DB Mobility Networks Logistics

Demografieorientiertes Gesundheitsmanagement bei der Deutschen Bahn AG

Stress – Wie wird er sich verändern?

Inhalt

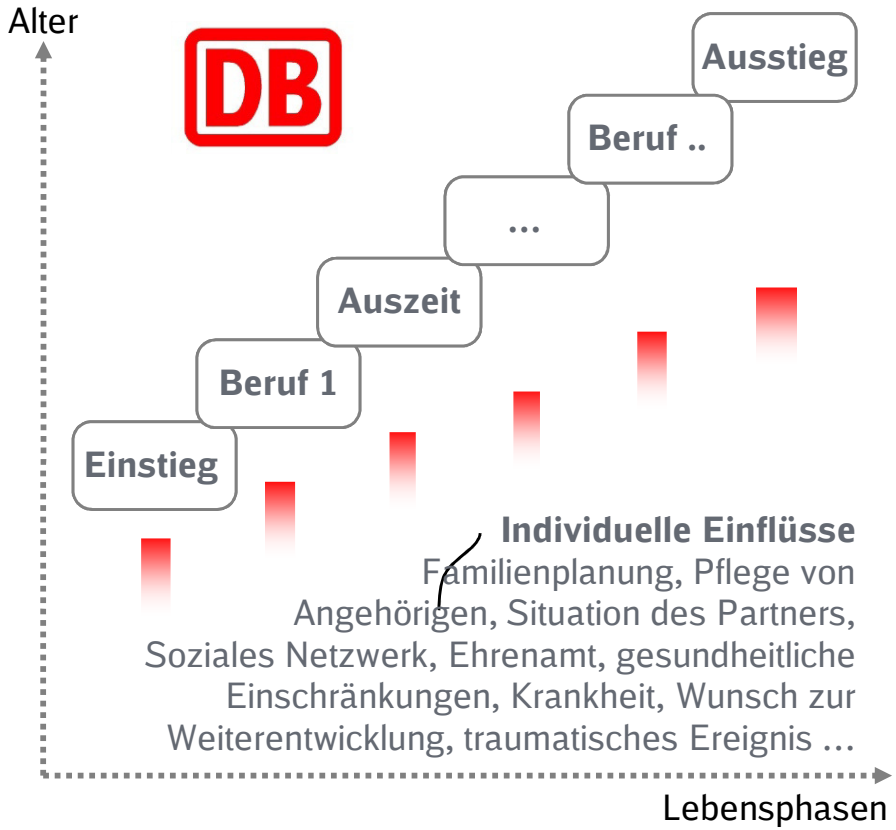
1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

Inhalt

1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

Unser Demografie Tarifvertrag bietet Perspektiven und Entwicklungschancen für ein gesamtes Berufsleben

