

DIE DIGITALEN GESUNDHEITSTAGE 2021



Im November 2021 hat die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT, eine Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und stationären Pflegeeinrichtungen, erstmalig einrichtungsübergreifende digitale Gesundheitstage veranstaltet. Bundesweit konnten sich Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen kostenlos anmelden, um dieses Angebot ihren Mitarbeitenden anbieten zu können.

In einer spannungsgeladenen Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Energie tanken – Kraft schöpfen“ wurden Wege aus dem Stress aufgezeigt und die Selbstfürsorge von Mitarbeitenden gefördert. Präsentiert wurden die digitalen Gesundheitstage über eine ansprechend gestaltete Website, auf der sich Beschäftigte registriert, für digitale Veranstaltungen angemeldet und zahlreiche Games, virtuelle Parcours und Videos genutzt haben.

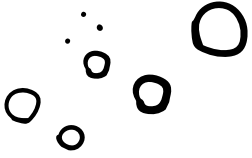
Insgesamt haben 1.700 Beschäftigte aus 25 verschiedenen Einrichtungen an den Angeboten der digitalen Gesundheitstage teilgenommen. Ein voller Erfolg in dieser herausfordernden Zeit! Und das Angebot kam an: In einer Befragung der Beschäftigten gaben 95% an, das Angebot weiterzuempfehlen.

Aber was geschah genau in diesen Tagen? Beschäftigte konnten vier Wochen lang an einem abwechslungsreichen Programm aus Live-Vorträgen, -Workshops und -Mitmachaktionen teilnehmen, Videotrainings absolvieren und in virtuelle Welten eintauchen, egal ob im Team bei der Arbeit, in der Pause bei einem Spaziergang durch den Park oder nach Feierabend ganz entspannt vom heimischen Sofa aus. Beschäftigte nutzten die Zeit in den Morgenstunden vor dem Spätdienst und schauten sich Videos zu Gesundheitsthemen an, oder die Teilnahme an einem online-Vortrag wurde direkt in eine Unterrichtsstunde in der Pflegeschule eingebaut. Das vielseitige Angebot der Gesundheitstage ermöglichte Einrichtungen und Beschäftigten eine flexible Nutzung und Einbindung in den eigenen Tagesablauf.

In jeder Woche gab es einen anderen Themenschwerpunkt und so wurde zu Beginn jeder Woche das Angebot erweitert. In der ersten Woche stand das Thema Stressmanagement auf dem Plan. Hierzu wurden beispielsweise Live-Vorträge zur Resilienzstärkung gehalten, Pausen zur Entspannungsförderung und ein „Escape Room – Stress“ durchgeführt. Die Teilnehmerzahlen zeigten, dieser Themenschwerpunkt war besonders gefragt. In der zweiten Woche ging es um den Themenkomplex Schlaf. Highlight war der Schlafparcours, bei dem die Teilnehmenden in ein virtuelles Schlafzimmer eintauchen und verschiedenen Schlafstörungen, die von einer erholsamen Nacht abhalten, auf die Spur kommen konnten. Besonders gefragt war in diesen Tagen auch der Vortrag „Wege zu einem erholsamen Schlaf“ mit Tipps und Tricks zu einem schlafförderlichen Verhalten. Die dritte Woche stand ganz im Zeichen der Bewegung. So sorgten u.a. Vorträge zum ergonomischen Arbeiten in der Pflege, Bewegungsübungen für zwischendurch (siehe Foto) und das Mitmachangebot „Reise durch den Körper“



Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen



für eine bewegte Arbeitswoche der Teilnehmenden. In der letzten Woche drehte sich alles rund um Pausen und Entspannung. Eines der Highlights war das Videotraining „Aktive Regeneration & digitales Detoxing“. Die Teilnehmenden haben hier erfahren, wo die Alltagsfallen liegen, wie sie zu mehr Konzentration kommen und welche Energiequellen sie nutzen können, um ihren Körper und Geist wirklich zu regenerieren.

Neben diesen Schwerpunktthemen kamen auch Führungskräfte auf ihre Kosten und konnten durch Vorträge zur Wertschätzung im Führungsalltag, zur gesunden Selbstführung und durch Videotrainings, wie z.B. zum Thema „Wie fördere ich Meinungsvielfalt im Team?“, ihre Mitarbeiter- und auch die eigene Führung reflektieren.



Ein Blick hinter die Kulissen bei der Bewegten Pause.

Die digitalen Gesundheitstage wurden begleitet durch Beiträge der Social-Media-Kanäle der Initiative WERTGESCHÄTZT. Regelmäßig wurden hier Beiträge und Storys gepostet und sogar Influencer aus der Pflege unterstützen die digitalen Gesundheitstage. Auch Einrichtungen selber und Betriebskrankenkassen bewarben das Angebot über die eignen Kanäle.

Das Fazit nach einem Monat digitale Gesundheitstage ist positiv. Auch wenn die steigenden Infektionszahlen die Teilnahme von Einrichtungen und Beschäftigten dieses Jahr beeinflusst haben, ist es beschlossen: Die Initiative WERTGESCHÄTZT wird auch im nächsten Jahr ein einrichtungsübergreifendes digitales Angebot für Beschäftigte in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtung anbieten. Weitere Informationen werden Anfang 2022 veröffentlicht.

Wenn auch Ihre Einrichtung Interesse an der Teilnahme digitaler Gesundheitstage hat, dann schreiben Sie unter info@bkk-wertgeschaetzt.de. Krankenhäuser und stationäre Pflegeeinrichtungen können weiterhin an der BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT teilnehmen. Weitere Informationen finden Sie unter www.bkk-wertgeschaetzt.de.