



Digi-Exist

Digi-Exist

Ziele und erste Vorstellungen zur inhaltlichen Struktur und technischen Umsetzung des Präventionsprogramms



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Förderschwerpunkt
Präventive Maßnahmen
für die sichere und gesunde
Arbeit von morgen

BETREUT VOM



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

05.11.2016

www.digi-exist.de



Digi-Exist

Erika und Max Mustermann – „typische“ Gründer und deren Beschäftigte



„Stress ist das
Coole an meiner
Arbeit“



„Von der
Freundin zur
Chefin...so hab
ich mir das nicht
vorgestellt.“



„Der
entscheidende
Punkt ist, ich
arbeite nicht – ich
verwirkliche.“



„Manchmal
komme ich aus
dem Zweifeln
nicht heraus.“



„Meine Freundin
fragt immer
öfter, warum ich
mir das antue.“

Gibt es den Durchschnittsgründer und deren Durchschnittsbeschäftigte überhaupt ?
Für wen machen wir Digi-Exist?

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Förderschwerpunkt
Präventive Maßnahmen
für die sichere und gesunde
Arbeit von morgen

BETREUT VOM



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

05.11.2016

www.digi-exist.de



Digi-Exist

Frank (40) Gründer und Geschäftsführer in einem wachsenden Unternehmen



„Stress ist das Coole an meiner Arbeit.“

zieht viel Kraft
aus der Arbeit

alle 2 Monate
mal ein freies
Wochenende

kann nicht
mehr richtig
schlafen

unkonzentriert
bei der Arbeit

ignoriert
Erschöpfungs-
zustände

verschiebt
seine
Vorhaben, auf
sich zu achten



Digi-Exist

Janosch (27) Mitarbeiter in einem Online-Game-Startup



„Meine Freundin fragt immer öfter, warum ich mir das antue.“

Traum Startup

anfangs voller
Euphorie

hohe
Erwartungen an
ihn

frustriert

50
Stundenwoche

wenig
Anerkennung

denkt an
Kündigung



Digi-Exist

Einstieg in Digi-Exist



GESUNDHEIT

FÜHRUNG

ARBEITSALLTAG

TEAM

LOGIN

REGISTRIEREN

Herzlich willkommen im Digi-Exist-Coach!

Welcher Gesundheitstyp sind Sie?

Finden Sie sich in einer der folgenden Beispielperson wieder?

Starten Sie Ihr Programm mit einer zutreffenden Ausgangslage oder erfassen Sie ihre ganz individuelle Situation mit einem ausführlichen Assessment!



„Unangenehme
Personalentscheidungen fallen mir
manchmal schwer. Ich habe die Sorge,
nicht mehr Teil des Teams zu sein.“



„Ich kann momentan schlecht schlafen
und fühle mich unkonzentriert. Für
Gesundheitshinweise bin ich dennoch
eher unempfindlich.“



„Im organisatorisch geprägten Alltag
fehlt mir meine operative Arbeit. Das
ist sehr frustrierend!“



„Ich lasse hier ausführlich meine
persönliche Situation erfassen.“





Digi-Exist

Einstieg in Digi-Exist



GESUNDHEIT

FÜHRUNG

ARBEITSALLTAG

TEAM

Maike



Maike (32) machte vor 3 Jahren ihr Hobby zum Beruf und gründete mit zwei Freunden einen Onlineshop für Bio-Feinkost. Durch die Professionalisierung der Firma und die notwendige Delegation von Aufgaben und Verantwortlichkeiten entstehen in den letzten Monaten vermehrt Spannungen zwischen ihr und ihren Kollegen. Seitdem sie weitere Mitarbeiter eingestellt hat, kann sie nun nicht mehr mit jedem Mitarbeiter einen engen Austausch pflegen. Dies führt in der Summe dazu, dass Maike das Gefühl hat, sich immer weiter von ihren Kollegen zu entfernen und nicht mehr Teil des Teams zu sein. Da außerdem viele der Angestellten aus dem Bekanntenkreis stammen, tut sich Maike sehr schwer damit, auch unangenehme Entscheidungen zu treffen. Aktuell steht die Kündigung eines guten Freundes an, da dieser seine Arbeitsaufgaben nicht zufriedenstellend erfüllt und seine Arbeit oft schleifen lässt. Das bereitet Maike schlaflose Nächte.

CHECK STARTEN

Maike hat sehr gute Erfahrungen mit dem Stresstraining gemacht. Auch das Schlaftraining und die Entspannungsübung haben ihr weitergeholfen!



STRESSTRaining >



SCHLAFTRAINING >



ENTSPANNUNGSÜBUNG >



Digi-Exist

Beispielfragen aus dem Selbst-Check

Wie häufig ist es in den vergangenen 3 Monaten vorgekommen, dass Sie ...

	nie	selten	ab und zu	oft	sehr oft
zugunsten der Arbeit auf genügend Schlaf verzichtet haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in einem Arbeitstempo gearbeitet haben, das Sie langfristig nicht durchhalten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
trotz Krankheit am Arbeitsplatz erschienen sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genussmittel/Substanzen (z.B. Alkohol, Koffein, Nikotin oder Medikamente) konsumiert haben, um nach der Arbeit besser abschalten zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			





Digi-Exist

Warum sind Selbstchecks zum Einstieg wichtig?