Lebensphasenmodell

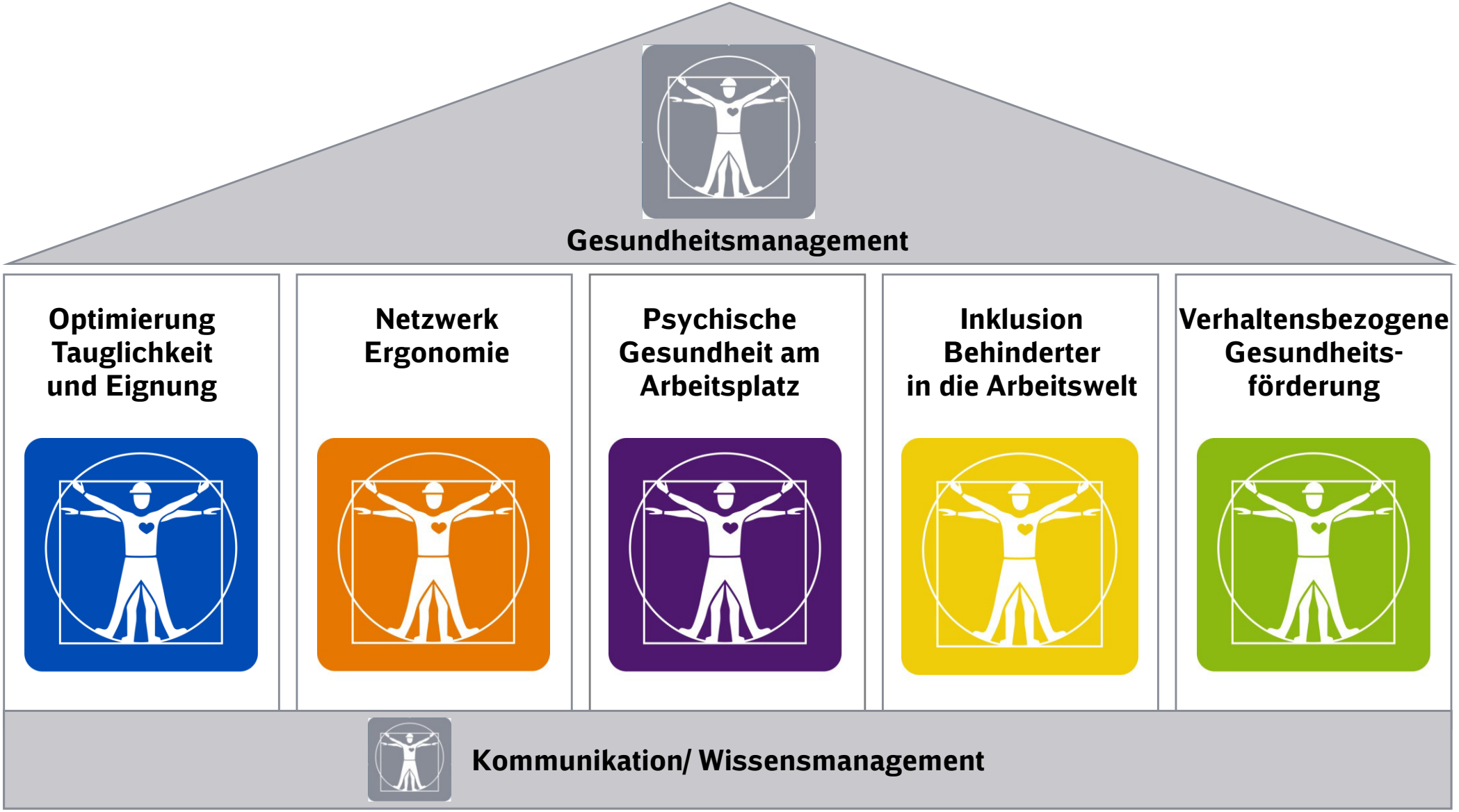


DemografieTV

Zur Umsetzung des Lebensphasen-Modells werden für folgende **Kernthemen** gemeinsam Lösungen entwickelt:

- Nachwuchskräfte gewinnen
- Potentialentfaltung lebenslang fördern und fordern
- **Beschäftigungsfähigkeit bewahren**
- Beruf und Biografie vereinbaren
- Tätigkeitswechsel gestalten
- Arbeitnehmer binden
- Beschäftigungssicherung und Neuorientierung

Das Demografieprogramm „Gesundheit- und Arbeitsbedingungen“ adressiert die wesentliche Inhalte des Demografie-TV bzgl. Gesundheit



Inhalt

1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

Seit April 2012 bietet die DB eine anonyme psychosoziale Fachberatung für alle Beschäftigten

Zugangswege

Telefon
0800-gebührenfrei

@

Mail

Persönlich

Inhalt

1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

Das Gesundheits-Coaching ist ein telefonisches Beratungsangebot für alle Beschäftigten – zusätzlich können Kurse absolviert werden

Gesundheits-Coaching der DB

Inhalt

1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

Unser Portfolio beinhaltet Seminare im offenen Programm sowie kundenspezifische Maßnahmen

Gesundheitsmanagement bei DB Training

Thema	Stress-management	Gesund führen	Psychische Gesundheit/ Erkrankungen	Sucht	Demografie-fitness	Trauma-prävention	Gefährdungs-analyse
Seminar-auswahl	- Erfolgreiches Stress-management - Deeskalation - Life Balance - Resilienz	DB Akademie - Souverän führen - Gesundheit fördern - Führen im Fokus Angebot der DB Akademie	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	Umgang mit suchtauf-fälligen Mitarbeitern	CLARA – Clever und aktiv in Richtung Alter	- Stress & Unfälle bewältigen - Psycho-logische Erstbetreuung	Psych. Gefährdungs-analyse
Ziel-gruppen	Alle Mitarbeiter Arbeitsplatz-spezifische Trainings auf Anfrage	Führungskräfte Personaler	Personaler Betriebsräte Führungskräfte	Personaler Betriebsräte Führungskräfte	Alle Mitarbeiter	Betroffene Mitarbeiter Vertrauensleute Ersthelfer Führungskräfte	Unternehmer SiFa Betriebsärzte Personaler Betriebsräte

