



Volksbank  
Ulm-Biberach eG

powerbanking 

# Erfahrungen aus der Praxis

Prävention und Kuration bei psychischen Erkrankungen

23.11.2023

# Volksbank Ulm-Biberach eG

## Unser Geschäftsgebiet

4 Kompetenz Center  
40 Geschäftsstellen in der schönen Region  
zwischen Schwäbischer Alb und dem  
Bodensee

## Mitarbeitende

650 Mitarbeitende  
43 Auszubildende



# Zu meiner Person



## **Jasmin-Sophie Bitterle**

Gesundheitsmanagerin und BEM-Beauftragte

Psychische Ersthelferin (MHFA) und Suchtberaterin

M.Sc. Gesundheitsförderung und Prävention

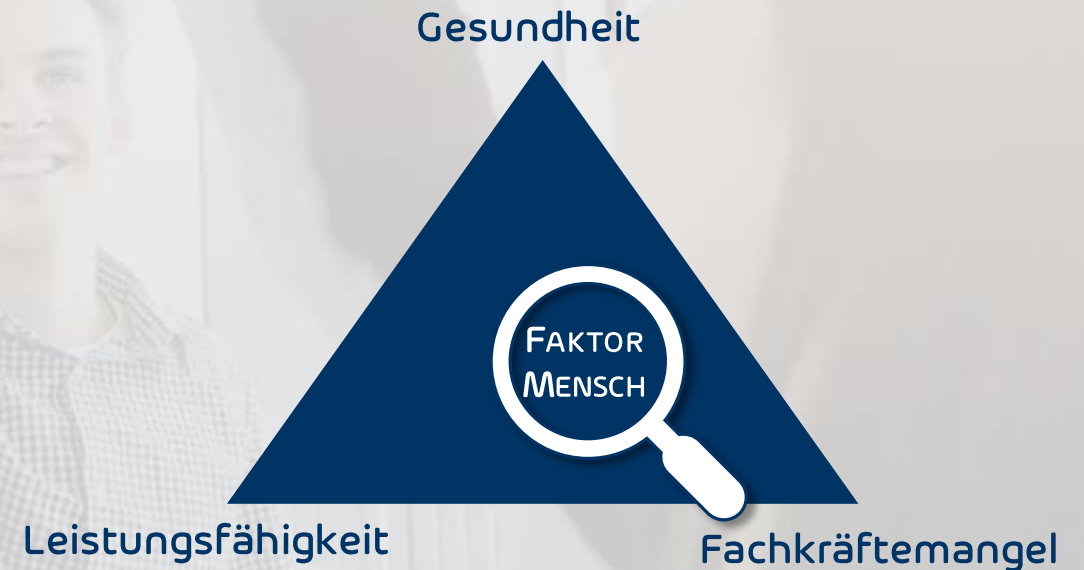
M.A. Beratung, Organisationsentwicklung und Coaching (i.A.)



Aus der **Praxis** - wie BGM bei der  
Volksbank Ulm-Biberach eG  
gelebt wird.

# Kleine Stellschrauben, große Wirkung!

## Betriebliches Gesundheitsmanagement



# Unsere Bausteine

- 1 Mitarbeiterbefragung
- 2 Medizinische Vorsorge
- 3 Beratungsangebote
- 4 Aktive Pause, Webinare, Betriebssport etc.
- 5 Gesunde Arbeitsplatzgestaltung
- 6 machtfit – 100€ jährlich für Gesundheit
- 7 Vereinbarkeit Beruf und Privatleben mit voio
- 8 Bewegungsförderung Egym Wellpass
- 9 Seelische Ersthelfer und Gesundheitsbotschafter
- 10 Lebensphasenorientierte Unterstützung
- 11 Gesunde Führung
- 12 Hohe Investition in Personalentwicklung



Mentale Belastung  
auch bei uns spürbar.