Themen in den Freitextkommentaren

- Reflexion des eigenen Befindens
- Visualisierung und Konkretisierung des Gesundheitszustands
- Übernahme von Verantwortung für Gesundheit
- Entscheidungshilfe zur Auswahl des Online-Gesundheitstraining

Ich fand diesen Test sehr gut . Zeigte das mein Gefühl öfters müde und gestresst zu sein stimmt .

Der Test hat meinen Verdacht der depressiven Erschöpfung bestätigt.



Digi-Exist

Warum sind Selbstchecks zum Einstieg wichtig?

Themen in den Freitextkommentaren

- Reflexion des eigenen Befindens
- **Visualisierung und Konkretisierung des Gesundheitszustands**
- Übernahme von Verantwortung für Gesundheit
- Entscheidungshilfe zur Auswahl des Online-Gesundheitstraining

Ich finde das sehr gut, man kann sich das Bildlich vorstellen wie und vor allem wo man steht. Stresssituationen begegnet man überall, meistens frist man es in sich rein und explodiert immer dann, wenn nicht Beteiligte Personen dabei sind. Die wiederum wundern sich, warum man so überreagiert.

die Visualisierung des momentanen persönlichen Problems auf dem Farbverlauf-Streifen war **hilfreich, da so noch einmal verdeutlicht wurde wie schwerwiegend der Problembereich anzusiedeln ist**



Digi-Exist

Warum sind Selbstchecks zum Einstieg wichtig?

Themen in den Freitextkommentaren

- Reflexion des eigenen Befindens
- Visualisierung und Konkretisierung des Gesundheitszustands
- **Übernahme von Verantwortung für Gesundheit**
- Entscheidungshilfe zur Auswahl des Online-Gesundheitstraining

ich habe kein anderes ergebnis erwartet. täglich unter sehr großen druck zu arbeiten hält wohl niemand auf dauer aus. denke mal das mir eine kur mit entspannungsübungen, ernährungsbespielen und massagen weiterhelfen würde.

Ich muss grundlegend was ändern, da mir mein Arzt auch einen Bluthochdruck mit Diabetes TypII mitgeteilt hat. Es wird jetzt erst einmal versucht mit Ernährungs und Lebensänderungen alles in den Griff zu bekommen, ich hoffe ich schaffe es, damit ich die Medikamente nicht brauchen werde.



Digi-Exist

Warum sind Selbstchecks zum Einstieg wichtig?

Themen in den Freitextkommentaren

- Reflexion des eigenen Befindens
- Visualisierung und Konkretisierung des Gesundheitszustands
- Übernahme von Verantwortung für Gesundheit
- **Entscheidungshilfe zur Auswahl des Online-Gesundheitstraining**

Der Test hat mir klar gezeigt dass ich meinen Schwerpunkt auf mein Schlaf Problem erstmal konzentrieren sollte.

Dann werden sich meine andern Störungen wohl von mir selber wieder besser regeln lassen weil ich dann wohl meine eigenen Möglichkeiten besser ausschöpfen kann Vielen Dank



Digi-Exist

Verhaltensprävention – oder Angebote zu SelfCare bereitstellen

Prof. Dr. Dirk Lehr, Dörte Behrendt, Leif Boß
Leuphana Universität Lüneburg

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Förderschwerpunkt
Präventive Maßnahmen
für die sichere und gesunde
Arbeit von morgen

BETREUT VOM



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

05.11.2016

www.digi-exist.de

12



Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings

Struktur und Ablauf



STRESSTRAINING ➤




SCHLAFTRAINING ➤



ENTSPANNUNGSÜBUNG ➤

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

 Förderschwerpunkt
Präventive Maßnahmen
für die sichere und gesunde
Arbeit von morgen

BETREUT VOM
 PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

04.11.2016

www.digi-exist.de



Digi-Exist

e-Mental Health Technologien





Digi-Exist

Themen in Online-Gesundheitstrainings

Fit im Stress



Regeneration



Stimmung



Clever weniger trinken



Resilienz



Neuroenhancement



Dankbarkeit



Online-Gesundheitstrainings unterstützen bei der Bewältigung psychischer Beschwerden

Allgemeine Merkmale

- Training mit strukturierten Aufgaben (vs. reine Edukation)
- Hintergrund: Selbsthilfematerial online und Therapie/Beratung per E-Mail
- Evidenzbasierte Methoden – interaktiv aufbereitet
- Dauer & Häufigkeit
 - 4–8 Einheiten
 - 30–45 Minuten pro Einheit
- Unterschiedliche Formate
 - Intensive Unterstützung, nach jeder Einheit
 - Unterstützung auf Anfrage
 - Selbsthilfe





Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings – wie sieht das genau aus?

Video als Intro zur Trainingslektion



Erklärungsvideo für einzelne Übung





Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings – wie sieht das genau aus?

