



# BEMpsy

*Digital einfach machen*

# BEMpsy Lern- & Experimentierraum Bayern

5. Treffen, 24.01.2023

Digital einfach machen –

Förderung der Teilhabe schwerbehinderter Menschen am Arbeitsleben durch betriebliches Eingliederungsmanagement unter besonderer Berücksichtigung psychischer Störungen

**htw.**

Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences



Arbeitsfähigkeit + Wohlbefinden

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aus Mitteln des Ausgleichsfonds

# Agenda

5. Treffen, 24.01.2023, 09-13 Uhr

Begrüßung, Ankommen

Mitwirken

Begleiter\*in für psychosoziale Gesundheit

Usability-Tests

Best Practice

Marketingkonzept

Produktneuentwicklungen

Rückblick (Analysetools, Videos, Antistigma Kampagne)

Ausblick (Evaluation & Steckbriefe)

Save the dates!



Merle Wunderling

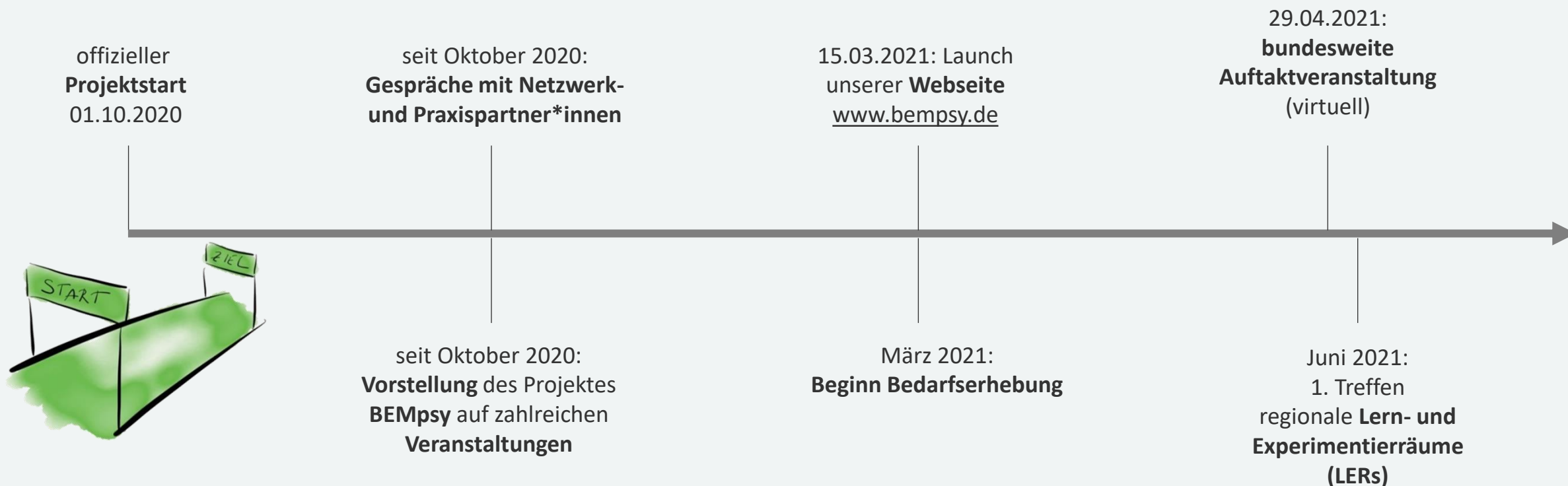


Tobias Reuter

# Projektüberblick

# Projekt BEMpsy

## Was ist bereits passiert, wo stehen wir?



# Projekt BEMpsy

## Was ist bereits passiert, wo stehen wir?

Seit Juni 2021:  
**Zusammenarbeit aller  
Beteiligten in  
Arbeitsgruppen**

August 2021:  
erster **interner „Design Sprint“**  
zur Priorisierung und zum  
Start der Entwicklung

16.11.2021:  
**erste bundesweite  
Zwischenveranstaltung**  
(virtuell)

29.09.2022:  
**zweite bundesweite  
Zwischenveranstaltung**  
(Berlin/virtuell)

Juli bis September 2021:  
**qualitative Interviews mit BEM-  
Berechtigten, Praxispartner\*innen,  
Netzwerken**

September bis Oktober 2021:  
3. Treffen  
regionale **Lern- &  
Experimentierräume  
(LERs)**

August 2022:  
4. Treffen  
regionale **LERs**

# Projekt BEMpsy

## Was ist bereits passiert, wo stehen wir?



# Überblick Arbeitsgruppen



Vertrauensbildung/  
Kommunikation

Öffentlichkeitsarbeit/  
Marketingkonzept

Multiplikator\*innen-  
schulung



Führungskräfte/  
Unternehmenskultur

Unternehmensleitlinien

Schulungen

Selbstfürsorge von  
Führungskräften



Betriebliche Strukturen/  
Organisationales

Fähigkeitsgerechte  
Arbeitsplätze

Stärkung der  
Verpflichtung zum BEM



Vernetzung

Runder Tisch  
München

Runder Tisch  
Rheinland-Pfalz

Aufbau Runder Tisch  
Leverkusen

# Weitere Produkte

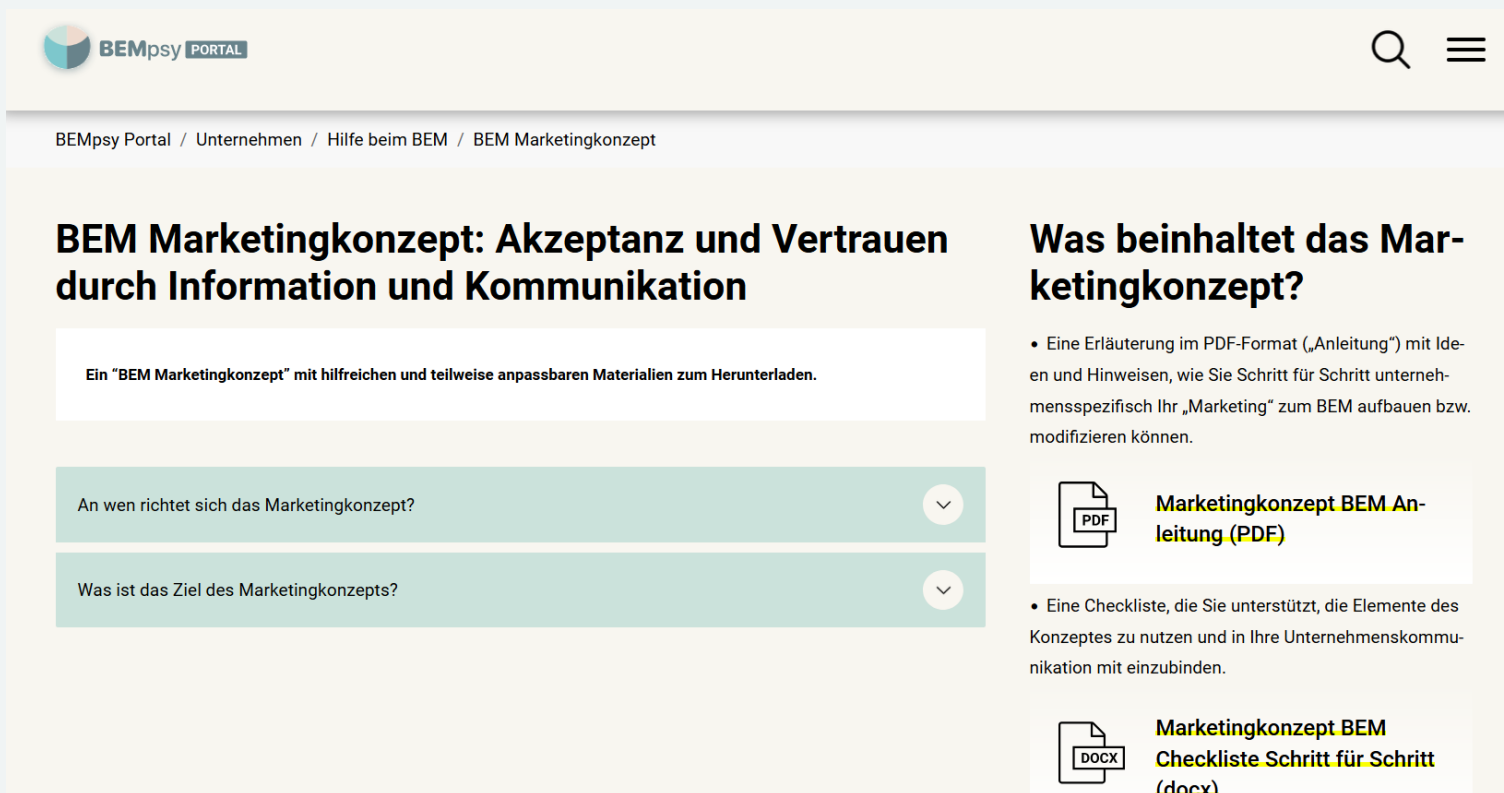
- BEM - Das Wichtigste in Kürze (mit Video)
- Prävention vor Langzeiterkrankung (weitere Materialien psyGA)
- Individuelle Gefährdungsbeurteilung
- Information zu Krankheitsbildern (mit Videos)
- **Antistigma-Kampagne**
- Digital gestützte Evaluation
- Rechtliches FAQ
- Best Practices (mit Videos)
- BEM-Pate
- Weitere Videos



# Mitwirken

# BEM Marketingkonzept

Interesse am Usability Test?  
[tobias.reuter@gaw-wai.de](mailto:tobias.reuter@gaw-wai.de)



**BEMpsy PORTAL** 🔍 ☰

BEMpsy Portal / Unternehmen / Hilfe beim BEM / BEM Marketingkonzept

## BEM Marketingkonzept: Akzeptanz und Vertrauen durch Information und Kommunikation


Ein "BEM Marketingkonzept" mit hilfreichen und teilweise anpassbaren Materialien zum Herunterladen.

An wen richtet sich das Marketingkonzept? ▼


Was ist das Ziel des Marketingkonzepts? ▼

### Was beinhaltet das Marketingkonzept?

- Eine Erläuterung im PDF-Format („Anleitung“) mit Ideen und Hinweisen, wie Sie Schritt für Schritt unternehmensspezifisch Ihr „Marketing“ zum BEM aufbauen bzw. modifizieren können.

 **Marketingkonzept BEM Anleitung (PDF)**

- Eine Checkliste, die Sie unterstützt, die Elemente des Konzeptes zu nutzen und in Ihre Unternehmenskommunikation mit einzubinden.

 **Marketingkonzept BEM Checkliste Schritt für Schritt (docx)**

Möglichkeit der Erprobung:

Bitte melden Sie sich bei Tobias Reuter

[tobias.reuter@gaw-wai.de](mailto:tobias.reuter@gaw-wai.de)

# Externe Akteur\*innen: Steckbrief und Suchmaske

Vorschläge an  
tobias.reuter@gaw-wai.de

In dieser Formularreihe für die Umsetzungsorganisationen und Angebote zum Thema SGBI und psychische Gesundheit bzw. psychische Gesundheitsförderung werden Daten von externen Leistungserbringern (Kontakt- und Kontaktdaten) in die Datenbank für die Suchmaske "Externe Akteure" im Rahmen der Suchmaske "Externe Akteure" übertragen. Die Daten werden in der Suchmaske "Externe Akteure" gespeichert.

**Allgemeine Infos**

Bitte mit einem gemeinsamen Foto und Logo versehen

Name der Organisation \*

Website der Organisation \*

Profilbeschreibung der Organisation \*

Logo der Organisation

Das Logo (Hochladen) hier ablegen oder  
Datei auswählen

Wahlkriterien

Vorname \* Nachname \*

Strasse \* Hausnummer \*

PLZ \* Stadt \*

Land \* Telefonnummer \*

**Detaillierte Leistung**

Name der einzelnen Leistung \*

Beschreibung dieser Leistung \*

Ziele der Leistung

begleitung beraterin beraterinmanagement coaching for- & weiterbildung schulung selbsthilfe spezialisten  
veranstaltungen ausbildung ausaustausch

Stichtexte zu dieser Leistung

Teilnehmend bezeichnen

Vorname \* Nachname \*

Strasse \* Hausnummer \*

PLZ \* Stadt \*

Land \* Telefonnummer \*

**Listview Frontend**


 Deutsche Depressionsliga e.V.  
- Gesellschaft für Selbsthilfegruppen/Verweise

 Expedition  
GESUNDES UNTERNEHMEN  
Expedition gesundes Unternehmen (GBR Patrick Hötter + Philipp Münzer)  
- Betriebsärztliche Beratung  
- Qualifizierung zum Betriebsärztlichen Prüfer (BAP)  
- Expertenwissen

 Münchner Bündnis  
gegen  
DEPRESSION  
Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
- Telefonische Hilfe zur Hilfe  
- LaSorge für Menschen mit Depression, Psycho- & Angehörige  
- Selbsthilfegruppe "Austausch bewegt"

 therapie  
sofort  
Therapie Sofort München gGmbH  
- Vermittlung in stationäre Behandlungsplätze

 Bildungswerk  
der Thüringer Wirtschaft e.V.  
- Dienstleistungen für Unternehmen  
- Dienstleistungen für Unternehmen

 Offensive Mittelstand  
- F&E

 GAW  
Arbeitsfähigkeit + Wohlbefinden  
GAW gemeinnützige Gesellschaft für Arbeitsfähigkeit und Wohlbefinden mbH  
- Projektberatung

 Institut für Arbeitsfähigkeit  
- Beratung SGBI-Fachpersonal  
- Supervision  
- Coaching  
- Qualifizierung und Zertifizierung zum Arbeitsfähigkeitsberater (AFB) und  
- Betriebs- und Tagelager  
- Beratung für den internen SGBI-Prozess - vom Betriebsrat bis zur Betriebsvereinbarung und  
- Evaluation

- Welche externen Akteur\*innen sollen mit in die Datenbank/ Webanwendung?
- Gibt es noch Unterstützungsmöglichkeiten bzw. Ideen, um die Bereitschaft der externen Akteur\*innen zu stärken, sich auf der Seite darzustellen?

Bitte melden Sie sich bei Tobias Reuter  
tobias.reuter@gaw-wai.de

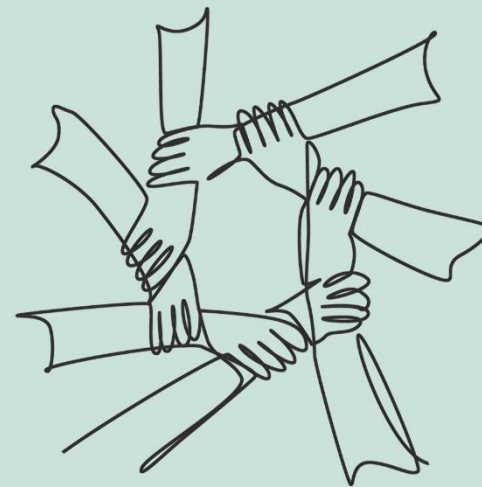
# Ausblick: Steckbriefe

Sie und Ihre Institution unterstützen bei psychischen Beeinträchtigungen oder beim Betrieblichen Eingliederungsmanagement und möchten beim Projekt mitwirken?

Das ist jederzeit möglich! Einfach den QR-Code scannen und das [Formular](#) ausfüllen.



**Jetzt BEMpsy  
Netzwerkpartner  
werden!**



# Produktneuentwicklungen

# Rückblick: Analysetools

## Kurzfragebogen zur Arbeitsanalyse(KFZA)

### Belastungen

- Vielseitiges & ganzheitliches Arbeiten
- inhaltliche & mengenmäßige Arbeitsanforderungen
- Arbeitsabläufe, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit

### Ressourcen

- Handlungsspielraum
- Soziale Rückendeckung
- Zusammenarbeit
- Information und Mitsprache
- Entwicklungsmöglichkeiten

## Work-Ability-Index (WAI)

# Rückblick: Videos

Erklärvideo Suchterkrankungen



# Rückblick: Videos

In Kooperation mit



Münchner  
Stadtentwässerung

18



Landeshauptstadt  
München

Gesundheitsgespräche führen Do's





# Rückblick: Videos

In Kooperation mit



Münchner  
Stadtentwässerung

19



Landeshauptstadt  
München

Gesundheitsgespräche führen Dont's



# Rückblick: Therapieplatzsuche

 Suche ☰

[Unternehmen](#) > [Hilfe beim BEM](#) > [Therapieplatzsuche](#)

## So finden Sie einen Therapieplatz

Etwas belastet Sie und Sie überlegen, eine Psychotherapie zu beginnen?  
Unsere Infografik zeigt, wie Sie möglichst schnell professionelle Hilfe bekommen.

Wie ernst ist Ihre Lage? Zutreffendes bitte auswählen.

<b>Alarmstufe Rot</b>	<b>Alles viel zu viel</b>	<b>Bin stabil, aber</b>	<b>Komme klar</b>
Nichts geht mehr: Sie haben Suizidgedanken, Panikattacken, fühlen sich verfolgt?	Etwas belastet Sie so sehr, dass Sie Ihre Arbeit oder Ihren Alltag nicht mehr bewältigen können?	Sie haben den Verdacht auf eine psychische Erkrankung wie Depressionen oder Angststörungen?	Ihre Lage könnte besser sein, aber es muss nicht gleich eine Psychotherapie sein?



# Rückblick: Therapieplatzsuche

## Alarmstufe Rot

### Alarmstufe Rot

Nichts geht mehr:  
Sie haben Suizidgedanken,  
Panikattacken, fühlen sich  
verfolgt?



