



Unilever Deutschland GmbH

Evaluationsbericht

ein gefördertes Projekt der Techniker Krankenkasse



Dieser Bericht wurde erstellt durch die AHAB-Akademie GmbH,
Projektleiterin Katja Wrobel sowie der Unilever Deutschland GmbH, vertreten
durch Dr. Olaf Tscharnetzki, leitender Betriebsarzt.
Hamburg, 08.09.2014

Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung.....	4
2	Beschreibung des 10+ Coaching.....	7
2.1	Die Grundidee des Programms.....	7
2.2	Coachingmethoden und Beschreibung der Prozessperspektive.....	9
3	Projektdurchführung bei Unilever	11
3.1	Den Gesundheitszustand betreffende Ergebnisse der Sozialkapitalbefragung	12
3.1.1	Gesundheit und Wohlbefinden	12
3.1.2	Gesundheitsverhalten	13
3.1.3	Zusammenfassung der Ergebnisse und Schlussfolgerungen	13
3.2	Ableitung von Interventionsmaßnahmen	14
3.2.1	Erhebung des Istzustandes.....	14
3.2.2	Beschreibung der 10+ Teilnehmer	15
3.2.3	Ziele und Schwerpunkte der 10+ Coachings	16
3.3	Verlauf der Interventionsmaßnahme 10+ Coaching bei Unilever.....	17
3.3.1	Programmteilnahme	17
3.3.2	aktueller Programmstatus.....	17
3.3.3	Zielstellung der Coachings.....	18
3.4	Projektelevaluation	19
3.4.1	Evaluationsinstrumente Coachingteilnehmer.....	19
3.4.2	Evaluationsinstrumente Coaches.....	19
3.4.3	Evaluationsinstrumente Unilever / Techniker Krankenkasse	19
3.4.4	Ergebnisdarstellung nach Beendigung der Coachings	20
3.4.5	Dauer und Kosten des Programms.....	22

Zur einfacheren Lesart wird im Rahmen dieses Berichtes die männliche Ansprache verwendet. Es sei an dieser Stelle aber ausdrücklich darauf hingewiesen, dass beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen sind.

1 Zusammenfassung

Im Februar 2012 wurde die AHAB-Akademie von der Unilever Deutschland GmbH beauftragt bei den Mitarbeitern im Außendienst eine Gesundheitsbefragung durchzuführen. Die Zielstellung bestand darin, eine Analyse des aktuellen physischen und psychischen Wohlbefindens zu erlangen sowie betriebliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Mitarbeiter zu identifizieren. Die Herausforderung im Außendienst besteht darin, Mitarbeitern, die nicht in der Hauptverwaltung oder in einem dem Konzern zugehörigen Werk oder Betriebsteil ihre Arbeitszeit verrichten, trotzdem den Zugang zu betrieblichen Gesundheitsfördermaßnahmen zu ermöglichen.

Als Ergebnis dieser Mitarbeiterbefragung (Beteiligung lag bei ca. 90%) kam u.a. heraus, dass eine Vielzahl der Mitarbeiter (Durchschnittsalter ca. 50 Jahre) körperliche Beschwerden, hohes Stressempfinden sowie Übergewicht und Bewegungsmangel angaben.

Als Interventionsmaßnahme wurde ein individuelles Gesundheitscoaching vereinbart, welches eine Optimierung der Gesundheitsorientierung im eigenen Lebensstil haben soll und somit physische wie psychische Beschwerden mindern bzw. beseitigen kann.

Dafür wurde das 10+ Coachingprogramm (www.zehn-plus.de) der AHAB-Akademie ausgewählt. Die Kernziele des Programms sehen vor, dass je nach Schwerpunktintervention das Bewegungs-, Ernährungs- oder Stressbewältigungsverhalten gemeinsam mit einem erfahrenen Gesundheitscoach optimiert werden soll. Ebenso spielen der Suchtmittelkonsum, gesunder Schlaf sowie Umgang mit chronischen Erkrankungen oder körperlichen Defiziten in den Coachings eine Rolle.

Teilnehmen durften nur Mitarbeiter die mindestens 1 Gesundheitsrisiko (mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, hohe Stressbelastung oder körperliche wie psychische oder psychosomatische Beschwerden) aufwiesen. Insgesamt nahmen/nehmen 46 von ca. 300 möglichen Mitarbeitern an dem Coachingprogramm teil.

Davon haben 23 zum Untersuchungszeitraum (01.08.2014) das Coaching beendet, weitere 8 haben es fast beendet. Ihre Endergebnisse fließen in diesen Ergebnisbericht hauptsächlich ein.

Die Teilnahme an dem Coachingprogramm erfolgte für den Mitarbeiter absolut anonym. Der Arbeitgeber weiß zu keinem Zeitpunkt, wer und mit welchem Umfang das Coaching in

Anspruch nimmt. Vor dem Coachingbeginn riefen die Mitarbeiter bei der AHAB-Akademie als externen Dienstleister an und schildeten in einem Erstinterview Ihr Bestreben zur Teilnahme an einem Gesundheitscoaching. Die geschulten Gesundheitsexperten haben Beschwerden, Wünsche und gesundheitliche Beeinträchtigungen aufgenommen und zunächst über die Teilnahmevoraussetzung entschieden. Anschließend wurde im unmittelbaren Lebens- bzw. Arbeitsumfeld des Unilever-Mitarbeiters ein passender Coach ausgewählt. Die Mitarbeiter erhielten unter Umständen einige Profile zur Auswahl und erhielten einen Erstkontakt vermittelt. Anschließend wurde gemeinsam von Coach und Coachee entschieden, ob die Zusammenarbeit starten kann.