# 4 Dimensionen

## PRÄVENTION

- 1 Gesunde Führung
- 2 Seelische Ersthelfer
- 3 Stärkung Gesundheitskompetenz
- 4 Sensibilisierung

## KURATION

- 1 Betriebliches Eingliederungsmanagement
- 2 Beratungsangebote



# Von der Idee zur Umsetzung



Idee



Recherche



Inspiration



Netzwerk



Kommunikation und  
Nachhaltigkeit



# Ziele

- Der Psyche ein Gesicht geben
- Bewusstsein schaffen
- Kompetenzen stärken
- Gegenseitiges Verständnis schaffen
- Unterstützung und Hilfsmittel an die Hand geben

# Zielgruppen

- Alle Kolleginnen und Kollegen im gegenseitigen Umgang
- Jeder Mitarbeitende in Bezug auf seine Selbstfürsorge
- Führungskräfte im Umgang mit den Mitarbeitenden



## Der unsichtbare Rucksack

Unsere Kampagne für einen offenen Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen im Arbeitsumfeld.  
2022 / 2023

# Projektbausteine

## Jedermanns Rucksack

„Nur diese eine Aufgabe noch“

Offenen Austausch fördern und  
Tabus abbauen

Diskussion und Interaktion  
zwischen Kolleginnen fördern

## Unterstützungsangebote

„Das musst du nicht alleine  
bewältigen“

Auf innerbetriebliche und  
außerbetriebliche Angebote und  
Beratungsstellen aufmerksam machen.



### Bewusstsein schaffen

„Hoffentlich merkt keiner was“

Bewusstsein für psychische  
Gesundheit schaffen und dadurch  
mehr Akzeptanz erzielen

Warnzeichen erkennen – bei sich  
selbst und bei anderen

### Füreinander da

„Ich nehme war, dass du dich  
verändert hast in letzter Zeit“

Gegenseitige Unterstützung der  
Kollegen stärken

# Projektbausteine



**Bewusstsein schaffen:**  
"Hoffentlich merkt keiner was"

- Daten und Fakten
- Vielfalt psychischer Gesundheit und Krankheit
- Plakat „Der unsichtbare Rucksack“
- Relevanz

**Jedermanns Rucksack:** "Nur diese eine Aufgabe noch"

- Geschichten aus der psyga-Toolbox
- Interview mit ehem. BL einer Bank (Coach und Resilienztrainer)
- Interview mit Suchtbeauftragtem (ehemals suchtkrank)

**Füreinander da:** "Ich nehme wahr, dass du dich verändert hast in letzter Zeit"

- Anzeichen erkennen
- Gesprächsleitfaden für Kolleg:innen
- Gesprächsleitfaden für Führungskräfte

**Unterstützungsangebote:** "Das musst du nicht alleine bewältigen"

- moodgym AOK
- Familiencoach Depression
- Einbindung TelefonSeelsorge in Plattform
- Mindoc – Psychische Selbsthilfe



**Unterstützung / Angebote**  
professionelle Hilfe & externe Anlaufstellen

**Unterstützungsangebote:** professionelle Hilfe & externe Anlaufstellen



**Für einander da**  
unser internes Hilfenetzwerk – erkennen, ansprechen, da sein

**Für einander da:** unser internes Hilfenetzwerk – erkennen, ansprechen, da sein



**Erfahrungsgeschichten**  
über den Umgang mit belastenden Situationen oder Erkrankungen.

**Erfahrungsgeschichten:** über Wege aus belastenden Situationen oder Erkrankungen



**Wissenswertes**  
rund um psychische Gesundheit.

**Wissenswertes:** rund um psychische Gesundheit

Aktivitäten  Zeit 

 Karte anzeigen BETA ?

sortieren nach: Relevanz 

 Favoriten (0)




