



BEMpsy

Digital einfach machen

BEMpsy Lern- & Experimentierraum Berlin/ Brandenburg 4. Treffen, 26.01.2023

Digital einfach machen –

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



Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences



Arbeitsfähigkeit + Wohlbefinden

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aus Mitteln des Ausgleichsfonds

Agenda

4. Treffen, 26.01.2023, 10-14 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!



Anna Sapronova



Merle Wunderling

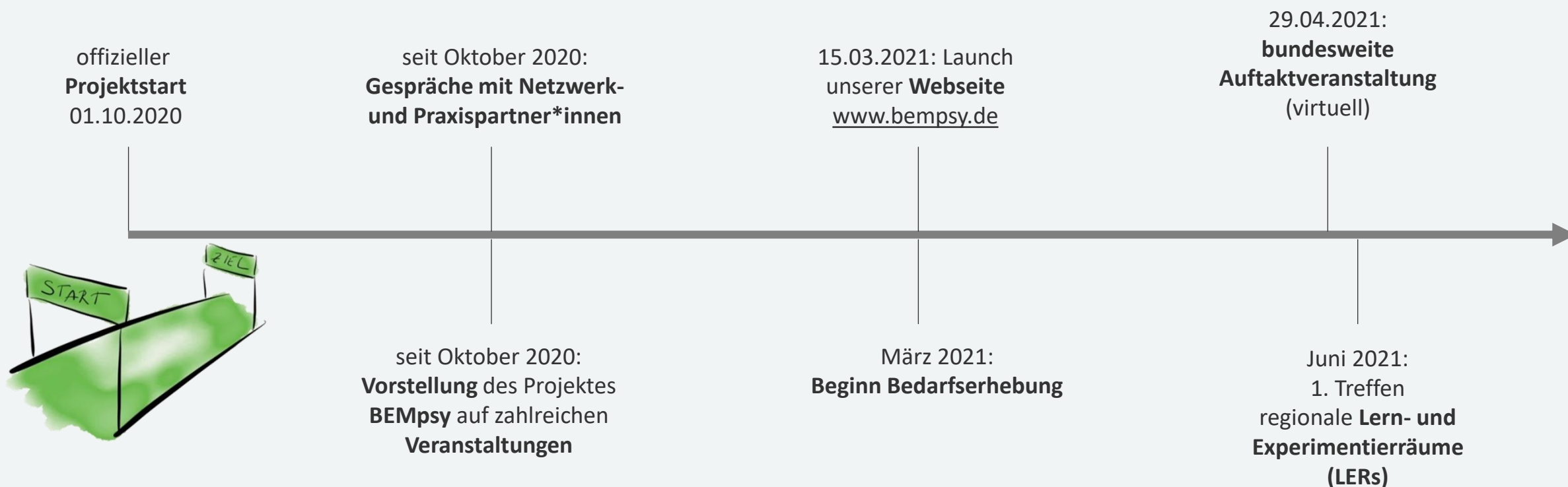


Tobias Reuter

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)

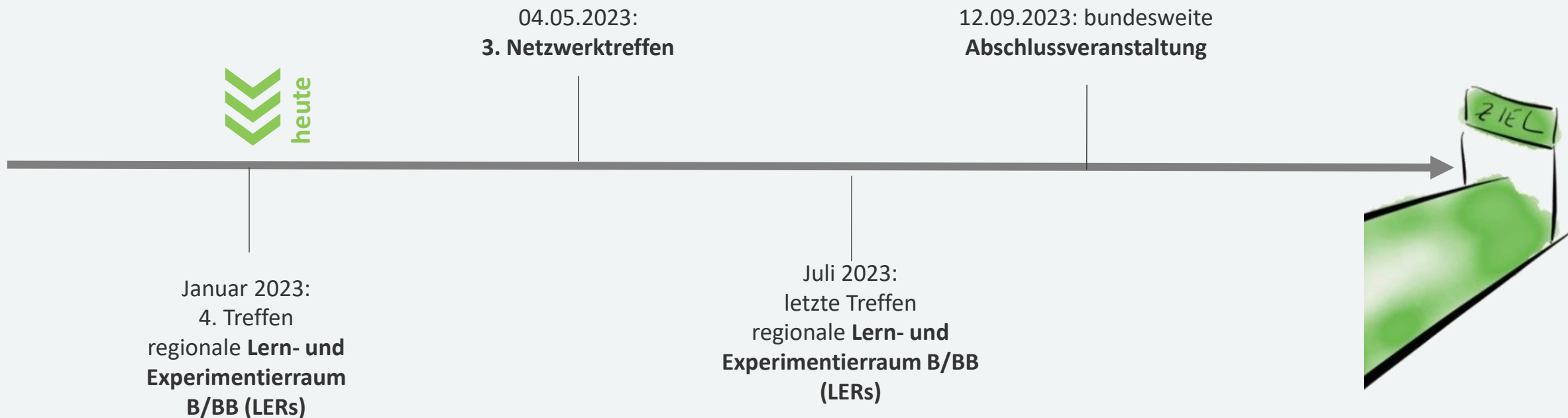
Juli bis September 2021:
**qualitative Interviews mit BEM-
Berechtigten, Praxispartner*innen,
Netzwerken**