Die meisten Coachees meldeten sich bezüglich Übergewicht oder körperlichen Gesundheitsbeschwerden für ein Coaching an. In vielen Fällen stellte sich jedoch in den Coachings heraus, dass psychische Beschwerden und der Umgang mit Stress die bedeutendsten gesundheitsbeeinträchtigenden Faktoren waren, so dass diese Themen in den Vordergrund rückten.

Der Durchschnittswert des Body-Maß-Indexes (BMI) der Teilnehmergruppe des 10+ Coachings lag bei der Ersterhebung bei 28,41. Die Männer hatten einen Durchschnitts-BMI von 28,80 und die Frauen von 24,93.

Deutlich mehr als die Hälfte (65,2%) der Coachingteilnehmer gaben ein hohes bis sehr hohes Stresslevel an. 66,6% hatten einen Blutzuckerspiegel von größer/gleich 100. 71% hatten einen Cholesterinspiegel von größer/gleich 200. 64,4% der Teilnehmer litten unter Bluthochdruck.

Als Zielstellung für den 10+-Coachingprozess wurde 38x die Verbesserung von Stressbewältigungskompetenzen genannt, 35x Gewichtsreduktion & Verbesserung der allgemeinen Fitness sowie 21x eine Veränderung des Ernährungsverhaltens.

Die durchschnittliche Teilnahmedauer betrug 17,7 Coachingeinheiten (1 Einheit = 1 Zeitstunde), verteilt auf 12 Monate. Innerhalb dieser Zeit arbeiteten die Mitarbeiter von Unilever mit Ihren persönlichen Coaches eng zusammen.

Im Rahmen der Coachings wurden Ernährungsberatungen vollzogen und Ernährungsumstellungen erreicht, weiterhin wurden bewegungsfördernde Maßnahmen sowie Sport in den Alltag integriert. Beim Thema Umgang mit Stress wurden Methoden zur

kognitiven, emotionalen und verhaltensorientierten Stressbewältigung vermittelt, trainiert und etabliert.

Der BMI ist im Durchschnitt von 28,41 auf 25,06 gesunken. Das entspricht einer Reduktion von -3,35 Punkten. Das entspricht bei Frauen 9kg und bei Männern 11kg Gewichtsverlust im Durchschnitt innerhalb von 12 Monaten.

Der erhöhte Blutdruck konnte in 75% der Fälle oft deutlich reduziert werden. Dabei können nun 25% der bereits therapierten Teilnehmern auf blutdrucksenkende Mittel verzichten. Bei 30% ist der Bluthochdruck (über 140/90) auf ein "Normalmaß" zurück gegangen.

85% der Fälle, die einen leicht erhöhten Cholesterinspiegel hatten (zwischen 200-250), liegen nun unter 200. Bei 62% trifft das auch auf eine Reduktion des Blutzuckerspiegels zu (unter 100). Das Stresslevel ist bei den Teilnehmern, welche bereits das Coaching beendet haben von 65,2% (hohen bzw. sehr hohes Stresslevel) auf 0% gesunken!

Damit sanken die Hauptrisikofaktoren für Krebsleiden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei der Teilnehmergruppe um insgesamt 84,4% !

Das bedeutet, dass bei mehr als 8 von 10 Teilnehmern keine der zuvor genannten Risikofaktoren für Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen mehr vorhanden waren.

Der Raucherstatus vorher/nachher ist leider nicht systematisch erhoben worden, so dass dieser Faktor in der Bewertung der Ergebnisse unberücksichtigt bleiben muss.

Die Zufriedenheit der Coachingteilnehmer war sehr hoch. Für 85,2 % der befragten Teilnehmer hat sich die Teilnahme am Coaching gelohnt und 92,3 % waren mit ihrem Coach voll und ganz oder eher zufrieden.

Die durchschnittlichen Kosten lagen bei einem Gesamtetat von 80.000 € für 2 Jahre bei durchschnittlich 1500 € je Teilnehmer. Die Techniker-Krankenkasse hat das Projekt insgesamt mit einer Summe von 30.000 € unterstützt.

Verbesserungspotentiale sind im organisatorischen Prozess hinsichtlich der Dokumentation und Weitergabe von Daten zu sehen. Teilweise wurden diese jedoch aus Angst vor Datenschutzmissbrauch nicht weitergegeben oder gar erst aufgenommen. Im Großen und Ganzen wird das Projekt von allen Beteiligten als großer Erfolg angesehen und soll weitergeführt werden.

2 Beschreibung des 10+ Coaching

2.1 Die Grundidee des Programms

Britische Forscher von der Universität Cambridge, verfolgten seit 1993 das Schicksal von mehr als 20.000 Probanden zwischen 45 und 79 Jahren aus der britischen Stadt Norfolk, bei denen keine Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt waren, und registrierten alle Todesfälle bis 2006. Sie haben untersucht, inwieweit sich die Menschen in 4 einfachen Gesundheitsverhaltensweisen (Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum und Rauchen) unterschieden und welche Auswirkungen dies auf Mortalität und Morbidität hatten. Man stellte fest, dass diejenigen, die unzureichende Bewegung im Alltag hatten, Raucher waren, mehr als 2 Gläser Alkohol bzw. 0,5l Bier pro Tag tranken und wenig Vitamin C im Blutspiegel aufwiesen (Indikator für unzureichenden Obst- und Gemüseverzehr) eine 4 mal so hohe Sterbewahrscheinlichkeit aufwiesen. Diese Beobachtung war unabhängig von gesellschaftlicher Schicht und Körpergewicht.

Die Studie ist Teil der EPIC-Studie, der größten Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit, die jemals unternommen wurde.

Die EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ist eine prospektive Kohortenstudie, an der 23 administrative Zentren in zehn europäischen Ländern (Dänemark, Frankreich, Deutschland, Griechenland, Italien, Niederlande, Norwegen, Spanien, Schweden und England) beteiligt sind.

Was im Rahmen der EPIC-Studie nicht beleuchtet wurde, sind die gesundheitlichen Auswirkungen einer hohen Stressbewältigungskompetenz. Unstrittig und daher im Rahmen dieses Berichtes nicht näher erläutersbedürftig sind jedoch die Erkenntnisse der Auswirkungen von chronischen Stress auf die Gesundheit des Einzelnen.

Vier einfache Verhaltensregeln verlängern der EPIC-Studie nach das Leben durchschnittlich um 14 Jahre:

- nicht rauchen,
- etwas Sport treiben,
- nur mäßig Alkohol trinken,
- täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen.

Nicht in Zahlen zu bemessen, jedoch mit nachweislichen Einfluss auf Mortalität und Morbidität ist der

- gesunde Umgang mit Stress.

Diese insgesamt fünf Verhaltensregeln beschreiben einen gesunden Lebensstil. Die Zielstellung des 10+ Coachings besteht also darin, einen Lebensstil zu etablieren, der sich möglichst nahe an diesen Empfehlungen orientiert.

2.2 Coachingmethoden und Beschreibung der Prozessperspektive

Im Rahmen des 10+ Coachings kommen verschiedene Methoden zum Einsatz. Grundlage der Zusammenarbeit zwischen Coach und Coachee ist die **motivierende Gesprächsführung**.

Im Folgenden werden hier nur ausschnittsweise und in Kürze die Schritte und Methoden im 10+ Coachingprogramm beschrieben.

1. Gegenseitigen Kennenlernen und Entscheidung für oder gegen eine Zusammenarbeit zwischen Coach und Coachee
2. Anamnese und Problemerkörterung
 - a. Fragebögen
 - b. Interview
 - c. ärztlicher Checkup
 - d. Bewegungs- /Ernährungsprotokoll
 - e. Tagebuch zum Erheben kognitiver, somatischer, emotionaler und behavioraler Reaktionen auf Stresssituationen
 - f. Aufstellungen (z.B. Familienaufstellung)
 - g. Auswertung identifizierter gesundheitlicher Probleme und Erörterung des Zusammenhangs mit dem Lebensstil
 - i. Einsatz von Informationsbroschüren der Techniker Krankenkasse zu bestimmten Themen
3. gemeinsame Zieldefinition (smart-Regel)
 - a. Festlegen von Teilzielen (Meilensteinen - quantitativ und terminiert)
 - b. Festlegen eines Endziels
 - c. Prognose des Grades der Zielerreichung (grow-Modell von John Whitmore)
4. gemeinsames Festlegen einer Strategie und deren Einzelmaßnahmen zur Zielerreichung
 - a. Personal Training
 - i. Identifikation interessierender sportlicher Betätigung (Angebote)
 - ii. Herz-Kreislauf-Training
 - iii. Krafttraining

- iv. Etablierung zusätzlicher Bewegungsfördermaßnahmen im Alltag
 - b. Ernährungsberatung und -coaching
 - i. Haushaltscheck
 - ii. gemeinsames Einkaufen
 - iii. Ernährungspläne
 - c. Stressbewältigung/Entspannung
 - i. Identifikation der Alltagsstressoren
 - ii. kognitive, emotionale und behaviorale Bewältigungsstrategien
 - 1. Achtsamkeitstraining
 - 2. Wahrnehmungssteuerung
 - 3. Vermeiden logischer Fehler
 - 4. Umgang mit negativen Emotionen
 - 5. systematische Desensibilisierung
 - 6. Erhöhung des Selbstwertgefühls
 - 7. Erhöhung der Kontrollüberzeugung
 - 8. Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung
 - iii. Erlernen von Entspannungsverfahren
 - iv. kontinuierliche Integration von Entspannungsübungen bzw. stressreduzierender Methoden im Alltag
 - v. Genusstraining
 - vi. Problemlösetraining
 - vii. Zeitmanagement
 - viii. Kommunikationstraining
 - ix. gesunder Schlaf
 - d. Umgang mit Suchtmitteln
 - i. Rauchentwöhnung
 - ii. Reduktion von Alkoholkonsum
 - iii. Vermeidung des Konsum von Drogen od. sonstigen Suchtmitteln
5. schriftliche Fixierung der Zielstellung (Unterschrift des Coachees)

