

PENELOPE:

Pausen - Entspannung - Emotionale Kompetenzen

Kooperationsprojekt „Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege

Abschlussveranstaltung für die Pflegeeinrichtungen und Pflegenden

Dienstag, 28.03.2023, 10-11.30/12 Uhr

Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie, Professur für Behaviorale Epidemiologie

PENELOPE



Pausen **Entspannung** **Emotionale Kompetenzen**

1) Vorstellung PENELOPE

2a) Ergebnisse "Pausen und Erholung" & Ergebnisse der Diskussion mit Pflegenden zu Pausen und Erholung

2b) Ergebnisse "Emotionale Kompetenzen" & Ergebnisse der Diskussion mit Pflegenden zu den Emotionalen Kompetenzen

2c) Ergebnisse "Entspannung im Arbeitsalltag"

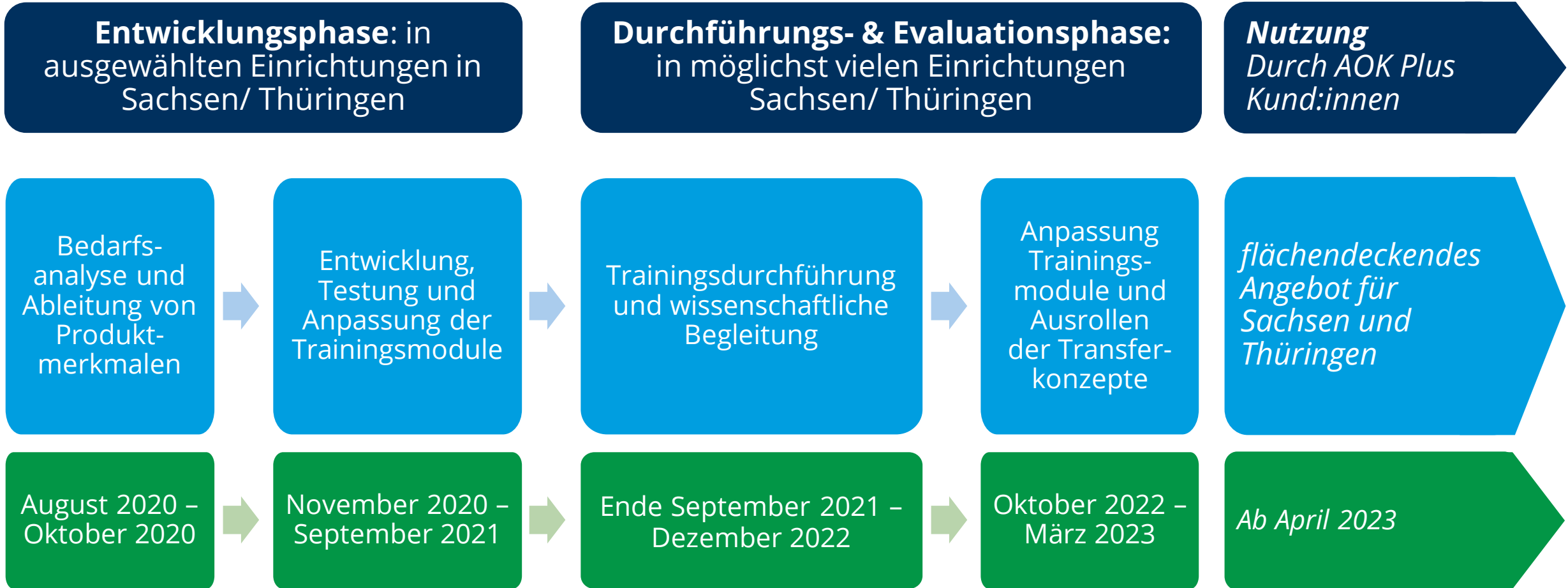
2d) Ergebnisse zum Präsenzprojekt Train-the-Trainer & Ergebnisse der Diskussion mit Pflegenden zur Entspannung

Hinweise

1) Überblick zum Projekt PENELOPE



Projektstand





2a) Ergebnispräsentation "Pausen und Erholung"

Pausen und Erholung: Inhalte des Trainings



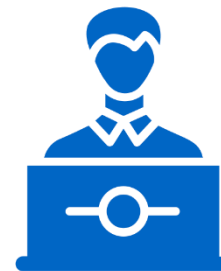
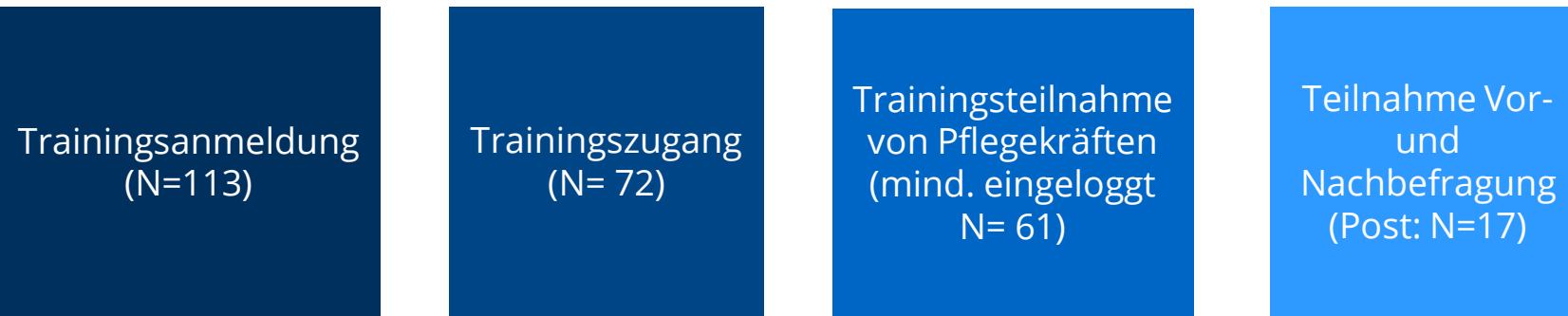
Lernen Sie, effektiv von der Arbeit abzuschalten und sich zu erholen, um bei der Arbeit und zu Hause lange fit und vital zu sein!



Bildschirm: adobe

Smartphone: Pixabay

Unsere Teilnehmenden (bis 01.01.2023)

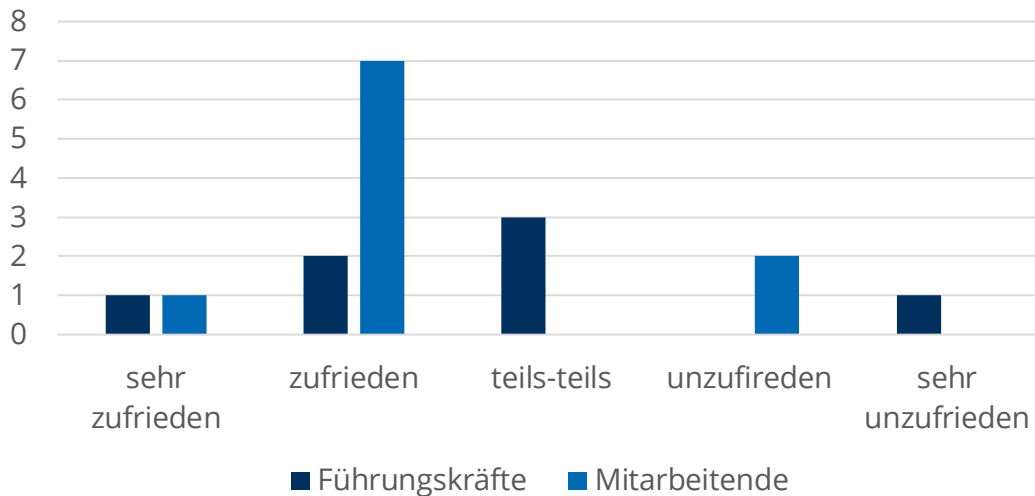


Pausen und Erholung: Zufriedenheit mit den Trainings

Die **Mehrheit** der Teilnehmer:innen ist mit dem Training **zufrieden bzw. sehr zufrieden**.

Diese Bewertung bestätigt sich über das Zufriedenheitsfeedback und die schriftlichen Aussagen zu den einzelnen Kursen.

Wie zufrieden sind Sie mit den Inhalten des gesamten Trainings?



Die rechte Grafik zeigt nur die Antworten der Teilnehmer:innen an der Prä- & Post-Befragung.

Mehr Personen haben im Training die Kurse bewertet.

Die Kursinhalte, die praktische Relevanz der Kursinhalte, die Gestaltung und die Methoden der Wissensvermittlung haben im Durchschnitt über alle Bewertungen in jedem Kurs immer „zufrieden“ (Wert 4) erreicht.

Freitextantworten zur Zufriedenheit



„Kurze Einheiten wären toll sonst bleiben die Mitarbeiter nicht dran.“

„Bin sehr zufrieden“



Icons: flaticon.com

Das mutmaßliche Geschlecht der Icons ist zufällig gewählt und lässt keinen Rückschluss auf das Geschlecht der Teilnehmenden zu.

Exkurs in die Statistik: Was bedeutet „signifikant“. Was haben wir berechnet?

Signifikanz?

Ist ein Ergebnis „**nicht signifikant**“, kann das Ergebnis auch **zufällig zustande** gekommen sein. Wissenschaftliche Ergebnisse sollten daher signifikant sein. Hierbei wird die Passung zu einem Modell berechnet, indem es in Wahrheit keinen Unterschied gibt (Nullhypothese). Kann dieses Modell verworfen werden, ist das Ergebnis signifikant.

Was haben wir berechnet?

Wir haben einen Differenz-t-test (auch: Paardifferenzentest) berechnet. Das bedeutet, wir haben den Mittelwert, z. B. bezogen auf das selbsteingeschätzte Wissen der 17 Teilnehmer:innen, welche die Vor- und Nachbefragung ausgefüllt haben, vor und nach dem Training miteinander verglichen. Dabei haben wir die Leistungskräfte und Mitarbeitenden zusammen ausgewertet und geprüft, ob die Mittelwertunterscheide nicht zufällig – die Unterscheide also signifikant – entstanden sind.

In den Grafiken sehen Sie die „individuelle“ Entwicklung der Mitarbeitenden von der Zeit vor dem Training zur Zeit nach dem Training. Diese haben wir für Leistungskräfte und Mitarbeitende getrennt dargestellt.

Wir haben diesen *Mittelwert für viele Verhaltensweisen oder Ergebnisse ermittelt und verglichen*. Hier berichten wir nur eine Auswahl: den Wissenszuwachs, ein im Online-Training trainiertes Verhalten, das Pausenverhalten und einen Gesundheitsparameter sowie den Bedarf an Erholung. Wissenszuwachs und trainiertes Verhalten sollten sich durch das Training verbessern (Anstieg in den Diagrammen), der Erholungsbedarf nach dem Training sollte eher sinken (Abstieg in den Diagrammen).

Beispielfragen

Die Beispielfragen sind Ausschnitte aus den verwendeten Fragebögen, deren Antworten in die Ergebnisdarstellungen eingeflossen sind.