You are not alone

Beispiele

Im Laufe des Trainings werden Sie Maike, Frank und Janosch näher kennenlernen. Ihre Erfahrungen können Ihnen bei der Bearbeitung der Übungen als Ideengeber dienen.



„Unangenehme Personalentscheidungen fallen mir manchmal schwer. Ich habe die Sorge, nicht mehr Teil des Teams zu sein.“

Meine Trainingsziele:

- ich möchte mehr Zeit für mich haben
- ich möchte in meiner Rolle als Chefin kein schlechtes Gewissen mehr haben, wenn ich Forderungen an meine Mitarbeiter stelle.



„Ich kann momentan schlecht schlafen und fröhle mich unkonzentriert. Für Gesundheitshinweise bin ich dennoch eher unempfindlich.“

Meine Trainingsziele:

- Ich möchte entspannter mit Problemen in der Firma umgehen.
- Ich möchte mehr Zeit mit meiner Tochter verbringen.
- Ich möchte wieder regelmäßig Sport machen.

Bilder aktivieren positive Emotionen



 [Mehr Inspiration](#)



Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings – wie sieht das genau aus?

Verhaltensplanung

Wochentag	Aktivität	
Montag	um 19h mit Lisa laufen gehen	✗
Dienstag	von 15-15:30 einen Kaffee weg gehen	✗
Freitag	Spaziergang um den Baggersee	✗
Freitag	Massage zum Wochenabschluss	✗
Sonntag	Heute wir nichts gearbeitet, Radtour machen	✗
		+ Add

Erholsame Aktivitäten werden verschrieben

AOK LKK BKK IKK VdAK AEV Knappschaft UV*)								Hilfs- mittel Ing- stoff Spr- St. Bedarf Begr- Pflicht Apotheken-Nummer			
Gebühr- frei	Bernhard Sieland										
Naechte	Name, Vorname des Versicherten							Zuzahlung			
Sonstige	geb. am							10 Minuten Zeitnehmen			
Unfall	Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status							Arzneimittel / Hilfsmittel / Heilmittel-Nr. Faktor Tage			
Arbeits- unfall	Vertragsart-Nr. VK gültig bis Datum										
	15.04.2013										

1x ruhig Kaffee trinken gehen und das Telefon ausschalten, einzunehmen 3x wöchentlich und bei Bedarf

GET.ON Gesundheits Training Online



Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings – wie sieht das genau aus?

Kurze schriftliche Übungen zur Problemanalyse

💡 Übung: Erstellen Sie hier Ihren 6-Schritte-Plan.



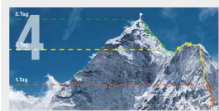
SCHRITT 1:
WAS IST MEIN PROBLEM?



SCHRITT 2:
WAS IST MEIN ZIEL?



SCHRITT 3:
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
FINDEN



SCHRITT 4:
DIE (KLEINEN) SCHRITTE ZUR
PROBLEM-LÖSUNG FESTLEGEN



SCHRITT 5:
DIE LÖSUNGSMÖGLICHKEIT
AUSPROBIEREN



SCHRITT 6:
BILANZ ZIEHEN

Der 6-Schritte-Plan soll Sie dabei unterstützen, Lösungsansätze für diejenigen Probleme in Ihrer Liste zu entwickeln, die Sie als eher beeinflussbar eingestuft haben. Die Abbildung zeigt Ihnen zunächst die sechs Schritte im Überblick, bevor Sie anhand eines eigenen Problems die einzelnen Schritte näher kennenlernen und bearbeiten werden.

Wählen Sie nun zunächst eines Ihrer eher beeinflussbaren Probleme aus.

*Streitigkeiten in der Familie,
häufige Überstunden,*

*kann nicht Nein sagen,
häufiger Zeitdruck,*

*Gedanken an die Firma
lassen mich nicht schlafen*

... und zur Entwicklung von Lösungsstrategien



SCHRITT 3:
LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
FINDEN

Beispiele

☐ Frank ☐ Maike ☐ Janosch

Meine Lösungsideen:

- Ich beende jeden Arbeitstag mit einem Nach-Hause-Joggen Ritual, das ich nutze, um den Kopf für den Rest des Tages frei zu bekomme.

- Ich erstelle jeden Abend eine Liste mit Aufgaben, die mich gedanklich nicht loslassen und delegiere sie per E-Mail an Paul, meinem erfahrensten Mitarbeiter.



Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings – wie sieht das genau aus?