6. regelmäßigen Coachingsitzungen, Telefonate, e-mail-Verkehr zur Überprüfung des Erfolges vereinbarter Maßnahmen
 - a. Rückfallprävention
 - b. Motivation
 - c. Umgang mit Widerständen
 - d. regelmäßige Feedbackgespräche
7. Evaluation (mit dem Coachee) und Supervision (mit der AHAB-Akademie)

3 Projektdurchführung bei Unilever

Im Zuge einer Mitarbeiterbefragung im Außendienst wurde im Jahr 2012 mittels des ProSob-Fragebogen eine Sozialkapitalbefragung durchgeführt. Der Fragebogen „ProSob“ wurde von der Universität Bielefeld entwickelt und dient der Erhebung von Arbeits- und Organisationsbedingungen sowie der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Mitarbeiter. Es wird z. B. untersucht, welche Zusammenhänge zwischen der Arbeitssituation, dem Führungsverhalten oder den sozialen Beziehungen im Unternehmen und dem Wohlbefinden und der Gesundheit des Personals bestehen.

Für die Befragung bei Unilever wurde der ursprüngliche Fragebogen dem Unternehmen angepasst und allgemeine Fragen wie berufliche Funktion und Arbeitszeit entfernt sowie u. a. Fragen zum ernährungs- und bewegungsbezogenen Verhalten mit aufgenommen.

Ziel der Befragung war es, Aussagen über die Arbeitsbedingungen von Unilever sowie deren Einflüsse auf die Mitarbeitergesundheit treffen zu können. Von Interesse waren auch das individuelle Gesundheitsverhalten sowie die Einschätzung der eigenen Gesundheit, um Rückschlüsse auf die Arbeitsfähigkeit und deren mögliche Entwicklung im Gesamten treffen zu können. Die Teilnahme an dieser Untersuchung war freiwillig und absolut anonym.

Nach der Mitarbeiterbefragung wurden 17 Interviews geführt, um besondere bzw. klärungsbedürftige Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung zu validieren. Ebenfalls wurden 2 Mitarbeiter 1 Tag lang durch Mitarbeiter der AHAB-Akademie begleitet, um Einblicke in den Arbeitsalltag eines Außendienstmitarbeiters der Firma Unilever gewinnen zu können.

Der AHAB-Akademie wurden für die Mitarbeiterbefragung zunächst 356 E-Mail-Adressen zugesandt, deren Inhaber die Einladung zur Online-Befragung erhielten. Bei der Erinnerung

an die laufende Befragung bekamen 336 Personen eine erneute Nachricht. Die reduzierte Anzahl der E-Mail-Empfänger ist auf eine überarbeitete Adressaten-Liste zurückzuführen.

An der Online-Befragung, die vom 20.02.2012 bis zum 02.03.2012 stattfand, nahmen 331 Personen über die Willkommenseite hinaus teil. Von den Teilnehmenden beendeten 283 Personen die Befragung. Für die Datenauswertung wurde die Stichprobe bereinigt. Die Auswertung umfasst eine Stichprobengröße von 296 Personen. Die Mitarbeiter, die den Fragebogen nicht über die Frage F11 (Frage nach den Fort- und Weiterbildungstagen der letzten 12 Monate) hinaus beantworteten, wurden nicht in die Auswertung mit einbezogen. Auch Personen, die die Befragung beendeten, jedoch keine Angaben zu den einzelnen Fragen tätigten, flossen nicht in die Bewertung ein.

Der Frauenanteil der Stichprobe betrug 17,6%, der der Männer 82,4%. Die Altersgruppe der 46 bis 55-jährigen war mit 67% am stärksten vertreten. Einen befristeten Arbeitsvertrag haben 9,8%. Die meisten Beschäftigten sind bereits 21-25 Jahre (45,6%) im Unternehmen tätig.

3.1 Den Gesundheitszustand betreffende Ergebnisse der Sozialkapitalbefragung

3.1.1 Gesundheit und Wohlbefinden

31% der Mitarbeiter beschreiben ihren allgemeinen Gesundheitszustand „sehr schlecht“ bis „weniger gut“. Durchschnittlich wird er mit 3,1 bewertet (Note 1 „sehr gut“ bis 5 „sehr schlecht“).

Die psychische Gesundheit wurde von den Beschäftigten mit 2,18 benotet, was im Vergleich zu anderen Unternehmen ein gutes Resultat darstellt. Dennoch gab es in mehreren Kategorien eine konstante Gruppe von 10-20%, die starke psychische Beeinträchtigungen angaben! Vor allem ältere Arbeitnehmer litten deutlich (teilweise bis 30%) häufiger an psychischen Beeinträchtigungen.

Schlechtere Bewertungen erhielten die Fragen nach den Rückenschmerzen (Mittelwert: 2,59), den Schlafstörungen (Mittelwert: 2,51) sowie dem Müdigkeitsgefühl (Mittelwert: 2,62). Mehrmals in der Woche oder fast täglich Rückenschmerzen hatten 22,9%

der Befragten. Unter Schlafstörungen litten 23,4% und fast täglich oder mehrmals in der Woche müde fühlten sich ebenfalls 23,4% der Mitarbeiter. Diese Ergebnisse korrelieren (hängen zusammen) auch mit dem hohem Stressempfinden, sodass von einem direkten Zusammenhang ausgegangen werden kann.

