

# DIE DIGITALE GESUNDHEITSWOCHEN 2022

Auch in diesem Jahr hat die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT ein digitales Gesundheitsangebot veranstaltet. In der letzten Septemberwoche 2022 standen Pflegeschüler:innen und Auszubildende unter dem Motto „Durchatmen. Durchstarten!“ im Fokus.

In der digitalen Gesundheitswoche konnten Pflegeschüler:innen und Auszubildende eine Woche lang an einem abwechslungsreichen digitalem Programm teilnehmen.

Das vielfältige Angebot bestand aus Live-Veranstaltungen als auch Angeboten wie Podcasts und Videos, die jederzeit abgerufen werden konnten. Die Teilnehmenden konnten ihr Wissen zu Themen wie dem Konfliktmanagement, dem Knigge in der Arbeitswelt, dem Umgang mit Unsicherheiten oder Prüfungsängsten und vielen weiteren Themen erweitern. Zusätzlich wurde eine Veranstaltung zum Thema „Generationsunterschiede“ für Auszubildende Personen und Praxisanleitende angeboten.

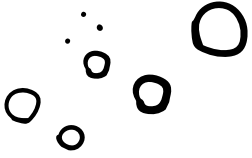
## Die Vorbereitungen

Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen konnten sich bundesweit kostenlos für die digitale Gesundheitswoche anmelden und so die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden durch das Angebot der BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT stärken. Jede angemeldete Einrichtung hat eine eigene Landingpage erhalten. Dadurch konnte der Erfolg der digitalen Gesundheitswoche einrichtungsbezogen ausgewertet werden. Die Einrichtungen konnten kostenlos digitale Medien sowie Printmedien zur Bewerbung der digitalen Gesundheitswoche bestellen.

Es haben sich insgesamt 27 Einrichtungen für die digitale Gesundheitswoche angemeldet. Einige Einrichtungen haben bereits vor der digitalen Gesundheitswoche unterstützende Maßnahmen in Präsenz durchgeführt. Eine Einrichtung hat zum Beispiel ein gemeinsames Frühstück für Auszubildende veranstaltet.



*Gemeinsames Frühstück der Auszubildenden in einer Einrichtung*



In den sozialen Medien wurden neben Einblicken in das Programm auch Videobotschaften von einigen Referent:innen veröffentlicht. Die Referent:innen stellten sich persönlich vor und erzählten den User:innen, was Sie in Ihren Veranstaltungen erwarten wird.



*Videobotschaft eines Referenten*



*Instagram Beitrag zur digitalen Gesundheitswoche*

## Einblicke in die digitale Gesundheitswoche

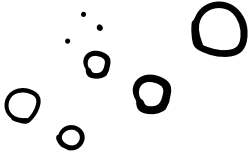
### Der Startschuss am Montag

Am 26.09.2022 war es endlich soweit, die digitale Gesundheitswoche startete. Den Auftakt machte am Montag um 9 Uhr die Veranstaltung „Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt“.

Mit der Aussage „Verschiedene Situationen erfordern unterschiedliche Regeln“ machte Heike Grethlein Ihren Teilnehmenden bewusst, dass der Knigge auch heutzutage noch von großer Bedeutung ist. Gute Umgangsformen erleichtern den privaten und beruflichen Alltag und haben damit auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Oft sind es die kleinen Dinge wie höflich Anklopfen, bevor man ein Zimmer betritt oder dem Gegenüber mit einem Lächeln begegnen, um zu zeigen „ich respektiere und wertschätze dich“. Die Auszubildenden erhielten im weiteren Verlauf der Veranstaltung unter anderem Tipps zur Vermeidung von Unpünktlichkeit, zum Umgang mit dem Thema „Siezen oder Duzen“ und dem Beachten unterschiedlicher Distanzzonen.



Eine Initiative von  
Betriebskrankenkassen



**WERT  
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von  
Betriebskrankenkassen

*Auszug aus der Veranstaltung "Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt"*

Heike Grethlein freute sich über den gelungenen Start in die digitale Gesundheitswoche „Ich freue mich sehr, dass die Digitale Gesundheitswoche von den Auszubildenden so gut angenommen wurde. Gerade diese Zielgruppe ist oft schwer zum Thema eigenes Gesundheitsverhalten zu erreichen. Das digitale Angebot passt gut in den Alltag der Auszubildenden und sie haben sich auch aktiv – u.a. durch Beiträge in den Chat – eingebracht.“

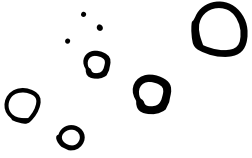
Der Start in die digitale Gesundheitswoche war nicht nur aus der Sicht der Referentin ein voller Erfolg. Auch die 129 Teilnehmenden der Live-Angebote am Montag zeigten, dass der Start der digitalen Gesundheitswoche mehr als gelungen ist.



*Der Start der digitalen Gesundheitswoche für eine Auszubildende*

**WERT  
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von  
Betriebskrankenkassen



### Angebot für Praxisanleitende am Dienstag:

Am Dienstag konnten Auszubildende an vier verschiedenen Vorträgen sowie an einer bewegten Auszeit teilnehmen. Auszubildende konnten sich Vorträge zu den Themen Work-School-Life Balance, Digital Detox, mit Kommunikation Konflikte lösen und die besten Lernhacks anhören. Am Dienstag wurde auch eine Veranstaltung für Praxisanleitende und Auszubildende angeboten.

In einem moderierten Austausch ging es um das Thema „Generationsunterschieden erfolgreich begegnen“.

Zu Beginn erklärte die Referentin den 24 Teilnehmenden warum unterschiedliche Altersgruppen unterschiedliche Verhaltens- und Arbeitsweisen aufweisen.

## Unterschiedliche Altersgruppen? Unterschiedliche Verhaltens- und Arbeitsweisen? - drei Erklärungsansätze -

### Alters-Effekt

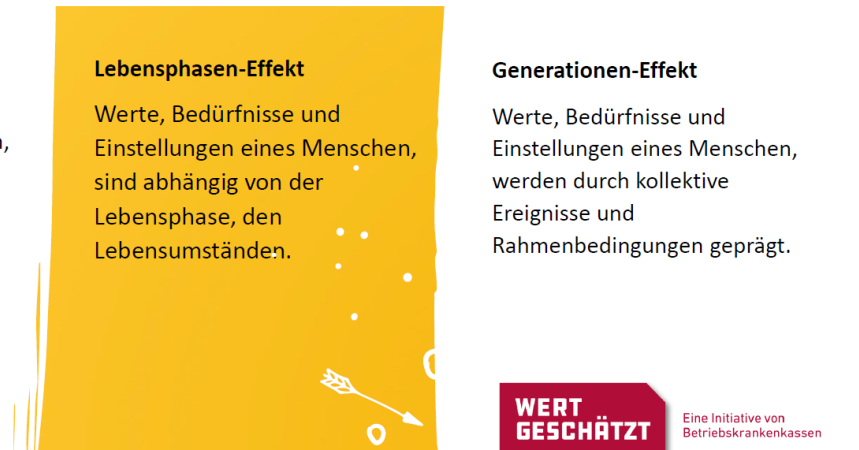
Werte, Bedürfnisse und Einstellungen eines Menschen, verändern sich mit dem Alterungsprozess.

### Lebensphasen-Effekt

Werte, Bedürfnisse und Einstellungen eines Menschen, sind abhängig von der Lebensphase, den Lebensumständen.

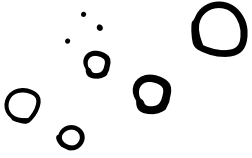
### Generationen-Effekt

Werte, Bedürfnisse und Einstellungen eines Menschen, werden durch kollektive Ereignisse und Rahmenbedingungen geprägt.



*Auszug aus der Veranstaltung "Generationsunterschieden erfolgreich begegnen"*

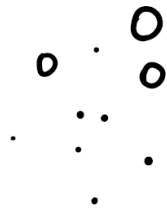
In einer Gruppenarbeit wurden die Stärken der einzelnen Generationen gesammelt und notiert. Jede Generation hat ihre eigenen Stärken. Einen kleinen Auszug der Stärken der einzelnen Generationen finden Sie in der nächsten Abbildung. Doch wie kann das Miteinander der verschiedenen Generationen eigentlich gefördert werden? Was brauchen unterschiedliche Generationen um gut miteinander arbeiten zu können? Die Referentin erklärte, dass es zuerst einmal wichtig ist, sich vor Augen zu führen, dass das Individuum zählt. Menschen neigen sehr schnell zu Verallgemeinerungen und sprechen dann von allen „jüngeren“ oder „älteren“ Menschen. Auch wenn zwei Personen aus der gleichen Generation stammen, sind es Individuen, die unterschiedliche Verhaltens- und Arbeitsweisen aufweisen können. Um das Miteinander der Generationen zu verbessern, ist es zum Beispiel wichtig ein gemeinsames Verständnis zu entwickeln und sich über Unterschiede bewusst zu werden. Dadurch können die Generationen zum Beispiel feststellen, dass sie voneinander profitieren können.



