



Elmar Trunz-Carlisi,
Institut für Prävention und Nachsorge (IPN), Köln;
Tanja Stenglein,
RheinEnergie AG, Köln

Generation M – Beschäftigungsfähigkeit von morgen bereits heute sichern

Interventionsprogramm der betrieblichen Gesundheitsförderung im demografischen Wandel

Das von der RheinEnergie AG in Kooperation mit der MVV Energie AG 2012 ins Leben gerufene Demografie-Interventionsprojekt „Generation M“ umfasst ein speziell auf Menschen in der Lebensmitte (daher die Abkürzung „M“) zugeschnittenes Programm, mit dem Ziel, die Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Unternehmen zu sichern und den Herausforderungen des demografischen Wandels kompetent gerecht werden zu können. Zu diesem Zweck wurde im Auftrag der RheinEnergie vom Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) in Zusammenarbeit mit gesund e.V. ein ganzheitliches Interventionskonzept entwickelt und umgesetzt. Das Projekt wurde auf der Messe „Zukunft Personal“ 2012 mit dem Employability Award ausgezeichnet. Mittlerweile ist „Generation M“ regelmäßiger Bestandteil des Leistungsangebots des betrieblichen Gesundheitsmanagements der RheinEnergie. Inzwischen liegen die Ergebnisse und Erfahrungen aus insgesamt vier Jahren Praxiseinsatz vor. Die Wirksamkeit des Projekts wurde im Jahr 2015 innerhalb einer Masterarbeit an der Deutschen Sporthochschule evaluiert.

Hintergrund und Zielsetzung

Maßnahmen zum demografischen Wandel gehen von der Grundannahme aus, dass Lernen einen lebenslangen Prozess darstellt. Dies gilt insbesondere auch für das Arbeitsleben, um die Kompetenzen der Beschäftigten zu erhalten, weiter zu entwickeln und so den veränderten Arbeitsanforderungen im späteren Verlauf des Berufslebens gerecht werden zu können. Zu diesem Zweck wurde ein ganzheitliches Konzept mit dem Ansatz entwickelt, die Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit über die Module „Förderung des Gesundheitsverhaltens“ (insgesamt 20 Lerneinheiten mit je 60 Minuten), „Förderung der körperlichen Beweglichkeit“ (zehn Lerneinheiten) und „Förderung der geistigen Beweglichkeit“ (16 Lerneinheiten) anzusteuern wie auch bei Abbildung 2.



Abbildung 1: Konzeptioneller Ansatz des Programms „Generation M“.

Ausrichtung und Merkmale

Das Programm „Generation M“ ist ressourcenorientiert (Orientierung an den personalen Stärken), anwendungsorientiert (Orientierung an den konkreten kognitiven Arbeitsanforderungen) und partizipationsorientiert (Orientierung an den Teilnahmeerwartungen und Zufriedenheitseinschätzungen) konzipiert. Die einzelnen Module sind nach dem didaktischen Prinzip aufgebaut, die Beschäftigten zunächst für das Modulthema zu sensibilisieren und über die themenrelevanten Grundlagen zu informieren. Zudem gilt es, das eigene Verhalten zu reflektieren sowie Praxisübungen und Handlungsempfehlungen auszuprobieren und ein individuell passendes Konzept zu entwickeln.



Inhalte und Aufbau

Das Programm ist modular aus einer Kombination von zwei Basisseminaren, vier Praxisworkshops sowie dem wöchentlich stattfindenden Bewegungstraining aufgebaut. Die beiden Basisseminare bilden die Grundlage für die aufbauenden Praxisworkshops, die sich inhaltlich den Themenschwerpunkten „Körperliche Beweglichkeit“ und „Geistige Beweglichkeit“ zuordnen lassen (Abbildung 2).