Audio-Übungen für unterwegs

💡 Übung: Meine Muskel- und Atementspannung



[Hier können Sie sich die Übung als mp3 für unterwegs herunterladen.](#)

Self-Monitoring

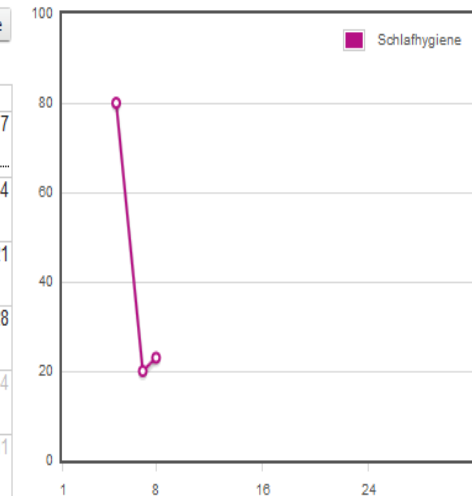
Tagebuch Schlafhygiene

+ Eintrag hinzufügen

Juli 2013

heute ◀ ▶ Monat Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
				80%		20%
8	9	10	11	12	13	14
23%						
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11





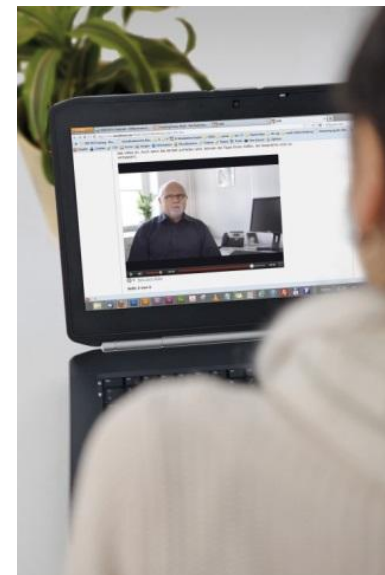
Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings – wie sieht das genau aus?

Selbstständiges Trainieren



Mit persönlichem Coaching



bei Bedarf auf Anfrage



nach jeder Einheit



Digi-Exist

Online-Gesundheitstrainings

Was wird trainiert?

Wie wirksam sind sie?



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Förderschwerpunkt
Präventive Maßnahmen
für die sichere und gesunde
Arbeit von morgen

BETREUT VOM



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

04.11.2016

www.digi-exist.de



Digi-Exist

Fit im Stress – was wird trainiert?

Veränderbare Probleme lösen und Unveränderliches akzeptieren lernen, dabei unterstützt das Training GET.ON Fit im Stress. 7 Trainingseinheiten.

Systematisches Problemlösen



Akzeptanz, Toleranz & Selbstunterstützung



Die beiden Kernbausteine des Trainings werden ergänzt durch Wahlmodule





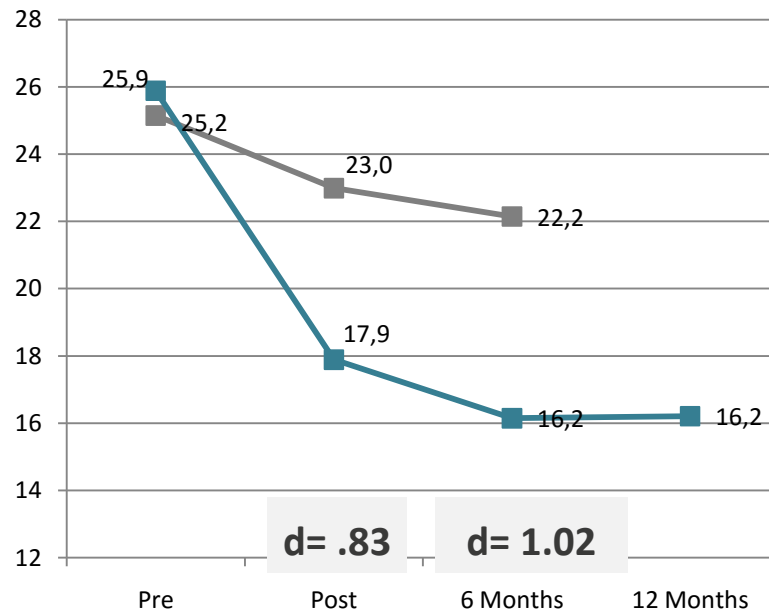
Digi-Exist

Fit im Stress – wie wirksam ist das Training?

60% der Teilnehmenden erleben eine relevante Verbesserung: Aufgaben und Probleme werden wieder als zu bewältigen erlebt.

Stress (PSS-10)

Intention-to-treat Analyse (N=264)