In einem Austausch mit der Gruppe wurde über weitere Umsetzungsideen zur Förderung des Generationsmiteinander diskutiert. Die Teilnehmenden fanden es gut, dass Sie mit einbezogen worden sind und miteinander interagieren konnten. Aus der Veranstaltung nahmen die Teilnehmenden hilfreiche Tipps zum respektvollen und wertschätzenden Umgang im Generationen Miteinander mit.

## ➡ STÄRKEN DER VERSCHIEDENEN GENERATIONEN ⬅

Stärken der Baby-Boomer	Stärken der Generation X	Stärken der Generation Y	Stärken der Generation Z
Viel Erfahrung	Sehr verantwortungsbewusst	Vereinigen Erfahrung und Moderne	Kompetenz in Sachen Technik
Sehr arbeitsbezogen, hohe Leistungsbereitschaft	Halten meist ihr Wort	Work-Life-Balance	Neue Ideen
Arbeitsstiere	Vermittlungsfunktion zwischen Baby-Boomer und Generation Y/Z	Persönliche Entwicklung	Offen für neue Programme
Vertrauensperson	Sehr arbeitsbezogen, hohe Leistungsbereitschaft	Spaß an der Arbeit	Mutig, selbstbewusst



**WERT  
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von Betriebskrankenkassen

### Stärken der verschiedenen Generationen



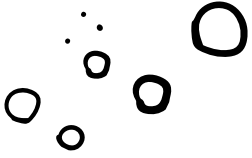
Giuseppe Massimo Virgallita führte am Dienstag eine bewegte Auszeit für Auszubildende und Praxisanleitende durch. Er zeigte den Teilnehmenden unter anderem die VWTU Übung, die den oberen Rücken kräftigt, die Schultern mobilisiert und den Oberkörper aufrichtet.

In der digitalen Gesundheitswoche haben insgesamt 33 Auszubildende an einer kleinen bewegten Auszeit teilgenommen.

Einblick in die bewegte Auszeit

**WERT  
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von Betriebskrankenkassen



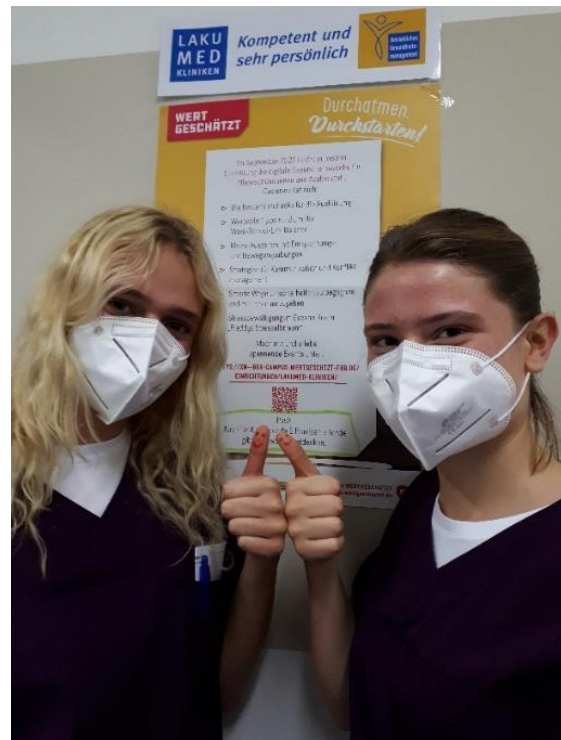
## Halbzeit am Mittwoch

Am Mittwoch nahmen insgesamt 276 Teilnehmende an den Live-Angeboten der digitalen Gesundheitswoche teil. Damit verzeichnete der Mittwoch die höchste Teilnehmendenzahl der Woche. Die Veranstaltungen „die besten Lernhacks für deine Ausbildung“ sowie „Blackout? Kein Problem! Was tun bei Prüfungsangst“ hatten mit 81 und 90 Personen die meisten Teilnehmenden.