112

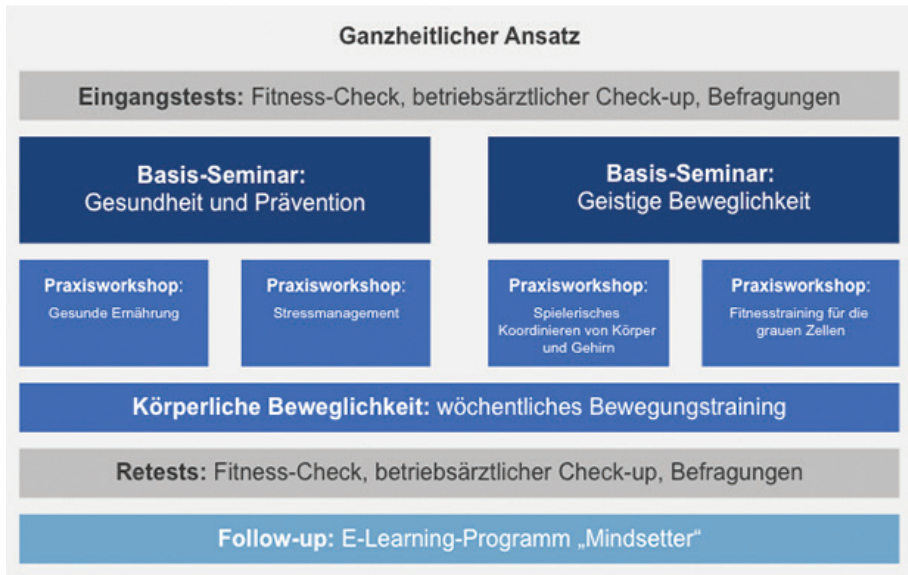


Abbildung 2: Modularer Aufbau von „Generation M“.

Das Basisseminar „Förderung des Gesundheitsverhaltens“ bezieht sich auf die Gesundheit als zentrale Ressource, um die sich verändernden physischen und psychischen Anforderungen in Alltag, Freizeit und insbesondere Beruf möglichst erfolgreich zu bewältigen. Entsprechend dem ganzheitlichen Ansatz umfasst es die Themenfelder der betrieblichen Gesundheitsförderung: Bewegung, Ernährung und Stressmanagement. Zentralen Stellenwert nimmt die Vermittlung eines aktiven Lebensstils ein, da die gesundheitlichen Vorteile in alle Themenfelder ausstrahlen können.

Das Basisseminar „Förderung der geistigen Beweglichkeit“ beinhaltet zum einen die Reflexion individueller Altersbilder und deren Bedeutung für den Kommunikationsprozess im Berufsalltag. Zum anderen werden auch Gedächtnis- und Problemlösetechniken sowie mentale Trainingsformen vermittelt. Angesichts der wachsenden Komplexität der Arbeitswelt gehören die geistigen Fähigkeiten der Beschäftigten zu den wichtigsten personalen Ressourcen, um den Arbeitsanforderungen gerecht zu werden. Da bestimmte geistige Fähigkeiten im Alterungsprozess nachlassen können, gewinnt im demografischen Wandel die Frage immer mehr an Bedeutung, durch welche Fördermaßnahmen die „geistige Beweglichkeit“ der Beschäftigten erhalten und verbessert werden kann. Da nachweislich die körperliche Leistungsfähigkeit einen positiven Einfluss auf die geistigen Fähigkeiten hat, wurde auch in diesem Modul ein bewegungsbezogener Ansatz gewählt.

Im wöchentlich stattfindenden Bewegungstraining „Förderung der körperlichen Beweglichkeit“ werden grundlegende Elemente eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings systematisch erlernt und geübt. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit kleinen Trainingsgeräten zur individuellen Förderung der Kraft (Kräftigung des Rückens und der großen Gelenke), der Beweglichkeit, der Koordination (Balance, Stabilisation, Konzentration) sowie der Grundlagenausdauer. Einen wesentlichen Raum nehmen hier auch Übungen ein, die unmittelbar im Arbeitsumfeld eingesetzt werden können. Das Modul zielt insgesamt darauf ab, die Teilnehmer zu motivieren und sie nach und nach in die Lage zu versetzen, ein Bewegungstraining selbstständig unter Berücksichtigung einer individuell geeigneten Auswahl und Dosierung der Aktivitäten zu gestalten. Auf diese Weise sollen die Verbesserung beziehungsweise der Erhalt der „körperlichen Beweglichkeit“ – hier verwendet als Synonym für eine alltagsgerechte Fitness – gesichert werden.