Der durchschnittliche BMI der Männer betrug 26,87 (Normalgewicht: BMI = 20-25 kg/m²), der der Frauen 23,74 (Normalgewicht: BMI = 19-24 kg/m²).

9,1% der Befragten gaben Bluthochdruck an. Bei den Angaben zu den Blutwerten fiel auf, dass viele Befragte (ca. die Hälfte), insbesondere ihren Cholesterin- und Blutzuckerwert nicht kannten. Der Cholesterinwert lag bei 15,1% der Befragten über 200. Der Blutzuckerwert war bei 4,3% über 100.

3.1.2 Gesundheitsverhalten

Die Ergebnisse zum Alkoholkonsum der Befragten zeigten, dass 12,6% etwa 3 Mal in der Woche und 6,5% täglich oder fast täglich Alkohol trinken.

In Bezug auf das Rauchverhalten gaben 12,6% an, gelegentlich zu rauchen. Täglich zu rauchen teilten 19,5% der Befragten mit. Aufgehört haben 29,6%.

Den allgemeinen Empfehlungen zur körperlichen Betätigung (3x 30 min) des Robert-Koch-Institutes folgen über 40% der Befragten nicht. Fast ¼ der Befragten hatten selten bis nie Freude an Bewegung.

Über 60% der Befragten nahmen nach eigenen Angaben ausreichend Obst und Gemüse zu sich, 13% hingegen ungenügend. Lediglich 15% der Befragten gaben an, nicht darauf zu achten, zu fett zu essen und sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren.

3.1.3 Zusammenfassung der Ergebnisse und Schlussfolgerungen

Gut ein Viertel der befragten Außendienstmitarbeiter befanden sich in einem weniger guten Gesundheitszustand und übten gleichzeitig einen unzureichend gesundheitsorientierten Lebensstil aus. Eine Vielzahl innerhalb dieser Gruppe hatten zudem unzureichende Kenntnisse über Möglichkeiten und Notwendigkeiten eines gesunden Lebensstils.

Demnach bestand ein Hauptfokus seitens der betrieblichen Akteure darin, dieser Gruppe (ca. 75 Personen) eine aktive Hilfestellung anzubieten.

3.2 Ableitung von Interventionsmaßnahmen

Neben dem Angebot an 10+ Einzelcoachings verabschiedeten die Verantwortungsträger der Unilever Deutschland GmbH, Jens Nottelmann (Field Force Director), Jürgen Löwel (Betriebsratsvorsitzender - Außendienst) und Olaf Tscharnetzki (leitender Betriebsarzt) weitere Maßnahmen, welche die Gesundheit der Mitarbeiter im Außendienst schützen und fördern, welche im Rahmen dieses Berichtes jedoch unberücksichtigt bleiben, da sie keine ähnlich gelagerte Intensität und damit starken Einfluss auf die nachstehenden Ergebnisse hinsichtlich der Veränderung gesundheitlicher Parameter haben.

3.2.1 Erhebung des Istzustandes

Zu Beginn des Coachings wurden bei jedem Teilnehmer eine Anamnese durchgeführt, das bestehende Gesundheitsverhalten erfragt, Optimierungswünsche an einen gesundheitsorientierten Lebensstil ermittelt sowie biometrische Daten erhoben. Dafür wurden verschiedene Erhebungsinstrumente (in Abhängigkeit der Zielstellung des Gesundheitscoachings) eingesetzt:

- Fragebogen zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens (Mischung aus: SF 36, FEG (Fragebogen) und diversen anderen Erhebungsinstrumenten sowie eigenen Fragen)
- Auszug aus der deutschen Langform des COPSOQ (Copenhagen Psycho-social Questionnaire)
- Ernährungs-, Bewegungs- und/oder Rauchprotokoll
- Aufnahme biometrischer Daten:
 - BMI (Größe, Gewicht)
 - Körperfettmessung (Bioimpedanzanalyse)
 - Fitnesstest (PWC)
 - Blutdruck
 - Großes Blutbild (ärztliche Untersuchung)

In der Regel wurden alle erhobenen Daten der IST-Situation vom Coach festgehalten und der AHAB-Akademie zur Datenverwaltung unter Einbehaltung der abgegebenen Datenschutzerklärung übermittelt.

3.2.2 Beschreibung der 10+ Teilnehmer

40% der Projektteilnehmer waren Frauen, 60% Männer. Das Durchschnittsalter betrug 49,4 Jahre. 40% der Teilnehmer gehörten der Altersgruppe der 40-49-Jährigen, 60% der Altersgruppe der 50-59-Jährigen an.

3.2.2.1 Ergebnisse der Anamnese der 10+ Coaching Teilnehmer

Der Durchschnittswert des BMI im Außendienst verteilte sich im Jahr 2012 (Ermittlung durch die ProSob-Befragung) wie folgt: der durchschnittliche BMI der Männer betrug 26,87 kg/m² (Standardabweichung: 3,08), der der Frauen 23,74 kg/m² (Standardabweichung: 3,84).