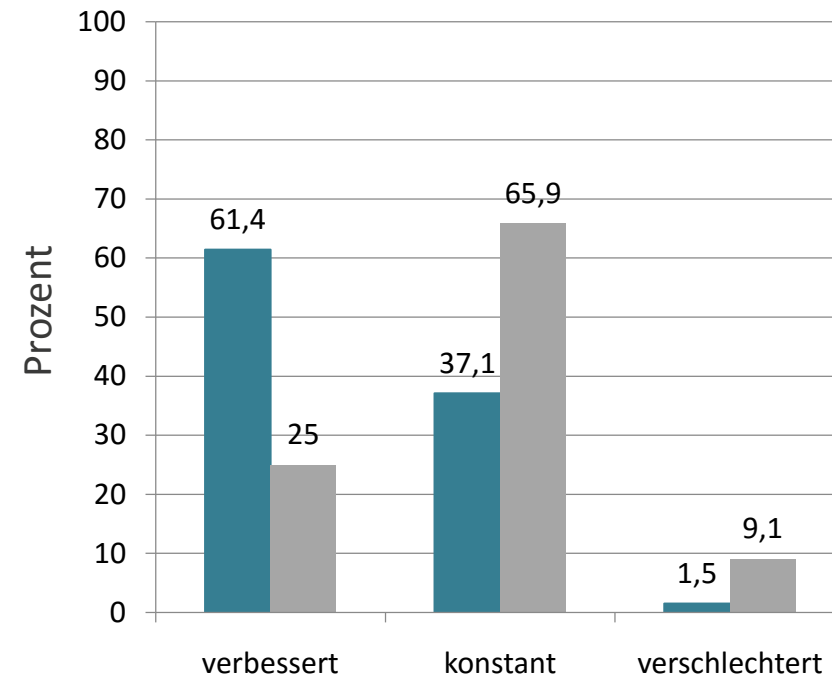


—●— Kontrollgruppe

—■— Trainingsgruppe

Anteil von Teilnehmenden mit reliabler Verbesserung

Intention-to-treat Analyse (N=264)



NNT= 2.8



Digi-Exist

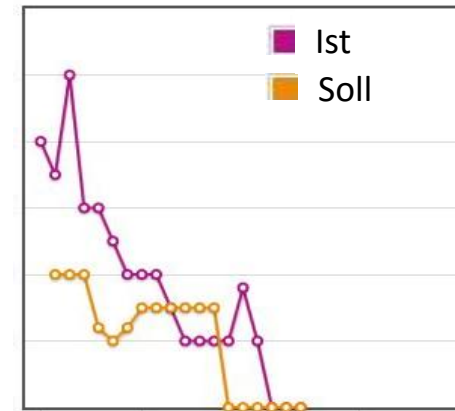
Clever weniger trinken – was wird trainiert?

Bewusstes trinken mit klaren Zielen, alternative Wege, um mich schwierigen Gefühlen umzugehen sind wichtige Bausteine von Clever weniger trinken. 5 Trainingseinheiten.

Emotion



Reflexion



Regulation





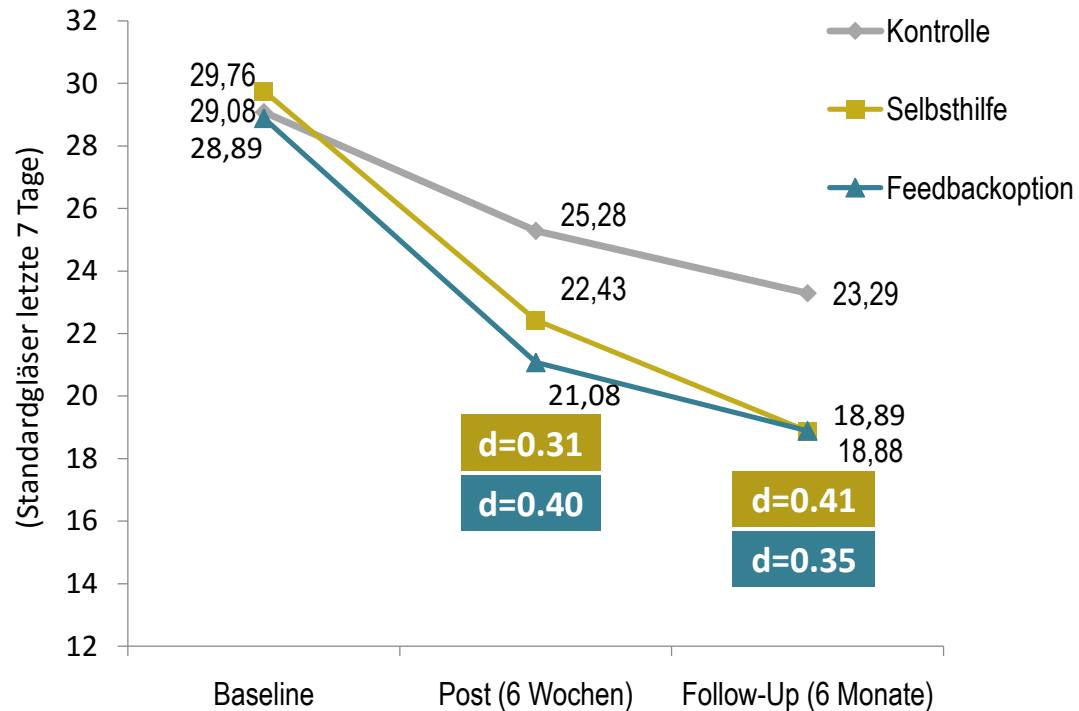
Digi-Exist

Clever weniger trinken – wie wirksam ist das Training?

Nach dem Training erreichen 43% bis 55% der Teilnehmenden einen risikoarmen Alkoholkonsum.