Inhalt

1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

Pilotprojekt „CLARA – Clever und Aktiv in Richtung Alter“: Die DB hat ein Präventionsprogramm für ältere Mitarbeiter erprobt

DB Mobility Networks Logistics

Pilotprojekt „CLARA – Clever und Aktiv in Richtung Alter“

Fachliche Beratung durch das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

IfG

UNIVERSITÄT HEIDELBERG ZUKUNFT SEIT 1386

„Die Kombination aus Medizin, Gesundheitswissen, Bewegung und Kognition wirkt sich positiv auf die allgemeine Leistungsfähigkeit und die allgemeine Motivation aus – von ihr profitieren Mitarbeiter aller Berufsgruppen und Bildungs-schichten.“

(Prof. Dr. Andreas Kruse)

Angebot von **Gesundheitsschichten** zur körperlichen und geistigen Fitness, zu Gesundheitswissen und Medizin

Gesundheitsrelevante Informationen

Maßnahmen

- Gesundheitscheck
- Thema Krankheiten im Alter
- Risikofaktoren
- Prävention
- Stress

Effekte:

- Vermehrte Reflexion und Veränderung bestehender Lebensgewohnheiten

Sportmotorisches Training

Maßnahmen

- Walking-Techniken
- Koordination
- Ausdauer
- Muskelentspannung
- Umsetzung im Privatleben

Effekte

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Kognitives Training

Maßnahmen

- Intelligenz und Alter
- Gedächtnis und Merkfähigkeit
- Numerische Intelligenz
- Räumliche Vorstellung
- Zahlen-/Zeichenkombination

Effekte

- Verbesserungen in der Informationsverarbeitung, der Umstellungsfähigkeit und der Kapazität des Arbeitsgedächtnisses

Die Ergebnisse der Pilotstudie legen nahe, dass sich die Beschäftigungsfähigkeit der TN deutlich verbessert hat

Auswertung der Test Ergebnisse

- Verbesserungen der **körperlichen und geistigen Fitness**
- Verbesserungen der **Kapazität des Arbeitsgedächtnisses** sowie in **Ausdauer und Beweglichkeit**
- In den medizinischen Abschluss-untersuchungen **bessere Untersuchungs-ergebnisse** erreicht (z.B Senkung Blutzucker, Senkung erhöhter Blutdruck, Erhöhung des HDL Cholesterins[1])

Auswertung der TN-Rückmeldungen

- Im Zentrum der TN-Rückmeldung steht
  - **Wertschätzung des AG** zur Teilnahme an CLARA
  - die Vermittlung von **neuem Wissen**
  - eine **höhere Beachtung** der eigenen **Gesundheit**
  - die **Erfahrung, eigenes Altern mitgestalten** zu können [2]

[1] zurückzuführen auf regelmäßige körperliche Betätigung, Quelle: ias Abschlussbericht CLARA

[2] Positive Zusammenhang zwischen gesundheitsbezogenenen Kontrollüberzeugungen und Beschäftigungsfähigkeit wurde durch wissenschaftliche Studien mehrfach erwiesen

CLARA in der Umsetzung
Die Teilnehmer absolvieren 3 x 2 Tage Gesundheitstrainings *

CLARA: systematische Kombination von körperlicher und geistiger Fitness, Gesundheitswissen und Medizin

Voraussetzung:
Mitarbeiter absolviert medizinische Eingangs- und Abschluss-untersuchung (außerhalb der Arbeitszeit)