Pausen und Erholung: Wissenszuwachs

Die Teilnehmer:innen gaben an, nach dem Training einem **signifikanten Wissenszuwachs** zu den Themen Pausen und Erholung im Vergleich zur Zeit vor dem Training zu haben ($t(17) = 3.088, p < .01$).

Es handelt sich um einen starken Effekt ($b = .925$)

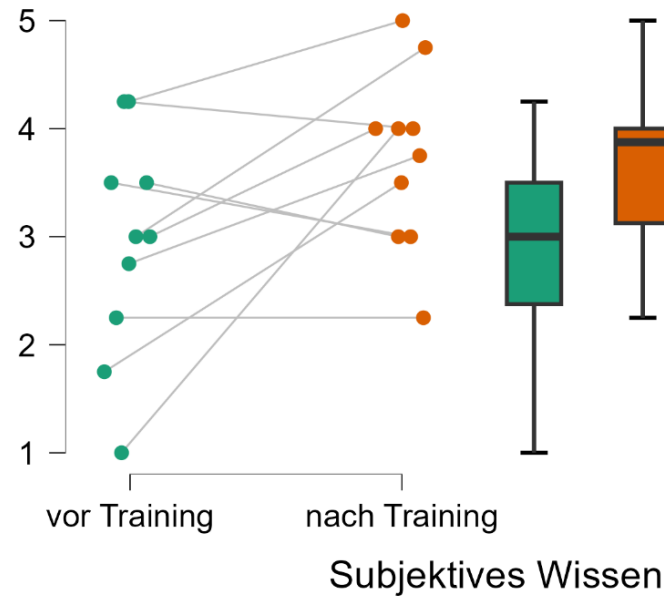


Was wurde gefragt? (Beispielfragen)

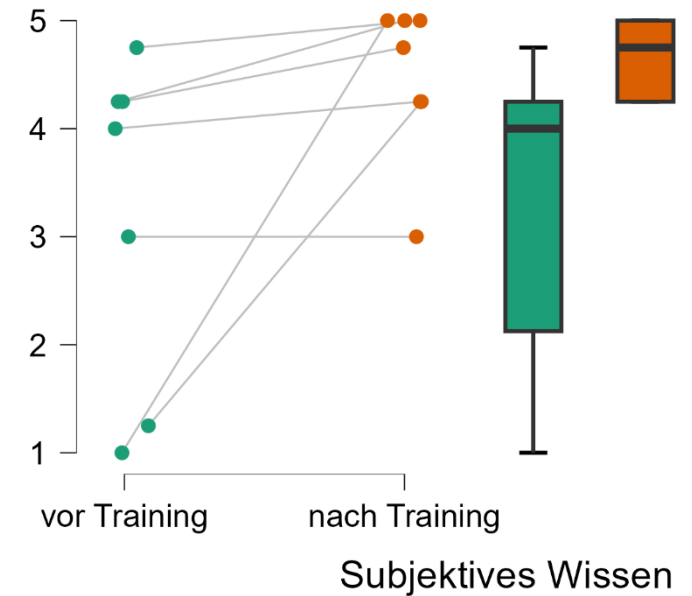
Ich weiß, was ich beachten muss, um mich in Pausen optimal erholen zu können.

Ich weiß, was ich beachten muss, um erholsam schlafen zu können.

Ich weiß, was ich beachten muss, um mich nach der Arbeit optimal erholen zu können.



Mitarbeitende



Führungskräfte

Pausen und Erholung: Verhalten – Pausenverhalten

Die Teilnehmer:innen gaben an, dass sich nach dem Training das **Pausenverhalten signifikant verbessert** hat
($t(17) = 2,042, p < .05$).

Es handelt sich um einen mittleren Effekt ($b = .64$).

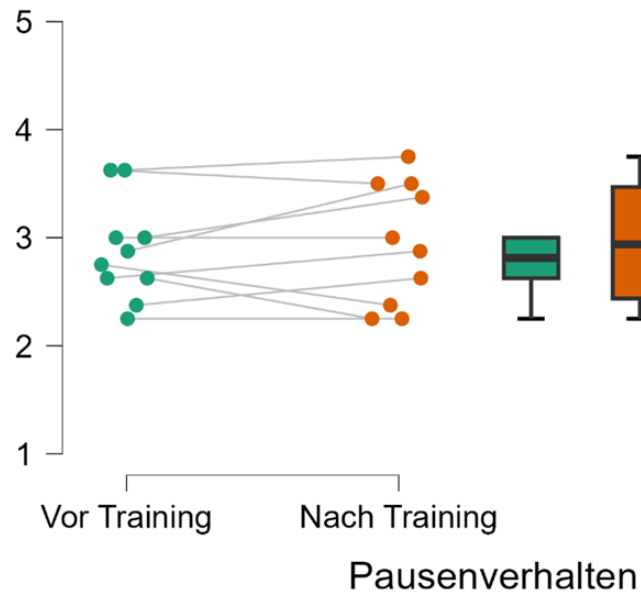


Was wurde gefragt? (Beispielfragen)

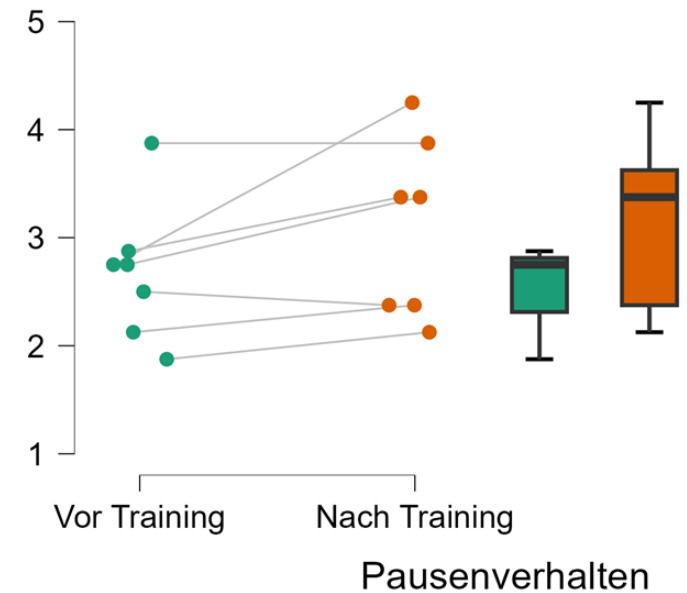
Wie oft kommt es vor, dass Sie Ihre Pausen mit Ihren Kollegen verbringen?

Ich verlasse während der Pause meinen Arbeitsplatz (z. B. Station, Wohnbereich, Einrichtungsgebäude).

Ich nehme mir Kurzpausen im Abstand von ca. 45 - 75 Minuten zur vorherigen Pause.



Mitarbeitende



Führungskräfte

Pausen und Erholung: Resultate – Bedarf an Erholung

Die Teilnehmer:innen gaben nach dem Training eine signifikante **Reduktion** des **Erholungsbedarfes** an
($t(17) = 2.555, p < .05$).

Es handelt sich um einen kleinen Effekt ($b = .293$).

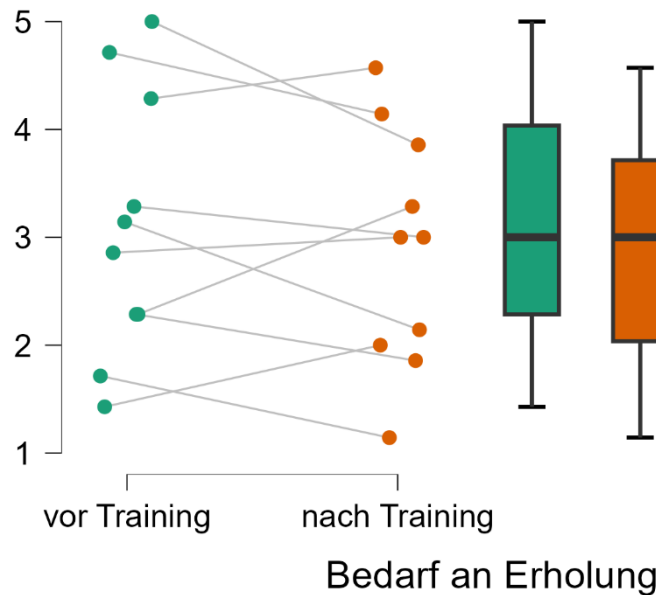


Was wurde gefragt? (Beispielfragen)

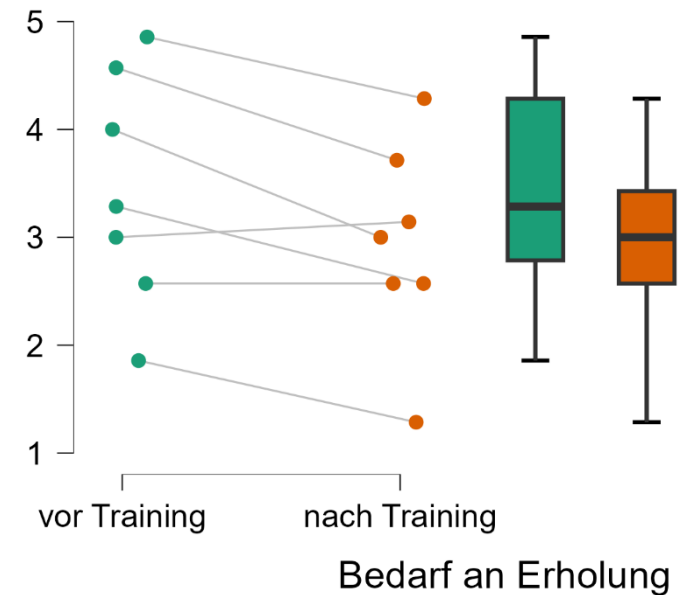
Nach der Arbeit habe ich Schwierigkeiten, mich bei meinen Freizeitaktivitäten zu konzentrieren.

Wie oft kommt es vor, dass Sie in Ihrer Freizeit dienstliche Tätigkeiten ausführen?

Es kommt vor, dass ich nach einem Arbeitstag so müde bin, dass ich nicht mehr zu anderen Dingen komme.



Mitarbeitende



Führungskräfte

Gesamtbewertung des Trainings Pausen und Erholung

- **Die Ergebnisse** der Trainingsevaluation sind **vielversprechend**.
- **Eine Vielzahl** der trainierten **Verhaltensweisen** (z. B. Pausen- und Erholungsverhalten, Planen von Pausen und Erholungszeiten, Erholungserfahrungen etc.) **konnten (signifikant) verbessert werden**.
- **Gesundheitsparameter mit Verbesserungen waren:**
 - Reduktion des Bedarfs an Erholung und Burnout (signifikant).
 - Reduktion von Depressivität, Angst und Stress (nicht signifikant)
 - Verbesserung des Wohlbefindens (nicht signifikant)
 - Die Mehrheit der Teilnehmer:innen war mit dem Training zufrieden.

Die Nutzung des Trainings kann auf Basis der bisherigen Datenlage uneingeschränkt empfohlen werden.