Bevor Sie sich oder andere  
verletzen, rufen Sie den  
**Notarzt (112)** oder begeben  
Sie sich in eine  
**Notaufnahme.**

Ansonsten hilft Ihnen ein  
**Krisendienst (116 117)** oder  
die nächste **psychiatrische  
Klinik.**

### Alles viel zu viel

Etwas belastet Sie so sehr,  
dass Sie Ihre Arbeit oder  
Ihren Alltag nicht mehr  
bewältigen können?

### Bin stabil, aber

Sie haben den Verdacht auf  
eine psychische Erkrankung  
wie Depressionen oder  
Angststörungen?

### Komme klar

Ihre Lage könnte besser sein,  
aber es muss nicht gleich  
eine Psychotherapie sein?



Denken Sie manchmal daran,  
sich das Leben zu nehmen?

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar:

**0800-1110111** und **0800-1110222**

Sie berät anonym und kostenfrei unter diesen bundesweit gültigen Nummern, sowie per E-Mail und im Chat auf der Seite [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

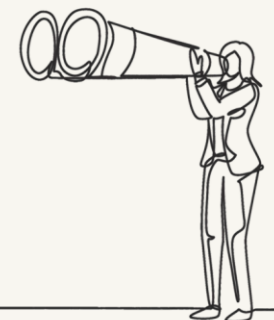
# Rückblick: Therapieplatzsuche

Alles viel zu viel



[Unternehmen](#) > [Hilfe beim BEM](#) > [Therapieplatzsuche](#)

## So finden Sie einen Therapieplatz



Etwas belastet Sie und Sie überlegen, eine Psychotherapie zu beginnen?  
Unsere interaktive Infografik zeigt, wie Sie möglichst schnell professionelle Hilfe bekommen.

### Wie ernst ist Ihre Lage?

#### Alarmstufe Rot

Nichts geht mehr:  
Sie haben Suizidgedanken,  
Panikattacken, fühlen sich  
verfolgt?

#### Alles viel zu viel

Etwas belastet Sie so sehr,  
dass Sie Ihre Arbeit oder  
Ihren Alltag nicht mehr  
bewältigen können?

#### Bin stabil, aber

Sie haben den Verdacht auf  
eine psychische Erkrankung  
wie Depressionen oder  
Angststörungen?

#### Komme klar

Ihre Lage könnte besser sein,  
aber es muss nicht gleich  
eine Psychotherapie sein?

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt **krankschreiben**. Sie können auch direkt bei **ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeutinnen** nach Sprechstunden fragen, die in **Akutbehandlungen** übergehen können.

**Praxis Tipp**  
Akutbehandlungen sind auch als Selbstzahlerleistungen möglich, in Privatpraxen bekommt man oft in derselben Woche noch einen Termin. Dann können Sie immer noch in Ruhe nach einem Kassenplatz suchen.

## Therapieplatz-Suche

Stellen Sie sich auf eine **Wartezeit** von einigen Wochen oder gar Monaten ein, **bis die eigentliche Therapie beginnt**. Auf dem Weg zu einem Therapieplatz liegen in der Regel **drei Etappenziele** vor Ihnen.

**Praxis Tipp**  
Fragen Sie für ein Erstgespräch explizit nach einer Sprechstunde, nicht nach freien Therapieplätzen. Therapeutinnen mit Kassensitz sind nämlich verpflichtet, zumindest Sprechstunden anzubieten. Diese können sich über mehrere Sitzungen erstrecken – oft hilft das schon weiter.

Weitere Tipps, um möglichst schnell an eine Sprechstunde zu kommen, finden Sie am Ende der Grafik.



## Sprechstunden

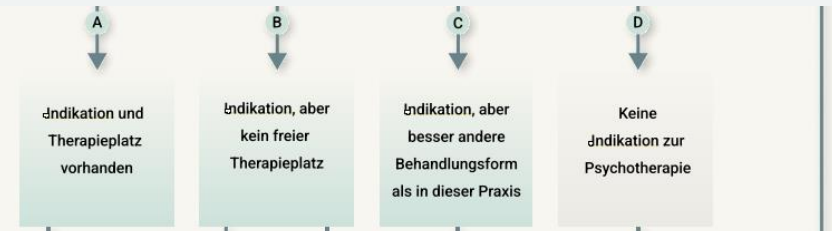
In einer **psychotherapeutischen Sprechstunde** können Sie Ihre aktuellen **Belastungen** und **Beschwerden** schildern und klären, ob und welche fachliche Hilfe sinnvoll wäre.

**1 bis 3 Sitzungen**  
à 50 Minuten

**Praxis Tipp**  
Das Ergebnis der Sprechstunde wird auf einem Formular (PTV 11) festgehalten. Heben Sie das Formular gut auf: Nach mehreren Absagen greift nämlich das **Kostenerstattungsverfahren**. Krankenkassen bezahlen dann auch Therapeuten ohne Kassenzulassung.

## Ergebnis

Zurück zu niedrigschwelligen Hilfsangeboten "Komme klar"



Warteliste  
Weitervermittlung an anderen Therapeuten



## Probesitzungen

Vor der eigentlichen Therapie finden **klärende Sitzungen** statt. Dabei findet eine **ausführliche Diagnostik** statt, außerdem lernen beide Seiten einander besser kennen und besprechen einen **Behandlungsplan**. Für den Therapieerfolg ist **Vertrauen** wichtig.

**2 bis 4 Sitzungen**  
à 50 Minuten

## Können Sie sich vorstellen, sich Ihrem Therapeuten zu öffnen?

**Ja, die Chemie stimmt.**

Prima, Sie können gemeinsam bei Ihrer Krankenkasse eine **Psychotherapie beantragen**.

Für den Antrag brauchen Sie vom Hausarzt einen **Konsiliarbericht**. Der soll mögliche körperliche Ursachen für Ihre Belastungen ausschließen.

**Hmm, eher nein.**

**Sprechen Sie Ihre Zweifel an.** Manchmal löst sich dadurch eine Irritation. Falls Ihr un gutes Gefühl bleibt, vereinbaren Sie **Probesitzungen bei anderen Therapeutinnen**.

Zurück zu niedrigschwelligen Hilfsangeboten "Komme klar"



3. Etappenziel

## Therapie

Geschafft: In regelmäßigen Einzel- oder Gruppengesprächen können Sie sich nun Ihren Problemen widmen. Die Dauer der Behandlung ist Verhandlungssache: zwischen Ihnen, Ihrem Therapeuten, der Versicherung und dem Gesetzgeber. Bei Bedarf können Sie eine Verlängerung beantragen.

### Akuttherapie

bis zu 12 Sitzungen

### Kurzzeittherapie

bis zu 24 Sitzungen

### Langzeittherapie

bis zu 300 Sitzungen

bei Bedarf

bei Bedarf

Die Krankenkassen bezahlen folgende **Langzeitverfahren** für Einzeltherapien (E) und Gruppentherapien (G)



#### Verhaltenstherapie

Einst erlernte, negative Verhaltens- und Denkmuster sollen erkannt und mit praktischen Übungen schrittweise verlernt werden. Dafür gibt es wöchentliche Sitzungen mit Hausaufgaben.

60-80 Sitzungen (E)  
60-80 Sitzungen (G)



#### Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Im direkten Gespräch werden Bezüge zwischen vergangenen und aktuellen Konflikten hergestellt. Der Fokus liegt auf einem zentralen Problem und es gibt ein klares Ziel.

60-100 Sitzungen (E)  
60-80 Sitzungen (G)



#### Analytische Psychotherapie

Für die auf Sigmund Freud zurückgehende Psychoanalyse werden verdrängte Konflikte in freier Assoziation aufgedeckt und bearbeitet, traditionell mehrmals pro Woche im Liegen.

160-300 Sitzungen (E)  
80-150 Sitzungen (G)



#### Systemische Therapie

In dem erst seit Juli 2020 zugelassenen Verfahren wird die Patientin in ihrem sozialen Kontext gesehen. Dafür können auch Bezugspersonen wie Partner oder Familie eingebunden werden.

36-48 Sitzungen (E)  
36-48 Sitzungen (G)

# Rückblick: Therapieplatzsuche

Bin stabil, aber

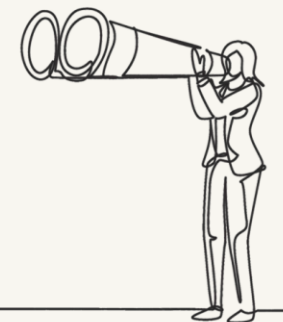


Unternehmen > Hilfe beim BEM > Therapieplatzsuche

## So finden Sie einen Therapieplatz



Etwas belastet Sie und Sie überlegen, eine Psychotherapie zu beginnen?  
Unsere interaktive Infografik zeigt, wie Sie möglichst schnell professionelle Hilfe bekommen.



