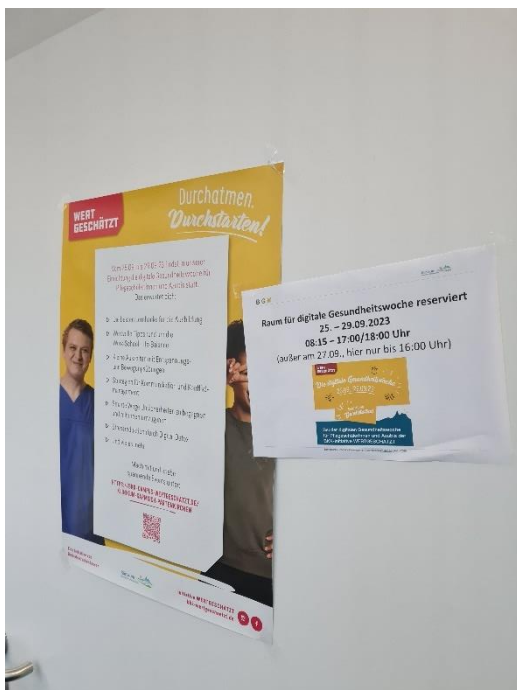


DURCHATMEN. DURCHSTARTEN! DIE DIGITALE GESUNDHEITSWOCHE 2023

Die Initiative WERTGESCHÄTZT veranstaltet jährlich ein digitales Gesundheitsangebot. Nachdem die digitale Gesundheitswoche 2022 so gut bei den Pflegeschüler:innen und Auszubildenden ankam, stellte die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT auch im Jahr 2023 Pflegeschüler:innen und Auszubildende in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen in den Mittelpunkt. In der letzten Septemberwoche hieß es für die Teilnehmenden wieder „Durchatmen. Durchstarten!“. Vom 25.09-29.09.23 konnten Pflegeschüler:innen und Auszubildende an insgesamt 27 Live-Veranstaltungen zu 11 verschiedenen Themen teilnehmen. Neben den Live-Angeboten standen auch Podcasts und Videos zur Verfügung, die jederzeit abgerufen werden konnten. Teilnehmende konnten ihr Wissen unter anderem in den Bereichen Ernährung, Stress, Work-School-Life Balance, Lernen und Kommunikation erweitern.

Einblicke in die digitale Gesundheitswoche



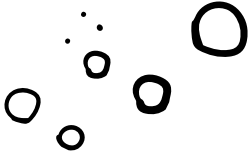
Bewerbung der Gesundheitswoche in einer Einrichtung

Der Auftakt am Montag

Die digitale Gesundheitswoche startete um 08:30 Uhr mit einer neuen Veranstaltung: „Mehr Power für deine Ausbildung? Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung“.

Zunächst gab es ein kleines Quiz, bei dem die Teilnehmenden gefragt wurden, ob die Aussage „Ein Glas Apfelsaft enthält in etwa genauso viel Zucker wie ein Glas Cola“ ein Mythos oder die Wahrheit ist.

Die Referentin erklärte, dass eine qualitativ nährstoffreiche Energieversorgung gut für die Konzentration und Leistungsfähigkeit ist, das Immunsystem stärkt und zu einer guten Stimmung beitragen kann. Aber was ist überhaupt eine ausgewogene Ernährung und wie ernährt man sich eigentlich qualitativ nährstoffreich? Diese Fragen wurden den Teilnehmenden im Verlauf der Veranstaltung beantwortet.



Die Teilnehmenden konnten ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten reflektieren und erhielten praktische Tipps zur Makronährstoffverteilung, täglichen Eiweißzufuhr, Flüssigkeitszufuhr und zur Vorbeugung von Heißhunger. Am Ende der Veranstaltung erhielten alle Teilnehmenden eine Checkliste mit den wichtigsten Tipps und Tricks für den Alltag.