Ergebnisse des Breakout-Rooms der Online-Abschlussveranstaltung

Online-Training Pausen und Erholung

Ihre Erwartungen

Freue mich auf den Austausch

Neugierig auf Bewertungen aus der Praxis

Erfolge der Pausen- und Erholungsgestaltung

Gibt Bereiche mit System

Grundsätzlich organisiertes Pausensystem

Was macht(e) die Umsetzung schwierig?

Gefühl, Pausenzeiten nicht einzuhalten, obwohl 30 Minuten festgelegt. Gesundheitssystem Reaktion auf aktuelle Situationen notwendig.

Jeder hat andere Sicht auf Pausen (z. B. Altersunterschiede)

Oft fehlt intrinsische Motivation

Gefühlter Zeitmangel; Schulungsaufwand überfordert neben Arbeitszeit

Was macht(e) die Umsetzung leicht?

Home Office und freigeschaltete Kalender für gemeinsame Pausen (Nicht Pflege)

Anordnung von Pausen durch Vorgesetzten (nicht Pflege)

Stil-Mix. Dialog und Analog.

Technische Voraussetzung für Schreibtisch-Arbeitsplätze im Krankenhaus vorhanden. E-Learning Angebot. (Wird dankbar angenommen)

Synchrone, digitale Maßnahmen (Dialog).

Technik für Online-Training für Zuhause zur Verfügung gestellt und als Arbeitszeit



Pausen



2b) Ergebnispräsentation "Emotionale Kompetenzen"

Online-Training „Emotionale Kompetenzen“



Trainingsziel: Lernen Sie, mit emotionalen Situationen entspannter umzugehen, um auch nach belastenden Tagen ausgeglichen nach Hause gehen zu können!

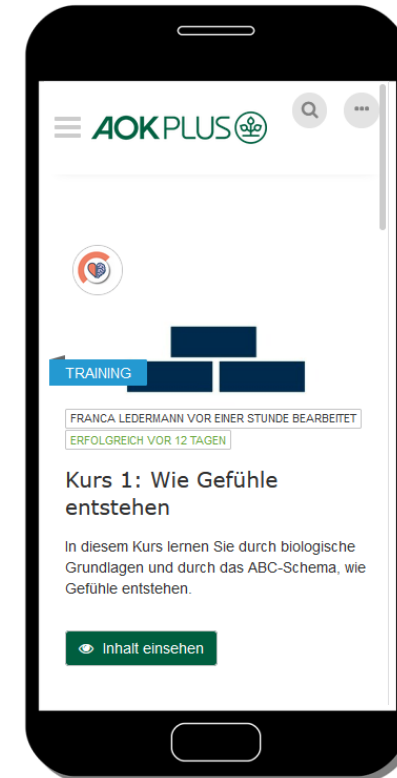
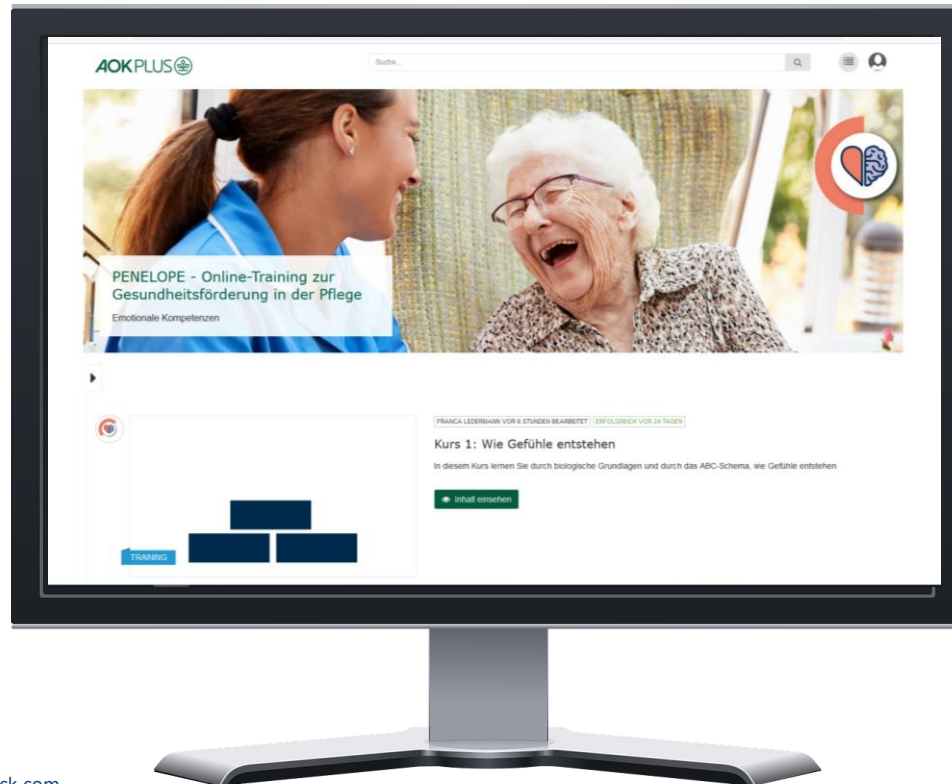
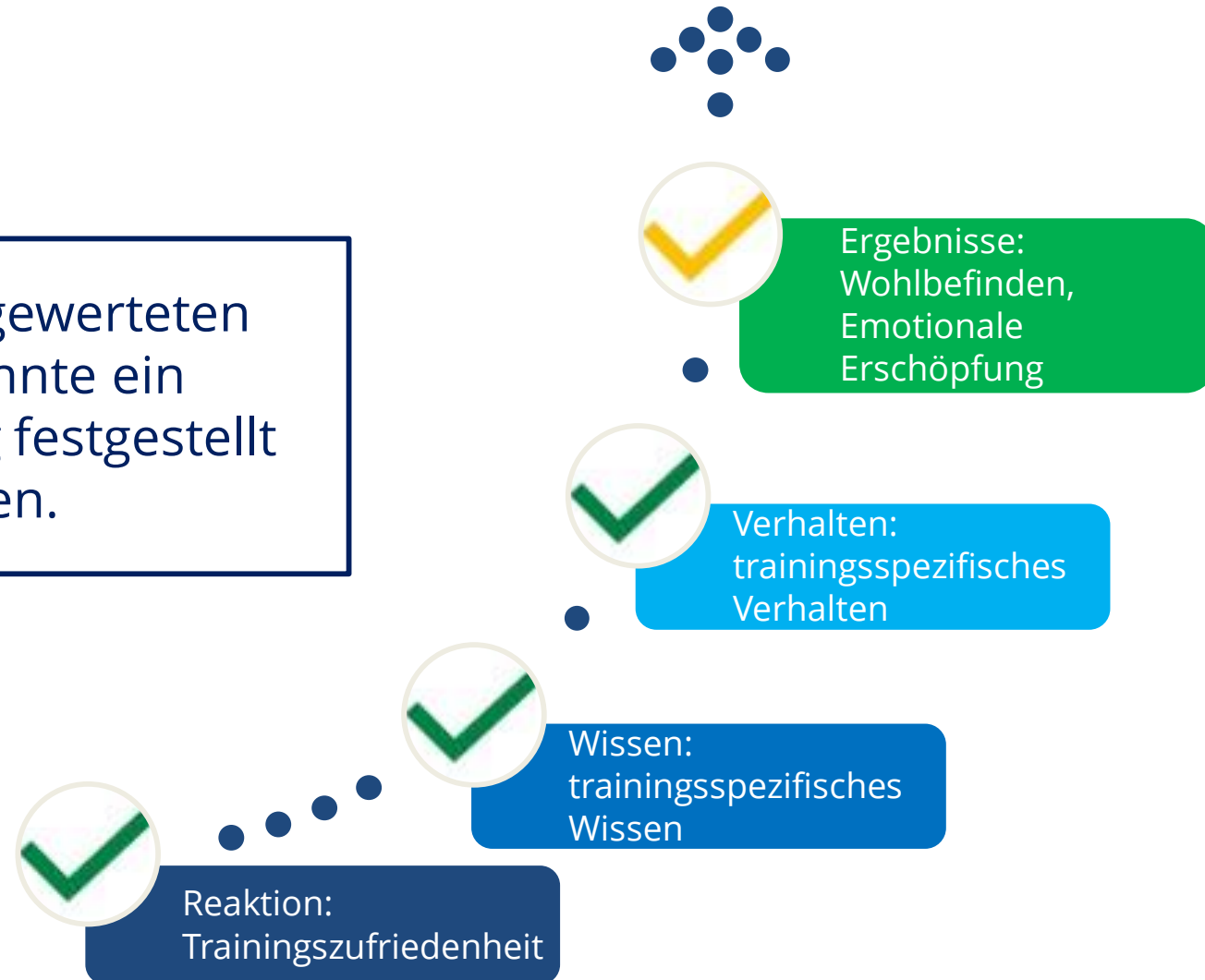


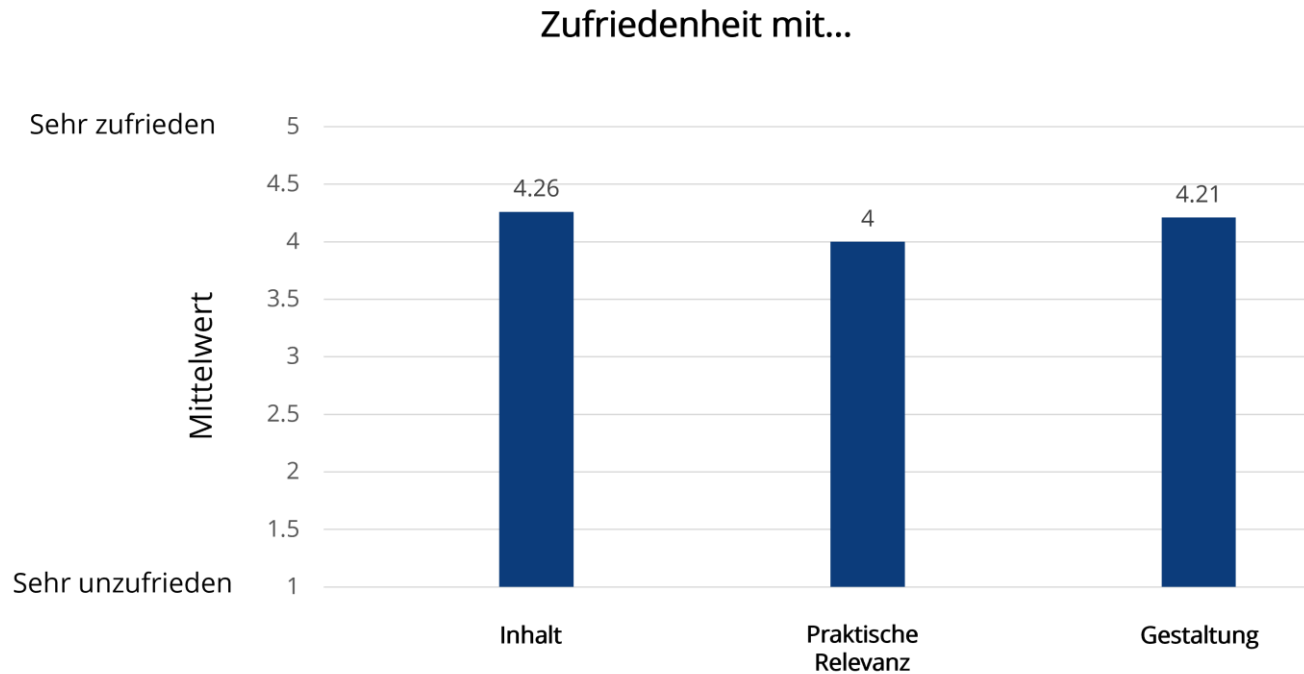
Bild: Monkey Business Image/shutterstock.com

Ausgewertete Ebenen des Trainingserfolgs (Emotionale Kompetenzen)

Auf allen ausgewerteten Ebenen konnte ein Trainingserfolg festgestellt werden.



Trainingserfolg Emotionale Kompetenzen, Zufriedenheit



Sehr unzufrieden

Mittelwert

5
4.5
4
3.5
3
2.5
2
1.5
1

Inhalt

Praktische
Relevanz

Gestaltung

N=34

Die **Mehrheit** der Teilnehmenden ist mit dem Training **zufrieden bzw. sehr zufrieden**.



Ergebnisse:
Wohlbefinden,
Emotionale
Erschöpfung



Verhalten:
trainingspezifisches
Verhalten

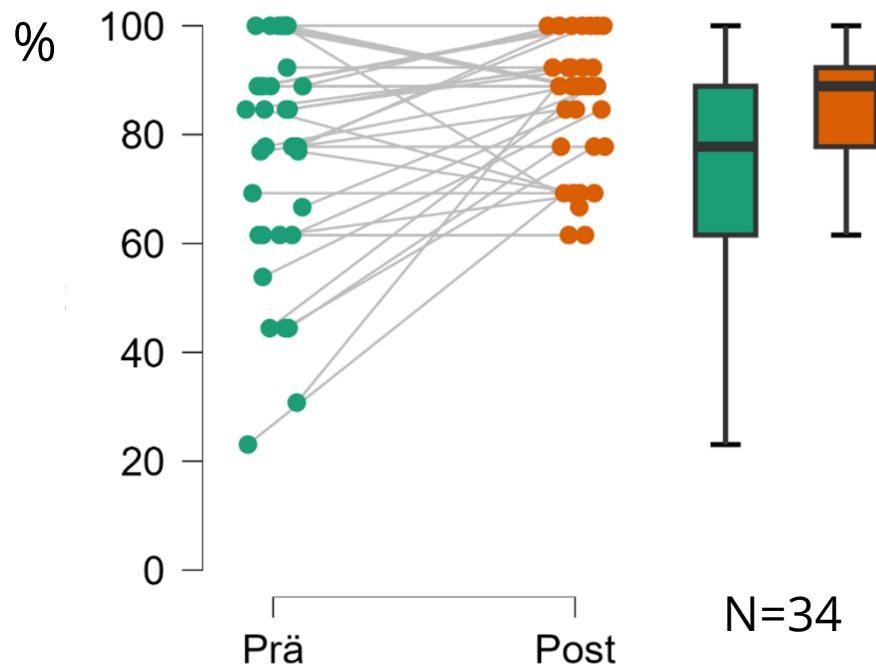


Wissen:
trainingspezifisches
Wissen



Reaktion:
Trainingszufriedenheit

Trainingserfolg Emotionale Kompetenzen, Wissen



Das **Wissen** über Emotionale Kompetenzen war nach dem Training in statistisch bedeutsamer Weise **höher als vorher**.



Ergebnisse:
Wohlbefinden,
Emotionale
Erschöpfung



Verhalten:
trainingspezifisches
Verhalten

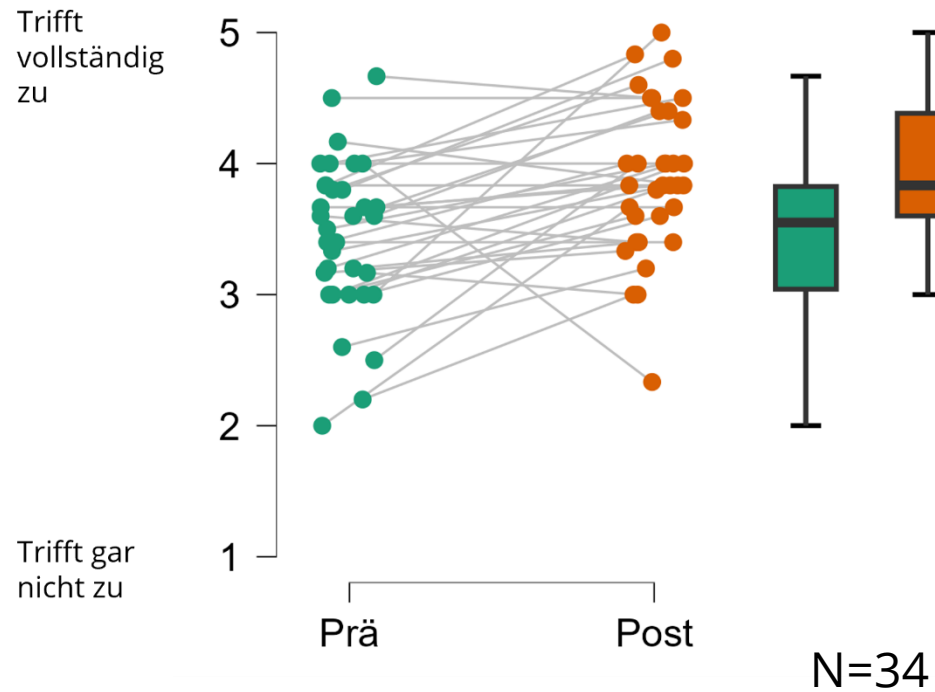


Wissen:
trainingspezifisches
Wissen



Reaktion:
Trainingszufriedenheit

Trainingserfolg Emotionale Kompetenzen, Verhalten



Emotional kompetentes **Verhalten** wurde nach dem Training - in statistisch bedeutsamer Weise - **häufiger berichtet als vorher.**



Ergebnisse:
Wohlbefinden,
Emotionale
Erschöpfung



Verhalten:
trainingspezifisches
Verhalten



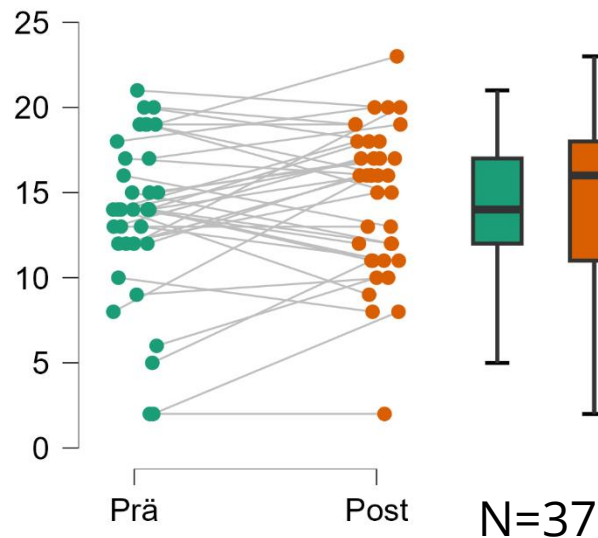
Wissen:
trainingspezifisches
Wissen



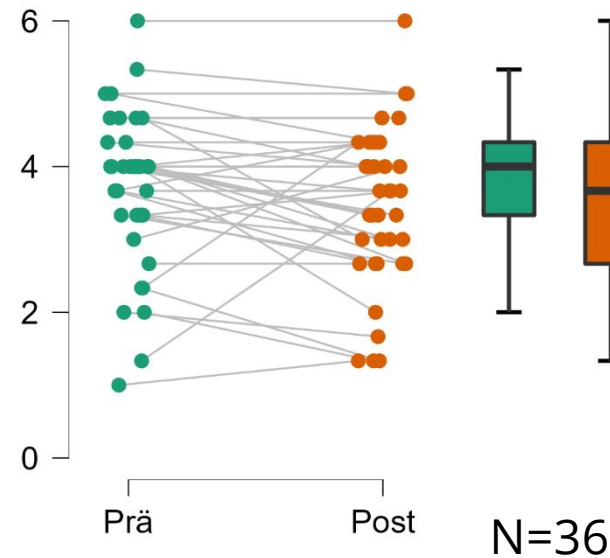
Reaktion:
Trainingszufriedenheit

Trainingserfolg Emotionale Kompetenzen, Emotionale Erschöpfung und Wohlbefinden

Wohlbefinden



Emotionale Erschöpfung



Das **Wohlbefinden** und die **emotionale Erschöpfung** haben sich über die Trainingsteilnahme verbessert, die statistische Bedeutsamkeit muss weiter erforscht werden.



Ergebnisse:
Wohlbefinden,
Emotionale
Erschöpfung



Verhalten:
trainingspezifisches
Verhalten



Wissen:
trainingspezifisches
Wissen

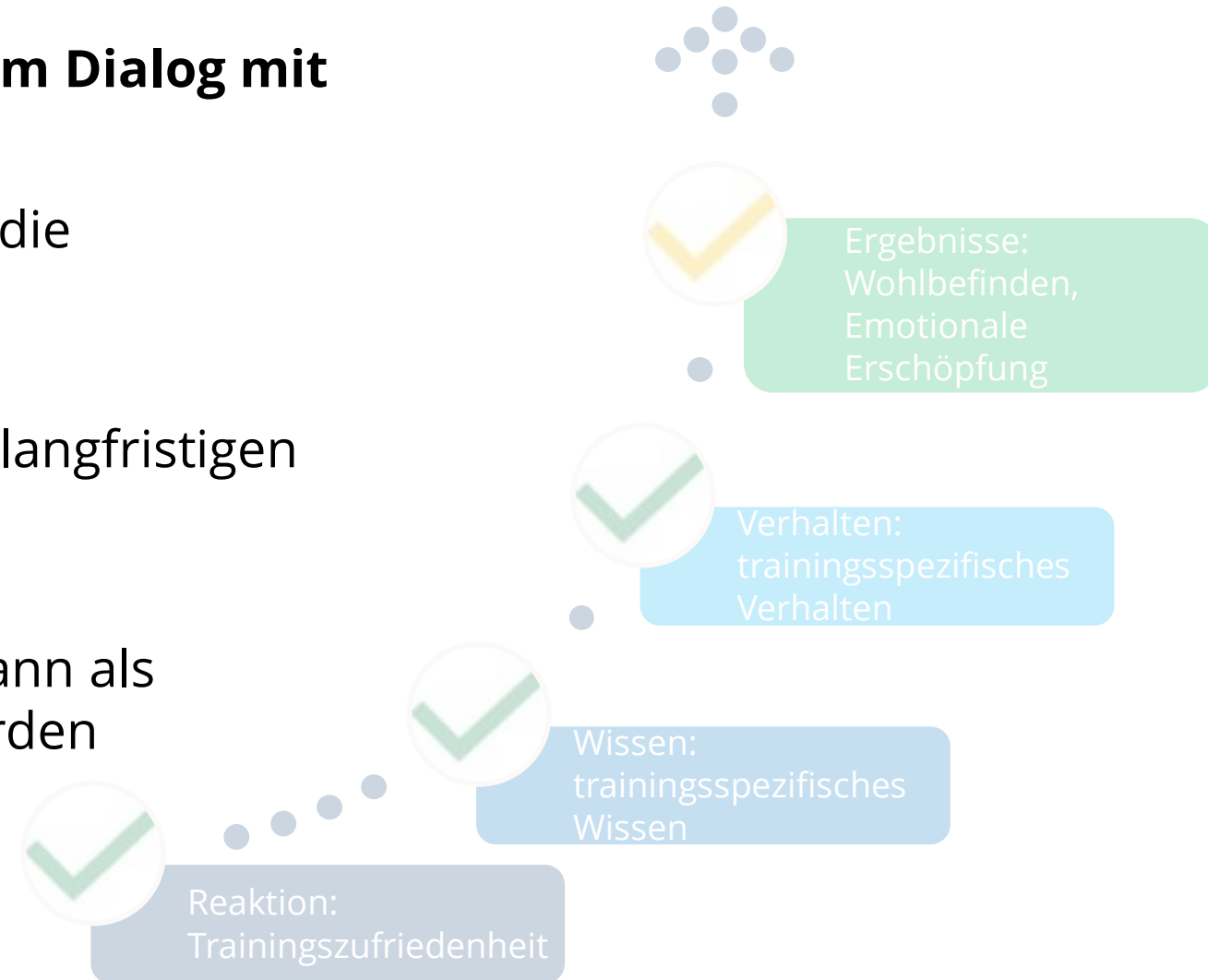


Reaktion:
Trainingszufriedenheit

Empfehlungen Emotionale Kompetenzen

Empfehlungen und Erkenntnisse aus dem Dialog mit Ihnen:

- Bereitstellung von Fortbildungszeit für die Trainingsdurchführung ist wichtig
- Ausdruckbare Materialien können den langfristigen Nutzen fördern
- Ein Austausch zum Training im Team kann als unterstützendes Angebot angeregt werden





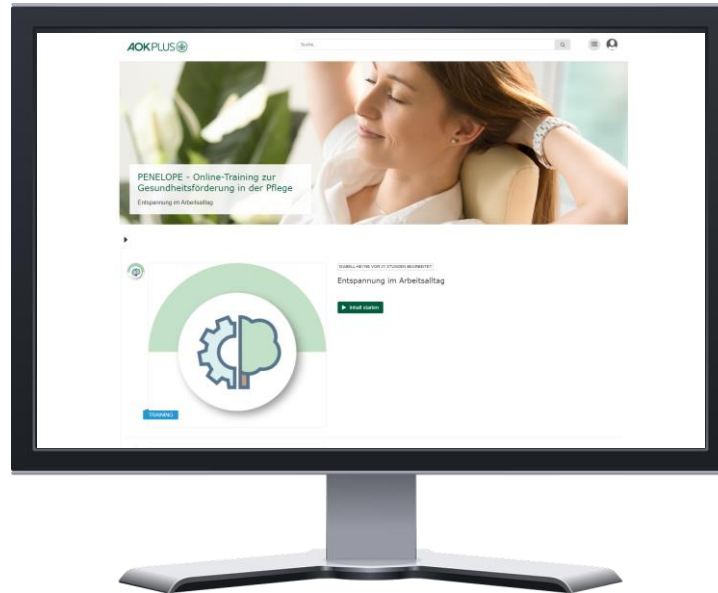
2c) Ergebnispräsentation "Entspannung im Arbeitsalltag"

Das Training



Trainingsziel: Lernen Sie, in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und somit Belastungen im Arbeitsalltag gelassen zu meistern!

Onlinetraining (10 Wochen)

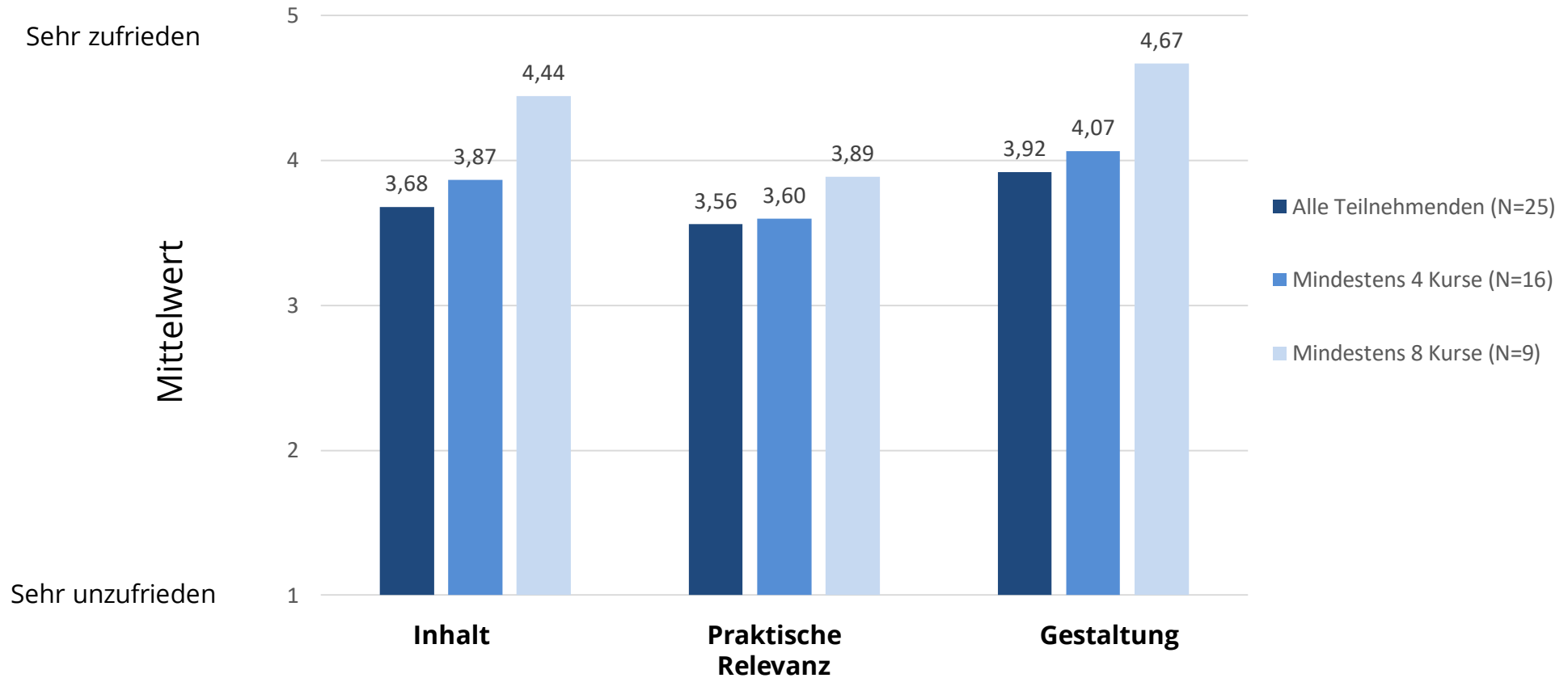


Trainer:inschulung (2 x 8h)
Gruppentraining (10 Wochen)



Entspannung: Zufriedenheit

Die Mehrheit der Teilnehmenden ist **zufrieden bis sehr zufrieden**. Die beste Bewertung gaben die Teilnehmenden, die einen Großteil vom Training absolviert haben.

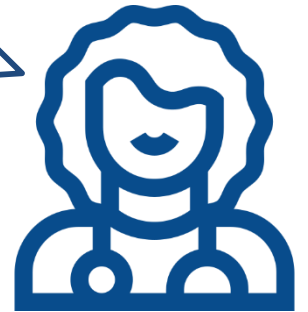


Entspannung: Rückmeldungen zur Zufriedenheit



„Das man sich die Übungen rasch merken konnte und diese sind gut in den Alltag integrierbar. Das Arbeitsmaterial ist auch sehr gut.“

„Videos strukturierter Aufbau“



„die zeitliche Machbarkeit, das es online war und ich meine Zeit einteilen konnte“



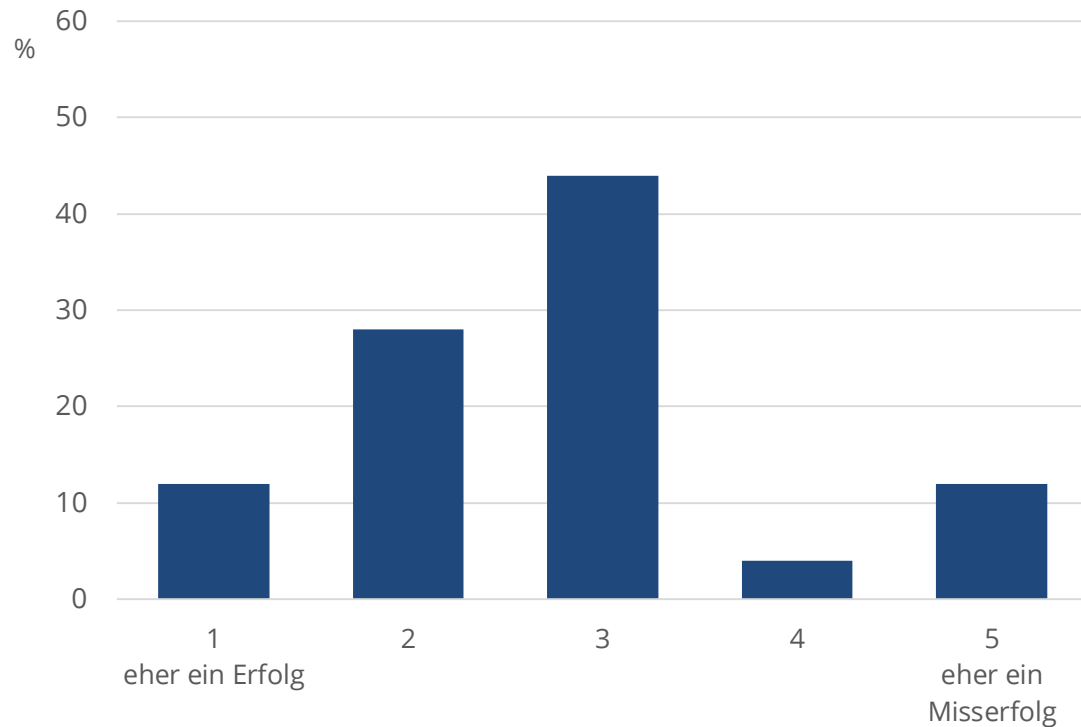
Icons: flaticon.com

Das mutmaßliche Geschlecht der Icons ist zufällig gewählt und lässt keinen Rückschluss auf das Geschlecht der Teilnehmenden zu.