### Wie ernst ist Ihre Lage?

#### Alarmstufe Rot

Nichts geht mehr:  
Sie haben Suizidgedanken,  
Panikattacken, fühlen sich  
verfolgt?

#### Alles viel zu viel

Etwas belastet Sie so sehr,  
dass Sie Ihre Arbeit oder  
Ihren Alltag nicht mehr  
bewältigen können?

#### Bin stabil, aber

Sie haben den Verdacht auf  
eine psychische Erkrankung  
wie Depressionen oder  
Angststörungen?

#### Komme klar

Ihre Lage könnte besser sein,  
aber es muss nicht gleich  
eine Psychotherapie sein?

## Therapieplatz-Suche

Stellen Sie sich auf eine **Wartezeit** von einigen Wochen oder gar Monaten ein, **bis die eigentliche Therapie beginnt**. Auf dem Weg zu einem Therapieplatz liegen in der Regel **drei Etappenziele** vor Ihnen.

### Praxis Tipp

Fragen Sie für ein Erstgespräch explizit nach einer Sprechstunde, nicht nach freien Therapieplätzen. Therapeutinnen mit Kassensitz sind nämlich verpflichtet, zumindest Sprechstunden anzubieten. Diese können sich über mehrere Sitzungen erstrecken – oft hilft das schon weiter.

Weitere Tipps, um möglichst schnell an eine Sprechstunde zu kommen, finden Sie am Ende der Grafik.

### 1. Etappenziel

## Sprechstunden

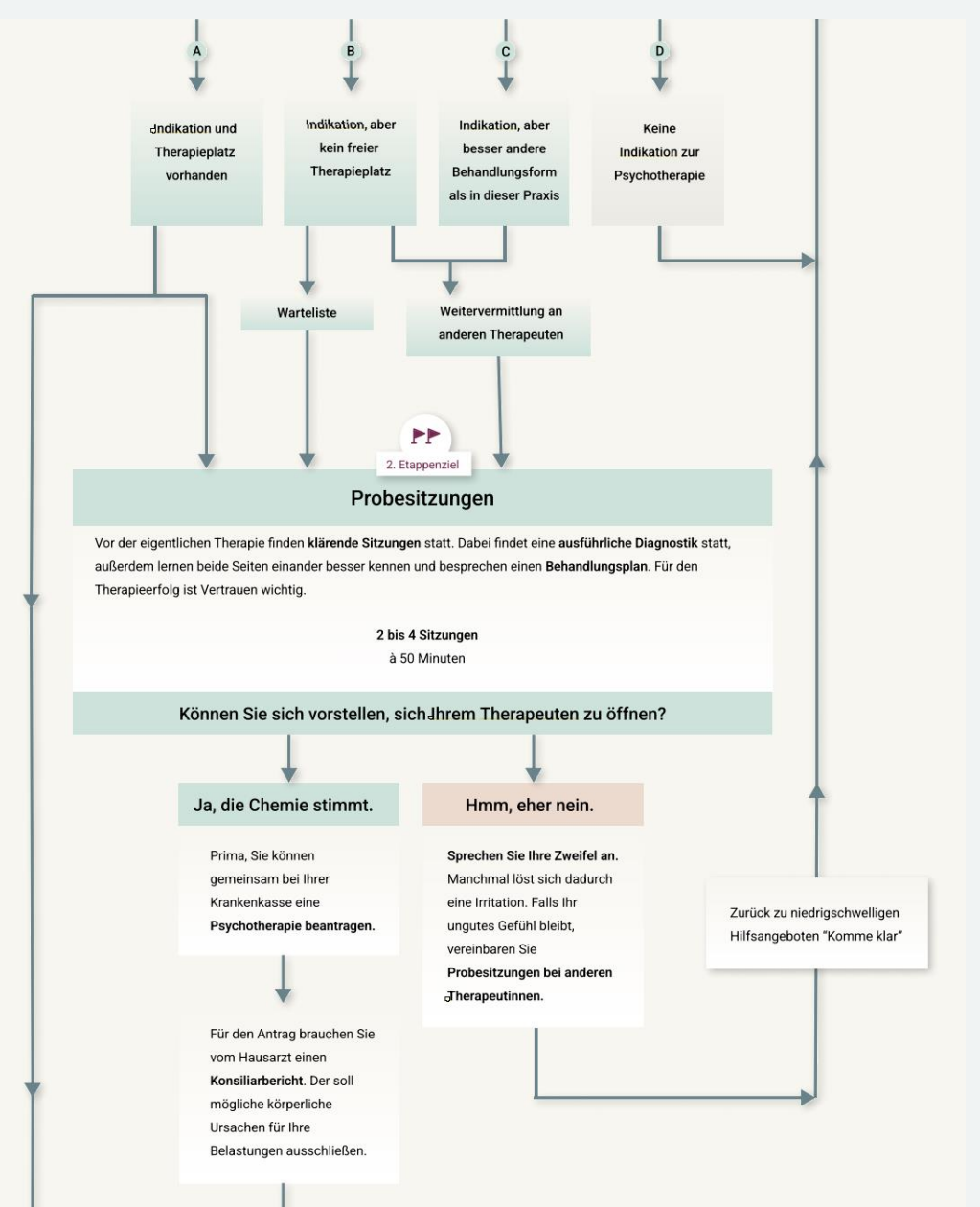
In einer **psychotherapeutischen Sprechstunde** können Sie Ihre aktuellen Belastungen und Beschwerden schildern und klären, ob und welche fachliche Hilfe sinnvoll wäre.

**1 bis 3 Sitzungen**  
à 50 Minuten

### Praxis Tipp

Das Ergebnis der Sprechstunde wird auf einem Formular (PTV 11) festgehalten. Heben Sie das Formular gut auf: Nach mehreren Absagen greift nämlich das Kostenerstattungsverfahren. Krankenkassen bezahlen dann auch Therapeuten ohne Kassenzulassung.

## Ergebnis

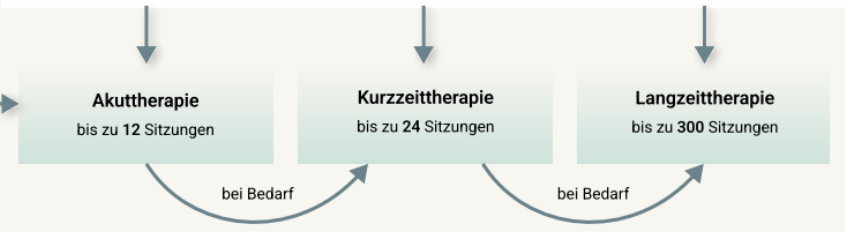






### Therapie

Geschafft: In regelmäßigen Einzel- oder Gruppengesprächen können Sie sich nun Ihren Problemen widmen. Die Dauer der Behandlung ist Verhandlungssache: zwischen Ihnen, Ihrem Therapeuten, der Versicherung und dem Gesetzgeber. Bei Bedarf können Sie eine Verlängerung beantragen.