Checkliste für Deinen Alltag

- ▷ Den Einkauf planen und Zutatenliste checken.
- ▷ Mehr kochen und einfrieren.
- ▷ Die schnellsten Lieblingsgerichte notieren.
- ▷ Geregelte Mahlzeitenstruktur – schützt vor Snackfallen.
- ▷ Bewusste Esspausen machen.
- ▷ Essen genießen.



Endl, Frieberg & Schemmert (2017)

Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung im Alltag

WERT GESCHÄTZT Eine Initiative von Betriebskrankenkassen

Der Start in die digitale Gesundheitswoche 2023 war ein voller Erfolg. 84 Teilnehmende hörten sich am Montagmorgen gespannt den Vortrag zum Thema ausgewogene Ernährung an.

Auch die Auswertung des Feedbackfragebogens zeigt, dass die Veranstaltung zum Thema ausgewogene Ernährung sehr gut bei den Teilnehmenden ankam und die Inhalte der Veranstaltung für

den (Arbeits-)Alltag der Zuhörer:innen relevant sind. Insgesamt nahmen über 400 Pflegeschüler:innen und Auszubildende am Montag an den Live-Angeboten teil.

Die digitale Gesundheitswoche in den sozialen Medien

Auf den Social Media Accounts der Initiative WERTGESCHÄTZT wurde die digitale Gesundheitswoche u.a. durch eine Programmübersicht und verschiedene Videobotschaften beworben. Auch während der Durchführung der digitalen Gesundheitswoche gab es Einblicke in die verschiedenen Themen. Zusätzlich wurde ein Gewinnspiel veranstaltet, bei dem eine Person die Teilnahme, für sich und bis zu 9 weitere Personen, an einem digitalen 3D-Escape-Room gewinnen konnte.



Videobotschaft einer Referentin



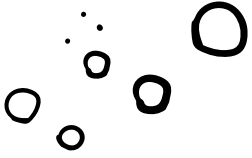
Bewerbung der digitalen Gesundheitswoche



Videobotschaft einer Referentin

WERT GESCHÄTZT

Eine Initiative von Betriebskrankenkassen



Der Höhepunkt am Mittwoch

Am Mittwoch wurde die Veranstaltung „Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren“ zum zweiten Mal innerhalb der digitalen Gesundheitswoche 2023 angeboten. Das Live-Angebot, in dem sich alles um das Thema Kommunikation drehte, wurde dieses Jahr zum ersten Mal angeboten und erreichte am Mittwoch die höchste Zuhörer:innenquote der gesamten digitalen Gesundheitswoche. 186 Teilnehmende hörten dem Vortrag gespannt zu, der mit der Frage „Was ist eigentlich ein Konflikt?“ eröffnet wurde. Mit dem Begriff „Konflikt“ verbanden die Teilnehmenden Missverständnisse, Meinungsverschiedenheiten sowie unterschiedliche Bedürfnisse.

Anhand eines Beispiels von zwei Kolleg:innen im Arbeitskontext, die verschiedene Arbeitszeiten bevorzugten, aber voneinander abhängig sind, erarbeitete der Referent mit den Teilnehmenden die Entstehung von Konflikten. Im weiteren Verlauf der Veranstaltung lernten die Teilnehmenden zum einen die verschiedenen Ebenen eines Konfliktes sowie die im Alltag häufig vorkommenden Konfliktarten und zum anderen, wodurch sich ein Konflikt verschärfen kann, kennen.

Zum Ende der Veranstaltung bekamen die Teilnehmenden mit der „SAG ES“ Methode eine hilfreiche Methode an die Hand, um Konflikte konstruktiv anzusprechen. Jeder Buchstabe der Methode steht dabei für eine Aufgabe, um Konflikte konstruktiv zu schildern.

Konflikte ansprechen

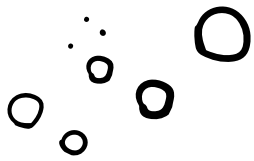
SAG ES!