September bis Oktober 2021:
2. Treffen
regionale **Lern- und
Experimentierräume
(LERs)**

August 2022:
3. Treffen
regionale **Lern- und
Experimentierraum
B/BB (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

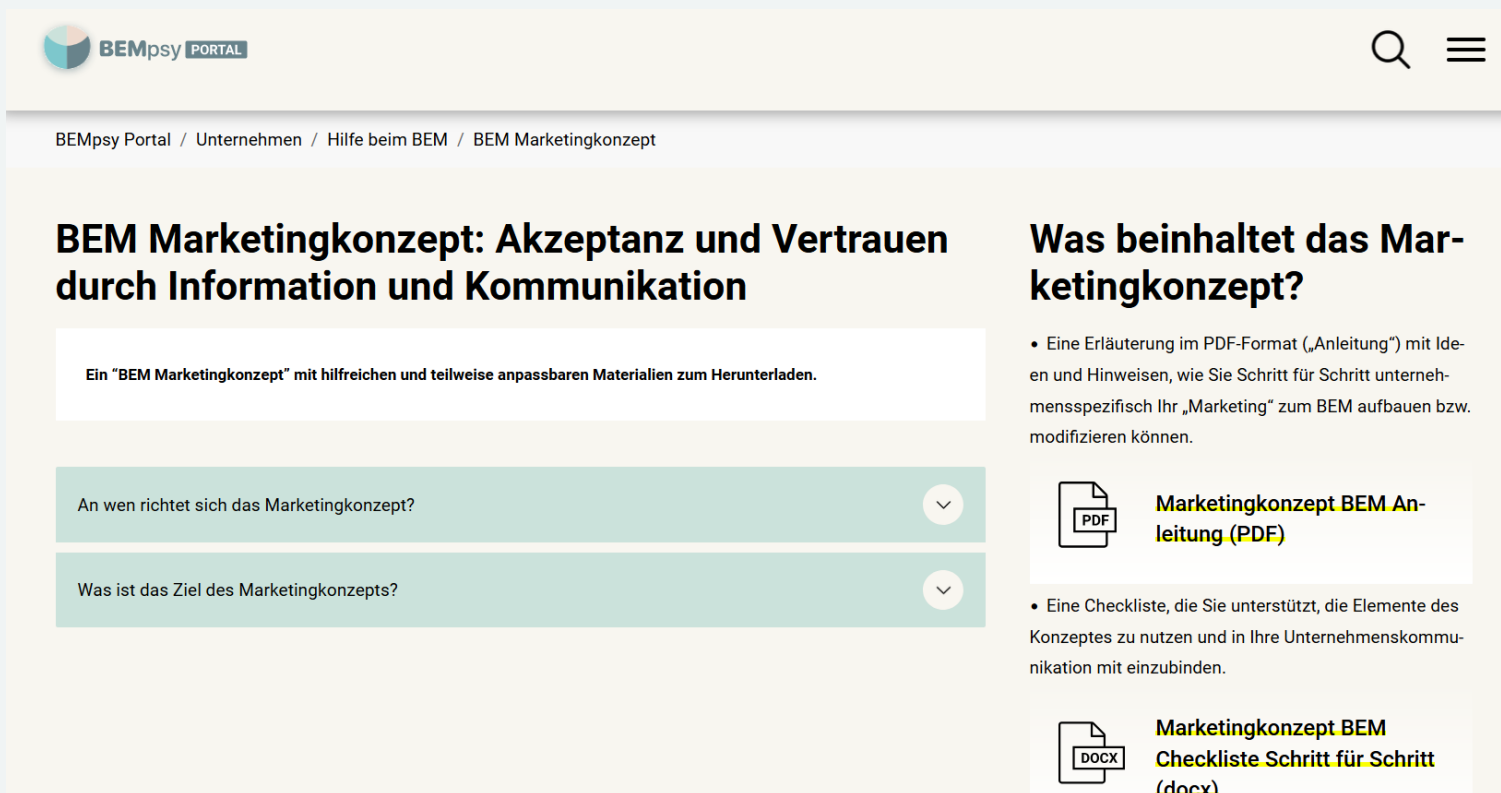
Weitere Produkte

- 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



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

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 geschlossenen Feld eine Pflichtangabe

Name der Organisation *

Website der Organisation *

Profilbeschreibung der Organisation *

Logo der Organisation

Das Logo hochladen (für alleigen oder
Bildbank-Logo)

Wahlplatzname

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 expertisen
veranstaltungen ausbildung ausaustausch

Stichtag zum Ende 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 (DBR Patrick Hötter + Philipp Münzer)
- Fachsozialmanagementberatung
- Qualifizierung zum Gesundheitsfachmann (GdM)
- Expeditoren