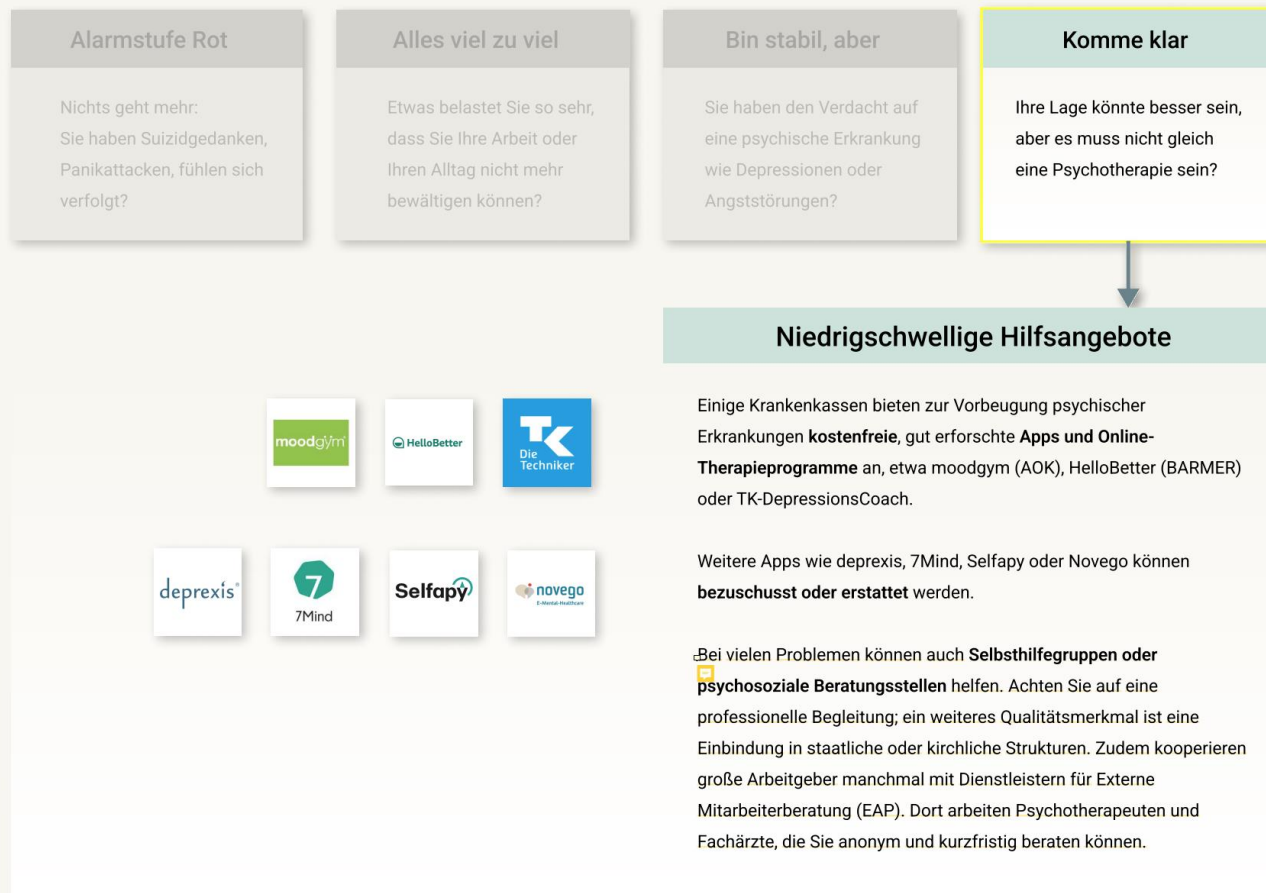


Die Krankenkassen bezahlen folgende Langzeitverfahren für Einzeltherapien (E) und Gruppentherapien (G)

<b>Verhaltenstherapie</b>	<b>Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie</b>	<b>Analytische Psychotherapie</b>	<b>Systemische Therapie</b>
Einst erlernte, negative Verhaltens- und Denkmuster sollen erkannt und mit praktischen Übungen schrittweise verlernt werden. Dafür gibt es wöchentliche Sitzungen mit Hausaufgaben.	Im direkten Gespräch werden Bezüge zwischen vergangenen und aktuellen Konflikten hergestellt. Der Fokus liegt auf einem zentralen Problem und es gibt ein klares Ziel.	Für die auf Sigmund Freud zurückgehende Psychoanalyse werden verdrängte Konflikte in freier Assoziation aufgedeckt und bearbeitet, traditionell mehrmals pro Woche im Liegen.	In dem erst seit Juli 2020 zugelassenen Verfahren wird die Patientin in ihrem sozialen Kontext gesehen. Dafür können auch Bezugspersonen wie Partner oder Familie eingebunden werden.
<b>60-80 Sitzungen (E)</b> <b>60-80 Sitzungen (G)</b>	<b>60-100 Sitzungen (E)</b> <b>60-80 Sitzungen (G)</b>	<b>160-300 Sitzungen (E)</b> <b>80-150 Sitzungen (G)</b>	<b>36-48 Sitzungen (E)</b> <b>36-48 Sitzungen (G)</b>

# Rückblick: Therapieplatzsuche

## Komme klar



# Rückblick: Antistigma Kampagne

## I. Bewusstsein schaffen

- **Bewusstsein für psychisches Befinden** schaffen und dadurch mehr Akzeptanz erzielen
- **Warnzeichen erkennen** – bei sich selbst und anderen

## II. Haltung reflektieren

- **Offenen Austausch fördern** und dadurch Tabus abbauen
- **Diskussion und Interaktion** zwischen Kolleg\*innen fördern; Führungskräfte sensibilisieren

## III. Verhalten ändern

- **Gegenseitige Unterstützung** der Kollegen stärken und so die Kollaboration innerhalb des Unternehmens fördern
- **Nutzung von Unterstützungsangeboten** erhöhen und Angebote bekannter machen

# Rückblick: Antistigma Kampagne

## Erprobung Münchner Stadtentwässerung



Münchner  
Stadtentwässerung

### Seelische Balance – Thementage bei der MSE

Montag, 10. Oktober	Dienstag, 11. Oktober	Mittwoch, 12. Oktober	Donnerstag, 13. Oktober	Freitag, 14. Oktober	Montag, 17. Oktober
<p>Vortrag <b>Wie knacken wir das Tabu Stigmatisierung?</b></p> <p>9 bis 11 Uhr [GAW]</p>	<p>Workshop <b>Eine Frage der Haltung – positiv bleiben in Zeiten des Wandels</b></p> <p>9 bis 11 Uhr [Fürstenberg Institut]</p>	<p>Vortrag <b>Macht der Gedanken – Stressempfinden verstehen und negative Gedanken auflösen</b></p> <p>9 bis 10 Uhr [AOK]</p>	<p>Workshop für FK <b>Nichts zu tun ist immer falsch - Wie ich als FK den richtigen Umgang mit belasteten MA finde</b></p> <p>9 bis 10 Uhr [Fürstenberg Institut]</p>	<p>Vortrag <b>Auf Knopfdruck glücklich</b></p> <p>9 bis 10 Uhr [PSB]</p>	<p>Vortrag <b>Blick hinter die Kulissen - Fürstenberg Institut</b></p> <p>9 bis 10 Uhr [Fürstenberg Institut]</p>
<p>Vortrag <b>Gesunder Umgang mit Stress</b></p> <p>13 bis 14 Uhr [AOK]</p>	<p>Vortrag <b>Entspannte Pause</b></p> <p>13 bis 14 Uhr [AOK]</p>	<p>Vortrag/Interview <b>EX-IN – verbindet und macht Mut</b></p> <p>13 bis 15 Uhr [EX-IN]</p>	<p>Vortrag <b>Entspannt schlafen</b></p> <p>13 bis 14 Uhr [AOK]</p>		<p>Vortrag <b>Wie gestalten wir unsere Arbeit? Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben</b></p> <p>13 bis 14:30 Uhr [GAW]</p>

# Rückblick: Antistigma Kampagne

## Erprobung Münchner Stadtentwässerung



Münchner  
Stadtentwässerung

### Was kann ich tun, wenn ich bei mir selbst eine psychische Erkrankung vermute?

Sprechen Sie mit Angehörigen und Freund\*innen über Ihren Verdacht. Falls es schlimmer wird, ist die erste Ansprechperson Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt.

### Was kann ich tun, um meine eigene psychische Gesundheit und die psychische Gesundheit meiner Mitarbeiter\*innen zu fördern?

Nützen Sie die folgenden e-Learning-Tools für Beschäftigte und Führungskräfte. Sie bieten zahlreiche Tipps und Hinweise, um das eigene Stressniveau kennenzulernen und hilfreiche Maßnahmen für Sie selbst und/oder Ihre Mitarbeiter\*innen umzusetzen. Scannen Sie dazu einfach die QR-Codes mit Ihrem Handy.

e-Learning Tool für Beschäftigte



e-Learning Tool für Führungskräfte



Weitere Informationen finden Sie auf [www.bempsy.de](http://www.bempsy.de)

Es ist normal,  
verschieden zu sein!



### Wenn die Angst zur Chefin wird

Mit Mitte 20 ist Beate ein Achterbahnfahrer. Nicht, weil es viele Höhen und Tiefen gegeben hätte, sondern körperlich. Dann fängt ihr Herz an zu rasen, ihr Magen verkrampft sich, ihre Hände schwitzen. Ein Gefühl eben, als ob sie sich in einem Achterbahnwaggon in die Tiefe stürzen würde. Beate ist heute 42. Lesen Sie hier, wie Beate es geschafft hat, ihr Leben wieder in ruhigere Bahnen zu lenken.



→ diese Geschichte zu lesen hilft sich den jeweiligen QR-Code scannen!

### Wenn der eigene Anspruch zur Falle wird

Immer mehr, immer besser! Eigentlich hat es genug Warmzeichen gegeben. Er schläft zu wenig, vernachlässigt Sport, Hobbys und Freunde, ist unzufrieden mit seiner Leistung. Eigentlich – denn wie Andreas inzwischen weiß: „Meistens wird das Leben vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“ Andreas' Geschichte erzählt von hohen Ansprüchen und davon, dass es manchmal mehrere Anläufe braucht, um das rückwärts Verstandene im weiteren Leben anzuwenden.



### Neue Werte, neues Glück

Martin erlebte das, was man gemeinhin unter einem Burnout versteht: Beruflich erfolgreich nutschte er nach familiären Schicksalsschlägen und beruflicher Überforderung in eine Depression. Und noch heute zögert er, seine Tabletten gegen die Depression ganz abzusetzen. Martin hat es geschafft, sich neu zu strukturieren und seinem Leben einen neuen Sinn zu geben. Wie? Das erzählt Ihnen seine Geschichte.