In den Praxisworkshops steht ebenfalls die konkrete Umsetzung der vermittelten Seminarinhalte im Vordergrund. Durch fachlich angeleitetes, gemeinsames Ausprobieren und Einüben sollen Maßnahmen, Übungen und Strategien erlernt und etabliert werden, um langfristig einen gesunden Lebensstil zu fördern und die geistige und körperliche Beweglichkeit zu unterstützen.

Programmdurchführung

Die Vermittlung der Inhalte mit insgesamt 46 Lerneinheiten mit je 60 Minuten erstreckt sich über einen Zeitraum von circa drei Monaten. Bis auf das wöchentliche Bewegungstraining finden alle Maßnahmen innerhalb der Arbeitszeit statt. Umrahmt werden die Maßnahmen von einem ausführlichen Fitness-Check, einem medizinischen Check-up durch den Betriebsärztlichen Dienst sowie umfassenden Teilnehmerbefragungen.

Die Teilnehmer werden über firmeninterne Kommunikationskanäle (unter anderem Intranet) informiert und rekrutiert. Die Teilnahme erfolgt freiwillig, die verbindliche Anmeldung im Anschluss an eine spezifische Informationsveranstaltung. Die Durchführung der Maßnahme wird vom Referententeam des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN), das sich aus Experten der Bewegungs-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften zusammensetzt, vorgenommen.

Das Programm „Generation M“ wurde erstmals im Jahr 2012 als Pilotveranstaltung eingesetzt. Ab dem Folgejahr kam es zu einer inhaltlichen Anpassung, indem die Praxisinhalte gegenüber den eher theoriebezogenen Seminarinhalten weiter ausgebaut wurden. Ebenso wird das Konzept seit 2013 parallel mit zwei Gruppen mit jeweils circa 15 Teilnehmern durchgeführt. Ab dem Jahr 2014 wird das Programm ergänzt durch das individuell konzipierte E-Learning-Programm „Mindsetter“, das den Teilnehmern nach Abschluss der Präsenzmaßnahmen über einen Zeitraum von drei Monaten zur Verfügung gestellt wurde. Dabei werden die wesentlichen Lerninhalte komprimiert aufgearbeitet und in digitaler Form zur Verfügung gestellt, mit dem Ziel, den Lernprozess nachhaltig zu unterstützen.



Begleitende Untersuchungen

Im Vorfeld und zum Abschluss der Interventionsmaßnahme werden standardmäßig umfangreiche Tests durchgeführt. Die Tests sind interdisziplinär ausgerichtet und erfassen sowohl sportwissenschaftliche als auch medizinische Parameter. Der Fitness-Check besteht aus einem apparativen, standardisierten 5-Stationen-Test. Er beinhaltet Tests zu den präventiv relevanten motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Im Bereich der Ausdauer kommt ein submaximaler Kurztest auf dem Fahrradergometer zum Einsatz (IPN®-Test), die Beweglichkeit wird mittels eines Inklinometers gemessen und anhand der Dehnfähigkeit großer Muskelareale im Bereich des Hüft- und Schultergelenks bewertet. Im Bereich Kraft steht die Rumpfmuskulatur im Mittelpunkt, die mit dem Gerät Back-Check gemessen wird. Im Bereich Koordination wird die Balance- und Stabilisationsfähigkeit mittels S3-Check ermittelt. Ergänzend zu den motorischen Tests wird die Körperzusammensetzung mit Hilfe der bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA) gemessen, der abdominale Fettanteil mittels Bauchumfangmessung. Zusätzlich wird eine computergestützte Erfassung des Bewegungsverhaltens vorgenommen – zum Einsatz kommt hier der International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Die Ergebnisse dienen einerseits der Qualitätssicherung, andererseits maßgeblich auch der individuellen Ausrichtung der Maßnahmen und Beratungsleistungen.

Der medizinische Check-up (unter anderem Blutbild, Ruhe- und Belastungs-EKG) dient in erster Linie der individuellen Beratung und Abklärung gesundheitlicher Risiken. Eine statistische Auswertung wurde nicht vorgenommen.