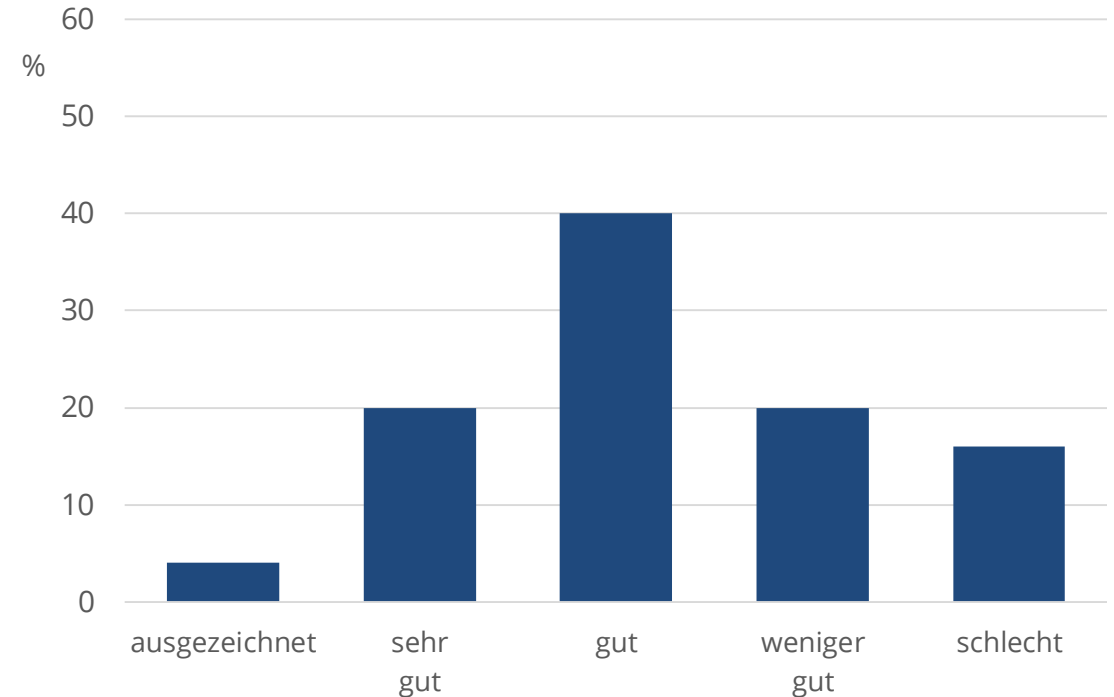
Entspannung: Subjektive Erfolgseinschätzung

Die 25 Teilnehmer:innen, die unterschiedlich lang das Training genutzt haben, schätzten Ihre **Teilnahme in der Tendenz eher als einen Erfolg** und ihren **persönlichen Lernerfolg** als eher **eher positiv** ein. Je länger Personen am Training teilgenommen haben, desto positiver wurde die Teilnahme eingeschätzt. Da für die Entspannung regelmäßige Übung wichtig ist, sind die Ergebnisse nachvollziehbar.

Teilnahme war



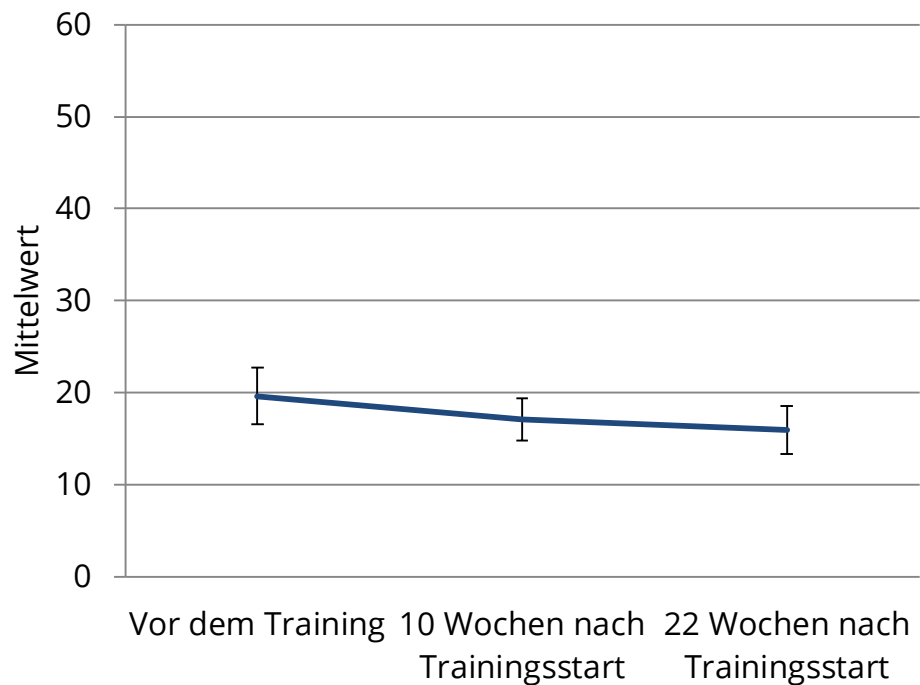
Persönlicher Lernerfolg



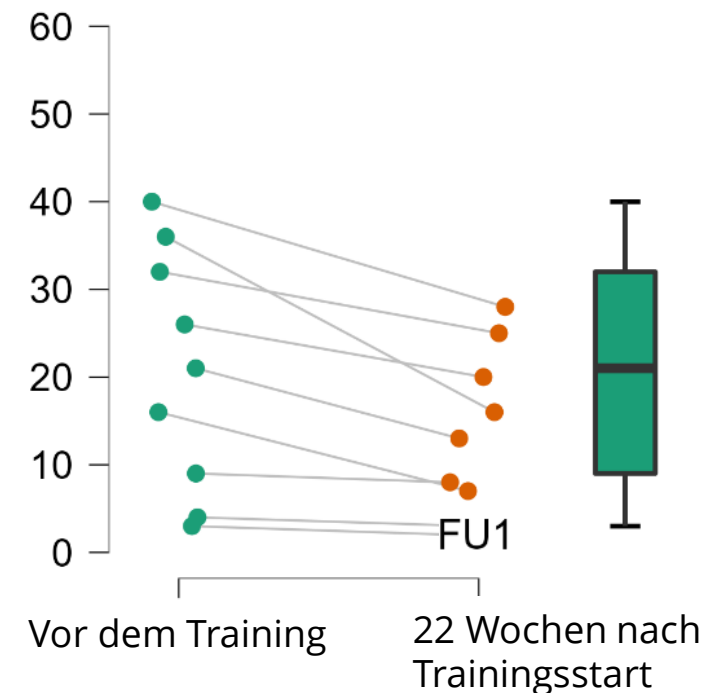
Entspannung: Stress-Angst-Depressions-Symptome

Stress, Angst und Depressionssymptome **nahmen über die Trainingszeit ab**.
Wenn **mehr Trainingskurse** absolviert wurden, war der **Effekt stärker**.

Alle Teilnehmenden



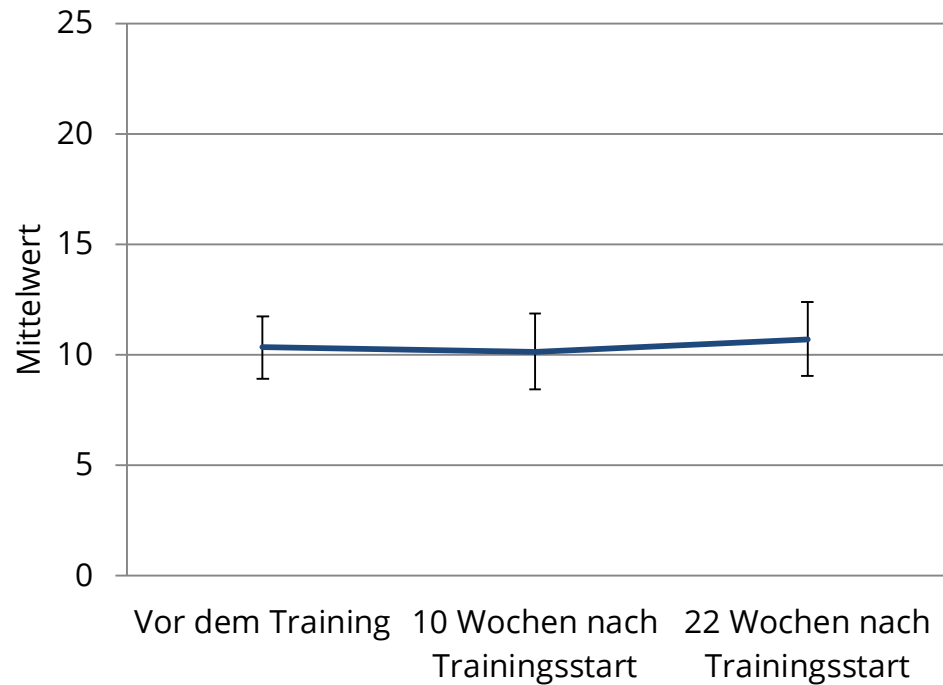
Mindestens 4 Kurse absolviert



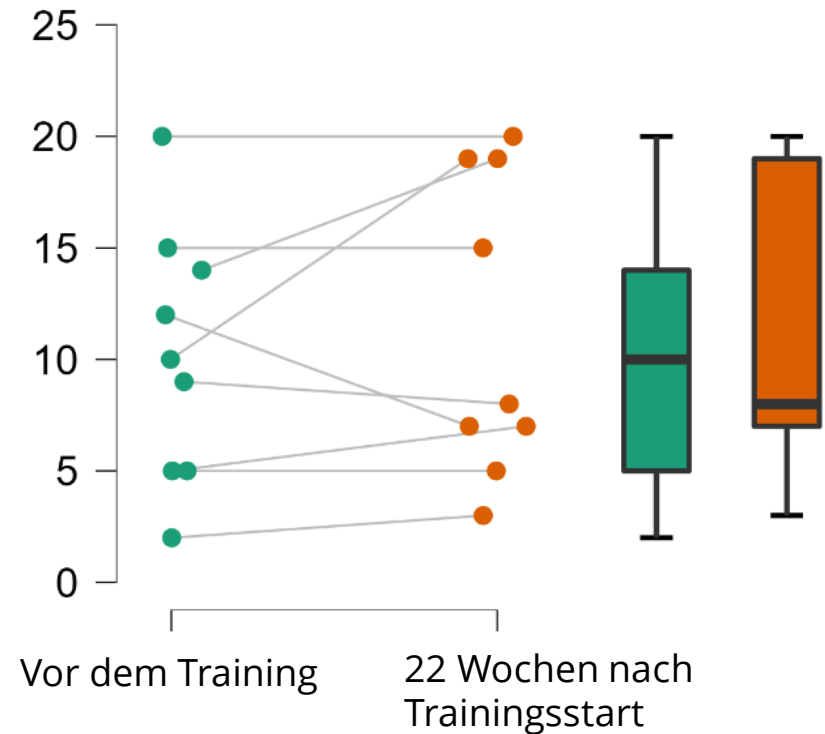
Entspannung: Wohlbefinden

Wohlbefinden stieg **erst nach 3 Monaten** Trainingszeit **sehr leicht** an.