 Münchner Bündnis
gegen
DEPRESSION
Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Telefonische Hilfe zur Beantragung
- 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 an Jobberaten

 Offensive Mittelstand
F&E
Offensive Mittelstand
F&E

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

 Institut für Arbeitsfähigkeit
Arbeitsfähigkeit in der Zukunft
Institut für Arbeitsfähigkeit
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Supervision
- Coaching
- Qualifizierung und Zertifizierung zum Arbeitsfähigkeitsspezialisten (AFS) (Zertifizierung)
- Seminare und Tagungen
- Beratung für den betrieblichen 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

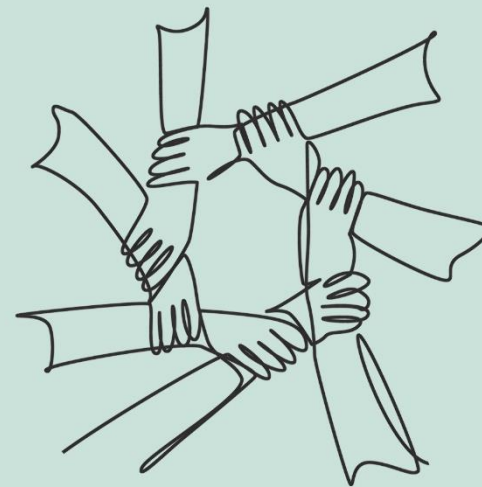
Ausblick: Steckbriefe

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





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.

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

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

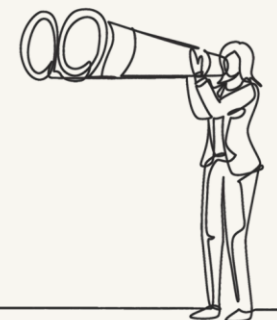
Rückblick: Therapieplatzsuche

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.

1. Etappenziel

Sprechstunden

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

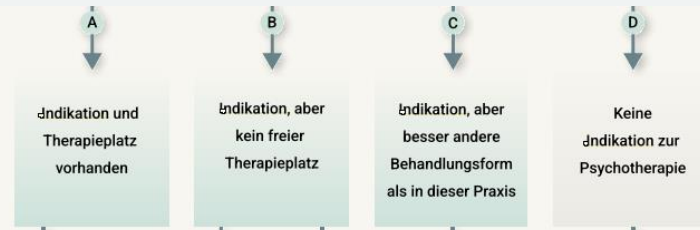
1 bis 3 Sitzungen
à 50 Minuten

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

Zurück zu niedrigschwelligen Hilfsangeboten "Komme klar"



Warteliste

Weitervermittlung an anderen Therapeuten

2. Etappenziel

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.

Hmm, eher nein.