# Füreinander da

**Füreinander da**  
Info




**Info: Füreinander da**

**Füreinander da**  
Anzeichen erkennen



**Psyche leidet – Anzeichen erkennen**

**Seelische Ersthelfer**  
Übersicht



**Seelische Ersthelfer unserer Bank**

**Füreinander da**  
„richtig“ ansprechen



**Wie kann ich meine Kolleg:nnen ansprechen?**





[zum Angebot im Cockpit](#)

### Füreinander da

„richtig“  
ansprechen



Volksbank Ulm-Biberach eG

speichern

## Wie kann ich meine Kolleg:nnen ansprechen?

Terminart	terminunabhängig
Kategorie	Psyche - Füreinander da
Info-Datei	<a href="#">opg-gespraechsleitfaden-psychische-gesundheit.pdf</a>
Angebotsnummer	386563

### Beschreibung

#### „Lass uns reden!“

Gesprächsleitfaden mit praktischen Hinweisen, wie im persönlichen oder beruflichen Umfeld das Thema „psychische Belastung“ niedrigschwellig angesprochen werden kann.

Über psychische Belastungen und Probleme zu sprechen, ist für viele Menschen nicht einfach. Dabei gibt es bewährte Gesprächsstrategien, die helfen, schwierige Themen wie die psychische Gesundheit erfolgreich anzusprechen. Das bedarf sicherlich auch etwas Muts. Doch es lohnt sich – im Sinne eines gesunden Miteinanders.

### Das Gespräch vorbereiten

#### 1. Probleme erkennen

Ein Gespräch ist immer dann sinnvoll, wenn Sie beobachtet haben, dass eine Person aus Ihrem Umfeld (z. B. ein Familienmitglied, ein Kollege, eine Bekannte o. ä.) sich über einen längeren Zeitraum (z. B.

# Erfahrungsgeschichten

Erfahrungsgeschichten

Info



Info: Erfahrungsgeschichten

Erfahrungsgeschichten

Wenn der Körper stopp sagt



Erfahrungsgeschichten

Wenn der eigene Anspruch zur Falle wird



Erfahrungsgeschichten

Ausgebrannt – Interview mit  
Andreas Schwab



[zum Angebot im Cockpit](#)

## Erfahrungsgeschichten



Volksbank Ulm-Biberach eG

 speichern

# Wenn der eigene Anspruch zur Falle wird

Terminart	terminunabhängig
Kategorie	Psyche – Erfahrungsgeschichten
Info-Datei	<a href="#">Immer-mehr-immer-besser-wenn-der-eigene-Anspruch-zur-Falle-wird.pdf</a>
Angebotsnummer	381659

## Beschreibung

### Immer mehr, immer besser – Wenn der eigene Anspruch zur Fall wird

Eigentlich hat es genug Warnzeichen gegeben. Er schläft zu wenig, vernachlässigt Sport, Hobbys und Freunde, ist unzufrieden mit seiner Leistung. Eigentlich – denn wie Andreas inzwischen weiß: „Meistens wird das Leben vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Andreas' Geschichte erzählt von hohen Ansprüchen und davon, dass es manchmal mehrere Anläufe braucht, um das rückwärts Verstandene im weiteren Leben anzuwenden.

# Kommunikation und Nachhaltigkeit

Personal

powerbanking

## Kampagne „Der unsichtbare Rucksack“

Die psychische Gesundheit ist unser Innenleben – wie wir denken, fühlen und dementsprechend handeln. Psyche wird als etwas sehr Privates empfunden, etwas was eigentlich im Verborgenen bleibt und sich erst meldet, wenn etwas aus dem Ungleichgewicht gerät. Dann raubt sie uns den Schlaf, macht uns antriebslos oder lässt uns aus Angst erstarren. In solch ein Ungleichgewicht kann jeder geraten. Jeder vierte Arztbesucher leidet unter einer psychischen Störung und für Deutschland wird angenommen, dass rund

80 Prozent im Laufe ihres Lebens mindestens einmal vorübergehend an einer psychischen Störung erkranken.

Aktuelle Befragungsergebnisse in der Bank und auch das allgemeine Stimmungsbild zeigen, dass die mentale Gesundheit uns alle bewegt. Mit der Kampagne „Der unsichtbare Rucksack“ haben wir es uns zum Ziel gesetzt, Psyche offen anzusprechen.