Verlauf des Alkoholkonsums

(N=432; Intention-to-treat Analyse)



Effekt nach 6 Monaten

(N=432; Intention-to-treat Analyse)



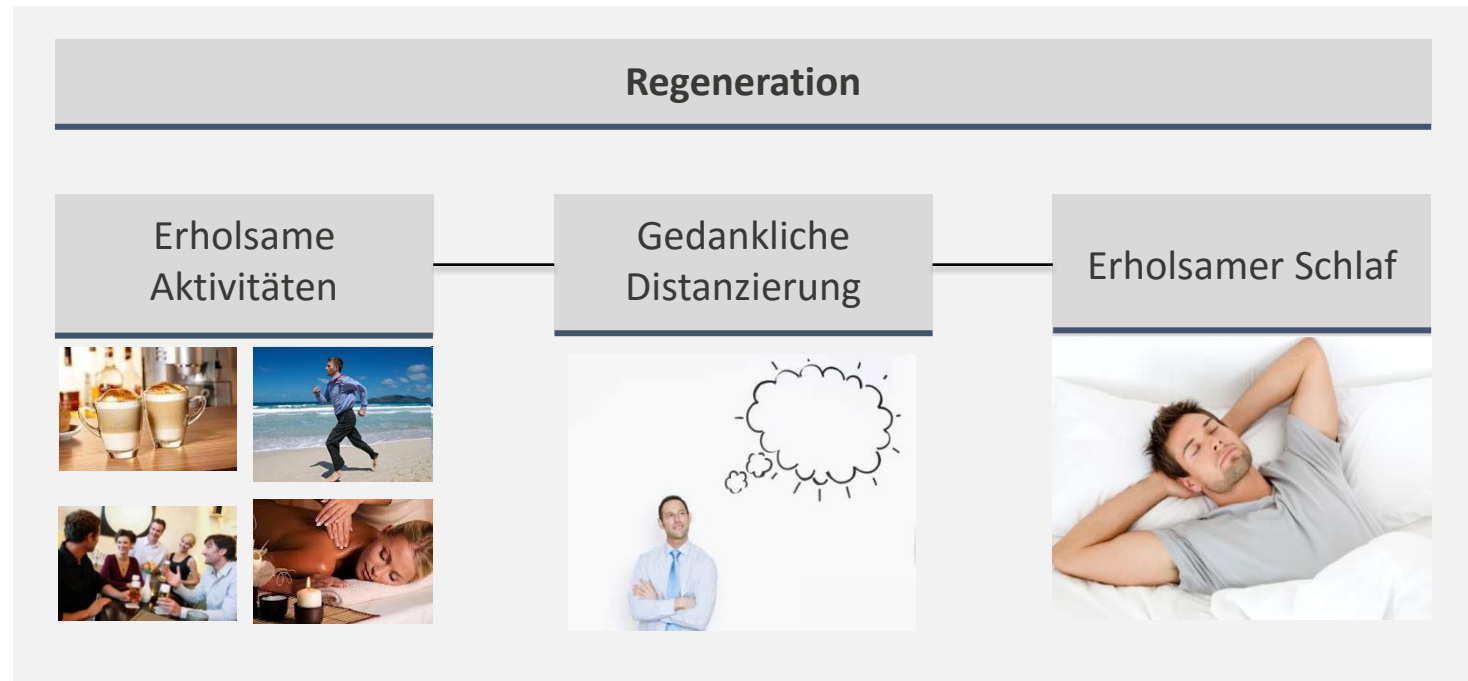
Im Vergleich zur Kontrollgruppe:
ca. 4,4 Standardgläser /
53g Alkohol weniger



Digi-Exist

Training zur Regeneration – was wird trainiert?

Im Regenerationstraining geht es um die drei wichtigsten Bausteine der Erholung: Schlafen, gedanklich von der Arbeit abschalten und positive Aktivitäten pflegen. 6 Trainingseinheiten.





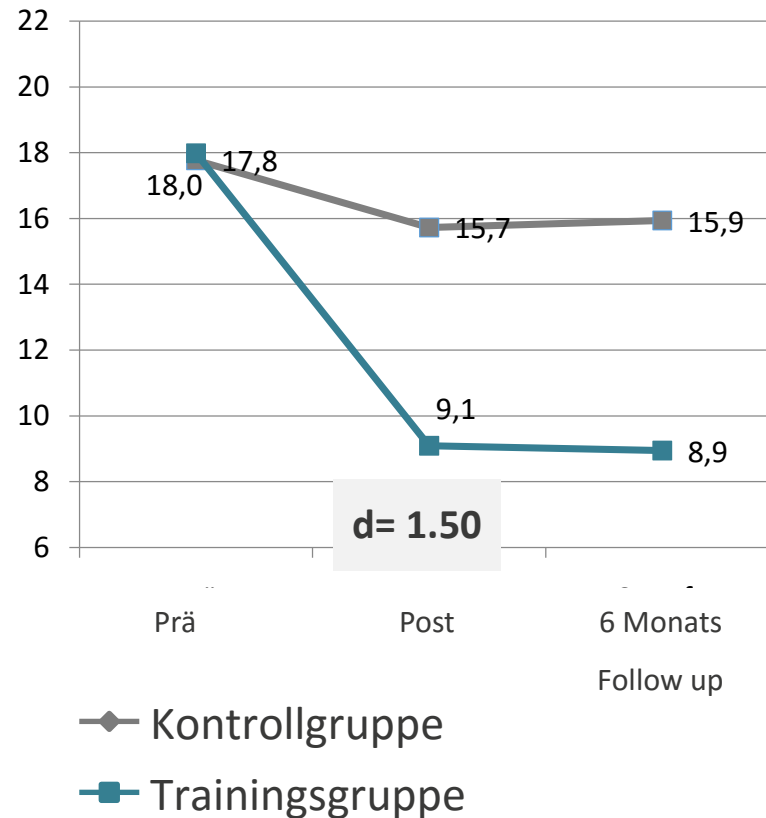
Digi-Exist

Training zur Regeneration – wie wirksam ist das Training gesundheitlich?