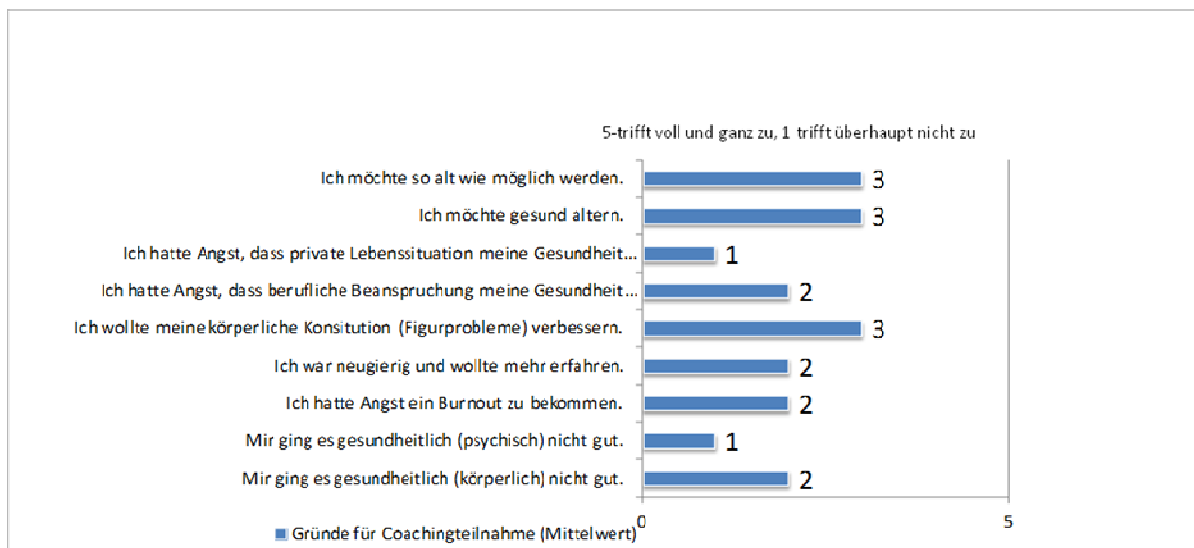
Der Durchschnittswert der Teilnehmergruppe des 10+ Coachings lag bei der Ersterhebung bei 28,41. Die Männer hatten einen Durchschnitts-BMI von 28,80 und die Frauen von 24,93. Deutlich mehr als die Hälfte der Coachingteilnehmer gaben ein hohes bis sehr hohes Stresslevel an.



- 66,6% hatten einen Blutzuckerspiegel von größer/gleich 100.
- 71% hatten einen Cholesterinspiegel von größer/gleich 200.
- 64,4% litten unter Bluthochdruck.

3.2.2.2 Gründe für die Teilnahme

85,8 % der Coaches nennen hohen Leidensdruck als Grund für die Teilnahme, Coachees sahen dies differenzierter. Der Hauptgrund für die Teilnahme waren der Wunsch länger und gesünder zu leben sowie bestehendes Übergewicht abzubauen. Am wenigsten wurden hohe psychische Belastungen, private Belastungen oder die Angst ein Burnout zu bekommen, angegeben. Es standen also vornehmlich physische Zielstellungen im Vordergrund, weniger psychisches Missbefinden, obwohl von den Teilnehmern dies als zumeist weniger gut-schlecht eingestuft wurde!



3.2.3 Ziele und Schwerpunkte der 10+ Coachings

Auffällig war, dass die meisten Coachees sich bezüglich Übergewicht oder körperlichen Gesundheitsbeschwerden für ein Coaching anmeldeten. Schnell stellte sich jedoch in den Coachings heraus, dass psychische Beschwerden und der Umgang mit Stress Ursachen dafür waren, so dass diese Themen in den Vordergrund rückten.

Ziele des Coaching entsprechen Schwerpunkten (Anzahl der Nennungen)

1. Stressbewältigungskompetenzen (38x)
2. Gewichtsreduktion & Verbesserung der allgemeinen Fitness (35x)
3. Veränderung des Ernährungsverhaltens (21x)

Schwerpunkte des Coaching (Rangfolge):

1. Besserung Umgang mit Stress
2. Allgemeine Bewegungsförderung
3. Gewichtsreduktion
4. Optimierung des Ernährungsverhaltens

3.3 Verlauf der Interventionsmaßnahme 10+ Coaching bei Unilever

Am 14.06.2012 wurden den Außendienstmitarbeitern im Rahmen einer BL-Konferenz in Potsdam die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung vorgestellt.

Nach Verabschiedung eines Strategiebündels an Maßnahmen zur nachhaltigen Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit der Unilever-Außendienstmitarbeiter wurde den Außendienstmitarbeitern das Programm 10+ durch Vertreter der AHAB-Akademie im Rahmen einer Teilbetriebsversammlung für den Außendienst am 21.11.2012 in Hamburg erörtert.

3.3.1 Programmteilnahme

Nach dieser Sitzung konnten Mitarbeiter des Unilever-Außendienstes sich bei der AHAB-Akademie melden. Vorab wurde der AHAB-Akademie eine Namensliste aller dem Programm zugänglichen Mitarbeiter zugesandt, so dass immer eine Überprüfung der allgemeinen Zugangsberechtigung vollzogen werden konnte.

