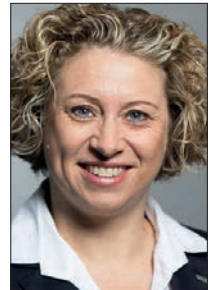


## Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Resilienz am Arbeitsplatz: So kommen Beschäftigte gesund durch die Pandemie

**Bianka Minner**, Referatsleiterin Netzwerk Gesundheit, Abteilung Marketing und Vertrieb, BAHN-BKK, Frankfurt am Main



Schon lange ist bekannt, dass gesunde Mitarbeiter\*innen eine tragende Säule für den Erfolg eines Unternehmens sind. Lag in den 2000er Jahren der Fokus im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf der Reduzierung von körperlichen Belastungen, hat sich im letzte Jahrzehnt der Schwerpunkt immer mehr hin zu einer Mischung aus der Förderung von physischer und psychischer Gesundheit entwickelt. Doch wie verändert sich das Ganze in der aktuellen Pandemie-Situation? Was können Führungskräfte tun, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter\*innen zu fördern?

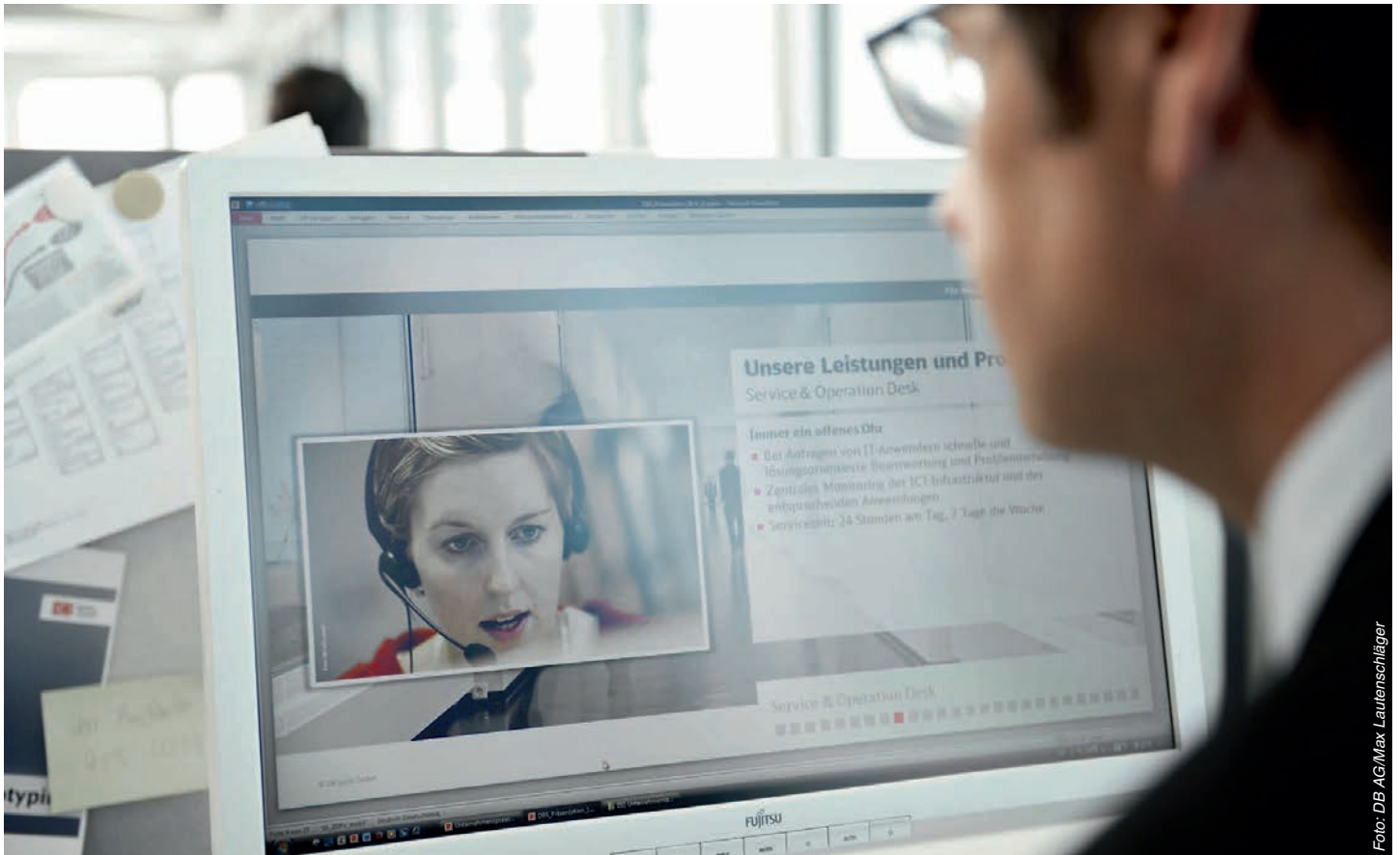


Foto: DB AG/Max Lautenschläger

So breit gestreut die Diskussionen und Meinungen um Impfstrategien, Lockdown und verschiedene Maßnahmen in der Corona-Pandemie auch sind, in einem sind sich alle aktuellen Studien einig: Die Pandemie wirkt sich negativ auf die Psyche der Menschen aus. Der mangelnde soziale Kontakt, die fehlenden Freizeitmöglichkeiten, die Belastung von Familien durch Homeschooling und geschlossene Kitas, die Sorge um die Gesundheit von Angehörigen, neue Arbeitsabläufe durch Homeoffice – all das geht zu Lasten unserer psychischen Gesundheit. Das hat eine zunehmende Anzahl von Schlaf- und Angststörungen, Depressionen und Missbrauch von Suchtmitteln zur Folge.

### Zauberwort Resilienz

Was kann man tun, um mit diesen Belastungen fertig zu werden und warum gelingt das manchen Menschen besser als anderen? Das Zauberwort heißt hier: Resilienz. Sie wird auch gern als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Konkret definiert heißt es:

„Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit, erfolgreich mit herausfordernden Lebensumständen und Stressfolgen umgehen zu können. Sie setzt sich zusammen aus konkreten Verhaltensweisen und Einstellungen einer Person.“ (Wustmann, 2004)