## Tipps für Kolleg\*innen

Wie unterstütze ich meine Kolleg\*innen auf der Arbeit, wenn sie psychisch erkranken?

So können Sie Kolleg\*innen unterstützen!



**Signalisieren Sie Interesse**  
am Wohlbefinden der Person. Falls die Person den Eindruck macht, nicht darüber sprechen zu wollen, bieten Sie ihr ein Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt an („Du kannst immer gerne auf mich zukommen“).



**Kommunizieren Sie Ihre Unsicherheit**  
und fragen Sie die betroffene Person, was sie sich für einen Umgang mit der Erkrankung im Berufsleben wünscht.



**Ziehen Sie externe Unterstützungsmöglichkeiten hinzu**  
z.B. Beratungsstellen.

### Wie geht es weiter in einer akuten Krise?



Im Rahmen von psychischen Erkrankungen kann auch ein psychischer Notfall eintreten, z.B. akute Selbstmordgedanken. Bewahren Sie in so einem Fall Ruhe und lassen die betroffene Person nicht allein. **Holen Sie sich Hilfe**, wenn Sie mit der Situation überfordert sind. Das Wichtigste ist das Zuhören. Sie müssen keine Ratschläge geben. Begleiten Sie die betroffene Person, z.B. auf dem Weg zur Ärztin bzw. zum Arzt.



Falls eine **akute betriebliche Situation** eintritt, insbesondere falls ein **Strafvergehen** vorliegt, ist es **unbedingt die Polizei** zu rufen. Zögern Sie in einer solchen Krisensituation nicht und holen Sie Hilfe.

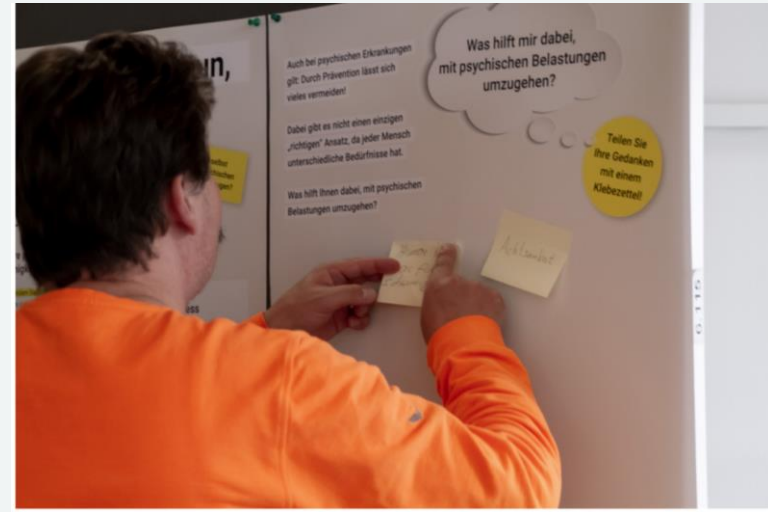
## Wie kann ich helfen? Tipps für Führungskräfte

Wie kann ich als Führungskraft mit Mitarbeiter\*innen umgehen, die psychisch stark belastet oder möglicherweise psychisch erkrankt sind? Eine gute Orientierung bietet das H-I-L-F-E-Konzept, entwickelt vom BKK Dachverband und der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie.



Quelle: BKK Dachverband: Psychische Psychiatrie im Job (2010)

# Rückblick: Antistigma Kampagne Erprobung Münchner Stadtentwässerung



# Antistigma Kampagne

Ideen für Ihren Gesundheitstag!

## Interaktive Elemente

- David Floyd - Hier ist was in Bewegung - [offizieller Song der Grünen Schleife](#)
- Die [MOODSUITS®](#), von der SHITSHOW, ermöglichen es, psychische Beeinträchtigungen körperlich nachzuempfinden
- Im Fotoprojekt [ganzabNORMAL](#), von Martin Fankhauser, lassen sich die Protagonist\*innen für je 2 Portraitbilder ablichten, mal schwarzweiß und mal in Farbe. Dies unterstreicht die optische Gegenüberstellung mit ihren psychischen und physischen Herausforderungen im Alltag, aber eben auch damit, was sie als Mensch auszeichnet. Dabei verwischen die Grenzen zwischen Positivem und Negativem, zwischen Diagnose und der individuellen Persönlichkeit.

# Ausblick: Evaluation & Nachhaltigkeit

## Dokumentation

Wie können wir den BEM-Prozess sauber dokumentieren und Erfolg/Misserfolg messen und sichtbar machen?

## Prävention

Wie kann Beeinträchtigungen präventiv begegnet werden?

## Nachhaltigkeit

Wie können wir die Nachhaltigkeit von Maßnahmen fördern (Evaluation der Maßnahmen)?



# Evaluation des BEM

## Welche Fragen sollen geklärt werden? (Reuter & Prümper 2015)

- Sind die vereinbarten **Ziele** des BEM (siehe § 167 Abs. 2 SGB IX und Betriebsvereinbarung) **erreicht worden**?
  - Haben wir hierfür **effektive und effiziente Strukturen** sowie **Prozesse**?
  - Welche **betrieblichen Verbesserungsmaßnahmen** lassen sich aus den individuellen BEM-Verfahren ableiten (z. B. Hinweise für Arbeitsschutz, Gesundheitsförderung, Organisations- und Personalentwicklung)
- Kontinuierliche Verbesserung des BEM und der notwendigen Rahmenbedingungen

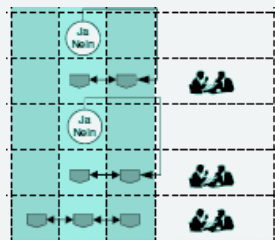
**Gibt es von Ihrer Seite weitere Fragestellungen?**

# Ausblick: Evaluation des BEM

## Evaluationskonzept (Giesert, Reuter & Reiter 2013)

Ihr BEM in Begleitung von  
Expert\*innen evaluieren?  
[tobias.reuter@gaw-wai.de](mailto:tobias.reuter@gaw-wai.de)

### Rahmenbedingungen



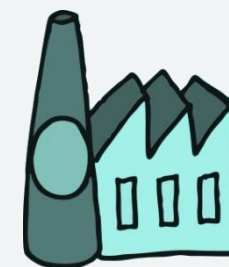
Sind unsere Strukturen (z. B. Verantwortliche) und der BEM-Prozess (von der Feststellung der AU bis zum Nachhaltigkeitsgespräch) geeignet für die Wiederherstellung, den Erhalt und die Förderung der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit der Beschäftigten?

### individuelle Ebene



Wurde die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit der/des BEM-Berechtigten wiederhergestellt, erhalten und gefördert?  
Wurde der Arbeitsplatz erhalten?

### betriebliche Ebene



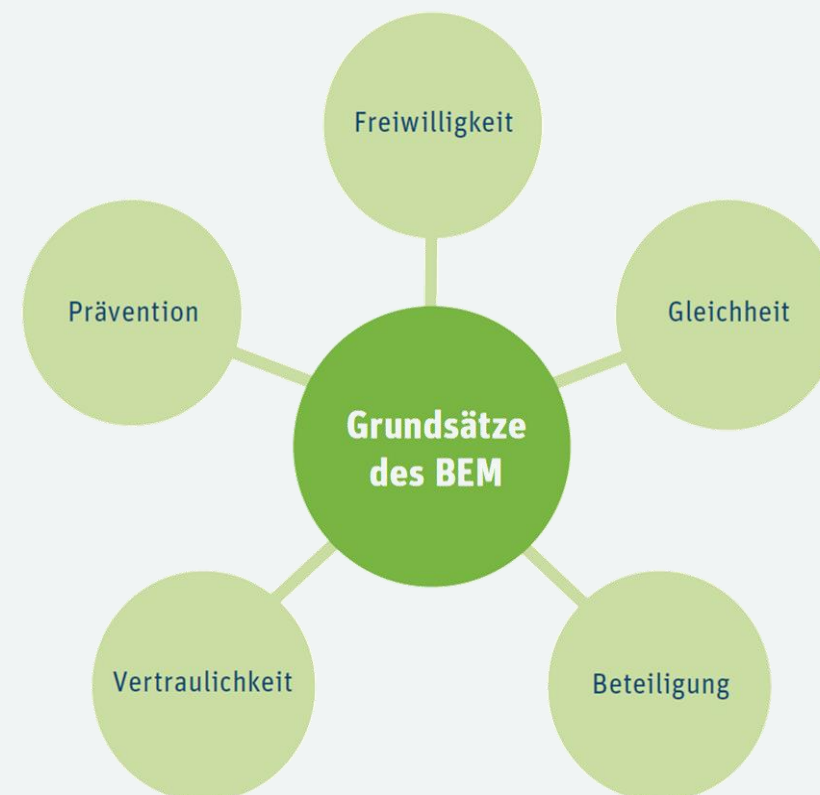
Welche betrieblichen Maßnahmen lassen sich aus den BEM-Verfahren ableiten, um die kollektive Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit zu fördern?