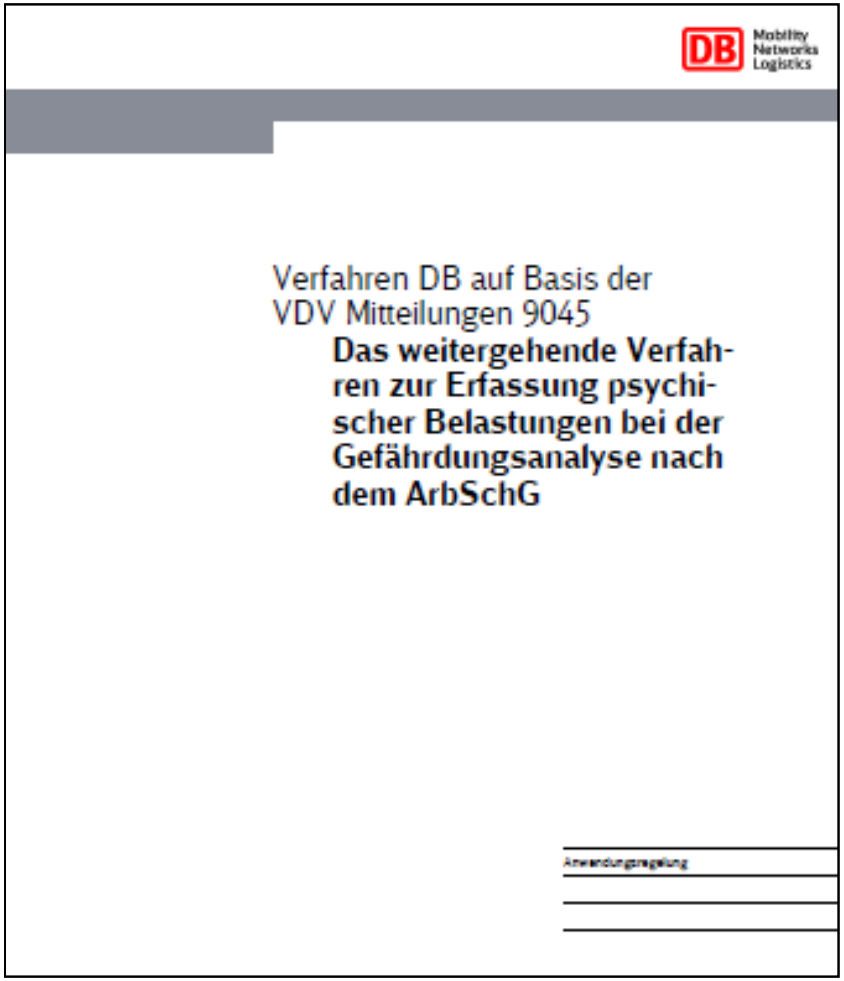
Modul 1 Tag 1	Modul 1 Tag 2	Modul 2 Tag 1	Modul 2 Tag 2	Umsetzung des Gelernten in der Freizeit	Modul 3 Tag 1	Modul 3 Tag 2
Eingangs-**Beratung**	**Training:** Gesund-heitswissen	**Training:** Körperliche Fitness			**Training:** Körperliche Fitness	**Test:** Körperliche Fitness
Test: Körperliche Fitness	**Training:** Körperliche Fitness	**Training:** Geistige Fitness			**Training:** Geistige Fitness	**Test:** Geistige Fitness
Test: Geistige Fitness	**Training:** Geistige Fitness	**Training:** Gesundheitswissen			**Training:** Gesund-heitswissen	Abschluss-**Beratung**
Module 1 und 2 über ca. 4 Monate					**Abschluss nach 6 Monaten**	

* 6 Tage im konzernweiten roll-out, Pilotiert wurde ein 7-Tage und ein 5-Tage Modell

Inhalt

1. Gesundheitsmanagement bei der DB AG
2. MUT – Das Mitarbeiter-Unterstützungs-Telefon
3. Gesundheits-Coaching
4. Überblick Qualifizierung & Beratung
5. CLARA – Clever & Aktiv in Richtung Alter
6. Gefährdungsanalyse Psychischer Belastungen

DB Training unterstützt die Durchführung der psychischen Gefährdungsanalyse mit Trainings und Beratungsleistungen


Verfahren DB auf Basis der
VDV Mitteilungen 9045

Das weitergehende Verfahren zur Erfassung psychischer Belastungen bei der Gefährdungsanalyse nach dem ArbSchG