Bei Resilienz handelt es sich um keine angeborene Fähigkeit. Man kann sie fördern und stärken, indem man Verhaltensweisen und Einstellungen verändert. Kerngedanke ist dabei, sich auf die eigenen Ressourcen zu fokussieren und diese zu stärken. Denn unsere eigenen Ressourcen helfen uns, Krisen zu bewältigen.

### Ressourcen stärken – die Säulen der Resilienz

Wie gelingt es uns, Ressourcen zu stärken? Zur Erklärung eignet sich das Modell von Monika Gruhl. Danach gibt es sieben Faktoren, an denen wir arbeiten können, um unsere Widerstandskraft zu stärken.

Eine Person ist umso stabiler, je mehr sie:

1. Optimismus entwickeln kann, das heißt, die Zukunft positiv zu betrachten und den Glauben daran zu haben, dass Krisen nur vorübergehend sind.
2. Akzeptanz für Situationen hat, die nicht mehr zu ändern sind. Nur wenn eine Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden.
3. lösungsorientiert handelt und sich nicht länger auf das Problem fokussiert, sondern gezielt nach Lösungen sucht.
4. für sich selbst sorgt, die Opferrolle verlässt und die Aufmerksamkeit nicht mehr auf andere Menschen oder die Umstände lenkt, sondern auf sich selbst.
5. für sich selbst Verantwortung übernimmt und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einsetzt.
6. Beziehungen und Netzwerke pflegt, um sich daraus innere Stärke und Unterstützung in schwierigen Situationen zu holen.
7. zukunftsorientiert handelt und ein geplantes Ziel fest im Auge hat.

### Konkrete Umsetzungstipps

Wie können nun diese sieben Säulen dem Einzelnen helfen? Für alle Punkte gibt es konkrete Tipps, die man im Alltag umsetzen kann, um psychisch gesund durch die Pandemie zu kommen.

- Stärken Sie Ihre positiven Gefühle, indem Sie sich auf positive Erlebnisse stützen. Überlegen Sie sich jeden Tag drei Dinge, die Sie genossen haben.
- Schaffen Sie sich einen festen Tagesplan, der Struktur in Ihren Alltag bringt. Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit und nehmen Sie sich ausreichend Pausen.



