

Digital gestützte Gesundheitsförderung für Kleinbetriebe

Hintergrund

- Das Vorhaben entstand unter der Federführung der Universität Hamburg am Institut für Psychologie in Zusammenarbeit mit der IKK classic und anderen Partnern.
- Es zielte darauf ab, digital gestützte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für Kleinst- und Kleinunternehmen zu entwickeln, wie ein Blended und Online-Paar-Coaching zur Gesundheitsförderung für Inhaberpaare, um nicht nur in pandemischen Zeiten wirksame und ökonomische Maßnahmen dieser Zielgruppe anzubieten.
- Durch die Zusammenarbeit mit der IKK classic wird ein deutschlandweiter Transfer dieser Maßnahmen gesichert.

Laufzeit

2016-2019
2021-2022

Kontakt

Dr. Christine Busch

christine.busch@uni-hamburg.de

Website: <https://www.uni-hamburg.de/transfer/transferprojekte-foerderung/transferprojekte/busch-online-coaching.html>

1. Transferziele

Das Vorhaben zielte auf die Entwicklung und Erprobung digitaler Interventionen zur Gesundheitsförderung in Kleinst- und Kleinunternehmen, speziell im Handwerk. Ziel war eine effektive, organisationale Beratung durch Krankenkassen und Unfallversicherungsträger mittels digitaler Tools zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese Tools unterstützen gesundheitsförderliche Team- und Betriebsentwicklung z.B. durch automatisierte Rückmeldung von Befragungen, durch Onlinekurse zu Themen, wie z.B. „Gesunde Führung“, und durch ein Blended- und Online Coaching für Unternehmerpaare zur Stärkung von Erholung und Work-Life Balance und zur Burnoutprävention.

Das Coaching-Programm ist auf die Bedürfnisse von Unternehmerpaaren von Kleinbetrieben zugeschnitten. Dieses Programm beinhaltet sechs interaktive Coaching-Sitzungen, ergänzt durch Online-Kurse und ein umfangreiches Workbook. Ziel ist es, bedürfnisadäquate und mit dem Partner abgestimmte Ziele der Teilnehmenden zur Erholungssteigerung herauszuarbeiten, effektive Strategien für ihren Alltag zu erarbeiten und die nachhaltige Anwendung dieser Strategien in Abstimmung und mit Unterstützung der Partner zu sichern.

Das Vorhaben vereinte digitale Gesundheitsförderungstools mit einem gezielten Coaching-Angebot, um die Gesundheitskultur in kleinen Handwerksbetrieben zu stärken.

2. Messung der Zielerreichung des Coaching-Programms

Evaluation: Erfolgsmessungen basieren auf der Auswertung der Coachingvideos und der Teilnehmer- sowie Coachfeedbacks zu den Wirkfaktoren des Programms (1), z.B. die Empathie und Qualität der Implementierung durch den Coach, die partnerschaftliche Unterstützung und die ergebnisorientierte Selbstreflexion, zur generellen Wirksamkeit (2), wie Coachingzufriedenheit und Zielerreichung, und zur spezifischen Wirksamkeit (3), wie Erholung, Work-Life Balance und Stress.

Quantitative und qualitative Datenanalysen zur Bewertung der Wirkfaktoren und der Wirksamkeit des Coaching-Programms.

3. Zielgruppe

- Kleinst- und Kleinunternehmen (KKUs) im Handwerk

4. Erfolgsfaktoren

Zusammenarbeit mit allen relevanten Stakeholdern: Wesentlich für den Erfolg war die enge Zusammenarbeit mit der Krankenkasse, den Unfallversicherungsträgern, den Kreishandwerkerschaften und den Handwerksbetrieben selbst. Die Einbindung der Kreishandwerkerschaften erwies sich als besonders effektiv, da sie eine direkte Verbindung zu den Innungen und Betrieben haben und somit eine effektive Umsetzung der Interventionen ermöglichen. Die transdisziplinäre Zusammenarbeit, die von Anfang an, bereits im Projektantrag verankert war, spielte eine entscheidende Rolle für den Erfolg. Durch diese umfassende Kooperation konnten die digitalen Interventionen effektiv in die Zielgruppe eingeführt und die Akzeptanz und Teilnahme der Betriebe gesichert werden. Auch eine sprachliche Anpassung des Projektantrags, um die verschiedenen Stakeholder zu erreichen und einzubeziehen, spielte eine wichtige Rolle.

5. Methoden und Formate

Digitales Tool zur Gefährdungsbeurteilung: Ein Schlüsselement des Projekts war das digitale Analysetool zur Erfassung psychischer Belastungen in KKV. Dieses Instrument ermöglicht es den Betrieben, mittels eines Fragebogens psychische Risiken zu identifizieren, um darauf basierend gezielte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen einzuleiten. Eine automatisierte Rückmeldung liefert den Unternehmen detaillierte Einsichten in die psychische Belastungssituation, die als Basis für weiterführende Interventionen dient. Dieses Vorgehen erweist sich als effizient und ressourcenschonend, indem es nicht nur Kosten spart, sondern auch eine attraktive Handhabung für die Anwenderinnen und Anwender bietet. Dieses System wird auch besonders geschätzt, da es eine direkte Schnittstelle zu den betrieblichen Gesundheitsförderungsprogrammen der Krankenkassen bietet.

Analysetool für die Organisationsberatung: Dieses Tool zielt auf die Entwicklung des Betriebs ab und bietet sofortige Rückmeldungen zur Organisationsstruktur und Zusammenarbeit im Team. Es unterstützt KKV dabei, gesundheitsförderliche Interventionen effektiv zu planen und umzusetzen.

Blended und Online Coaching-Programm: Coaching für Unternehmerpaare bietet nicht nur eine ressourceneffiziente Alternative zu traditionellen Interventionen, sondern stärkt die Attraktivität und Zugänglichkeit Betrieblicher Gesundheitsförderung für die Zielgruppe. Die digitalen Formate trugen wesentlich zum Erfolg des Projekts bei, indem sie maßgeschneiderte, flexible und interaktive Lern- und Beratungsangebote bereitstellen. Sie erlauben es den Unternehmerpaaren ihre Entwicklung in den Alltag zu integrieren, und fördern effektiv die Erholung und das Wohlbefinden, indem sie auf die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnisse dieser Zielgruppe eingehen.

Onlinekurse für Unternehmerinnen und Unternehmer: Diese Kurse dienen der Psychoedukation zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen, wie z.B. „Effektive Teamsitzungen durchführen“. Sie sind interaktiv gestaltet und dienen der Vorbereitung auf die Organisationsberatung und auf die Coachingsitzungen.