

Entspannung stärkt die Gesundheit von Pflegekräften

Win-Win-Situation für Mitarbeitende und Arbeitgeber/innen

JOST SAGASSER M.A.

P flegekräfte leisten derzeit **Übermenschliches**. Neben dem normalen kräftezehrenden Alltag kam 2020 auch die Herausforderung durch COVID-19 dazu. Auf der Strecke bleibt in dieser Zeit häufig die Gesundheit der Mitarbeitenden. Der Rücken zwick, die Stimmung sinkt und ganz oft leiden dabei auch die Motivation und die Freude an der Arbeit. On top kommt noch die Ansteckungsgefahr. Eine Lösung hierfür ist Wertschätzung.

Wertschätzung durch das Angebot zur Entspannung

Einen Lösungsansatz bot ein Anbieter für Entspannungssysteme bereits im März 2020. Das Unternehmen offerierte seine kostenneutrale Hilfe für die „Helden der Nation“. Gegenstand der Corona-Corporate-Social-Responsibility-Maßnahme waren und sind Systeme, die auf Knopfdruck dabei helfen, sich zu entspannen und den Stress und die Angst loszulassen. Als Folgen des Treatments stellen sich Kraft und Klarheit für die weitere Tätigkeit ein. Für vier Wochen können Pflegeeinrichtungen mit den Stress-Senkern kostenfrei entspannen und hinterher entscheiden, ob sie die Systeme kaufen, verlängern oder abholen lassen möchten.

Welche Ideen bieten außerdem Entspannung?

Auch um langen Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen oder z. B. Rückenleiden vorzubeugen, rief der Marktführer für Entspannungssysteme 2016 außerdem das Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ ins Leben. Diese Betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme (BGF) im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) liefert den teilnehmenden Unternehmen verlässliche Kennzahlen. Ziele des Projekts sind eine nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins und eine Stärkung des Gesundheitsverhaltens unter den Teilnehmenden. Ferner soll ein Instrument zur Messung von Einstellungsveränderungen beim Gesundheitsverhalten validiert werden. Projektgegenstand ist auch hier das brainLight-Kom-

plettsystem. Es relaxt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer. Außerdem erfahren Anwender/innen eine Shiatsu-Massage der Körperrückseite auf dem Sessel, der Teil des Systems ist. Richtig aufgestellt und gut kommuniziert kann dieses Entspannungsangebot Stresssymptomen wirkungsvoll entgegensteuern und das Immunsystem der Mitarbeitenden gerade in Corona-Zeiten stärken.

Daraus ergibt sich eine Win-Win-Situation für Pflegekräfte und Arbeitgeber/innen.

Mit der Maßnahme lassen sich zusätzlich die Einstellung der Belegschaft zur eigenen Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein positiv verändern. Daraus ergibt sich eine Win-Win-Situation für Pflegekräfte





Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Bettina Ulrich, Senior Vice President Sales der brainLight GmbH

✉ bettina.ulrich@brainlight.de

☎ 04242-50902-40

☎ 0151-18421965

und Arbeitgeber/innen. Im Resultat verbinden beide Projekte die soziale Komponente mit Wirtschaftlichkeit. Es liegt auf der Hand, dass auch Pflegeeinrichtungen so gesund sind wie ihre Mitarbeiter/innen, denn wenn die Leistungsfähigkeit der Belegschaft infrage gestellt ist, leidet das Ergebnis, sowohl menschlich als auch wirtschaftlich.

Neue Auswertung bestätigt den positiven Einfluss auf die Teilnehmenden

Seit Dezember 2020 liegen neue Kennzahlen zu dem Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ vor. Demnach haben bisher 146 verschiedene Unternehmen mit über 3.700 Mitarbeitenden an dem Studienprojekt teilgenommen.

- ▶ Ca. 90 Prozent der Teilnehmer/innen fühlen sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler.
- ▶ Rund 85 Prozent der Teilnehmer/innen wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst.
- ▶ Bei mehr als 85 Prozent hilft die Maßnahme zur Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag.
- ▶ Eine Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit ist bei ca. 75 Prozent der Teilnehmer/innen spürbar.
- ▶ Mehr als 80 Prozent bestätigen eine Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit.

Die Deutsche Seniorenstift Gesellschaft als Best-Practice-Beispiel

Auch der DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft mbH & Co. KG mit Sitz in Hannover ist das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen sehr wichtig. Sie nahm bisher mit sieben Häusern teil. In zwei Häusern laufen die Projekte noch. Die DSG betreibt aktuell bundesweit 30 Senioreneinrichtungen. Renate Laszinski, Leitung Personalentwicklung bei der DSG, meint zur Teilnahme an dem

brainLight-Projekt: „Wir haben nach erfolgreich abgeschlossenen Testphasen bisher fünf Einrichtungen mit jeweils einem brainLight-Komplettsystem ausgestattet und machen als Unternehmen sehr gute Erfahrungen damit.“ Laszinski lobt die „sehr kompetenten Ansprechpartner/innen“ der brainLight GmbH. So erfahre die DSG eine konstruktive und zielführende Zusammenarbeit. Zudem biete das Projekt einen äußerst attraktiven Kosten-Nutzen-Faktor. „Dadurch, dass das Studienprojekt komplett von der brainLight GmbH organisiert, vorbereitet und bis zur Evaluation verantwortlich durchgeführt wird, entsteht bei unseren Mitarbeitenden kaum Zeitaufwand. Außerdem haben wir festgestellt, dass auch weniger gesundheitsaffine Mitarbeitergruppen durch das Projekt erreicht werden“, so die Leiterin für Personalentwicklung. Das Projekt habe sich 2020 besonders bewährt, da viele Angebote zur Gesundheitsförderung aufgrund von coronabedingten Maßnahmen nicht stattfinden konnten. Dazu Renate Laszinski: „Von den meisten unserer Mitarbeiter/innen wird der Relax-Sessel häufig genutzt und als sehr wohltuend beurteilt. Viele beschreiben, dass sie sich selbst nach einer kurzen Anwendung erholt und entspannt fühlen.“

Kooperationspartner Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Die brainLight GmbH führt das Projekt in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) durch. Die Hochschule übernimmt dabei den Part der Evaluation, die brainLight GmbH stellt die Entspannungssysteme bereit.

Über die brainLight GmbH

Das Familienunternehmen gibt es seit 1988 und das Credo „Wenn die Winde der Veränderung wehen, stellen wir Windräder auf“ half der Company, so manche Hürde zu meistern. Weitere Unternehmen sind eingeladen, an dem Projekt teilzunehmen oder die kostenfreie Vier-Wochen-Aktion für die „Helden der Nation“ abzurufen. ■