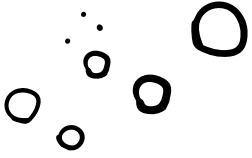
In der Veranstaltung „die besten Lernhacks für deine Ausbildung“ drehte sich alles um das Thema Lernen. Die Referentin Rosa Dibowski (siehe nächste Abbildung) stieg mit einem Zitat von Thomas Fuller „Alle Dinge sind schwer bevor sie leicht werden“ in Ihre Veranstaltung ein und erklärte den Teilnehmenden den Begriff „Lernen“. Zum Lernen wird Zeit und Freiraum benötigt, in dem man sich wohl fühlt, sich konzentrieren und vor allem auch fokussieren kann. Überall aber lauern Zeitfresser und Störfaktoren, wie zum Beispiel das Handy. Eingehende Nachrichten können vom Lernen ablenken und dazu führen, dass wertvolle Zeit nicht sinnvoll genutzt wird. Ein Tipp der Referentin: Handy nicht nur auf Laut-los-stellen, sondern auch umdrehen und die Töne deaktivieren. Es können feste Zeitfenster für Nachrichtenchecks festgelegt werden. Diese Art von konkreten Tipps hat den Teilnehmenden besonders gut gefallen, genau wie viele praktische Übungen, die Sie direkt anwenden können.



*Die Referentin Rosa Dibowski kurz vor Ihrer Veranstaltung  
„die besten Lernhacks für deine Ausbildung“*



*Die Lakumed Kliniken nehmen auch an der digitalen  
Gesundheitswoche teil*



### **Einblick in den Donnerstag:**

Am Donnerstag nahmen 65 Teilnehmende an der Veranstaltung „Nix ist fix! Die Kunst mit Unsicherheiten umzugehen“ teil.

Die Kombination aus neuer Schule mit zeitgleichem Einstieg ins Berufsleben und ungewohnten Alltag in der ersten Wohnung oder WG kann für Auszubildende sehr herausfordernd sein. Auszubildende sind in ihrer Lebensphase mit einer Reihe von unbekanntem und neuen Situationen konfrontiert. Wenn sich dazu noch unerwartete Ereignisse wie eine Pandemie oder steigende Lebenshaltungskosten gesellen, die die Pläne der Auszubildenden durchkreuzen kann das Gefühl der Verunsicherung schnell überhandnehmen und sich auf die Psyche schlagen.

John Lennon sagte einmal „Leben ist genau das was passiert, während du andere Pläne schmiedest“. Mit diesem Satz erläuterte der Referent Musa Cömert den Teilnehmenden, dass so sehr wir auch planen und absichern möchten, es im Leben keine hundertprozentige Sicherheit für wichtige Grundpfeiler unseres Lebens wie z.B. Gesundheit, Partnerschaft, Beruf und Ausbildung gibt. Das Beispiel Pandemie oder auch der aktuelle Krieg in der Ukraine führt uns dies deutlich vor Augen.

Menschen haben grundsätzlich das Verlangen nach Sicherheit, weil wir unklare und komplexe Situationen als sehr unangenehm erleben und sie schnellstmöglich auflösen wollen. Wenn dies nicht möglich ist, bleibt uns nur einen Weg zu finden mit den Situationen umzugehen.

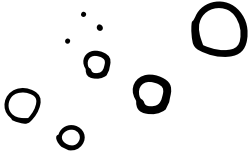
Dies löst in vielen Menschen Stress aus. Im Verlaufe der Veranstaltung erklärte der Referent den Teilnehmenden, dass die eigene Bewertung der Situation eine zentrale Rolle beim Stresserleben spielt. Die Teilnehmenden konnten ihr Wissen zu dem Thema Stress und Stressreaktionen erweitern, lernten die Macht der Gedanken beim Stresserleben kennen und erhielten wertvolle Tipps und Methoden zum Umgang mit Unsicherheiten.