Insgesamt haben sich 76 Mitarbeiter über eine Teilnahme am 10+ Coaching-Programm informiert. Davon wurden bis Stand 07.09.2014 insgesamt 46 Mitarbeiter in das Programm aufgenommen. 5 Mitarbeitern wurde die Teilnahme mangels einer gesundheitlichen Problemstellung oder mangelnden Gesundheitsfehlverhaltens verwehrt. 15 Mitarbeiter warten auf eine Fortführung des Programms und würden gerne zu einem späteren Zeitpunkt teilnehmen.

3.3.2 aktueller Programmstatus

Aktuell (Stand 01.08.2014) sind 23 von 46 Coaching beendet.

Alle haben das Coaching beendet, weil die Ziele erreicht wurden (laut online – Befragung).

Nur ein Coachee musste lt. Coach wegen Ereignissen aus dem privaten Umfeld (Radunfall) das Coaching beenden.

Keiner hat das Coaching **abgebrochen** (was in der Probephase der ersten 3 Monate denkbar gewesen wäre).

Weitere 9 Personen haben im Durchschnitt nur noch 3h Coachingstunden offen und beenden dann ebenfalls das Programm.

15 weitere Personen haben in einer 2. Runde mit dem Programm später angefangen und haben durchschnittlich erst 5 Coachingstunden absolviert.

3.3.3 Zielstellung der Coachings

Die Zielstellung der Zusammenarbeit zwischen Coach und Coachee besteht darin, möglichst schnell zu einer nachhaltig positiven Verhaltensänderung den gesunden Lebensstil betreffend zu gelangen. Coaching wird dabei als Hilfe zur Selbsthilfe betrachtet. Dennoch darf und muss es im gemeinschaftlichen Prozess auch zu Beratungsleistungen wie Aufklärung oder Darstellung gesundheitlicher Zusammenhänge kommen. Es geht also um Wissenserwerb und Verhaltensänderung.

3.4 Projektevaluation

3.4.1 Evaluationsinstrumente Coachingteilnehmer

Zu Beginn des Coachings haben nahezu alle Coachees die eingesetzten Erhebungsinstrumente angenommen. Lediglich der Gesundheitsfragebogen, welcher als online-tool von der Medical School Hamburg zur Verfügung gestellt wurde, haben nur 28% der Teilnehmer ausgefüllt. Knapp 40% der Coachees nahmen nicht an einer Befragung nach Programmende teil. Es wurde aufgrund der Erfahrungen der Ersterhebung auf die Verwendung des ursprünglichen Eingangsbefragungsinstrumentes verzichtet und anstelle dessen eine Zufriedenheitsanalyse durchgeführt (siehe Anlage). Zudem wurden biometrische Daten seitens der Coachees oder Coaches zu Evaluationszwecken bei Beendigung des Coachings erhoben.

3.4.2 Evaluationsinstrumente Coaches

Die Coaches wurden vertraglich zur Angabe folgende Informationen an die AHAB-Akademie verpflichtet:

- biometrische Angaben zum Coachee
- Übermittlung der konkreten Coachingziele
- Protokolle der Coachingsitzungen
- Anzahl und Umfang der Coachingeinheiten
- Abschlussbericht
- Zufriedenheitsbefragung (siehe Anlage)

3.4.3 Evaluationsinstrumente Unilever / Techniker Krankenkasse

Die Firma Unilever stand im stetigen Austausch mit den sich "freiwillig" geouteten Coachingteilnehmer. Diese haben auch auf Treffen der Außendienstmitarbeiter über ihre Erfahrungen und Erfolge berichtet. Gemäß der Angaben der Unilever-Projektmitarbeiter wirkten diese zum Teil stark emotional vorgetragenen Erlebnisberichte auf die übrigen Mitarbeitern sehr motivierend.

Weiterhin wurde der Betriebsarzt in regelmäßigen Abständen sowohl von den Coachingteilnehmern als auch von den Projektleitern der AHAB-Akademie über den allgemeinen bzw. detaillierten Verlauf (durch die Coachees) der Coachings informiert. Diese Informationen wurden auch über den Betriebsarzt an die Projektbeteiligten der Techniker Krankenkasse weitergegeben.

3.4.4 Ergebnisdarstellung nach Beendigung der Coachings

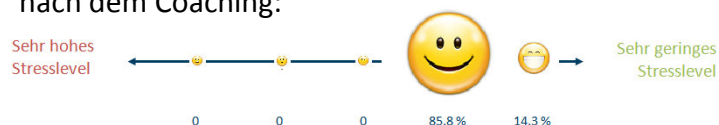
3.4.4.1 messbare Veränderungen

- Der BMI ist im Durchschnitt von 28,41 auf 25,06 gesunken. Das entspricht einer Reduktion von -3,35 Punkten. Das entspricht bei Frauen 9kg und bei Männern 11kg Gewichtsverlust innerhalb von 12 Monaten.
- Der Blutdruck konnte in 75% der Fälle von Bluthochdruck reduziert werden. Dabei können nun 27% von bereits therapierten Teilnehmer auf blutdrucksenkende Mittel verzichten. Bei 34% ist der Bluthochdruck (über 140/90) auf ein "Normalmaß" zurück gegangen.
- 85% der Fälle, die einen leicht erhöhten Cholesterinspiegel hatten (zwischen 200-250) liegen nun unter 200. Bei 62% trifft das auch auf eine Reduktion des Blutzuckerspiegels zu (unter 100).
- Reduktion des Stresslevels:

vor dem Coaching:

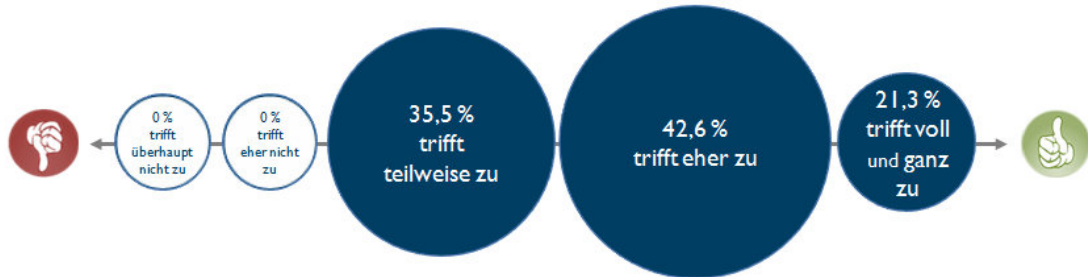


nach dem Coaching:



3.4.4.2 Zufriedenheitsanalyse und Zukunftsprognose der Coaching-Teilnehmer

- Für **85,2 %** hat sich die **Teilnahme am Coaching gelohnt**. 56,8 % davon stimmen dieser Aussage sogar voll und ganz zu.
- **92,3 %** würden das Coaching anderen **weiterempfehlen**. 56,8 % davon stimmen dieser Aussage sogar voll und ganz zu.
- die **Gesundheit der Mitarbeiter wird nachhaltig gebessert**:



- 49,7% glauben an eine nachhaltige Verhaltensänderung, weitere 49,7% vermuten einen Rückfall in alte Verhaltensmuster, der jedoch nur teilweise eintreten wird, niemand glaubt daran, gar keine Verhaltensänderung nachhaltig realisieren zu können
- Nur 7,1 % haben „eher“ das Gefühl, dass es bei dem betrieblich angebotenen Coachingprogramm darum geht, noch mehr Leistung aus ihnen herauszuholen. Für 71 % trifft dies eher nicht zu.
- 78,1 % benennen eine Stärkung ihres Vertrauens in den Arbeitgeber aufgrund dieses Angebots. („trifft voll und ganz zu“ bis „trifft teilweise zu“). Jedoch gibt es auch 7,1 %, für die dies überhaupt nicht zutrifft.
- **92,3 %** waren **mit ihrem Coach** voll und ganz oder eher **zufrieden**. Ebenso viele würden ihren Coach weiterempfehlen.
- 49,7 % der Coachees fühlen sich „teilweise“ unter Druck gesetzt durch die Aufforderung bestimmte Übungen/Aufgaben im Alltag zu integrieren.
- 15,4 % der Coachees fühlen sich „teilweise“ oder „eher nicht“ gefordert durch die Coachinginhalte/Übungen.
- 85,2 % der Coachees fanden die Erreichbarkeit der Ansprechpartner der AHAB-Akademie „sehr gut“ bzw. „gut“.
- 78,1 % der Coachees fanden die Unterstützung durch den Ansprechpartner der AHAB-Akademie „sehr gut“ bzw. „gut“.

- 85,2 % der Coachees würden eine Fortführung eines individuellen Coachingangebotes, welches die Gesundheit betrifft, sehr begrüßen.

3.4.4.3 Grad der Zielerreichung

- 75% der Coachees haben Ihre Ziele zur Veränderung des Ernährungsverhalten zu 100% erreicht
- 80% der Coachees haben Ihre Ziele zur Gewichtsreduktion zu 100% erreicht
- 75% der Coachees haben Ihre Ziele zur Verbesserung der eigenen Fitness zu 100% erreicht
- 85% der Coachees haben Ihre Ziele zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens zu 100% erreicht
- 85% haben ihre körperlichen Beschwerden reduziert, 90% ihre psychische Beschwerden

3.4.5 Dauer und Kosten des Programms

Anzahl der Coachings (bezogen auf die beendeten Coachings)

- 17,7 Einheiten (Mittelwert), Dauer: Ø 12 Monate
- 11,4 Einheiten (Mittelwert) ohne Telefoncoaching

Ø Kosten Coaching/Person

- 1455,- € zzgl. MwSt

73,9 % der Coachingteilnehmer würden auch mindestens 10 €/h "aus eigener Tasche" bezahlen. Das wären rund 177 € je Teilnehmer und auf das Gesamtprojekt bezogen ein Zuschuss von 8142 €.

Das Gesamtbudget für das 10+ Coachingprojekt lag bei exakt 80.000 € für einen Zeitraum von 2 Jahren. Davon hat die Techniker Krankenkasse 30.000 € bezuschusst.

Impressum:

Herausgeber

AHAB -Akademie GmbH

Landsberger Allee 203

13055 Berlin

Tel.: 030 / 9860 1997 0

Fax: 030 / 9860 1997 9

E-Mail: info@ahab-akademie.de

Internet: www.ahab-akademie.de



AHAB-Akademie

Menschen gesünder machen!