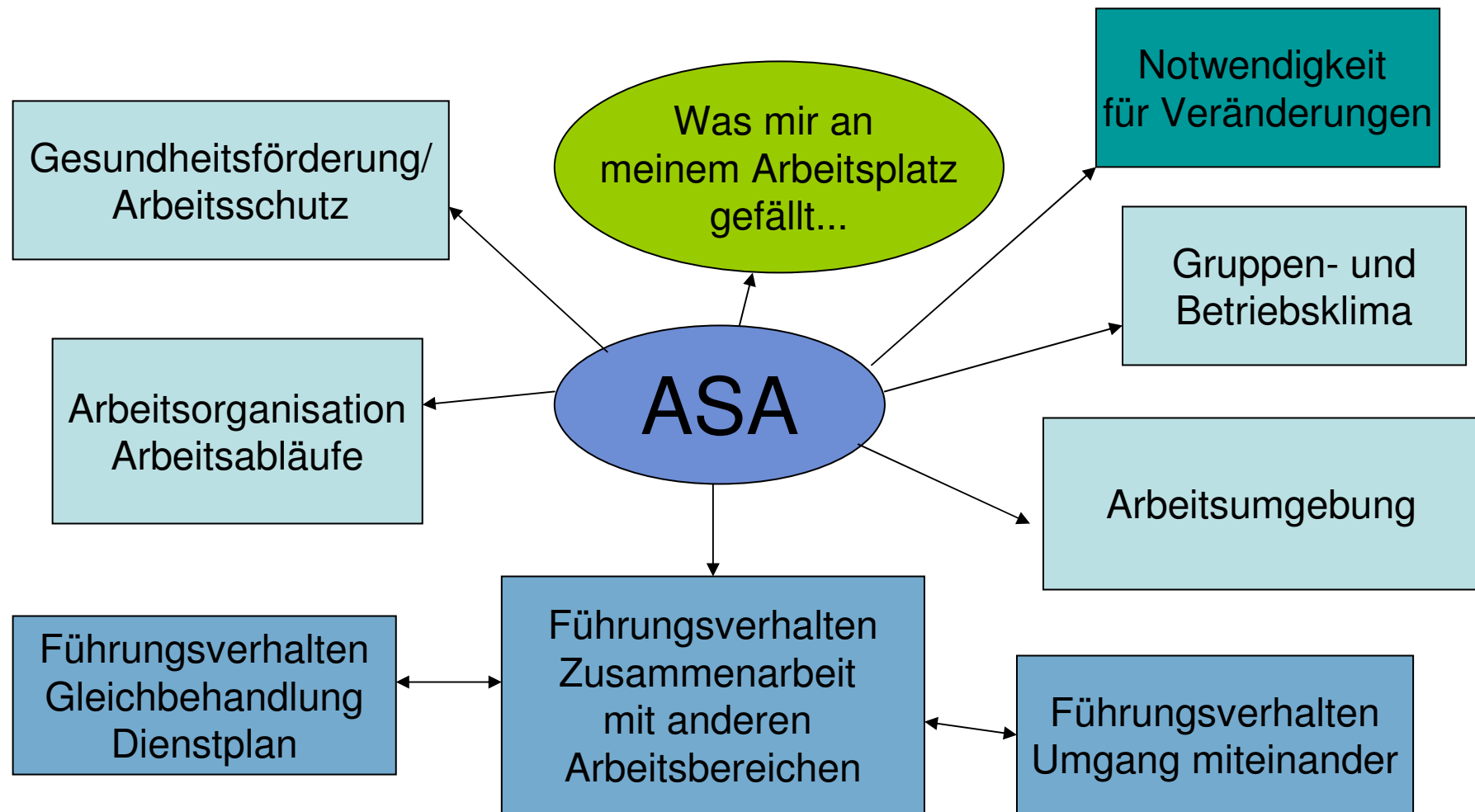
GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN



Teilbereich Sozialer Rückhalt

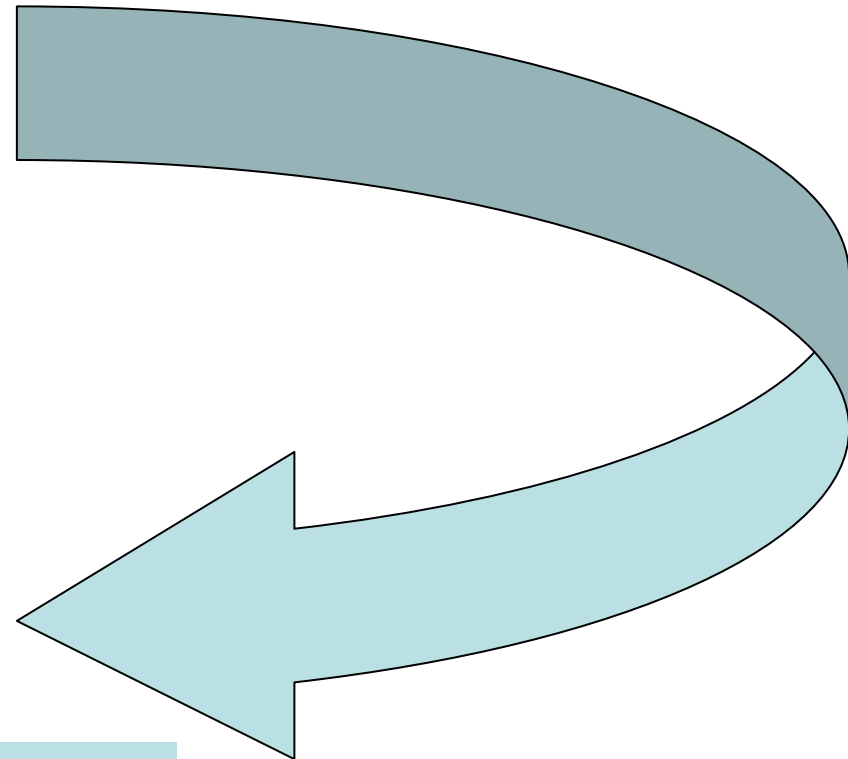


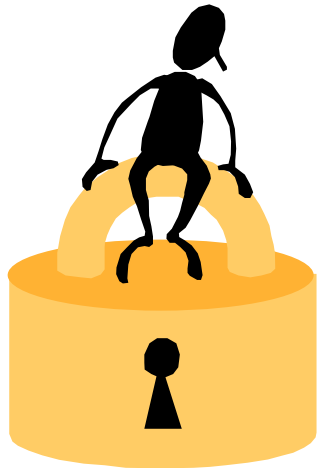
- **Externe Moderation**
- **In 3 Schritten**
 - **alle MitarbeiterInnen eines Arbeitsbereiches werden befragt**
 - **Führungskräfte werden über das Ergebnis informiert**
 - **Lösungsworkshop**
- **systematische Umsetzung**



- Problem/Belastung
- Lösungsvorschlag
- Was genau? Wie
- Wer?
- Bis wann
- Status