*Hinter den Kulissen bei einer Auszubildenden*



*Einblicke in die digitale Gesundheitswoche in den Lakumed Kliniken*

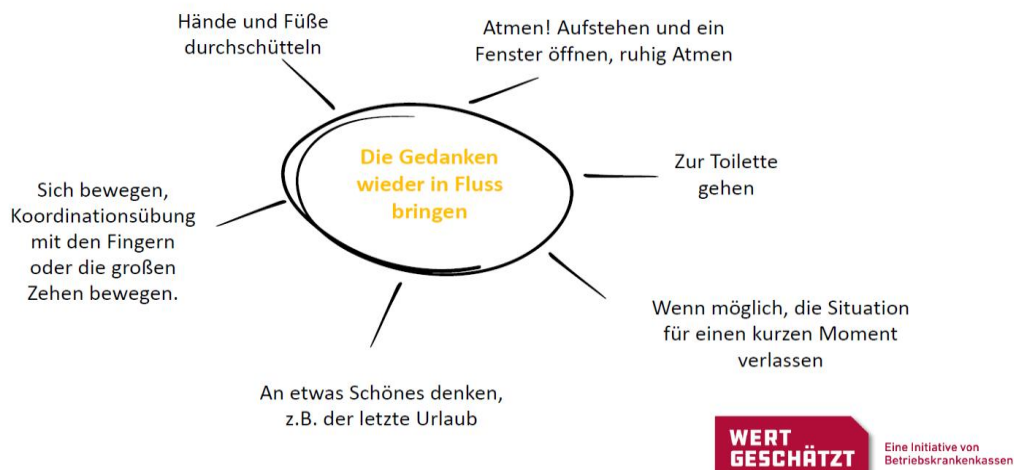


### Ende der digitalen Gesundheitswoche am Freitag:

Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst? Am Freitag drehte sich bei der Referentin Sarah Bittner alles rund um eine gute Prüfungsvorbereitung und einen gesunden Umgang mit Prüfungsangst. Zu Beginn erklärte Sarah Bittner die Hintergründe zur Entstehung von Prüfungsangst. Durch die Flutung des Körpers mit Stresshormonen kann die Prüfung als lebensgefährliche Situation wahrgenommen werden – unsere evolutionären Systeme werden aktiviert: Angriff oder Flucht. Jedoch sind beide Reaktionen zum Energieabbau gerade in einer Prüfungssituation nicht möglich. Prüfungen werden häufig als unangenehm empfunden, da wir dem Urteil eines anderen ausgesetzt sind. Prüfungsängste können zum Beispiel durch eine schlechte Vorbereitung, Perfektionismus, Druck von außen oder der Angst vor dem Versagen entstehen.

Die Expertin gab den Teilnehmenden Tipps mit auf den Weg, wie Sie mit Prüfungsängsten in Zukunft besser umgehen können und welche Sofortmaßnahmen im unwahrscheinlichen Fall eines Blackouts angewendet werden können.

## Erste Hilfe bei einem Black-Out

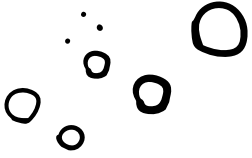


*Auszug aus der Veranstaltung „Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst“*

Eine aufregende und spannende Woche endete mit Sarah Bittners Live-Vortrag. An den 25 Live-Veranstaltungen der digitalen Gesundheitswoche nahmen insgesamt über 750 Auszubildende und Auszubildende teil.

In vielen Veranstaltungen saßen ganze Schulklassen zusammen vor dem Bildschirm und hörten gespannt den Live Vorträgen der Referent:innen zu. Die zeitunabhängigen Angebote standen den Teilnehmenden bis zum 31.10.22 weiterhin zur Verfügung.





## Fazit zur digitalen Gesundheitswoche

Das Fazit zur digitalen Gesundheitswoche ist sehr positiv. Neben der hohen Teilnehmerszahl zeigt auch die Auswertung der Feedback Fragebögen, dass die Angebote insgesamt sehr gut bei den Teilnehmenden angekommen sind.

Besonders gut hat den Teilnehmenden die Art und Weise wie die Themen präsentiert und erklärt worden sind gefallen. Insbesondere die Übungen und Tipps wurden als hilfreich und gut anwendbar empfunden. Auch der Aufbau der Veranstaltungen wurde mehrmals als sehr strukturiert und positiv hervorgehoben.

Auch die untenstehenden Zitate spiegeln das positive Feedback wider.

Unter [www.bkk-wertgeschaezt.de](http://www.bkk-wertgeschaezt.de) finden Sie alle aktuellen Angebote und weiteren Informationen zur Initiative WERTGESCHÄTZT.

„Ich fand es sehr hilfreich, dass die Gesundheitswoche am Anfang der Ausbildung stattgefunden hat. So kann man gewisse Situationen mit geg. Mitteln anders angehen.

Mir hat die Gesundheitswoche im Allgemeinen sehr gut gefallen. Ich habe viel dazu gelernt und gehe in Zukunft bestimmte Dinge anders an.“

(Emily Niederprüm – Rheinwaldheim Rheinbrohl)

„Ich finde das Angebot der digitalen Gesundheitswoche super als Unterstützung im Alltag, da ich als Auszubildende oft neuen Situationen ausgesetzt bin, in denen ich unsicher bin. Das Angebot wurde von allen Auszubildenden meiner Einrichtung als sehr hilfreich empfunden.“

(Bente Lesage – Borromäus Hospital Leer)

„Bitte weiter so!!!! Ein umfangreiches Programm, welches wir gerne für nächstes Jahr besser positionieren möchten – Einbindung in die Jahresplanung wäre und ist zielführend“

(Silke Bruns, BGM Beauftragte – Lakumed Kliniken)

**WERT  
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von  
Betriebskrankenkassen