Personal

Psychische Gesundheit

## Die Idee der Kampagne, Informationen und konkrete Maßnahmen

Kaum jemand befindet sich sein Leben lang in einem Zustand einer komplett gesunden Psyche. Meistens schwanken wir im Mittelfeld zwischen „psychisch gesund“ und „psychisch krank“.

Belastende Gefühle wie Trauer oder Angst treten häufiger auf und sind per se keine Gefahr. Zu einer Gefahr werden sie aber dann, wenn die Symptome länger andauern oder stärker werden und den Alltag sowie die Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Dann kann es zur Entstehung einer Depression, Panikattacken oder Suchterkrankung führen. Psychische Störungen können immer dann entstehen, wenn psychische Belastungen überwiegen und gleichzeitig Bewältigungsstrategien versagen. Die Ursachen für das seelische Ungleichgewicht können biologischer, psychologischer oder sozialer Herkunft sein, also etwa genetische Veranlagung, ein Trauma oder auch der Tod eines geliebten Menschen. Körperliche bzw. genetische Faktoren können mitunter eine Rolle spielen, letztendlich erkranken kann aber jeder.



### Die häufigsten psychischen Erkrankungen



Der Umgang mit dem Thema wird in der Gesellschaft immer offener. Dennoch besteht nach wie vor ein großes Schamgefühl. Betroffene sind insgesamt das Problem der Unkenntnis. Letzteres ist kein Wunder – die Ausprägungsformen psychischer Erkrankungen sind vielfältig und oft besteht große Unsicherheit darin, ob und inwiefern Menschen im Umfeld darauf angesprochen werden sollten. Zu groß ist die Angst, dass man etwas Falsches sagt und es damit nur noch schlimmer macht. (j.b.)

### Wir wollen:

- Mit gezielten Beiträgen die Aufmerksamkeit auf das Thema lenken
- Menschen aus Ihrer Erfahrung berichten lassen
- Mit Wissensbeiträgen die Kompetenzen der Kolleginnen und Kollegen rund um das Thema Psychische Gesundheit und Erkrankungen stärken
- Mit geeigneten Hilfsmitteln helfen, Führungskräfte da zu sein (z. B. Gesprächsleitfaden)
- Anlaufstellen transparent machen

Personal

### Symptome an denen Sie eine chronische Überlastung entweder bei sich oder bei Kolleginnen und Kollegen erkennen können

- Häufige Infekte
- Ständige Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden und Gewichtsschwankungen
- Verspannendes Kopf- und Nackenschmerzen
- Spontan bei Burnout: Stehverlust, Leistungsabfall und Rückzug

Achtung: Nicht jede chronische Erschöpfung ist mit einem Burnout gleichzusetzen. Zu unterscheiden sind weiterhin noch die Erschöpfungsdepression sowie das chronische Fatigue-Syndrom. Zum Thema Burnout finden Sie hinter dem QR-Code ein sehr offenes und hilfreiches Interview mit Andreas Schwab (ehemaliger Bereichsleiter einer Volksbank).



