



Bild: © Maksim Kostenko - Fotolia.com

Ressourcen Arbeit Stressoren Privatleben Balance Beanspruchung Erholung Gesundheit

Hintergrund und Ziel

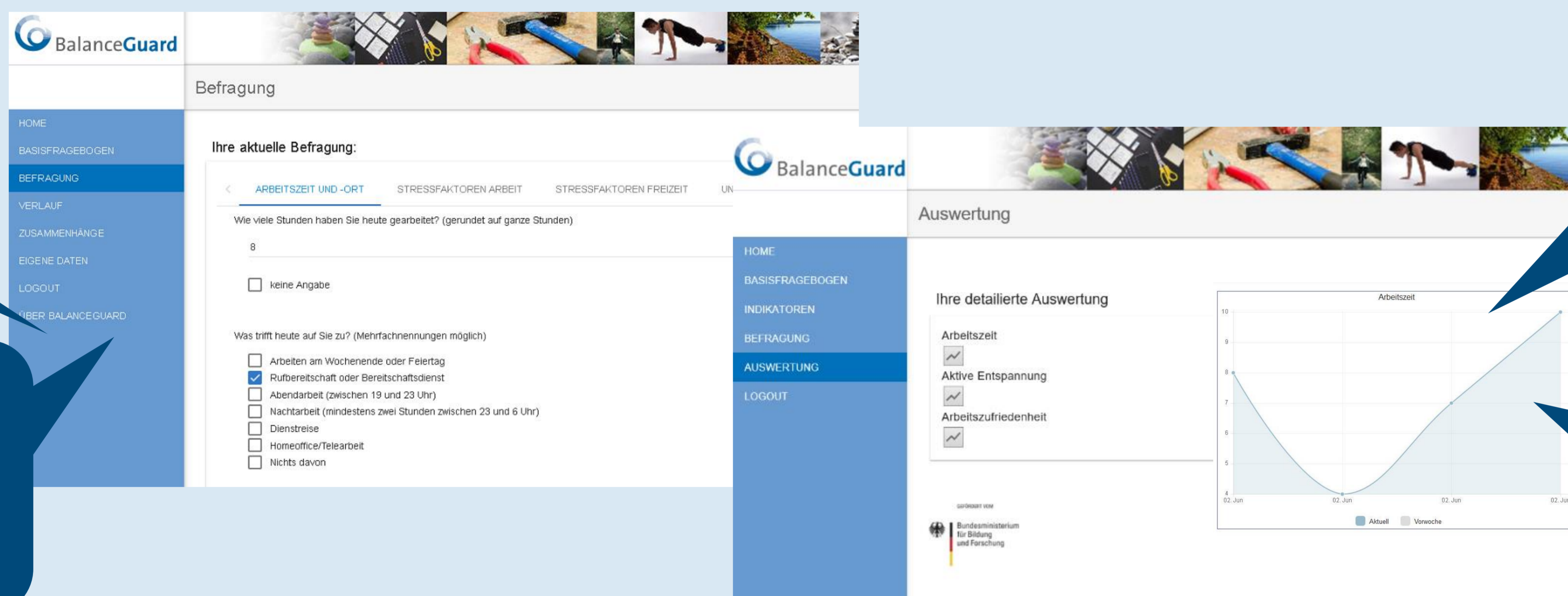
Beschäftigte sind täglich mit verschiedenen Anforderungen aus Erwerbsarbeit und Privatleben konfrontiert. Dabei spielen vor allem psychische Belastungsfaktoren wie Zeitdruck und Arbeitsmenge eine Rolle. Durch die zunehmende Entgrenzung der Erwerbsarbeit sind Beschäftigte zudem verstärkt bei der Koordination beider Lebensbereiche gefordert. Das Forschungs- und Transferprojekt BalanceGuard entwickelt und erprobt ein digitales Tool zum Monitoring von Beanspruchung und möglichen Einflussfaktoren. Ziel ist die Stressprävention und der Ressourcenaufbau auf persönlicher und organisationaler Ebene.

Methode

Die Beschäftigten beantworten täglich über einen längeren Zeitraum Fragen zu ihren arbeitsbezogenen und privaten Stressoren, Ressourcen, ihrer Beanspruchung und Gesundheit. Das Tool gibt den Beschäftigten auf Basis ihrer Daten individuelles Feedback in Form von Belastungsverläufen und Zusammenhängen sowie Tipps zur Stressprävention. Unternehmen können Auswertungen auf Gruppenebene erhalten, die Gestaltungshinweise für das Betriebliche Gesundheitsmanagement liefern. Zur Entwicklung des Tools wurden quantitative und qualitative Methoden angewandt. Das Tool wird in Kooperation mit den Praxispartnern erprobt und kontinuierlich optimiert.

Einmalige Eingabe von Basisdaten

Tägliche Befragung: nur 5 min am Tag für 4 bis 6 Wochen



Kontinuierliches Feedback durch Darstellung von Verläufen und Zusammenhängen

Handlungsempfehlungen zur Stressprävention

Erkenntnisinteresse

Im Entwicklungs- und Erprobungsprozess sind folgende Erkenntnisse zu erwarten:

- Nutzen und Akzeptanz eines digitalen Assistenzsystems zum Beanspruchungsmonitoring als Präventionsstrategie
- inhaltliche und technische Gestaltung zur Gewährleistung der Nutzerfreundlichkeit
- Wirkungszusammenhänge zwischen Belastungsfaktoren, Beanspruchung und langfristigen Beanspruchungsfolgen
- Zusammenwirken von Belastungen aus den verschiedenen Lebensbereichen

Ergebnisse – Erfolgsfaktoren für den Einsatz

Faktoren für einen erfolgreichen Einsatz von BalanceGuard sind:

- aktive Einbindung von Beschäftigten und betrieblichen Interessenvertretungen bei der Entwicklung und Einführung des Tools
- freiwillige Teilnahme der Beschäftigten
- überzeugendes Datenschutzkonzept
- leichte und spielerische Bedienbarkeit des Tools
- begleitende Beratungsangebote für Beschäftigte und Unternehmen

Autorinnen

Jella Heptner
Christiane Geighardt-Knollmann
Felizitas Alaze-Hagemann

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes NRW (LIA.nrw)
E-Mail: balanceguard@lia.nrw.de

Literatur

- Geighardt-Knollmann, C., Heptner, J. & Beerheide, E. (2017). BalanceGuard: Ganzheitliches Beanspruchungsmonitoring als Impuls für gesunde Arbeit. *Sicher ist sicher*, 68(1), 6-8.
- Polzer, C., Figgen, M., Seiler, K., Beerheide, E., Evers, G., Van Looche-Scholz, A. et al. (2014). *Gesunde Arbeit NRW 2014. Belastung – Auswirkung – Gestaltung – Bewältigung. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in NRW*. Düsseldorf: LIA.nrw
- Sonnentag, S. & Frese, M. (2003). Stress in organizations. In W. C. Borman, D. R. Ilgen, R. J. Klimoski & I. B. Weiner (Hrsg.), *Handbook of psychology: Industrial and organizational psychology*, Bd. 12 (S. 453- 491). Hoboken, NJ: Wiley.

Verbundpartner:

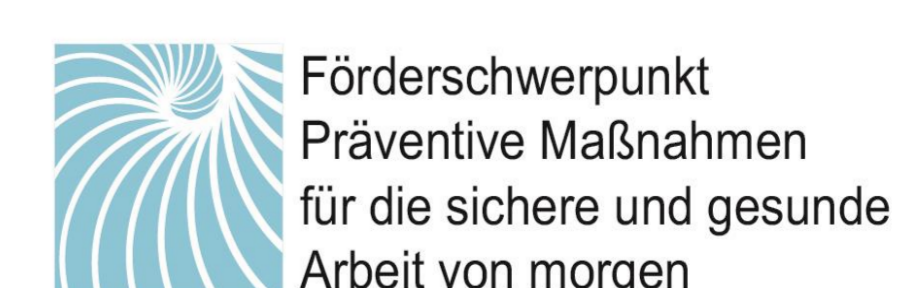
Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen



CGM HSM
Health & Safety Management



Projektlaufzeit: 01.01.2016 bis 30.04.2019



BalanceGuard wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert und wird begleitet durch den Projektträger Karlsruher Institut für Technologie (KIT).