Anwendungsregelung

Kategorien (inkl. Beispielmerkmale)

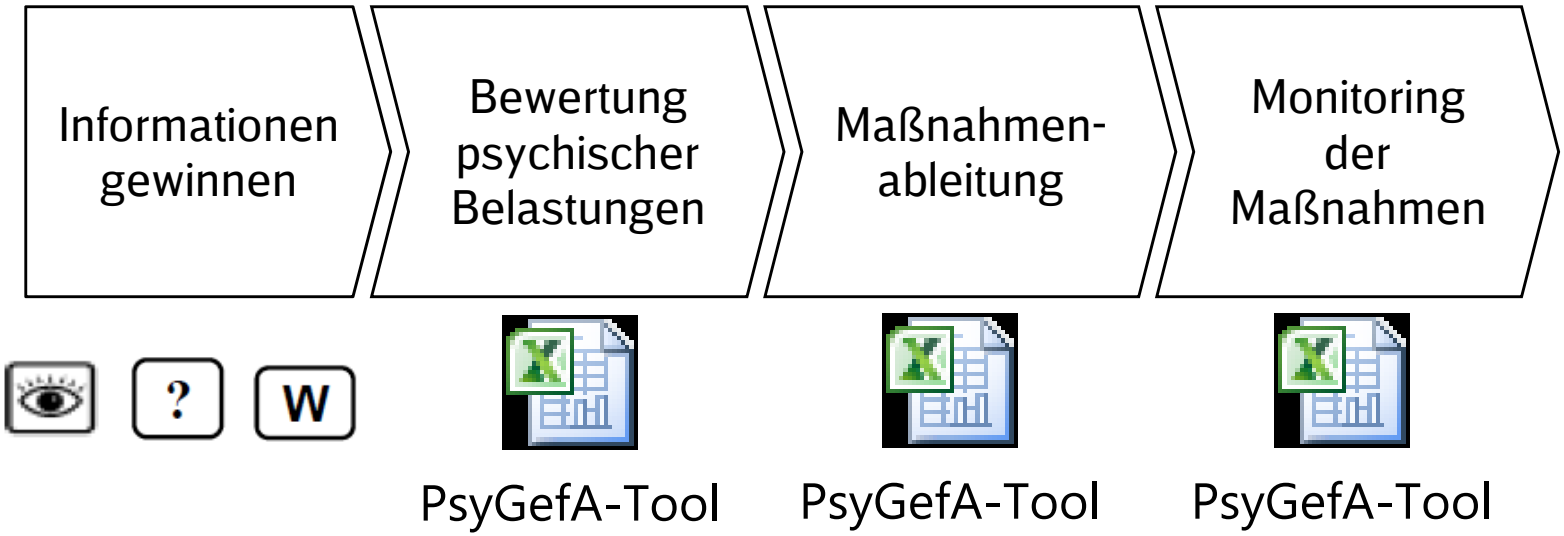
- **Arbeitsumgebung**
  - ergonomische Anforderungen
  - Arbeitsmittel
- **Arbeitsorganisation**
  - Zeitdruck
  - Einfluss auf die Arbeitsausführung
- **Arbeitsinhalt**
  - Abwechslungsreiche Teiltätigkeiten
  - Ergebnisse / Erfolge sind erkennbar
- **Kommunikation**
  - Austausch mit Vorgesetzten / Kollegen
- **Qualifikation**
  - Systematische Qualifizierung
- **Arbeitszeit**
  - Planbarkeit
- **Führung**
  - Wertschätzung

Das Verfahren DB hilft, Arbeitsplätze auf ungünstige psychische Arbeitsbelastungen hin zu überprüfen

Ziele der Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen mit dem Verfahren DB

- Erfassung bedingungsbezogener, personenunabhängiger Belastungsmerkmale des Arbeitsplatzes
- Ableitung von Handlungserfordernissen und Maßnahmen zur Reduzierung von Fehlbelastungen und damit Verbesserung von Wertschöpfung und Wettbewerbsfähigkeit

Erfassung psychischer Belastungen



Das Erkennen von Mitarbeitern mit psychischen Auffälligkeiten ist ausdrücklich nicht im Fokus.

Stress – Wie wird er sich verändern?

… in den Arbeitswelten 4.0?