Ergebnisse des Fitness-Checks

Aus den Jahren 2012-2015 stehen die Datensätze von insgesamt 94 Teilnehmern zur Verfügung, von denen sämtliche Ergebnisse beim Ersttest (T1) und Retest (T2) vorliegen. Die Kohorte setzt sich zusammen aus 36 Frauen und 58 Männern im durchschnittlichen Alter von 54 beziehungsweise 53 Jahren. Die mittleren BMI-Werte beim Ersttest der Frauen betragen $27,00 \pm 4,73$ (kg/m²), bei den Männern $27,98 \pm 5,17$ (kg/m²). Die entsprechenden Werte des Retests lagen bei $26,99 \pm 5,11$ beziehungsweise $27,81 \pm 4,42$ (kg/m²). In allen Fällen kann demnach von einem moderaten Übergewicht ausgegangen werden.

Die Ergebnisse werden jeweils anhand alters- und geschlechtsspezifischer Referenzdaten bewertet. Um eine Vergleichbarkeit der einzelnen Testbereiche untereinander zu ermöglichen, werden alle Ergebnisse anhand eines 5-stufigen Scores bewertet, bei dem 1 das schlechteste und 5 das beste Ergebnis repräsentieren. Der mittlere Bereich ist entsprechend bei einem Scorewert 3 angesiedelt (Abbildung 3).

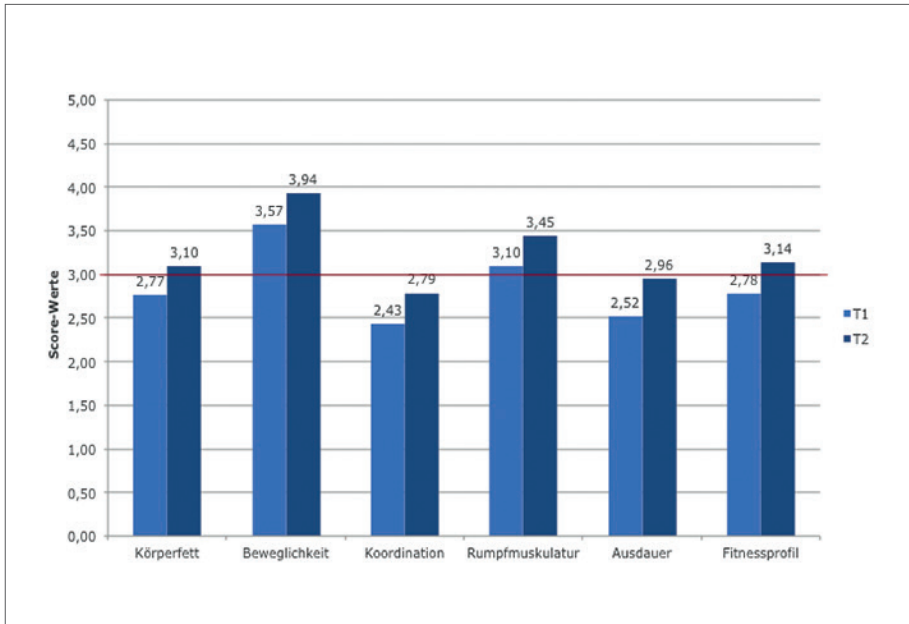


Abbildung 3: Ergebnisse des Fitnesstests.

Die Auswertung des Check-ups (n=94) zeigt eine Verbesserung der Ergebnisse in sämtlichen getesteten Bereichen. Da diese Verbesserungen auch in den Einzelauswertungen der jeweiligen Jahrgänge festzustellen sind, kann von einer konsistenten und mit hoher Wahrscheinlichkeit zu erwartenden harmonischen Verbesserung des Fitness-Niveaus ausgegangen werden.

Im Einzelnen können folgende jahrgangsübergreifende Effekte festgestellt werden:

- » Reduzierung des Körperfettanteils mit entsprechender Erhöhung des Muskelanteils bei gleichzeitiger Reduzierung des Bauchumfangs (Risikofaktor inneres Bauchfett)
- » Verbesserung der Balance und Stabilisationsfähigkeit
- » Verbesserung der Beweglichkeit: in erster Linie zugunsten einer verbesserten Dehnfähigkeit der Bein- und Hüftmuskulatur
- » Deutliche Kraftsteigerung sowohl der Rücken- als auch der Bauchmuskulatur sowie eine Verbesserung insbesondere der Rumpfmuskelsymmetrie
- » Erhöhung des Aktivitäts-Levels (IPAQ) von einem Durchschnittswert von vormals „gering“ in den Bereich „mittel“