Resilienzmodell nach Monika Gruhl

Quelle: BAHN-BKK

- Sorgen Sie für genügend Bewegung. Das baut Stress ab und wirkt nachweislich Depressionen entgegen.
- Auch eine gute Ernährung trägt zum Wohlbefinden bei. Nüsse, Samen und Vollkorngetreide, Schokolade mit hohem Kakaoanteil, Fisch oder Bohnen und Quark beeinflussen den Serotoninspiegel und versorgen Sie mit Glückshormonen.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Kommunizieren Sie mit anderen. Tauschen Sie sich regelmäßig mit Freunden und der Familie aus. Das kann Einsamkeit und die Entstehung von Ängsten verhindern.
- Informieren Sie sich gezielt und vor allem in Maßen. Achten Sie dabei auf seriöse Quellen.
- Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung, zum Beispiel über die Telefonseelsorge.

## Unterstützungsangebote der BAHN-BKK

Der BAHN-BKK als Spezialistin der Verkehrs- und Logistikbranche ist es besonders wichtig, auch in der aktuellen Situation passende Angebote für alle Beschäftigten zu haben, um auch unter den besonderen Rahmenbedingungen die Gesundheit bestmöglich zu fördern.

So sind im letzten Jahr zahlreiche Angebote in digitaler Form entstanden, weil die Gesundheitsarbeit vor Ort zum Schutz aller Beschäftigten leider nicht möglich war. Für zahlreiche Gesundheitsthemen – von Ernährung, Bewegung über die psychische Gesundheit bis hin zu Suchtthemen und das Führen auf Distanz gibt es Web-Seminare, in denen die Beschäftigten in einer Stunde die wichtigsten Informationen praxisnah vermittelt bekommen. Daneben gibt es zu den großen Themen auch Tages-Workshops sowohl in digitaler Form als auch als Präsenz-Workshop, die auf die Zielgruppen Auszubildende, Beschäftigte und Führungskräfte zugeschnitten sind. Alle Angebote findet man im Internet unter [www.bahn-bkk.de/web-seminare-db](http://www.bahn-bkk.de/web-seminare-db).

Darüber hinaus bietet die BAHN-BKK für alle Interessierten kostenfrei ein Digitalforum an. Jeden Monat steht ein Gesundheitsthema im Fokus. Das Digitalforum wird an drei verschiedenen Terminen zu unterschiedlichen Tageszeiten durchgeführt, um auch Beschäftigten im Schichtdienst die Möglichkeit zu geben teilzunehmen.

## Spezielle Angebote für Versicherte

Aber nicht nur im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung hat die BAHN-BKK Angebote, sondern auch für Versicherte gibt es gute Möglichkeiten, ihre Resilienz zu stärken. Hanka Knoche, Vorstand der BAHN-BKK, erklärt, welche Möglichkeiten Versicherte haben, um in der aktuellen Zeit Ressourcen auszubauen und optimal zu nutzen.

*Welche Angebote hat die BAHN-BKK, die ihren Versicherten speziell während der Pandemie hilfreich sind?*

Unabhängig von der Corona-Pandemie haben wir schon seit längerem darauf gesetzt, Angebote zu schaffen, die man orts- und zeitunabhängig nutzen kann. Denn gerade in der Deutschen Bahn arbeiten viele Kolleg\*innen im Schichtdienst, die wir natürlich immer mit einbeziehen wollen. Im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung haben wir viele Angebote, die man digital oder über eine telefonische Beratung nutzen kann, wie zum Beispiel das GewichtsCoaching, Gymondo – unser Online-fitnessstudio – oder das StressFrei-Training. Auch bei unserer Gesundheitshotline InfoMedicus, die rund um die Uhr telefonisch erreichbar ist, gibt es



Foto: DB AG/Max Lautenschläger

für Versicherte die Möglichkeit einer ärztlichen Videoberatung, sodass auch hier der Weg in die Praxis entfallen kann. In diesem Jahr neu hinzugekommen sind Online-Geburtsvorbereitungskurse.

Und natürlich ist auch der Kontakt zu unseren Kolleg\*innen sichergestellt – auch wenn unsere ServicePunkte aufgrund des Lockdowns nicht oder nur mit Einschränkungen geöffnet haben dürfen. Und auch unsere BAHN-BKK-App haben wir im letzten Jahr überarbeitet. Anfang des Jahres ist die neue Version erschienen, sodass auch hier die Kund\*innen noch mehr Anliegen direkt online erledigen können. Und natürlich sind wir telefonisch weiterhin täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar und jederzeit per E-Mail.

*Nun war die BAHN-BKK bei der Deutschen Bahn ja vor Corona auch mit vielen Veranstaltungen vor Ort. Wie sind Sie damit umgegangen, dass dies nicht möglich war?*

Wir haben uns überlegt, wie wir die Kolleg\*innen der Deutschen Bahn am besten erreichen können. Natürlich sind auch hier Online-Formate ein gutes Mittel. Dadurch ist es sowohl möglich, die Beschäftigten zu erreichen, die im Homeoffice arbeiten, aber auch alle, die weiterhin operativ vor Ort ihrer Arbeit nachgehen. Lassen Sie mich einige Beispiele nennen:

Zum einen haben wir eine digitale Lernplattform – unsere Wissenshelden-Plattform – mit Gesundheitsthemen befüllt. Hier sprechen wir insbesondere die Zielgruppe Auszubildende an. Dabei war es uns wichtig, dass es nicht nur um reine Wissensvermittlung geht, sondern das Erlernete mühelos auf den Arbeitsalltag übertragen werden und so langfristig zu einer Verhaltensänderung führen kann. Aber auch für alle Beschäftigten und natürlich die Führungskräfte gibt es Web-Seminare und Workshops im digitalen Format.

Zum anderen haben wir digitale Veranstaltungen durchgeführt, die den Gesundheitstagen vor Ort nahekommen und die sehr praxisbezogen angelegt waren. So gab es zum Beispiel digitale Entspannungseinheiten in der Mittagspause, Live-Kochevents zur gemeinsamen Zubereitung eines gesunden Lunches oder gemeinsame Bewegungseinheiten. Uns ist dabei immer wichtig, die Teilnehmer\*innen aktiv einzubeziehen und somit auch den kommunikativen Austausch untereinander zu fördern. Dazu haben wir auch viele positive Rückmeldungen erhalten.

Aber auch andere Themen sind wir digital angegangen. Zum Beispiel die Ausbildung zu Gesundheitslotsen. Diese Rolle ist ein wichtiger Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, denn sie sind als Multiplikator\*in im Unternehmen in Sachen Gesundheit aktiv. Auch hier haben wir ein digitales Workshop-Format geschaffen, um an dem Thema Gesundheit im Unternehmen weiterzuarbeiten.

### Kontakt zur BAHN-BKK

Team Netzwerk Gesundheit: 0800 327 7587

Telefonische Beratung: 0800 22 46 255

E-Mail: [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)

Web: [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)

[www.facebook.com/bahnbkk](https://www.facebook.com/bahnbkk)

[www.instagram.com/bahnbkk](https://www.instagram.com/bahnbkk)

*Gibt es Dinge, die uns in diesem Jahr noch neu erwarten werden?*

Wir sind gerade in den letzten Zügen für eine Gesundheits-App, die die Nutzer beim Thema psychische Gesundheit begleitet. Die User beantworten hier einen wissenschaftlich fundierten Fragebogen, um den Ist-Zustand zu ermitteln. Daraufhin erhalten sie individualisierte Vorschläge für Maßnahmen, die zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen. Verzahnt ist das Ganze mit Artikeln zu Hintergrundwissen, Podcasts und Videos und mit Angeboten des Unternehmens, die ebenfalls individuell hinterlegt werden können. Die App basiert auf einem Gamification-Ansatz, der nachweislich die Bereitschaft erhöht, sich aktiv mit einem Thema zu beschäftigen.

*Letztes Stichwort: Corona-Impfung. Gibt es hier etwas, wie die BAHN-BKK unterstützt?*

Natürlich können auch wir die Verfügbarkeit von Impfstoffen und die Impffreihefolge nicht beeinflussen. Aber die Kosten für die Impfung werden von der BAHN-BKK selbstverständlich übernommen, sobald Impfungen für alle möglich sind. Wir setzen uns dafür ein, dass Beschäftigte auch einen Vorteil haben, indem sie sich dann auch über die Betriebsärzte impfen lassen können. Und wer die Impfung bekommen hat, kann sich diese für unser Bonusprogramm 150 im Wert von 30 Euro anrechnen lassen.

*Sie haben viele Beispiele genannt. Gelten diese Angebote ausschließlich für Bahner\*innen?*

Nein, natürlich nicht. Ich hatte eingangs erwähnt, dass wir unseren Unternehmensschwerpunkt auf der Verkehrs- und Logistikbranche haben. Also allen Arbeitgeber\*innen aus diesen Bereichen machen wir gerne auch individuelle Angebote und gehen auf die Beschäftigten ein. Ansprechpartner\*innen sind die Kolleg\*innen unseres Netzwerk Gesundheit. Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren und wir die Beschäftigtengesundheit fördern können. ■