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

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

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

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

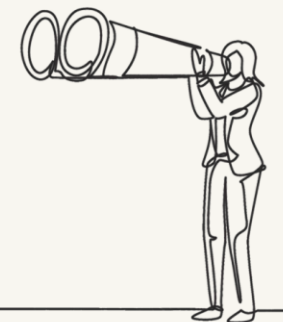


Unternehmen > Hilfe beim BEM > Therapieplatzsuche

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

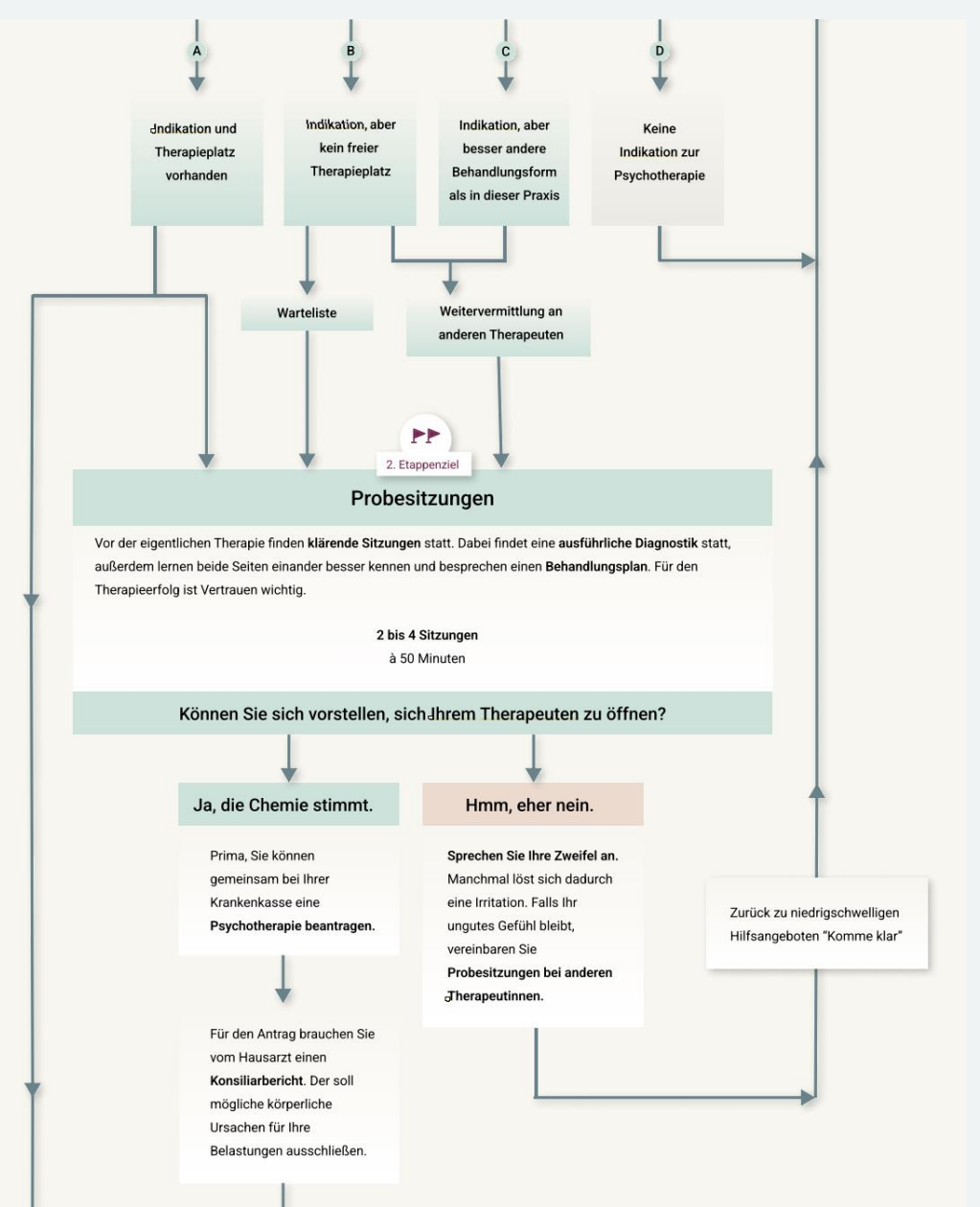
In einer **psychotherapeutischen Sprechstunde** können Sie Ihre aktuellen Belastungen und Beschwerden schildern und klären, ob und welche fachliche Hilfe sinnvoll wäre.

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





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)