Wirksamkeit

Neben der betriebsinternen Befragung der Teilnehmer (mit durchweg positiven Bewertungen) wurde auch die langfristige Wirksamkeit von „Generation M“ im Rahmen einer Masterarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht. Hierbei kam ein speziell konzipierter, 30 Fragen umfassender Onlinefragebogen zum Einsatz, bei dem die Antworten anhand einer 5-stufigen endpunktdefinierten Skala getätigt wurden. Dabei wurde unter anderem überprüft, ob es bei den ehemaligen Teilnehmern zu einer Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins, zu einer Veränderung des Gesundheitszustands sowie zu einer Veränderung des Bewegungsverhaltens gekommen ist, die jeweils auf „Generation M“ zurückgeführt werden. Dieser Fragebogen wurde über das firmeninterne Intranet der RheinEnergie den Absolventen von „Generation M“ der Jahrgänge 2013 und 2014 übermittelt und von den Teilnehmern anonym beantwortet. Die Befragung erfolgte im Abstand eines halben (Jahrgang 2014) beziehungsweise von eineinhalb Jahren (Jahrgang 2013) nach Beendigung der Maßnahme.

Die Auswertung zeigt, dass in beiden Gruppen eine Sensibilisierung für die Gesundheit erreicht werden konnte. Die mittleren Antwortwerte auf die Frage „Wie sehr hat Sie Generation M für Ihre Gesundheit sensibilisiert?“ (Codierung: 1=überhaupt nicht, 2, 3, 4, 5=sehr) lagen bei $4,07 \pm 0,8$ (Jahrgang 2013) beziehungsweise $3,95 \pm 0,38$ (Jahrgang 2014). Der Vergleich der Antworten zur Einschätzung des Gesundheitszustands vor der Maßnahme und zum Zeitpunkt der Befragung zeigte in beiden Gruppen eine signifikante Verbesserung. Die Frage „Die Teilnahme an Generation M hat mich motiviert mein Bewegungsverhalten zu verbessern“ (Codierung: 1=stimmt überhaupt nicht, 2, 3, 4, 5=stimmt voll und ganz) wurde mit $4,20 \pm 1,01$ (Jahrgang 2013) beziehungsweise $4,29 \pm 0,85$ (Jahrgang 2014) bewertet. Insgesamt wurde „Generation M“ von beiden Gruppen auch eine sehr hohe Zufriedenheit attestiert: Die zusammengefassten mittleren Antwortwerte lagen hier bei $4,65 \pm 0,53$.

Da zwischen den Antworten beider Gruppen insgesamt kein signifikanter Unterschied festgestellt wurde, kann davon ausgegangen werden, dass innerhalb des Betrachtungszeitraums keine Begrenzung der Wirkungslänge vorliegt und somit eine stabile Wirksamkeit besteht. Die Bewertung des 2014 erstmals eingesetzten E-Learning-Programmes „Mindsetter“ („wie sinnvoll?“) wurde mit einem Mittelwert von $4,38 \pm 1,07$ angegeben und somit als „sehr sinnvoll“ bewertet.

Fazit

Mit dem Programm „Generation M“ steht eine in der Praxis bewährte und wissenschaftlich evaluierte Interventionsmaßnahme zur Verfügung, mit der die Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiter im demografischen Wandel – insbesondere im Sinne eines Empowerments – nachhaltig gefördert werden können.

Literatur:

Stenglein T, Ludwig HP : Fit und gesund in der Lebensmittel. Personalwirtschaft 12-2012.

Stenglein M: Bedeutung und Wirksamkeit von Interventionsprogrammen der betrieblichen Gesundheitsförderung im demografischen Wandel – am Beispiel des Programms „Generation M“ der RheinEnergie AG. Masterarbeit, Deutsche Sporthochschule, Köln 2015.

Allmer H, Trunz-Carlisi E: Man lernt immer dazu – Programm zur Förderung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit im demografischen Wandel. In: Jeschke S et al. (Hrsg.) Demografie Atlas. RWTH Aachen University 2013.