Die Verbesserungen im Schlaf sind nachhaltig. 80% der Teilnehmenden verbessern sich in relevantem Ausmaß, knapp 40% haben keine Beschwerden mehr.

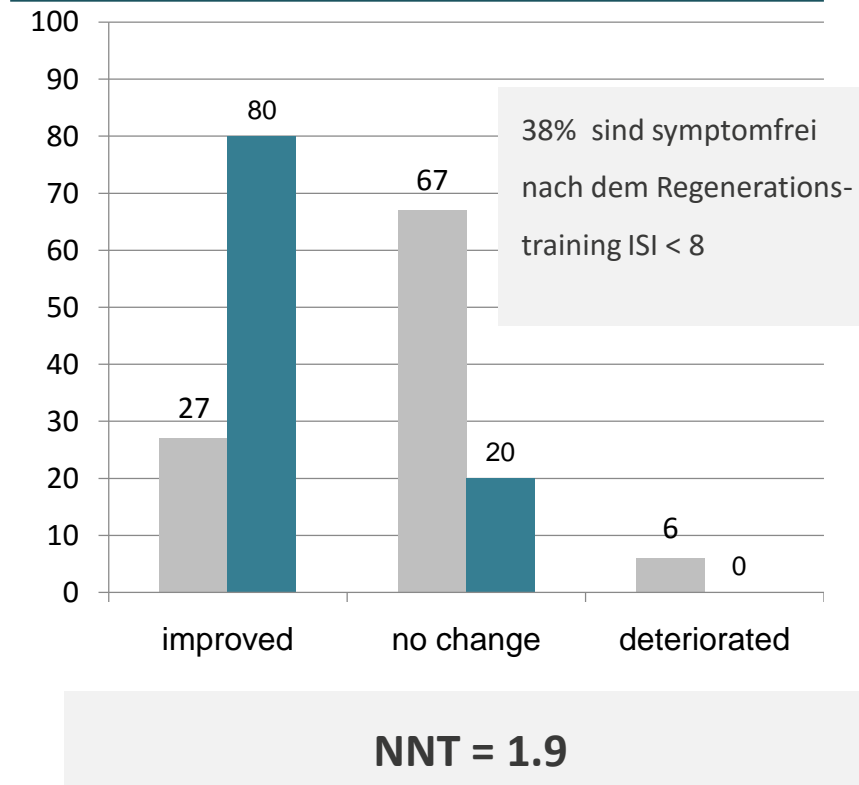
Schlafbeschwerden (ISI)

Intention-to-treat Analyse (N=128)



Anteil von Teilnehmenden mit reliabler Verbesserung

Intention-to-treat Analyse (N=128)





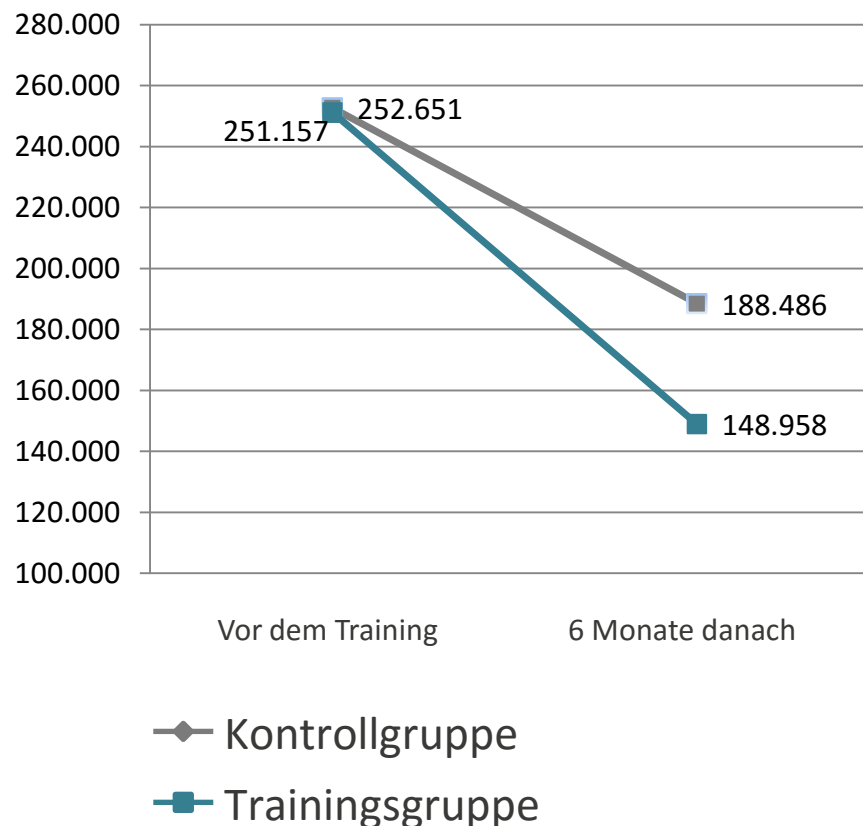
Digi-Exist

Training zur Regeneration – wie wirksam ist das Training finanziell?