- S** ichtweise schildern
z.B. „mir ist aufgefallen, dass...“ „Was ich oft wahrnehme...“
- A** uswirkungen beschreiben
z.B. „für mich bedeutet das...“, „dann passiert oft xyz.“
- G** efühle benennen
z.B. „ich fühle mich dann...“
- E** rfragen wie der /die Andere die Situation sieht
z.B. „Wie siehst du das Ganze?“ „Wie geht es dir dabei?“
- S** chlussfolgerungen ziehen
z.B. „Wie könnte eine Lösung aussehen?“ „Ich wünsche mir...“

WERT GESCHÄTZT Eine Initiative von Betriebskrankenkassen

Die "SAG ES" Methode

Neben dem Live-Angebot zum Thema Kommunikation konnten sich Teilnehmende weitere Vorträge zu den Themen „die besten Lernhacks für deine Ausbildung“, „Digital Detox“ und „Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst“ anhören. Zusätzlich konnten Auszubildende an einer bewegten Auszeit am Nachmittag teilnehmen.



So nahm eine ganze Klasse an einem Live-Angebot teil

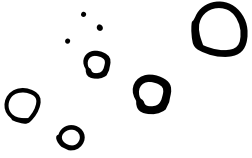
An den Veranstaltungen am Mittwoch gefiel den Teilnehmenden besonders gut, dass sie neue Methoden zum Lernen kennenlernten, aktiv mitarbeiten konnten sowie wertvolle Tipps und Beispiele für den Alltag erhielten. Auch die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt wurden, kam bei den Auszubildenden sehr gut an.

Die Teilnehmenden wünschen sich für das nächste Mal noch mehr praktische Beispiele und Interaktion in den Veranstaltungen. Insgesamt verzeichnete der Mittwoch mit einer

Anzahl von 605 Zuhörer:innen die höchste Teilnahmequote. Die Veranstaltungen „Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst“, „die besten Lernhacks für deine Ausbildung“ und „Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren“ waren die am meisten besuchten Veranstaltungen der digitalen Gesundheitswoche 2023.



Teilnahme von Auszubildenden an einem Live-Angebot



Der Abschluss am Freitag

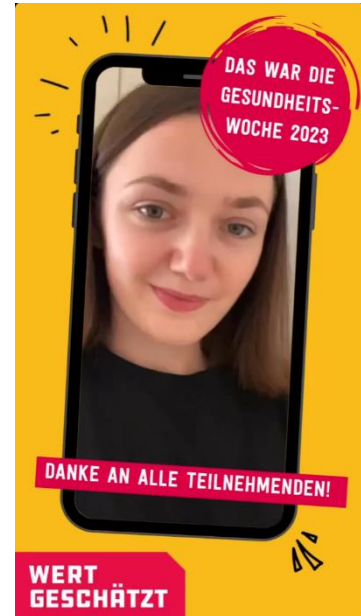
Der letzte Vortrag im Rahmen der digitalen Gesundheitswoche befasste sich am Freitag mit dem Thema Digital Detox. Der Referent stieg mit einem Zitat von Gerald Hüther in die Veranstaltung ein: „Dass man das Wichtige vom Unwichtigen nicht mehr auseinanderhalten kann, das ist das Merkmal der digitalen Medien.“ Das Smartphone ist heutzutage aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und kommt häufig zum Einsatz. Bei der Nutzung des Smartphones wird der Kopf meistens gebeugt und die Halswirbelsäule muss je nach Position ein Gewicht von bis zu 24 Kilogramm tragen. Dies kann auf Dauer zu körperlichen Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen führen. Eine häufige Smartphone Nutzung kann auch zu mentalen Folgen wie Konzentrationsstörungen, einer reduzierten Aufnahmekapazität und Müdigkeit führen.

In der Veranstaltung erklärte der Referent seinen Zuhörer:innen, was Digital Detox eigentlich bedeutet, welche Ausgleichsübungen für den Schulter-Nacken Bereich durchgeführt werden können und warum digitale Medien ein Suchtpotenzial haben und zur Reizüberflutung führen können.

Die Teilnehmenden konnten ihren eigenen Konsum der digitalen Medien reflektieren und erhielten einige Tipps und Tricks, wie sie achtsamer mit den digitalen Medien im Alltag umgehen können.