**Kontinuierlicher
Verbesserungsprozess**

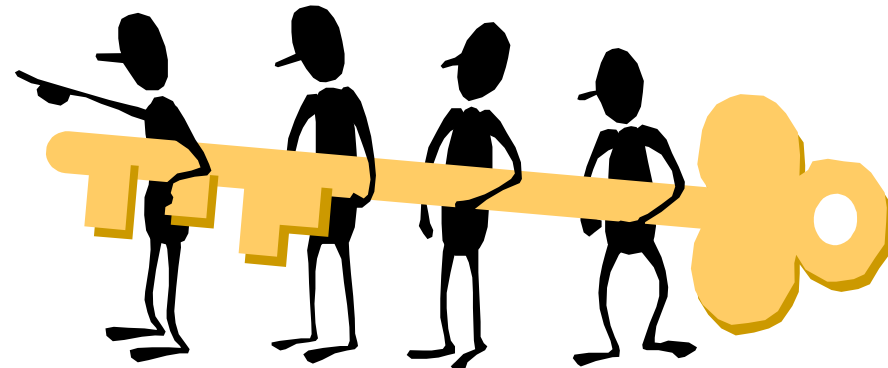




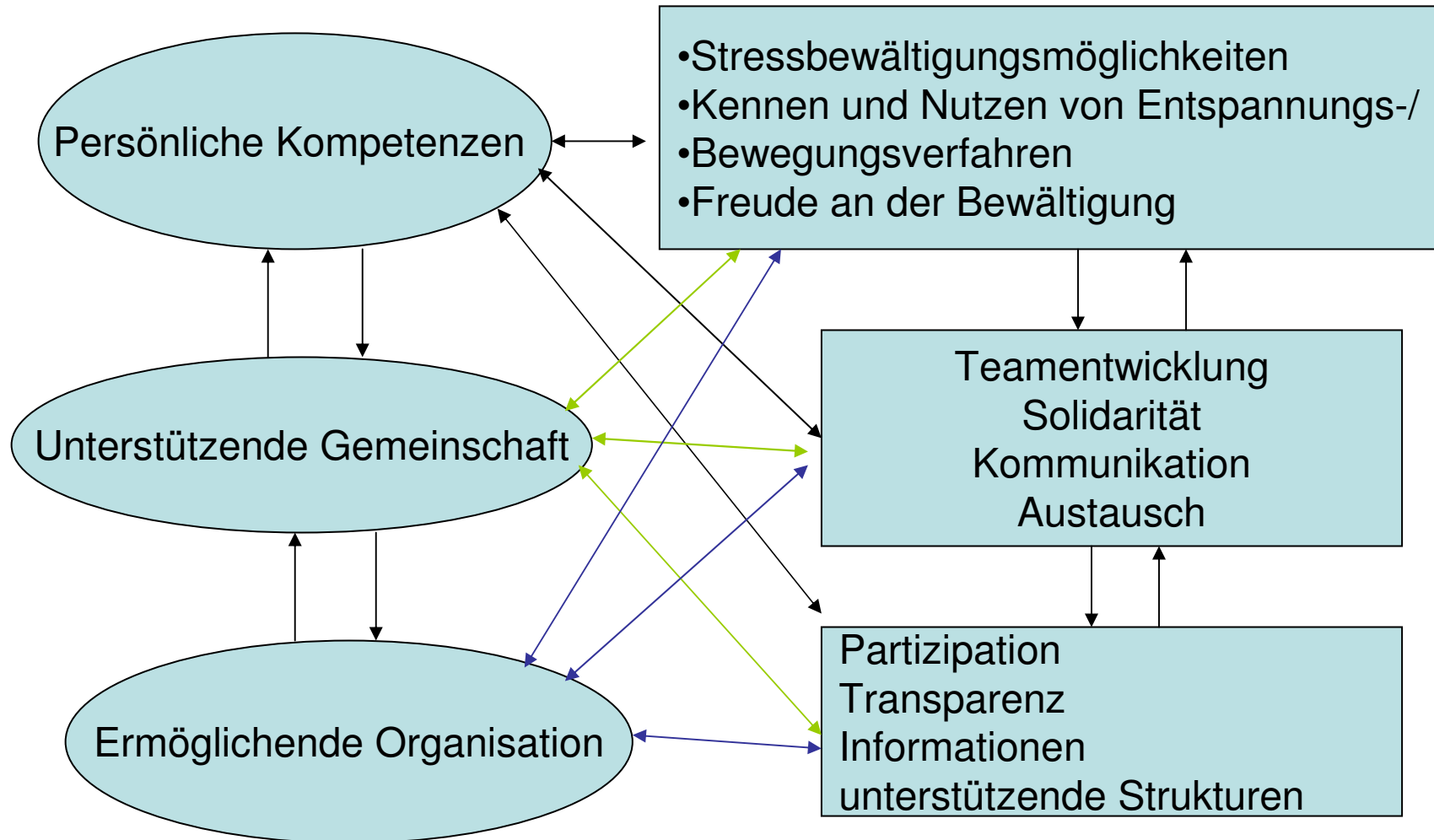
- **Wille: Gemeinsames Bemühen um Veränderung**
- **Vertrauen und Fähigkeit sich in einen Prozess ein zulassen**

• **Verfahren: in kurzer Zeit können Lösungswege erarbeitet**

• **Voraussetzung: Freiwilligkeit und von Führungskraft gewünscht**



Vernetzung von vielen unterschiedlichen Wegen



Veränderungen brauchen

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



Das Leben ist Bewegung und Begegnung

frei nach Martin Buber

Vielen DANK für Ihre Aufmerksamkeit

Ramona Mika-Lorenz

Dipl. Päd. Supervisorin

Stabsstelle: Betriebliche Gesundheitsförderung/ Gleichstellung

Gemeinschaftsklinikum Koblenz- Mayen, Kemperhof

Tel: 0261-499-2028

Ramona.Mika-Lorenz@Gemeinschaftsklinikum.de