Aus Sicht eines Arbeitgebers ist die Verbesserung im Schlaf mit einer Reduktion der Kosten für Absentismus und Präsentismus von 600 € in einem halben Jahr verbunden.

Absentismus und Präsentismus

Intention-to-treat Analyse (N=128)



Kosten und Nutzen

Intention-to-treat Analyse (N=128)

- Berechnungsbasis: **Brutto-Gehälter** (4.000 €)
- Kosten **Absentismus-/ Präsentismus** und **Training** pro Person:
 - Kontrollgruppe: 2.945 €
 - Trainingsgruppe: 2.327 €
 - Kosten für Training: 200 €
 - **Δ Einsparung = 418 €**

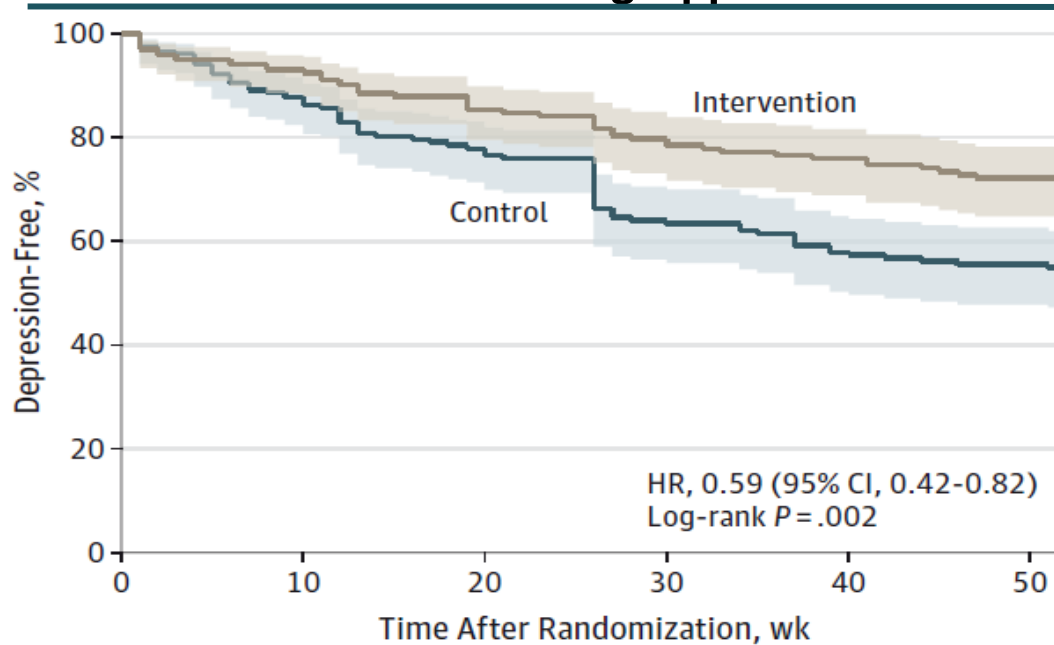


Digi-Exist

GET.ON Stimmung – kann ein Online-Training Erkrankungen verhindern?

Der Grundgedanke von Prävention: Erkrankungen verhindern. Mit dem Online-Training erkranken weniger Menschen. Ein Training in 6 Einheiten.

Anteil der Personen ohne Depression in einer Risikogruppe



Effekt nach 12 Monaten

- Inzidenz (Neuerkrankungen)
- ohne Training: 41% erkrankt
- GET.ON Stimmung: 27% erkrankt



Digi-Exist

Unser Ziel: Ein passendes Angebot zu SelfCare bereit stellen!

Fit im Stress



„Unangenehme
Personalentscheidungen fallen mir
manchmal schwer. Ich habe die Sorge,
nicht mehr Teil des Teams zu sein.“



„Ich kann momentan schlecht schlafen
und fröhle mich unkonzentriert. Für
Gesundheitshinweise bin ich dennoch
eher unempänglich.“

SelfCare für Maïke, Frank, Michael und alle anderen,
die etwas für ihre Gesundheit tun möchten ...

Neuroenhancement



Clever weniger trinken



„Im organisatorisch geprägten Alltag
fehlt mir meine operative Arbeit. Das
ist sehr frustrierend!“



„Ich lasse hier ausführlich meine
persönliche Situation erfassen.“

Regeneration



Stimmung



Resilienz



Dankbarkeit