Alle Teilnehmenden



Mindestens 4 Kurse absolviert





2d) Ergebnispräsentation Präsenzprojekt Train-the-Trainer

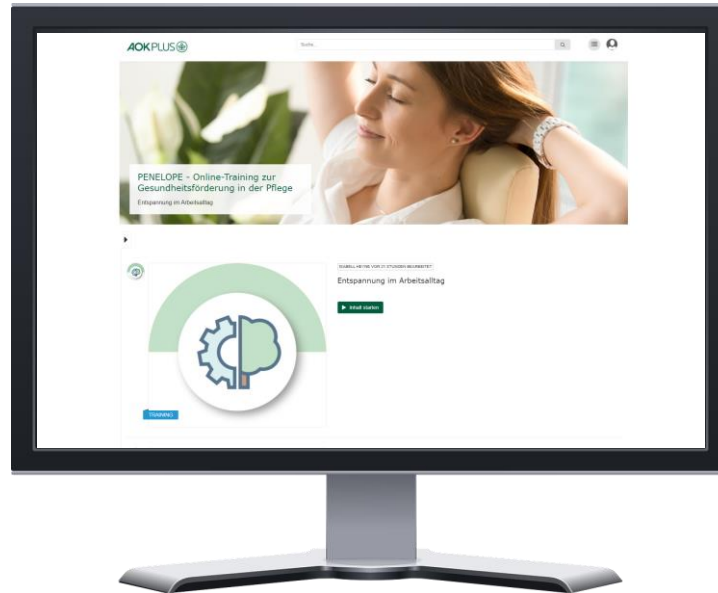
("Entspannung im Arbeitsalltag")

Das Training



Trainingsziel: Lernen Sie, in jeder Situation in Sekundenschnelle zu entspannen und somit Belastungen im Arbeitsalltag gelassen zu meistern!

Onlinetraining (10 Wochen)

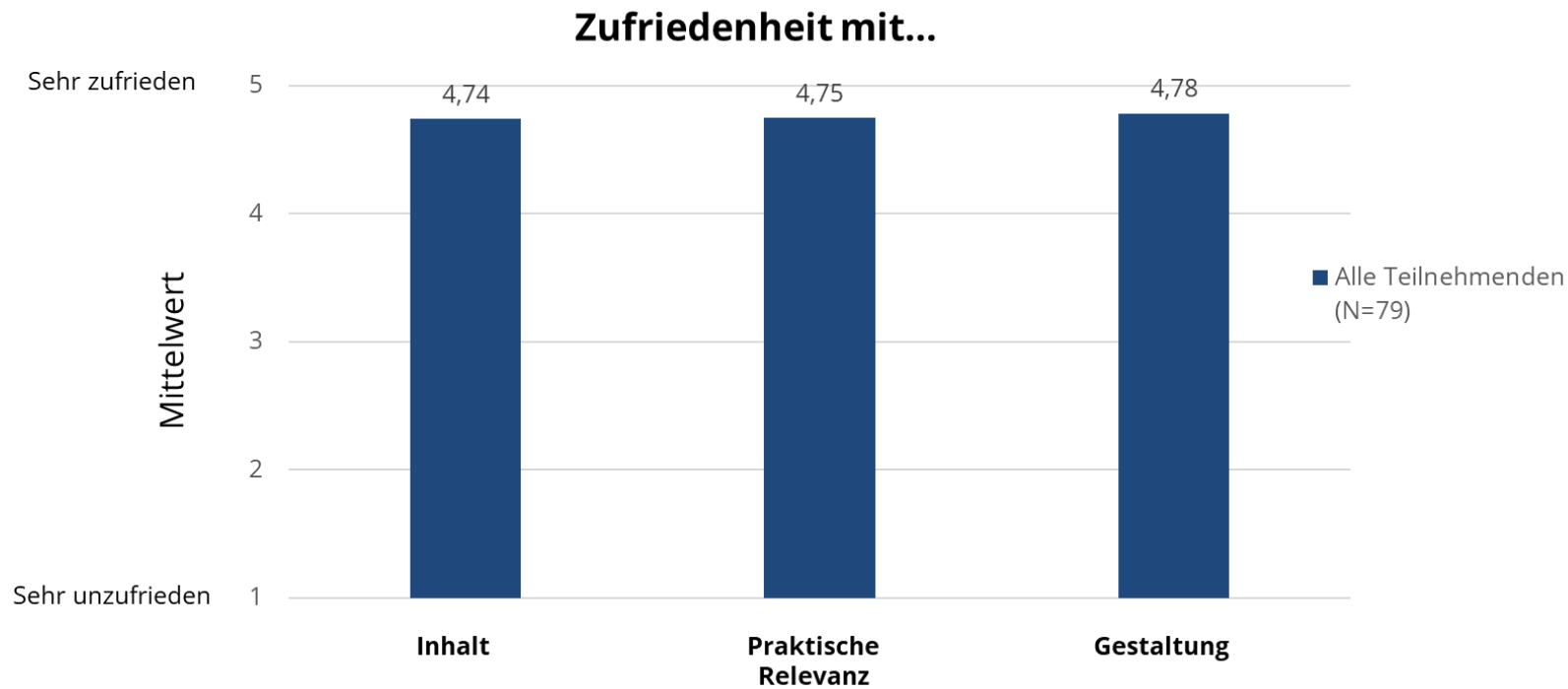


Trainer:inschulung (2 x 8h)
Gruppentraining (10 Wochen)



Trainer:innenschulung: Zufriedenheit

Die Teilnehmer:innen sind mit der Trainer:innenschulung **sehr zufrieden**.
Diese Bewertung bestätigt sich über das qualitative Feedback zur Schulung.

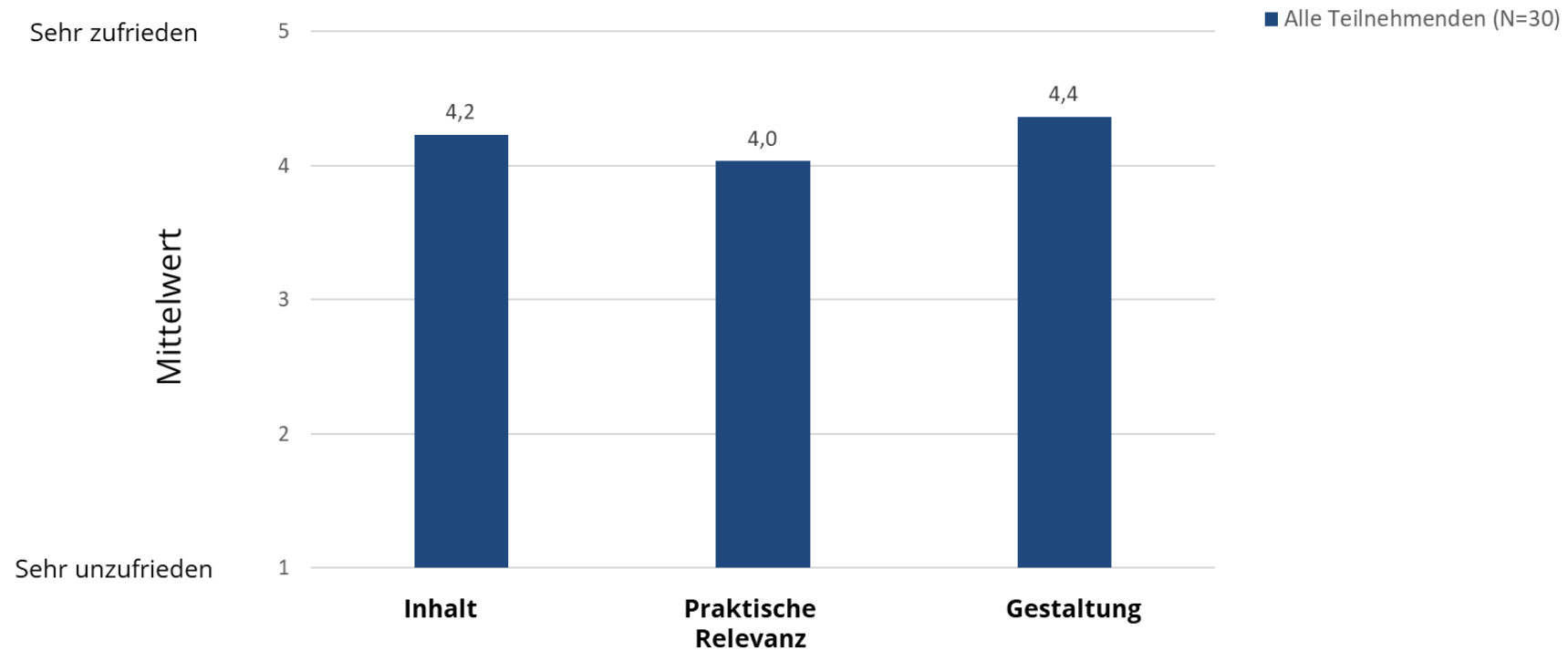


Trainer:innenschulung: positive Aspekte



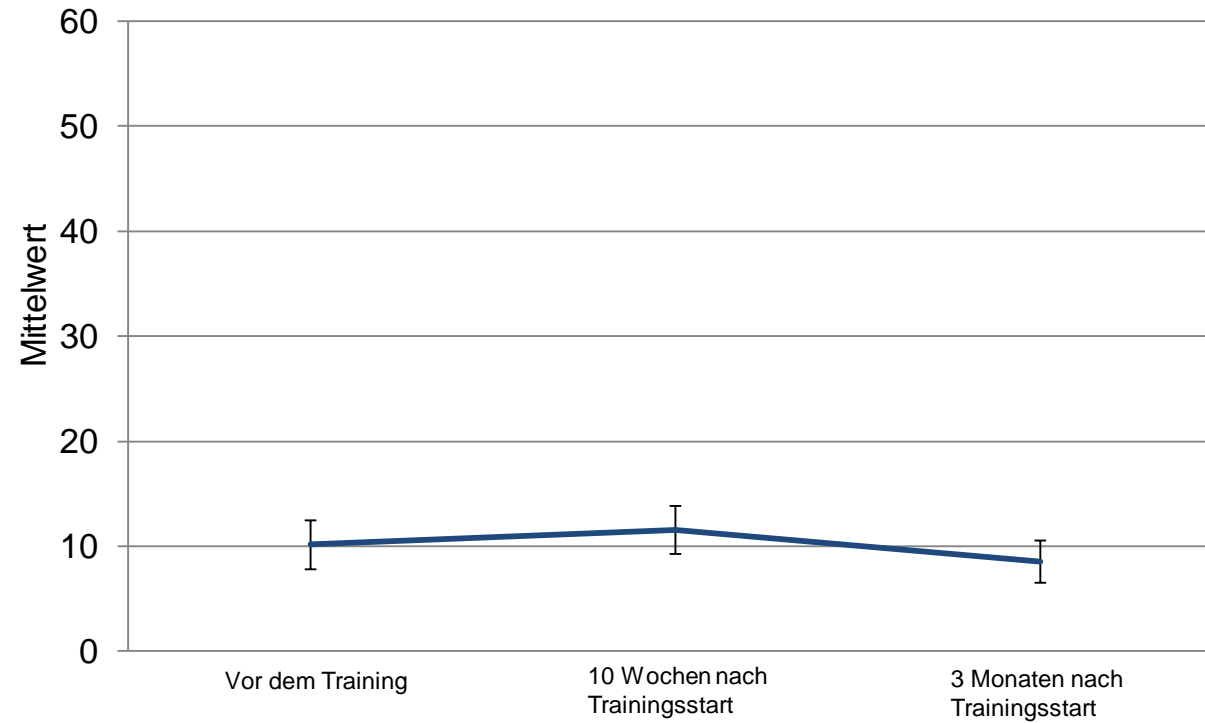
Gruppenkurse: Zufriedenheit

Die Teilnehmer:innen (insgesamt 30 Personen) haben die Gruppenkurse **positiv bis sehr positiv bewertet**.
Diese Bewertung bestätigt sich über das qualitative Feedback zur Schulung.