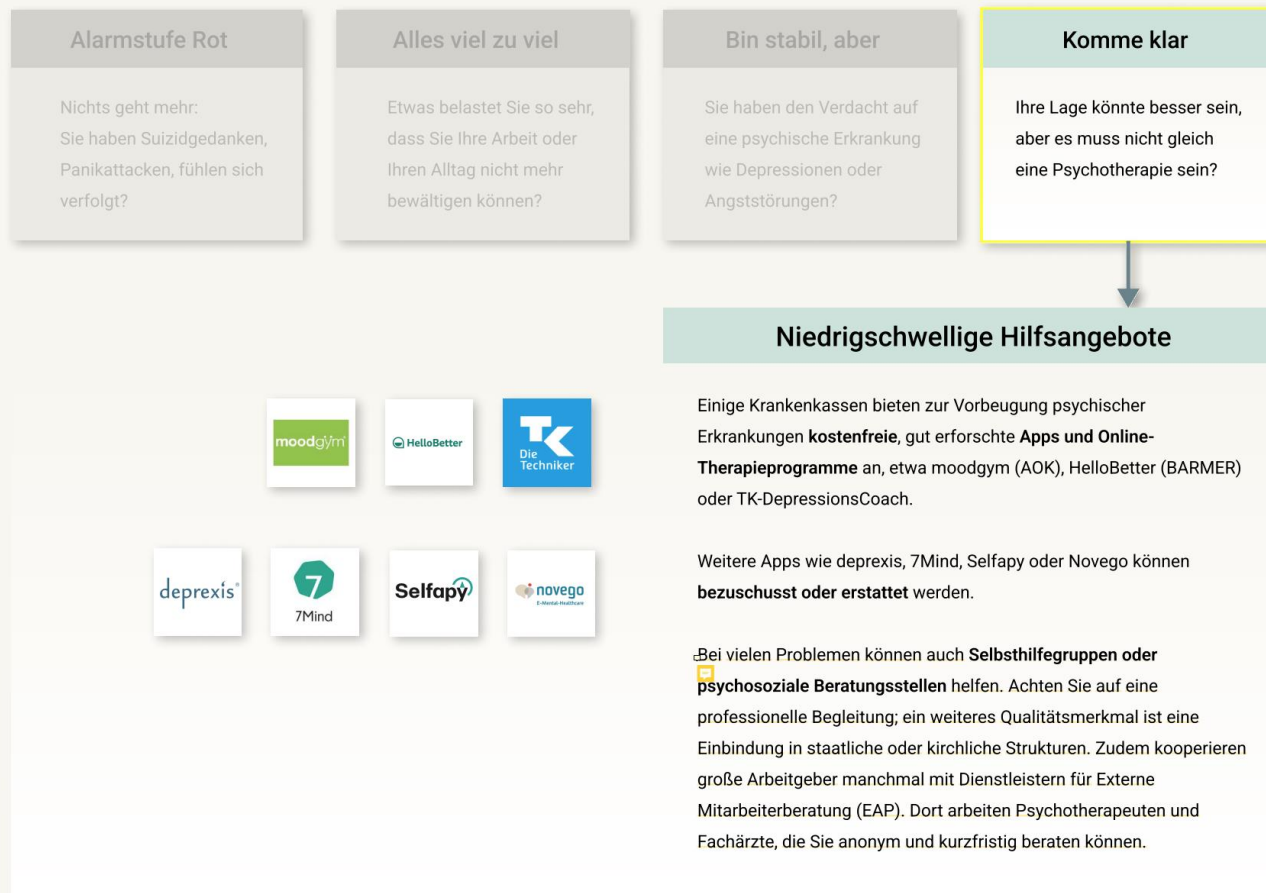
Systemische Therapie

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

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

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 Achterbahnwagen 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 erhöht 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 **Sonntag** angekündigt wurde, ist es **unbedingt die Polizei** zu rufen. Zögern Sie in einer solchen Krisensituation nicht und holen Sie Hilfe.

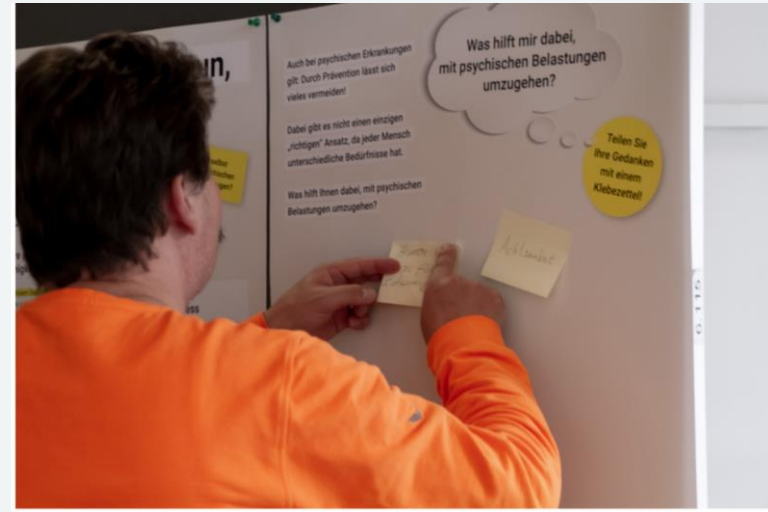
Wie kann ich helfen? Tipps für Führungskräfte

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

Interaktive Elemente

Ideen für Ihren Gesundheitstag!

- 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.

Antistigma Kampagne

Interaktive Elemente

Ideen für Ihren Gesundheitstag!

„MUT“-Board (Axel Springer)

- zur Sammlung von Ressourcen und Beanspruchungen
- Analog und virtuell
- Mit anschließender Auswertung



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?

Evaluationskonzept

für das BEM im BGM (nach Giesert, Reuter & Reiter 2013)

Rahmenbedingungen



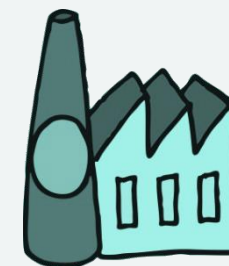
Sind unsere Strukturen (z. B. Verantwortliche) und der BEM-Prozess (von der Feststellung der AU bis zum Nachhaltigkeitsgespräch) geeignet für die Wiederherstellung, den Erhalt und die Förderung der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit der Beschäftigten?