### Wie kann ich mir und anderen helfen?

#### Gesprächsleitfaden = Kurzversion

1. Klar und wertschätzend kommunizieren
  - Besorgnis ansprechen, Beobachtungen äußern, keine Maßnahmen oder Diagnosen
  - „Ich beobachte, dass du...“
  - „Ich habe den Eindruck, dass es dir nicht gut geht. Ich mache mir Sorgen.“ / „Du wirkst in letzter Zeit bedrückt. Ist alles in Ordnung?“
2. Zuhören und nachfragen
  - Zuhören und Fragen stellen, anstatt Antworten einzufordern (offene Fragen, anstelle von Ja/Nein Fragen)
  - „Wie beschäftigt dich gerade?“
3. Können Druck ausüben
  - Die Reaktion des Gegenübers zeigt, ob die Person das Thema vertiefen möchte. Rechnen Sie auch mit Ablehnung und nehmen Sie diese nicht persönlich. Nicht alles muss sofort besprochen werden. Sie können auch das Angebot für ein späteres Gespräch machen.
4. Hilfestellung anbieten und respektvoll bleiben
  - Keine dramatisierende, sondern eine normale Ansprache. Nehmen Sie die Person in ihrer eigenen Wahrnehmung der Situation ernst und verzichten Sie auf Aussagen wie „Man muss nur wollen“ oder „So schlimm ist es doch nicht“.
5. Hilfe anbieten und Kontakt halten
  - Zuhören ist nicht Wertversprechen, indem Sie am Ball bleiben, den Kontakt pflegen und weitere Gespräche anbieten. Überlassen Sie aber die Problemlösung den Profis, verweisen Sie auf Hilfsangebote und sagen Sie offen, wenn Sie nicht weiterhelfen können.

### machtfit-Angebote

In unserer App „machtfit“ (<https://vub.machtfit.de>) finden Sie aktuell zum Thema „Psychische Gesundheit“ zum Beispiel folgende Unterstützungsangebote:

- moodgym = Fitness für die Stimmung
- Minddoc = psychologische Selbsthilfe
- Für Angehörige = Familiencoach Depression

Hinweis: Die Angebote sind als zusätzliche Hilfestellung zu verstehen und ersetzen in keinem Fall eine medizinisch notwendige Behandlung.

### Weitere Informationen/Wichtige Anlaufstellen

Informationen und Beiträge werden regelmäßig in unsere machtfit App eingestellt.

Ihre Ansprechpartner im Betrieb: Führungskräfte, Personal, Betriebsrat, Betriebsärztin, Gesundheitsmanagement (Jasmin Bittler)

Telefonseelsorge: 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für alle Per Telefon 0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder 116 123, per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)

Sozialberatung der Caritas: <https://www.caritas.de/hilfendberatung/onlineberatung/allgemein-soziale-beratung/start>

Betriebsseelsorge: <https://betriebsseelsorge.de/arbeitstelle>

Psychosomatische Sprechstunde in der Uniklinik Ulm oder der Federsee-Klinik; Kontakt in Wiki oder im Firmenbereich von machtfit

powerbanking



Mentale Gesundheit zum Thema machen

Volksbank  
Ulm-Biberach eG

Volksbank  
Ulm-Biberach eG

# 4 Dimensionen

## PRÄVENTION

- 1 Gesunde Führung
- 2 Seelische Ersthelfer
- 3 Stärkung Gesundheitskompetenz
- 4 Sensibilisierung

## KURATION

- 1 Betriebliches Eingliederungsmanagement
- 2 Beratungsangebote

# Betriebliche Wiedereingliederung



Sensible  
Ansprache



Einbindung der  
Führungskraft



Einbindung des  
Teams



Zum offenen  
Umgang  
ermutigen



# Stolpersteine sind Chancen

- Entstigmatisierung ist ein Prozess und gemeinsamer Weg
  - Nachhaltige Veränderung braucht Zeit
  - Betroffene zu Beteiligten machen
- Es braucht die Unternehmensführung und Führungskräfte







## **Jasmin-Sophie Bitterle**

**Volksbank Ulm-Biberach eG**  
Gesundheitsmanagerin,  
Personal

jasmin-sophie.bitterle@volksbank-  
ulm-biberach.de

[www.volksbank-ulm-biberach.de](http://www.volksbank-ulm-biberach.de)  
[www.power-banking.de](http://www.power-banking.de)