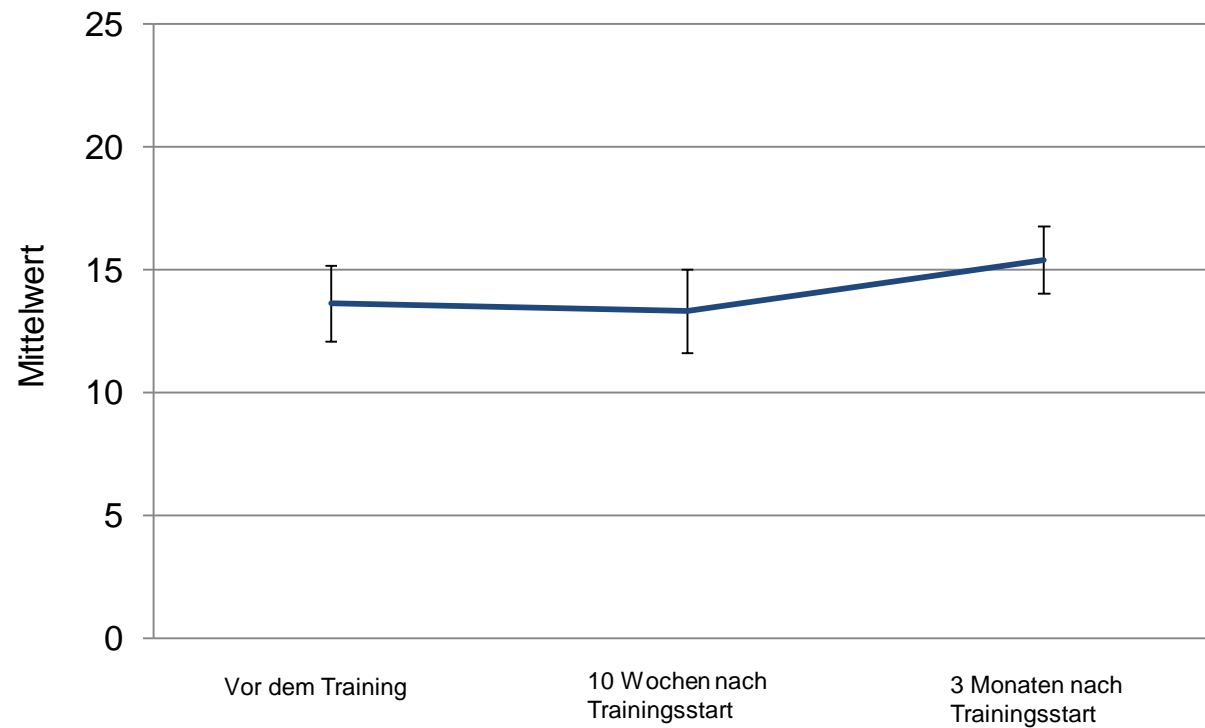
Gruppenkurse: Stress-Angst-Depressionssymptome (DASS-21)

Stress, Angst und Depressionssymptome nahmen **erst nach 3 Monaten** Trainingszeit **leicht ab**. Jedoch werden Werte über einem Mittelwert von 21 erst als auffällig bezeichnet.



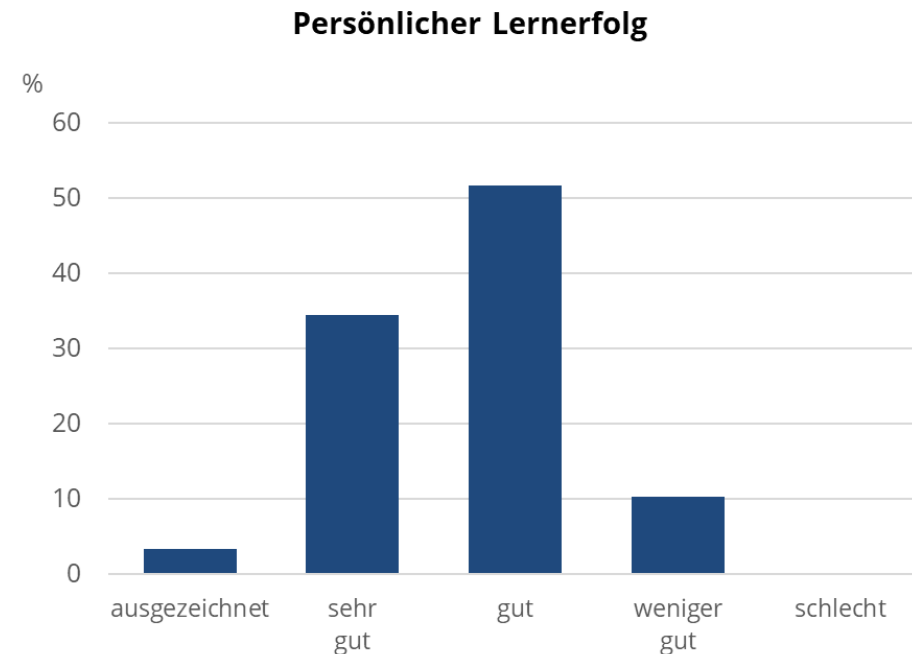
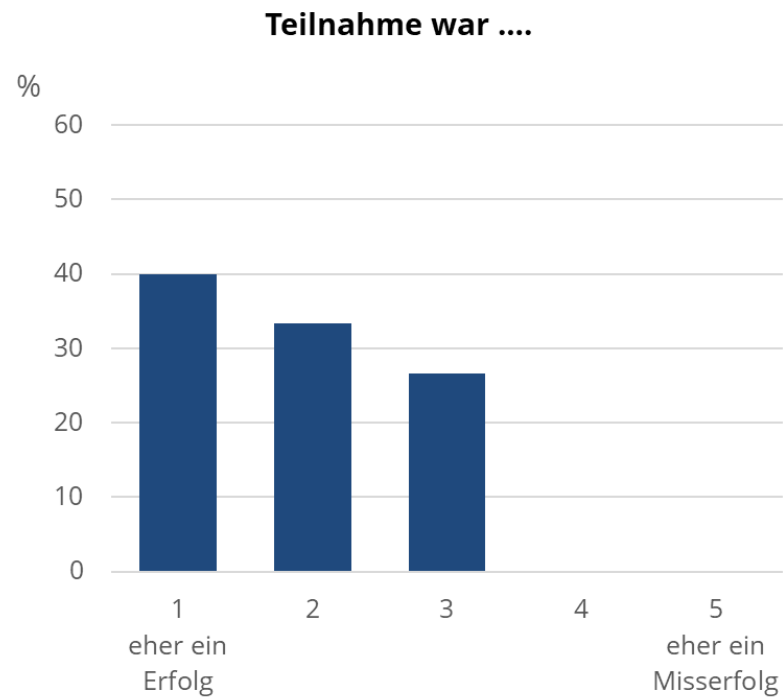
Gruppenkurse: Wohlbefinden

Das Wohlbefinden stieg **erst nach 3 Monaten** Trainingszeit **leicht an**.



Gruppenkurse: Subjektive Erfolgseinschätzung

Die 30 Teilnehmer:innen schätzten Ihre **Teilnahme am Gruppenkurs** und ihren **persönlichen Lernerfolg** als **positiv bis sehr positiv** ein.



Gemeinsamer Dialog: Entspannung im Arbeitsalltag

Gesammelte mögliche Herausforderungen aus dem Dialog mit Ihnen:

- Raumprobleme für Präsenztraining/-schulung
- Corona-Herausforderungen, Personalmangel und hoher Krankenstand führen dazu, dass Entspannung/BGM hinten angestellt wird
- Entspannung wird oft nicht als wichtig genug eingeschätzt und daher vernachlässigt
- Präventionsdilemma = die, die es benötigen, nutzen es nicht
- Erreichen der Kursteilnehmenden nicht immer leicht
- Ausfallen/Ausdünnen von Kursen durch Fehlen/Kranksein/Urlaub/Schichtdienst der Kursteilnehmenden
- zu viel Reden der Teilnehmenden, so dass es zu Zeitproblemen kommt
- Kursteilnehmende halten sich nicht an die Gruppenregeln (z.B. was in Gruppe gesagt wird, bleibt in Gruppe)

Gemeinsamer Dialog: Entspannung im Arbeitsalltag

Gesammelte mögliche Lösungen für die Herausforderungen:

- separaten Raum für Gruppentraining schaffen/nutzen
- Wichtigkeit der Entspannungstrainings bei Mitarbeitenden wiederholt betonen, indem man Entspannung während der Arbeitszeit dauerhaft unterstützt und immer wieder Kurse bzw. gemeinsame Entspannungszeiten anbietet
- Sinnvolle Zeit für Kurse bzw. gemeinsame Entspannung nutzen z.B. wenn sich Dienste überlappen und man somit viele Personen erreichen kann
- Co-Trainerschaft (zwei Trainer:innen teilen sich einen Kurs) führt zu weniger Ausfall von Gruppenkursen
- Optimum der Teilnehmendenanzahl: 4 wenig, 8 optimal, 12 Maximum
- Höfliches Begrenzen der Teilnehmenden bei zu langem Reden (z.B. wertschätzen, dass die Person so offen redet, auf die Zeit hinweisen und daher bitten, sich kurz zu fassen)
- Kommunikation von Gruppenregeln zu Beginn des Trainings und Ziehen von Konsequenzen im Falle eines Verstoßes (z.B. Ausschluss vom Gruppentraining)

Hinweis

Alle weiteren Informationen – auch für die weitere Nutzung der Trainings
ab April 2023 – finden Sie auf folgender Website:
[Online-Angebote PENELOPE und EwiKo | AOK - Die Gesundheitskasse](#)

Vielen Dank für den Austausch und Ihre Aufmerksamkeit!