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

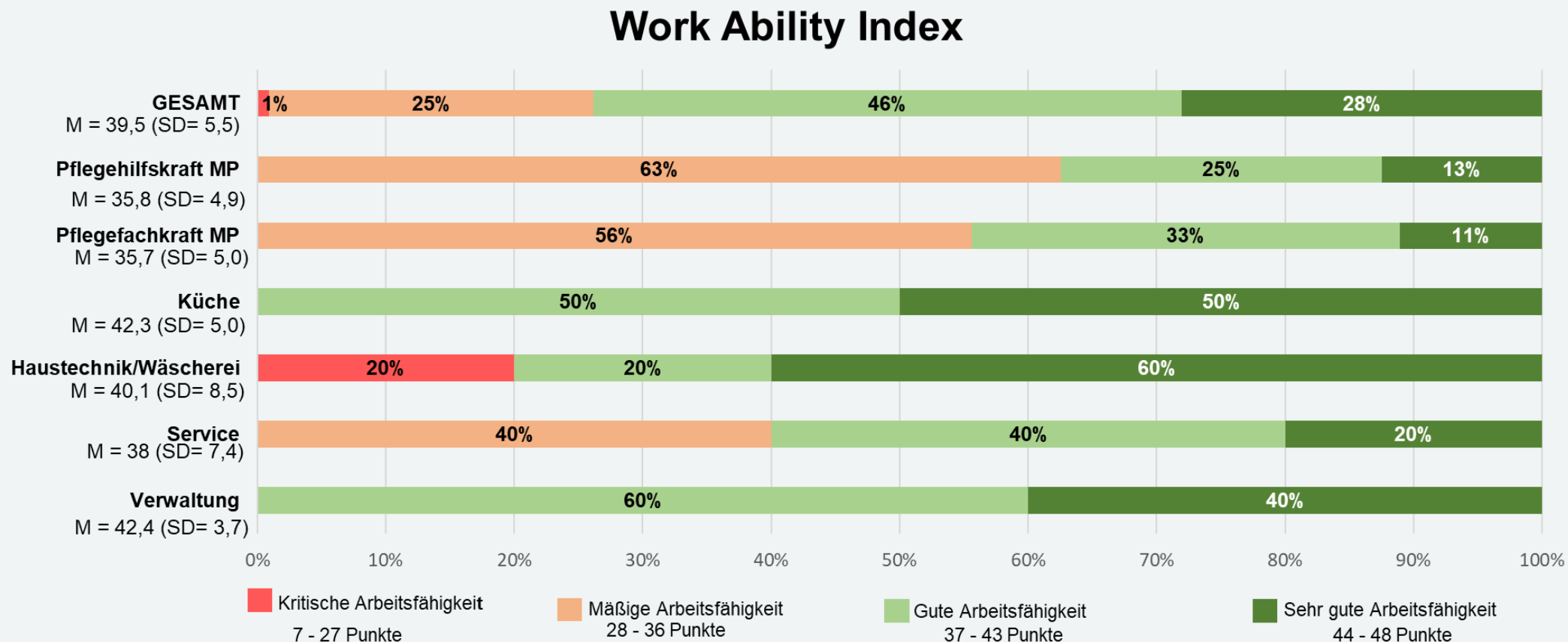
Grundsätze zur Installation und Umsetzung eines „ordnungsgemäßen“ BEM

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



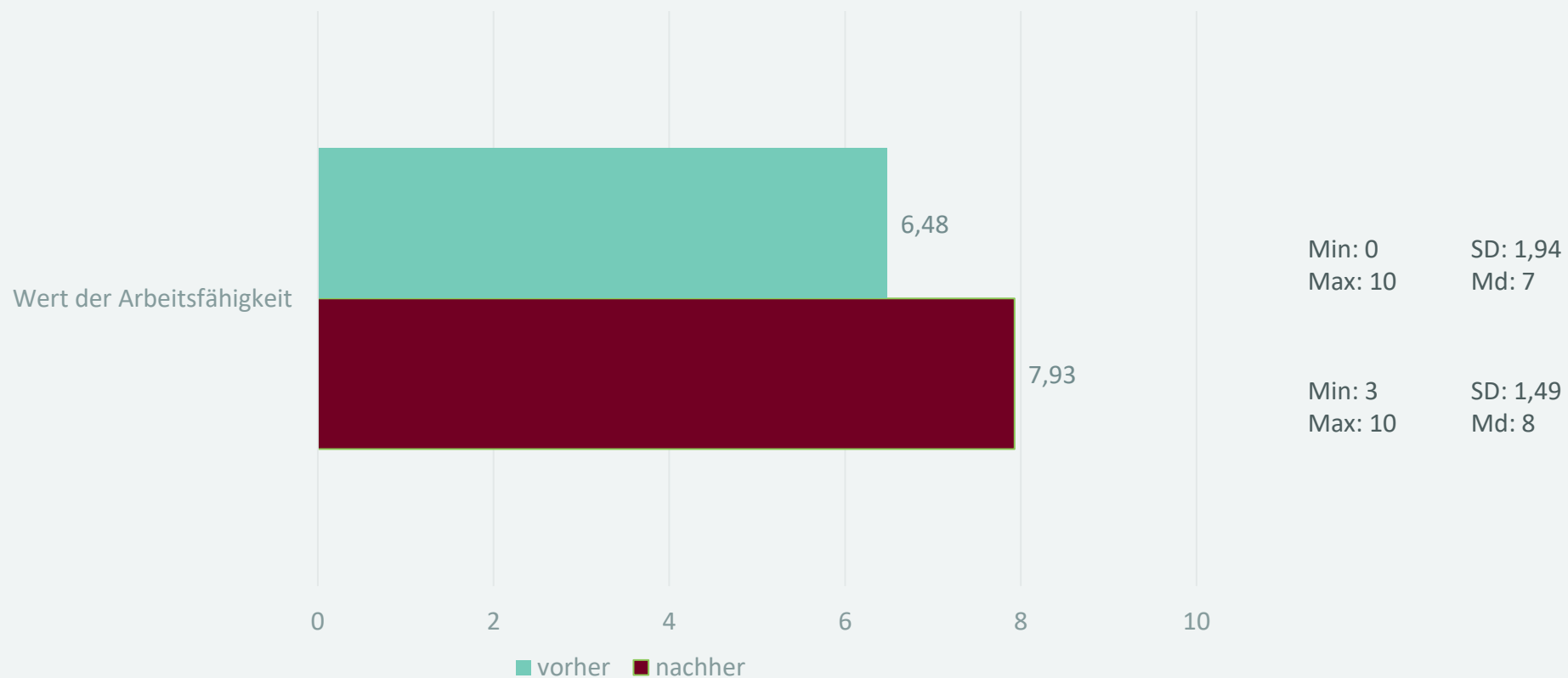
Reuter, Prümper und Jungkuntz (2015)