# Betriebliches Eingliederungsmanagement

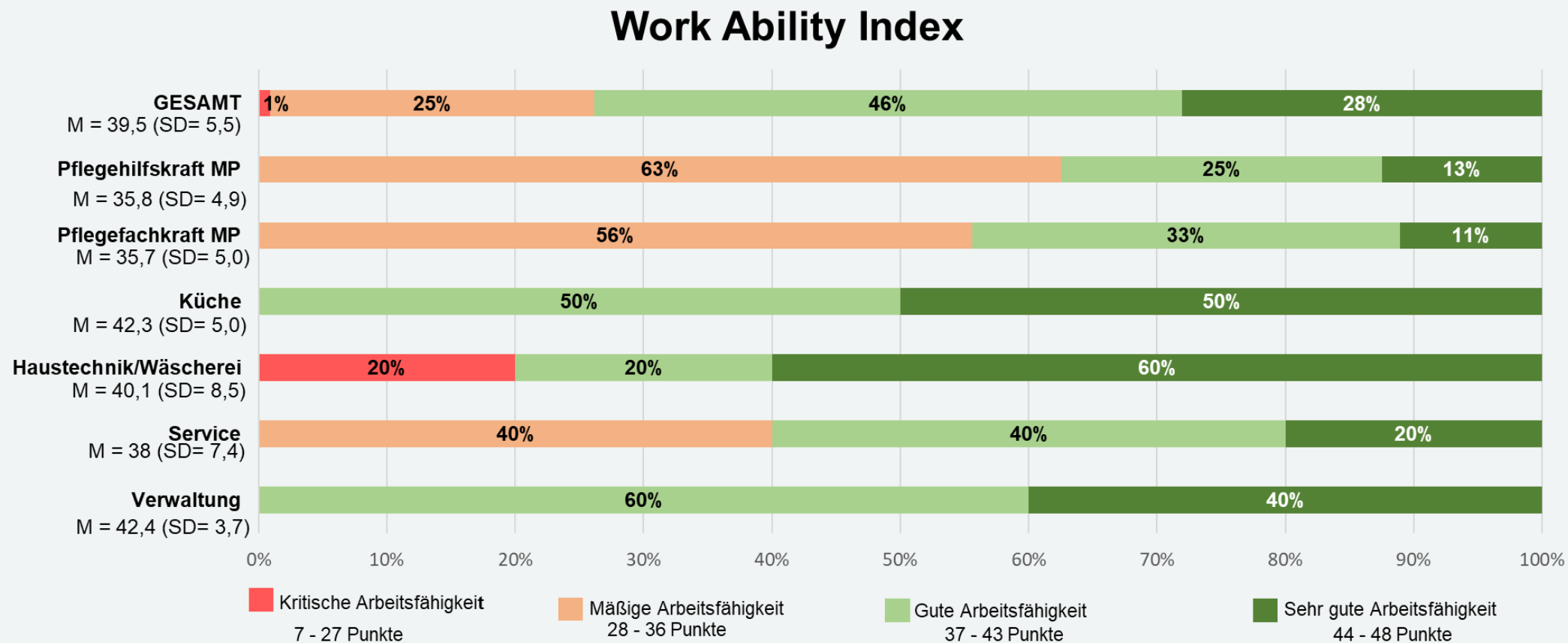
## Grundsätze zur Installation und Umsetzung eines „ordnungsgemäßen“ BEM

- Freiwilligkeit
- Gleichheit
- Beteiligung
- Vertraulichkeit und Datenschutz
- Prävention



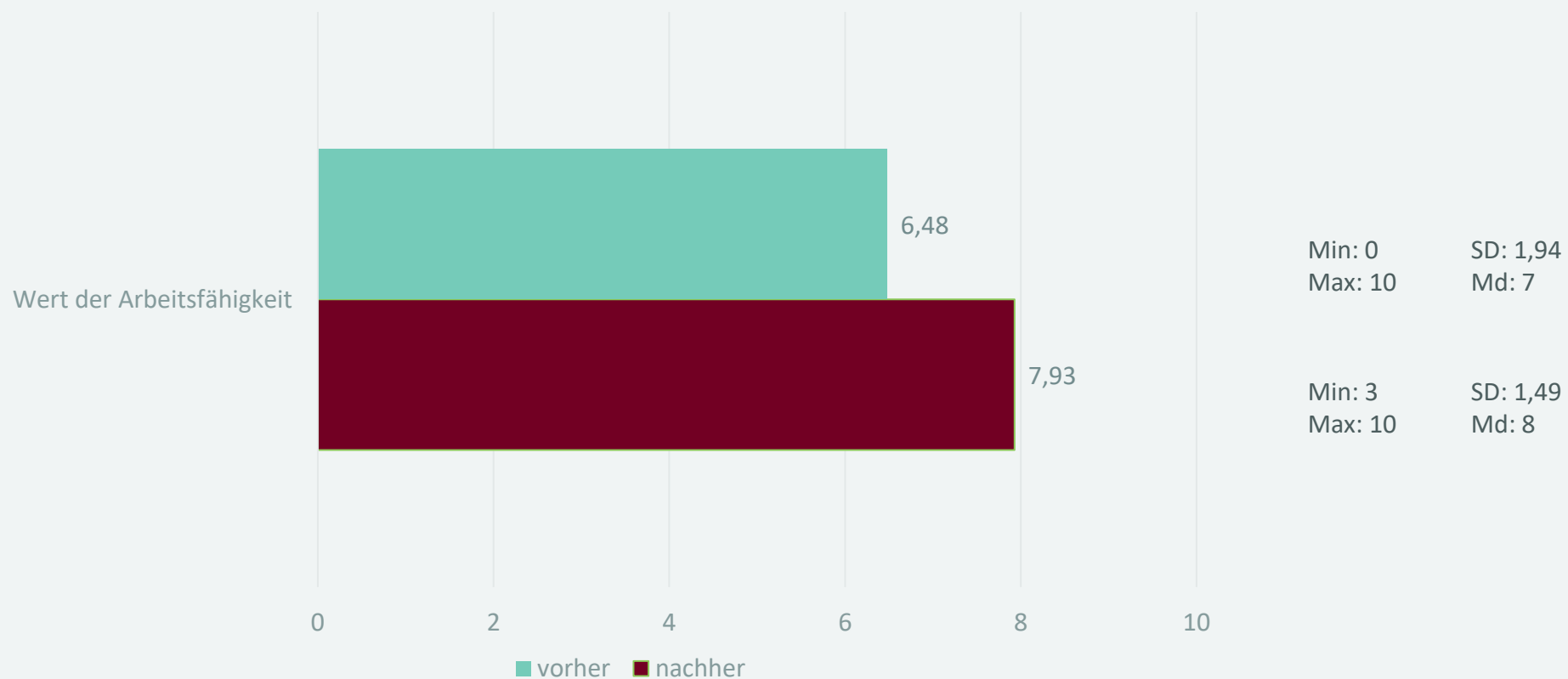
Reuter, Prümper und Jungkuntz (2015)

