

Berufliche Gesundheitsförderung und Supervision

Untersuchungen und Studien belegen, dass die Gesundheit durch die Arbeit wesentlich beeinflusst wird. Daher empfehle ich, eigene Handlungsspielräume zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit auch am Arbeitsplatz zu nutzen.

In der beruflichen Gesundheitsförderung gibt es zwei Blickrichtungen, die ich für wesentlich erachte.

Die Verhältnisprävention: Im Fokus sind unter anderem die Faktoren Betriebsklima, Betriebskultur, Personalpolitik, Arbeitsabläufe, Arbeitsinhalte und Arbeitsumgebung.

Die Verhaltensprävention: Im Fokus sind unter anderem die Faktoren Einstellung, Haltung, Verhalten, Umgang, Handlungskompetenz, Ernährung, Bewegung, Bewältigungsstrategien, persönliche Ressourcen.

Die Verhältnisse an Ihrem Arbeitsplatz können Sie teilweise selbst beeinflussen. Den Bereich Verhaltensprävention können Sie selbst bzw. mit Unterstützung durch Ihren Arbeitgeber fördern.

Sie entscheiden und bestimmen, welche Möglichkeit der beruflichen Gesundheitsförderung Sie nutzen möchten. Wir halten Supervision als begleitende Unterstützung zur Stärkung und Erhaltung ihrer „beruflichen“ Gesundheit für wichtig und sinnvoll.

Beginnen Sie Ihre berufliche Gesundheit selbst zu managen bzw. überzeugen Sie Ihre Vorgesetzten und/oder Kollegen von dieser ausgezeichneten, gesundheitsfördernden Möglichkeit, einer begleitenden Supervision.

Supervision ist eine Möglichkeit die Erhaltung der psychischen Gesundheit und beruflichen Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Systematische Reflexion kann für Sie Klarheit in komplexe Vorgänge und Situationen bringen, die Bewältigung konfliktbelasteter Situationen erleichtern, eigene Ressourcen erhalten und stärken und den Umgang mit Arbeitsverdichtung und Leistungsdruck verändern.

Supervision soll Sie unterstützen zwischen den täglichen Belastungen und Anforderungen die Balance zu halten.

Supervision ist somit auch „Psychohygiene“ und verhindert, dass Sie konfliktreiche Situationen alleine mit sich „herumtragen“.

Eine Teamsupervision beeinflusst und verändert den Verhältnisfaktor Betriebsklima und thematisiert die Faktoren Arbeitsabläufe, Arbeitsinhalte und Arbeitsumgebung.

Eine Gruppensupervision bietet die Möglichkeit mit Kollegen aus gleichen oder unterschiedlichen Arbeitsfeldern/Institutionen Situationen systematisch gemeinsam zu reflektieren und analysieren sowie von der Vielfalt der Teilnehmer und Sichtweisen zu profitieren. Sie zielt eher auf die Faktoren der Verhaltensprävention,

bezieht jedoch auch die Faktoren Arbeitsabläufe, Arbeitsinhalte und Arbeitsumgebung ein.

In der Einzelsupervision wird die Beratung individuell auf Ihre persönliche berufliche Situation und Ihre Erwartungen abgestimmt. Die Einzelsupervision kann sowohl die Faktoren der Verhältnisprävention beeinflussen, z.B. bei der Beratung von Führungspersonen, als auch die Faktoren der Verhaltensprävention.

Wichtig ist es mit der beruflichen Gesundheitsförderung frühzeitig zu beginnen, um mögliche gesundheitliche „Schäden“ von vorneherein zu verhindern.

Bedenken Sie auch, dass Veränderungen Zeit benötigen. Möchte ich z.B. lernen mich in Situationen, die mich eher in Rage bringen einen kühlen Kopf zu bewahren und nach entsprechender Reflexion die Situation mit Kollegen oder mit meinem Chef sachlich zu besprechen, gelingt mir das sicherlich nicht von heute auf morgen.

Supervision kann Sie bei Ihrer Veränderung zu einer gesundheitsförderlichen Haltung und Handlungsweise maßgeblich unterstützen und voranbringen.

Quellen- und Literaturverzeichnis:

Materialien und Links Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen:

http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/HTML/B_Basiswissen_GF/B9_Materialien_Links1.html, zuletzt geprüft am 31.01.2012

<http://www.tk.de/tk/online-filiale/broschueren-und-mehr/studien-und-auswertungen/49536>, zuletzt geprüft am 31.01.2012

Seminarunterlagen, Weiterbildung zur Koordinatorin für betriebliches Gesundheitsmanagement, BGW, 2009

13. Januar 2012
Brigitte Pfetzer