Ergebnisse WAI: Beispiel



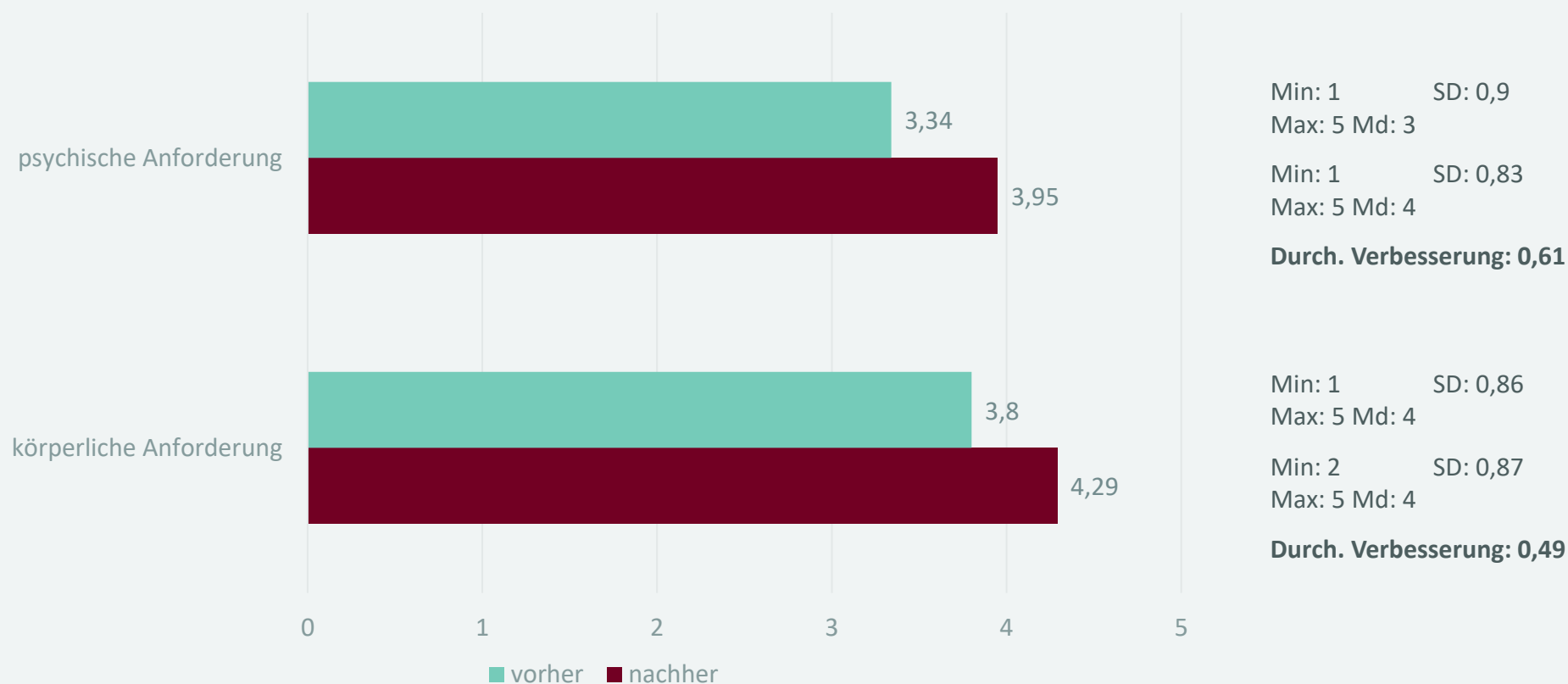
Unternehmensbsp. Arbeitsfähigkeit Dimension 1 WAI

