

Studienprojekt



Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen
im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung



**Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg**

University of Applied Sciences

Hochschule Bonn-Rhein-Sieg:

- dynamische, forschungsstarke Hochschule (seit 1995)
- bietet über 9.000 Studierenden ein praxisorientiertes Studium auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse
- direkter Kooperationspartner:
Prof. Dr. Theo Peters
Fachbereich Betriebswirtschaftslehre
Studienschwerpunkt Health Management

brainLight®

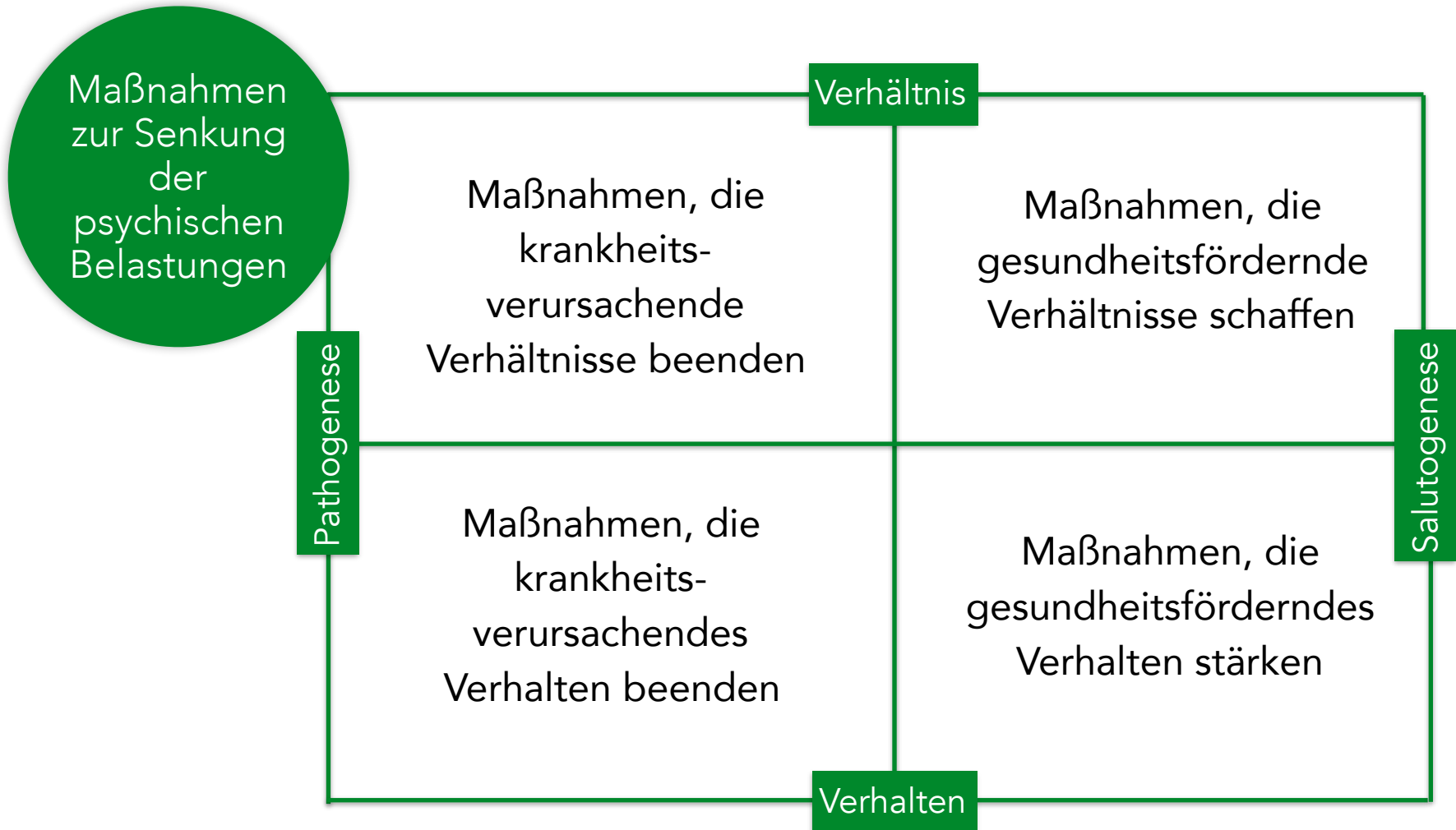
LIFE IN BALANCE

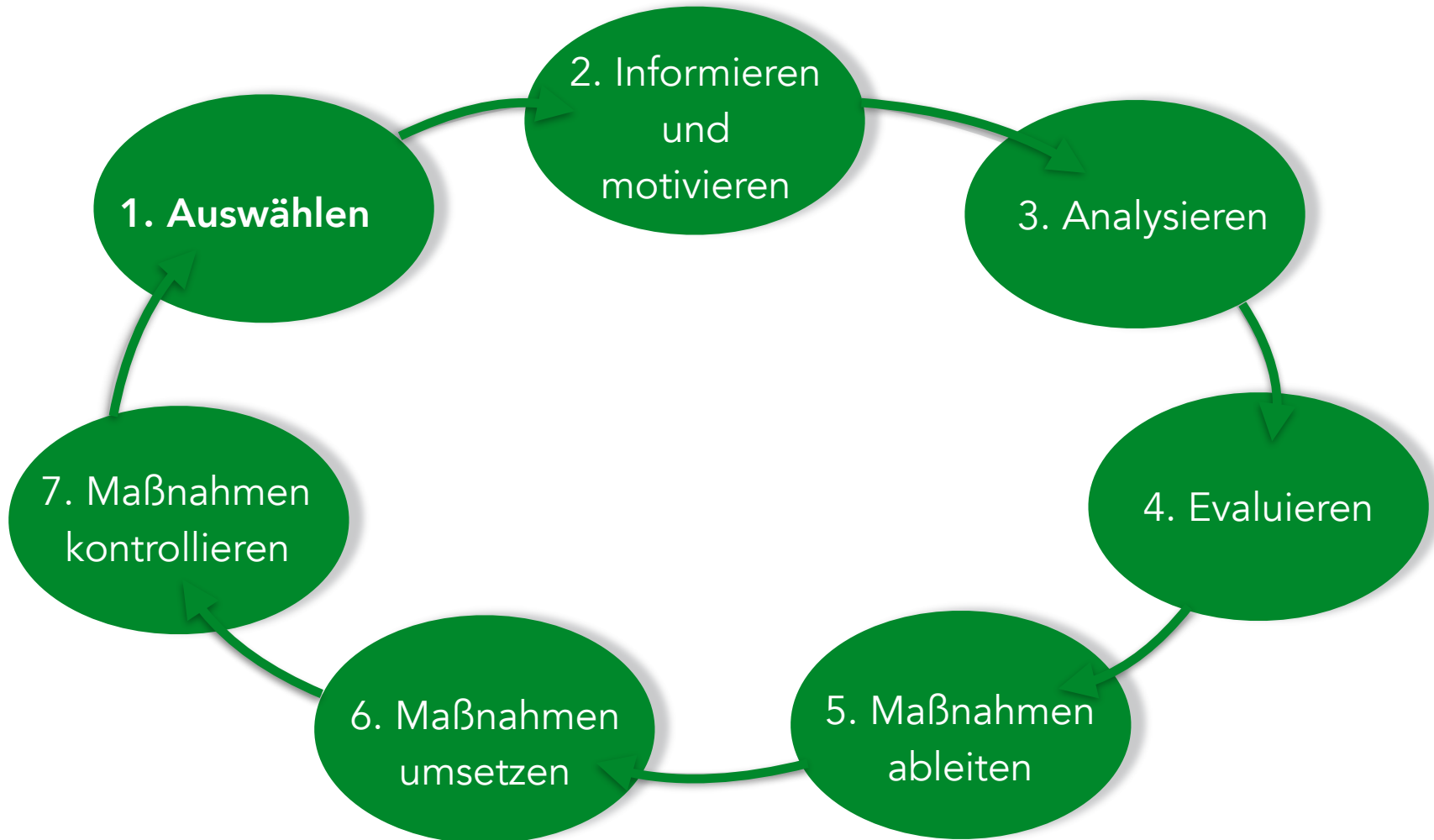
brainLight GmbH:

- Inhabergeführtes Unternehmen (seit 1988)
- Entwicklung und Vertrieb ganzheitlicher, audiovisueller Entspannungssysteme
- Marktführer innovativer, weltweit einzigartiger Entspannungstechnologie
- im Rahmen von BGM:
Angebot von Lösungen für nachhaltige individuelle Gesundheitsförderung wie z. B. Entspannung, Stressbewältigung etc.

Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung

Nach einer PsyGA: Maßnahmen ableiten





Zielsetzung des Studienprojekts

Ziel ist:

- im Anschluss an eine im Unternehmen bereits durchgeführte Psychische Gefährdungsbeurteilung, die einen Bedarf an Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Handlungsfeld „Entspannung & Stressmanagement“ aufzeigt



Erfolgreiche und nachhaltige Gesundheitsförderung

- über den Zeitraum von 15 Monaten eine verhaltenspräventive Maßnahme¹ im Handlungsfeld „Stressmanagement“ durchzuführen und
- die Effektivität dieser Maßnahme zu messen und wissenschaftlich zu evaluieren.

¹ entsprechend der förderfähigen Leistungen im GKV-Leitfaden Prävention:

- Gesundheitsziel: Gesundheitliche Kompetenz erhöhen, Patienten*innen-Souveränität stärken (2003/ Aktualisierung 2011) - Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention in den Handlungsfeldern ... Stressmanagement ... (Kap. 5)
- Gesundheitsziel: Depressive Erkrankungen: verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln (2006) - Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention: Handlungsfeld Stressmanagement (Kap. 5.4.3)

Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung

Entspannung auf Knopfdruck mit **brainlight**-Tiefenentspannungssystemen

- In der vorgeschlagenen verhaltenspräventiven Maßnahme wird ein **brainLight**-Komplettsystem eingesetzt, das verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und nachweislich eine direkte Wirkung entfaltet.
- Es handelt sich dabei um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, auch Ungeübte schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt.
- In Kombination mit einem Shiatsu-Massagesessel, der für die körperliche Entspannung sorgt, steht damit ein System zur Verfügung, das quasi „auf Knopfdruck“ am Arbeitsplatz und in den Pausen als niedrigschwellige Gesundheitsförderungsmaßnahme genutzt werden kann.
- Alle Mitarbeiter*innen, auch die weniger gesundheitsaffinen, können so im Projektzeitraum testen, ob ihnen diese Form der Entspannung zusagt.



Die verhaltenspräventive Maßnahme



- Mit dieser verhaltenspräventiven Maßnahme als arbeitsplatznahe Möglichkeit zur Regeneration „auf Knopfdruck“ in den Pausen sowie vor oder nach der Arbeitszeit kann nachweislich das gesundheitsfördernde Verhalten der Unternehmensmitarbeiter*innen gestärkt werden.
- Nach Projektende wird eine Evaluation durchgeführt, die die Zielsetzungen des Präventionsleitfadens anhand konkreter Messwerte auf ihre Effektivität hin überprüft.
- Mit der Maßnahme ist kein Verkauf der bereitgestellten Hilfsmittel verbunden.

Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“



2016 wurde dieses von der BKK Mobil Oil finanzierte und der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg wissenschaftlich begleitete Projekt erfolgreich abgeschlossen und öffentlich vorgestellt.

Bei insgesamt 736 Mitarbeitern*innen in 23 Unternehmen bzw. öffentlichen Einrichtungen konnte durch den Einsatz von audio-visuellen Entspannungssystemen ein signifikanter Einfluss auf die Regeneration und die Einstellung zur eigenen Gesundheit nachgewiesen werden.

Dieses Projekt wird inzwischen weitergeführt, fast 100 Unternehmen mit über 2.000 Mitarbeiter*innen haben bis jetzt daran teilgenommen.

Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung

weitere Wirksamkeitsstudien:

Studie in Kooperation mit:

- **Studie in der Diakonie Neuendettelsau:**

belegt die Wirksamkeit und Effektivität von Entspannungssystemen der **brainLight** GmbH zur Erhöhung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Mitarbeiter*innen



- **Studien 2015 und 2017 am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf:**

belegen die Wirksamkeit von Entspannungssystemen der **brainLight** GmbH zur Entspannung der Mitarbeiter*innen



- **Studie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg:**

belegt die Effizienz von inhaltlich gestalteten Arbeitspausen (u. a. mit Entspannungsanwendungen) für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement



Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences

- **EuPD-Studie:** belegt den Return on Investment (ROI) des Einsatzes von Entspannungssystemen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



| Sustainable Management

- **Studie „Die Gesundarbeiter“ der BKK SCHWENNINGEN und der Hochschule Furtwangen University:**

belegt den Stressabbau auf Knopfdruck durch **brainLight**-Anwendungen



Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung



- **Im ersten Schritt** werden in einer Planungs- und Einführungsphase
 - Mitarbeiter*innen gesucht, die an dem Projekt teilnehmen wollen und
 - ein oder mehrere audio-visuelle Entspannungssysteme aufgestellt.
- Es erfolgt eine Einführungsveranstaltung vor Ort, in der den Projektteilnehmern*innen:
 - das Projekt und
 - die damit verbundene Evaluation vorgestellt und erklärt werden.
- Für die Evaluation wird eigens ein geprüftes Erhebungsinstrument¹ zur Verfügung gestellt, das die Auswirkung dieser Maßnahme auf die psychische Gesundheit misst.

¹ angelehnt an die deutsche Standardversion des COPSOQ-Fragebogens (Fragebogen für Gefährdungsanalyse, Mitarbeiterbefragung und wissenschaftliche Erforschung psychischer Belastungen bei der Arbeit)

Beschreibung des Studienprojekts



- **Anschließend beginnt die eigentliche Feldphase**, bei der die Teilnehmer*innen regelmäßig (mindestens einmal pro Woche) eine Entspannungsanwendung von mindestens 10 Minuten mit Hilfe des Entspannungssystems machen sollen.
- Nach 15 Monaten beantworten alle Teilnehmer*innen online oder analog Fragen zur Wirkung und Effektivität dieser Maßnahme auf ihre psychische Gesundheit.
- **In der abschließenden Evaluationsphase** werden nach der Feldphase die beantworteten Fragen anonymisiert ausgewertet, die Wirksamkeit der eingesetzten Entspannungssysteme analysiert und in einem Ergebnisbericht zusammengefasst.
- **Projektzeitraum: 15 Monate**
- **Anzahl der Teilnehmer*innen:**
 - minimal 20
 - beliebig erweiterbar: pro 80 Teilnehmer*innen muss ein **brainLight-Entspannungssystem** eingesetzt werden.

Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung

Insgesamt fallen für das Projekt **Kosten in Höhe von 7.200 € netto** zzgl. MwSt. an.

Diese setzen sich folgendermaßen zusammen:

Projektkosten

Tätigkeit	Anzahl	Einzelpreis	Preis netto
Vorbereitung des Projektes im Unternehmen; Bereitstellung und Lieferung der benötigten Hilfsmittel, Planung, Vorbereitung und Durchführung der Einführungsveranstaltung	1	800,00 €	800,00 €
Kosten pro brainLight -Entspannungs-System für den Projekt-Zeitraum	1	5.600,00 €	5.600,00 €
Evaluation der Maßnahme nach dem Projektzeitraum	1	800,00 €	800,00 €
Gesamtkosten Studienprojekt	3		7.200,00 €

Leasing-Konditionen bei Vollamortisation:

Nettokosten	Leasing-Laufzeit in Monaten	monatliche Leasingrate netto
7.200,00 €	15	485,28 €

- zzgl. einmalige Bearbeitungsgebühr für Neukunden **75,- € netto**
- **vierteljährliche** Zahlung der Leasingraten **im Voraus**
- Restwert ca. 5 %.

Die Konditionen gelten vorbehaltlich der üblichen Vertrags- und Bonitätsprüfung.

Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung

Studienprojekt: Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung

