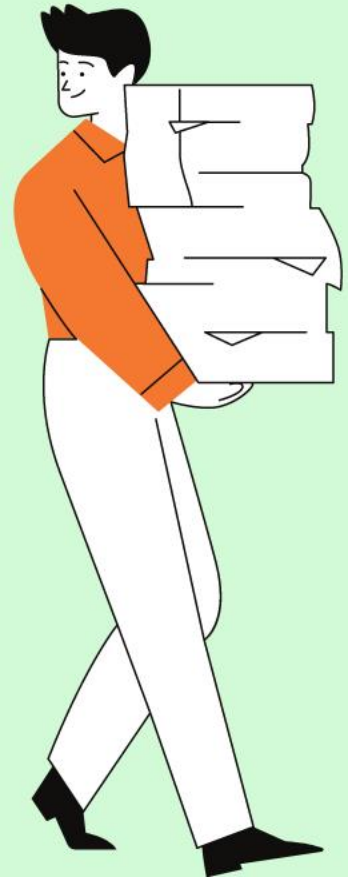




Neues Normal,
neue Arbeit,
neue Ideen?
Wie klappt BGF im Co-Working?

Ein Impuls von Anthea Backfisch
am 25.04.2023



Agenda



- Das well:being Programm
- Ergebnisse
- Learnings und der Blick nach vorn
- Q & A



Health up
YOUR WORK

betterplace



betterplace well:being - Selbstkontakt stärken:



Brennen wir aus,
während wir uns
für eine
bessere Welt einsetzen?



betterplace

LAB

digital-sozialer
Think-und-Do-Tank



3

Betriebskrankenkassen
(BKK)





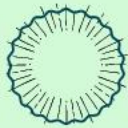
Das Well:being Programm



Hallo
Selbst!



Sein oder
Wirken



Nein
sagen



Veränderung
verkörpern



Auf die Atmung,
fertig los!



Die Ergebnisse



450
Teilnehmende
in
35 Workshops

81% weiblich
17% männlich
2% divers

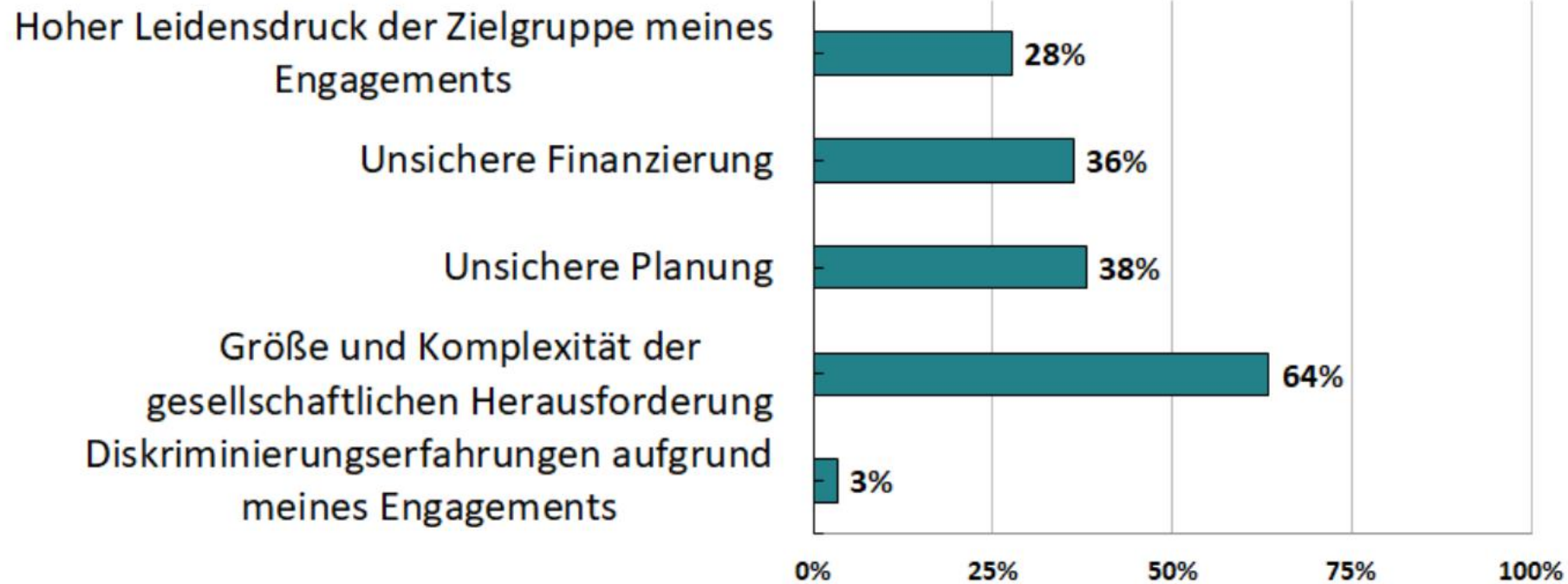
43%
im Alter von
30-35 Jahren

Die Ergebnisse



Gründe für Stress im Rahmen des
Engagements

Die Ergebnisse



Die Ergebnisse



Auswirkungen dieser Stressoren



56%
Motivations-
mangel





56%
Motivations-
mangel



51% Körperliche
Schmerzen





56%
Motivations-
mangel



51% Körperliche
Schmerzen



40%
Ängstlichkeit





56%
Motivations-
mangel



51% Körperliche
Schmerzen



40%
Ängstlichkeit



39%
Gereiztheit



56%
Motivations-
mangel



51% