

Wissenschaftlich fundierte Gesundheitsförderung im öffentlichen Sektor

Ausgangssituation

Eine Behörde mit rund 2.000 Mitarbeitenden aus den Bereichen Infrastrukturmanagement, Verkehrsmanagement, behördliche Dienstleistungen und Flächenmanagement verfolgt ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das fest in den Leitlinien der Organisation verankert ist.

Es bestand keine akute Problemlage. Vielmehr wollte die Organisation ihren Mitarbeitenden präventiv ein hochwertiges Angebot zur Förderung mentaler Fitness und Gesundheit bereitstellen – wissenschaftlich fundiert, nachhaltig wirksam und ausschließlich durchgeführt von qualifizierten Expert:innen.

Besonderen Wert legte die Behörde auf:

- » nachweisbare wissenschaftliche Fundierung
- » regelmäßige Evaluation der Maßnahmen
- » praxisnahe und alltagstaugliche Methoden
- » Durchführung durch fachlich qualifizierte Trainer:innen und Psycholog:innen

Zielsetzung

Ziel war es, die mentale Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden frühzeitig zu stärken, um Belastungen, steigender Arbeitsdichte und zukünftigen Herausforderungen resilient begegnen zu können.

Unsere Maßnahmen

Der Einstieg erfolgte mit einem **Impulsvortrag** zum Thema „Mental Detox: Heute mal metakognitiv! Ein lästiger Gedanke kommt selten allein“. Der Vortrag vermittelte erste Einblicke in wissenschaftlich fundierte und gleichzeitig praxisnahe Strategien zum Umgang mit belastenden Gedanken, mentaler Überlastung und Stress-Dynamiken im Arbeitsalltag.

Aufgrund der sehr positiven Resonanz schlossen sich vertiefende **Präsenzworkshops** und **Online Live Trainings** an, in denen Mitarbeitende konkrete mentale Fertigkeiten trainieren und nachhaltig in ihren Berufsalltag integrieren konnten.

Ergebnis & Mehrwert

Die Maßnahmen wurden innerhalb der Behörde außerordentlich positiv aufgenommen und führten zu einer langfristigen Zusammenarbeit mit addisca. Heute wird addisca regelmäßig hinzugezogen – insbesondere in Phasen hoher Arbeitsbelastung, organisatorischer Veränderungen oder besonderer Herausforderungen innerhalb einzelner Abteilungen. So begleiteten wir unter anderem:

- » Teams aus dem Ingenieurbereich mit hoher Projekt- und Verantwortungsdichte
- » die IT-Abteilung in Phasen hoher Belastung durch Cyberbedrohung / interne Veränderungsprozesse
- » Führungskräfte und Mitarbeitende beim Aufbau organisationaler Gesundheitskompetenz

Gerade bei technisch und analytisch geprägten Zielgruppen erwies sich der wissenschaftliche und rationale Ansatz des addisca Trainings als besonders wertvoll und glaubwürdig.

Durch die vermittelten mentalen Fertigkeiten profitierten Mitarbeitende und Organisation gleichermaßen:

- » höhere mentale Belastbarkeit und Resilienz
- » besserer Umgang mit Stress und Arbeitsdichte
- » frühzeitige Prävention psychischer Überlastung
- » Stärkung von Fokus und Handlungsfähigkeit

Die kontinuierlichen Folgeprojekte zeigen den nachhaltigen Nutzen und die hohe Akzeptanz der addisca Maßnahmen innerhalb der Organisation.