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

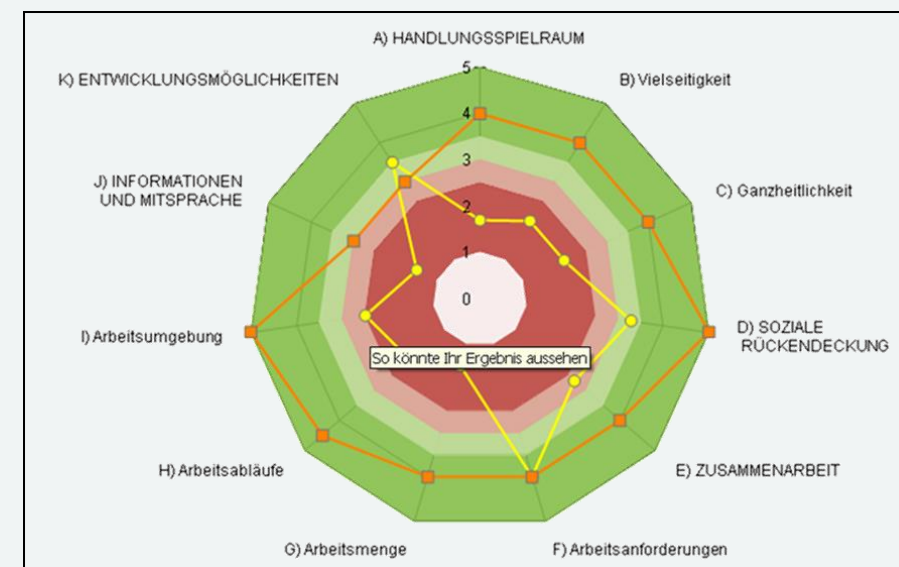
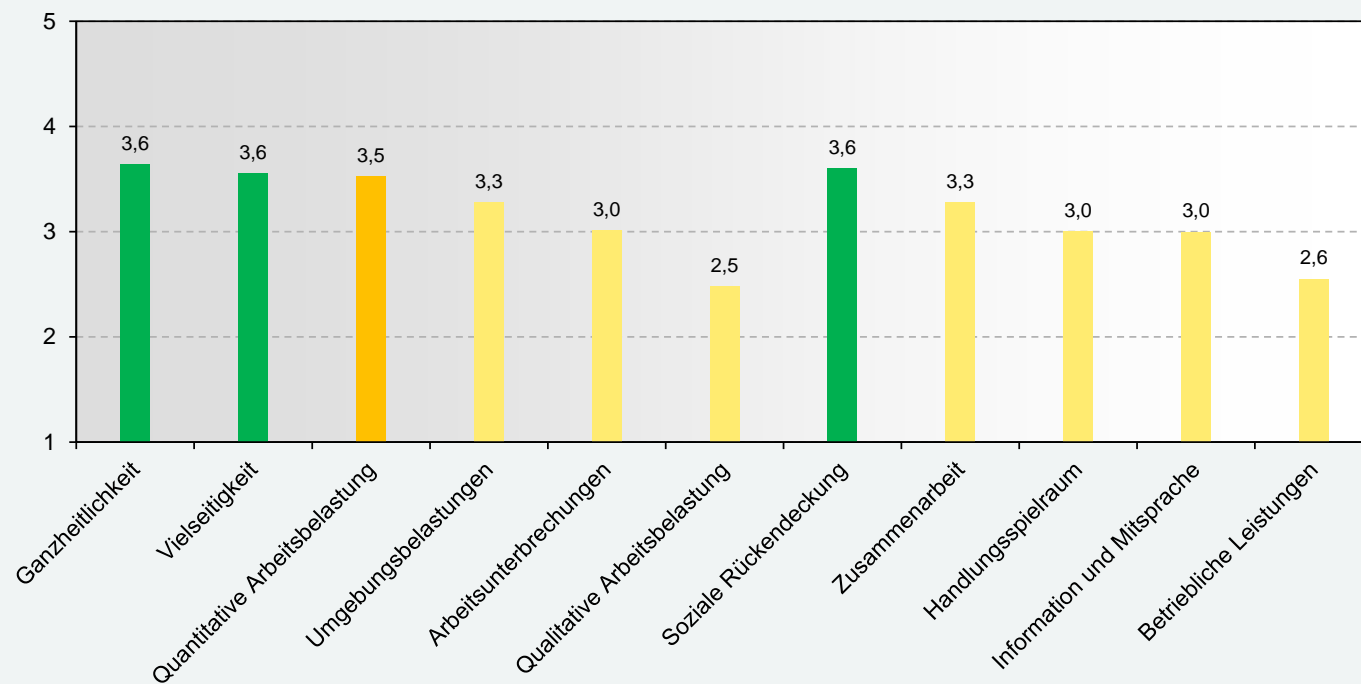


Unternehmensbsp. Arbeitsfähigkeit Dimensionen 2 WAI

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



Belastungs- und Ressourcenprofil



Strukturen/ Rahmenbedingungen (Beispiele)

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

Kennzahlen (Beispiele)

Interesse mitzuwirken?
tobias.reuter@gaw-wai.de

- Anzahl und Entwicklung BEM-Berechtigte gesamt und nach Betriebsteilen
- Annahmequote BEM (Anzahl Anschreiben, positive/ negative Rückmeldungen, fehlende Rückmeldungen...)
- Aktive BEM-Verfahren
- Themen-/ Belastungsschwerpunkte
- Arbeitsfähigkeit
- Dauer BEM-Verfahren
- ROI BEM
- Etc.

Save the dates!

- 04.05.2023 **3. Netzwerktreffen, 10-12 Uhr**
- 06.07.2023 **letzter LER B/BB, 09-13 Uhr, [Link zur Anmeldung](#)**
- 12.09.2023 **Abschlussveranstaltung, HTW Berlin**

www.bempsy.de

Herzlichen Dank!