Die wertvollen Tipps für den Alltag und die entspannte Art und Weise, wie der Referent die Inhalte vermittelte, kamen bei den Teilnehmenden besonders gut an. Mit dem Format „Gönn dir ne Auszeit Entspannung“ endete eine spannende Woche.

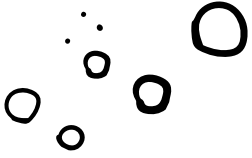
5 Tage, 27 Live-Angebote, 35 teilnehmende Einrichtungen und insgesamt über 1950 Teilnehmende. Das war die digitale Gesundheitswoche 2023.



Videobotschaft auf Social Media



gemeinsames Frühstück in einer Einrichtung



Das sagen Teilnehmende und BGM-Verantwortliche:

Auch 2023 wurde die digitale Gesundheitswoche evaluiert. Neben den Evaluationen der einzelnen Veranstaltungen, wurden Teilnehmende und BGM-Verantwortliche am Ende der digitalen Gesundheitswoche gebeten, einen Fragebogen zur gesamten digitalen Gesundheitswoche 2023 auszufüllen.

BGM-Verantwortlichen gefiel besonders gut, dass wichtige Inhalte thematisiert wurden, die im Unterricht nicht bearbeitet werden können. Auch die aktive Pause kam bei den BGM-Verantwortlichen gut an. Für das nächste Jahr wünschen sie sich noch flexiblere Zeiten der Nutzung der Angebote und mehr Interaktion in den Live-Angeboten.

Den Teilnehmenden gefiel die unkomplizierte Teilnahme an den Angeboten sowie das Kennenlernen neuer Methoden sehr gut. Für das nächste Mal wünschen sie sich noch mehr Interaktion und praktische Beispiele für ihren Alltag.

Die Ergebnisse der Befragungen fließen in die Weiterentwicklung der Angebote mit ein.

„Es hat viel Spaß gemacht.“

Auszubildende – Stiftung St. Franziskus

„Tolles Angebot, das unser Azubi-Programm bereichert“

Kristina Dietrich – Klinikum Garmisch-Partenkirchen

„Die digitale Gesundheitswoche ist ein tolles Angebot um den Auszubildenden die Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung näher zu bringen. Sie berichten von einem vielfältigen Programm, dass sie in ihrem Alltag abgeholt hat und bei dem sie den Tag entspannt und mit Spaß verbracht haben. Für alle war klar: „Nächstes Jahr wollen wir wieder daran teilnehmen!““

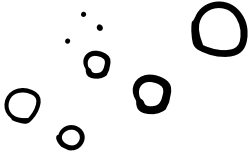
Charis-Alea Tarnowski – Katholische Hospitalvereinigung Ostwestfalen gGmbH

„Es ist praktisch, sich die Themen herauszusuchen, die einen interessieren und wie man selber Zeit hat.“

Auszubildende – Stiftung St. Franziskus

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen



Zahlen, Daten, Fakten im Überblick

- 5 Tage
- 27 Live-Angebote
- 35 teilnehmende Einrichtungen
- Über 1950 Teilnehmende bei den Live-Angeboten
- Höchste Zuhörer:innenzahl bei der Veranstaltung „Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren“ mit 186 Teilnehmenden
- Die am häufigsten besuchten Veranstaltungen:
 - Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst
 - die besten Lernhacks für deine Ausbildung
 - Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren
- Mehr als doppelt so viele Teilnehmende wie in 2022

Und nächstes Jahr?

Es steht fest: weil das Konzept 2022 und 2023 so gut bei den Teilnehmenden angekommen ist, wird ab 2024 jährlich eine digitale Gesundheitswoche für Pflegeschüler:innen und Auszubildende in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen veranstaltet.

Unter www.bkk-wertgeschaezt.de/digitale-gesundheitswoche/ finden Sie alle Informationen rund um die digitale Gesundheitswoche. Sie wollen sich auch über die anderen Angebote der Initiative WERTGESCHÄTZT informieren? Dann sind Sie hier richtig www.bkk-wertgeschaezt.de