# Ergebnisse WAI: Beispiel



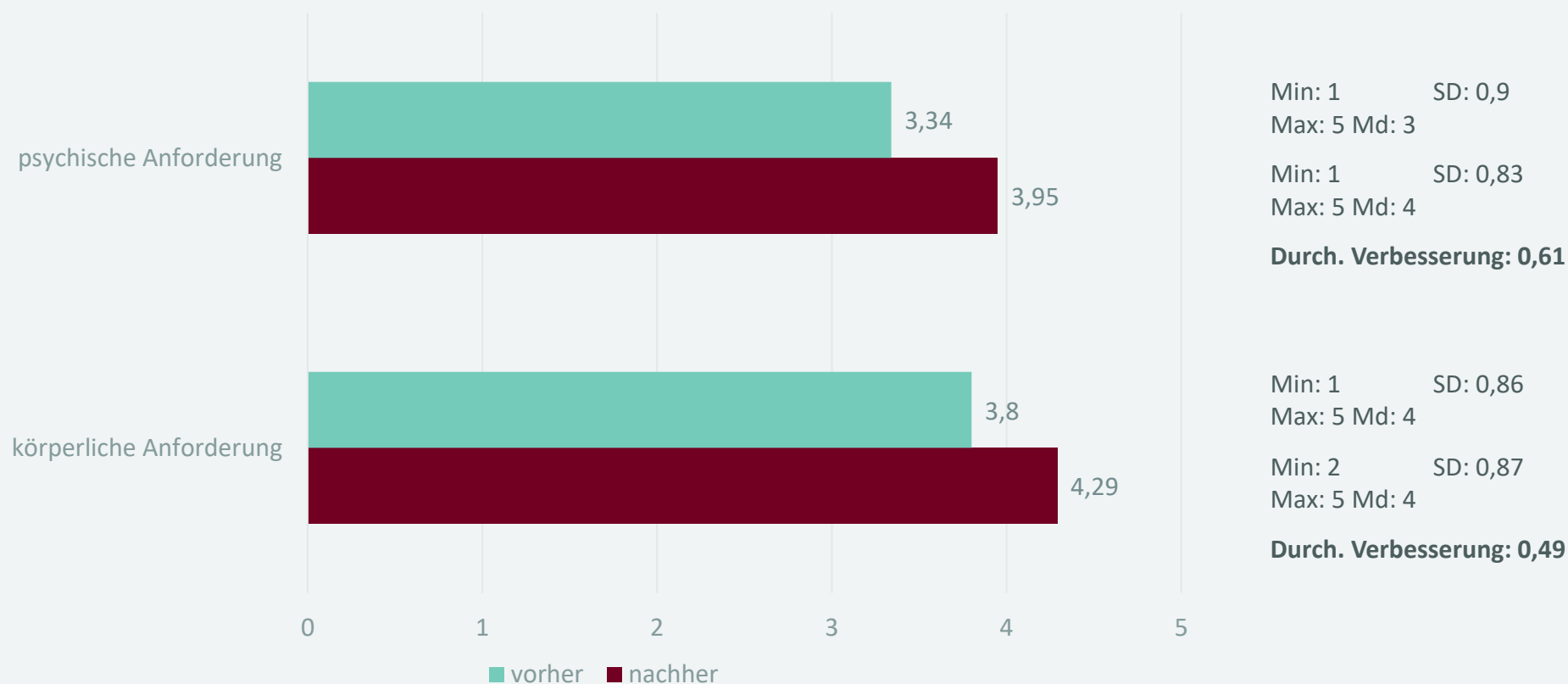
# Unternehmensbsp. Arbeitsfähigkeit Dimension 1 WAI

Vergleich Schritt 2 „Analyse“ und Schritt 6 „Abschlussgespräch“ (N=107)

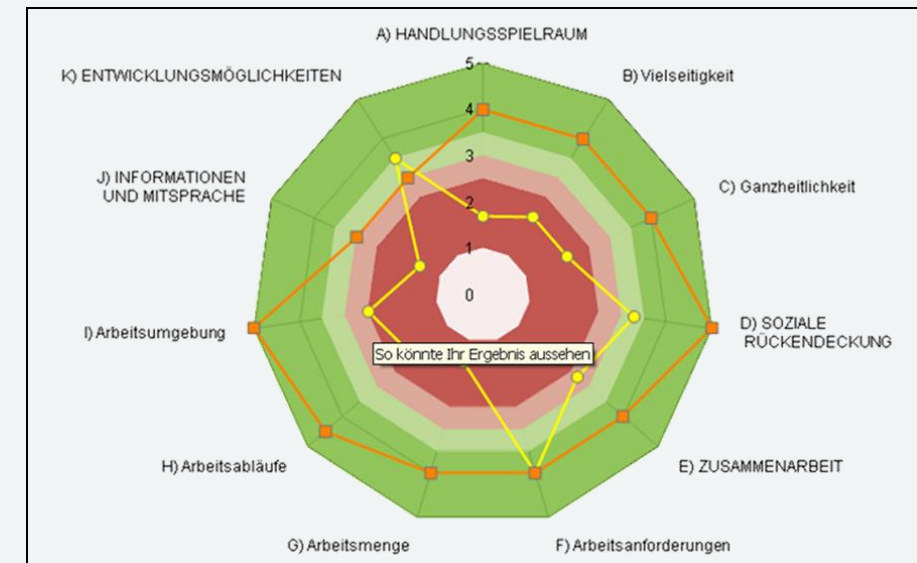
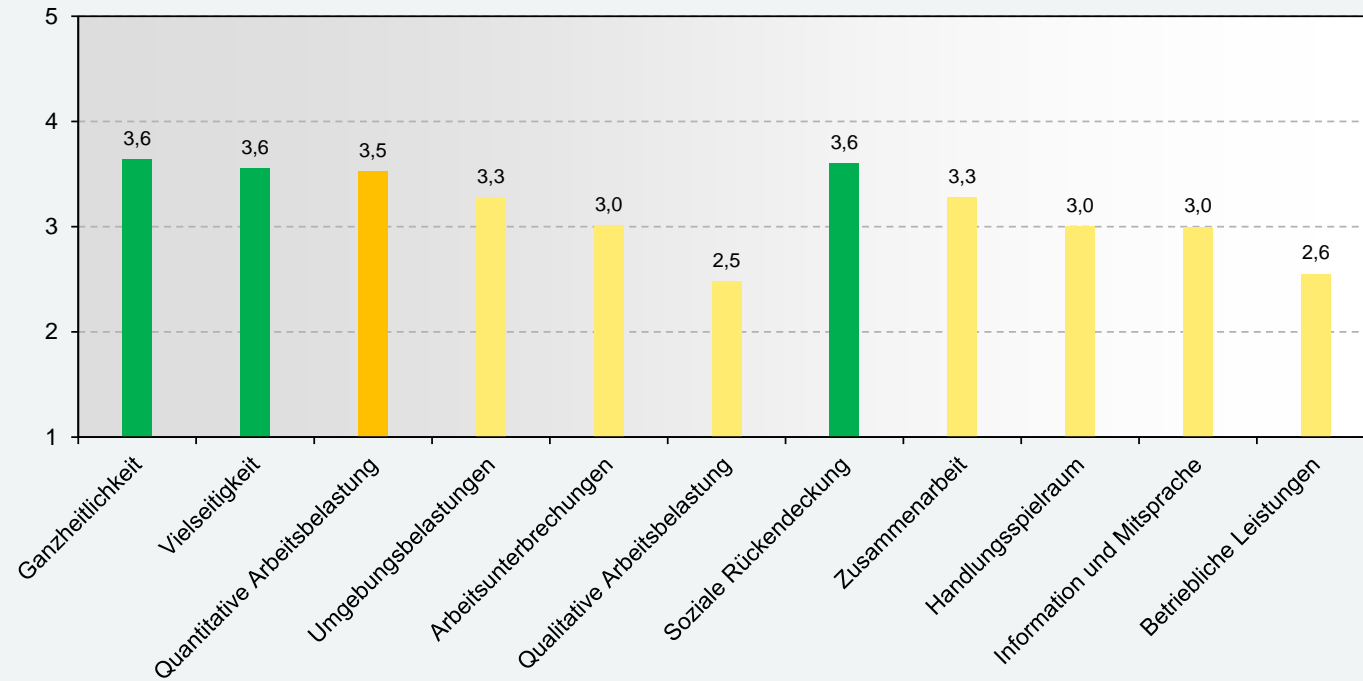


# Unternehmensbsp. Arbeitsfähigkeit Dimensionen 2 WAI

Vergleich Schritt 2 „Analyse“ und Schritt 6 „Abschlussgespräch“ (N=107)



# Belastungs- und Ressourcenprofil



# BSP: Strukturen/ Rahmenbedingungen

- **Personelle Strukturen**
  - Fallmanagement und Koordination
  - Zusammenarbeit aller Beteiligter
  - Qualifikation aller Beteiligter
  - Freistellungen
  - Etc.
- **Organisationale Strukturen**
  - Betriebs-/ Dienstvereinbarung
  - Verknüpfung Arbeitsschutz/ BGM
  - Steuerungskreis BEM
  - Etc.
- **Sachliche Strukturen**
  - Gesprächsräume
  - Technische Ausstattung
  - Etc.
- **Finanzielle Strukturen**
  - Budget BEM
  - Etc.



# BSP: Kennzahlen

Interesse am Usability Test?  
[tobias.reuter@gaw-wai.de](mailto:tobias.reuter@gaw-wai.de)

- Anzahl und Entwicklung BEM-Berechtigte gesamt und nach Betriebsteilen
- Annahmquote BEM (Anzahl Anschreiben, positive/ negative Rückmeldungen, fehlende Rückmeldungen...)
- Aktive BEM-Verfahren
- Themen-/ Belastungsschwerpunkte
- Arbeitsfähigkeit
- Dauer BEM-Verfahren
- ROI BEM
- Auswertung der Analysetools (WAI & KFZA)
- Etc.

# Save the dates!

- 20.04.2023 **Runder Tisch München**, ab 09 Uhr am Flughafen München, Thema: Long COVID, [tobias.reuter@gaw-wai.de](mailto:tobias.reuter@gaw-wai.de) (leitet Anfragen weiter)
- 04.05.2023 **3. Netzwerktreffen**, 10-12 Uhr
- 10.07.2023 **letzter LER Bayern**, 09-13 Uhr, [Link zur Anmeldung](#)
- 12.09.2023 **Abschlussveranstaltung**, HTW Berlin

[www.bempsy.de](http://www.bempsy.de)

# Herzlichen Dank!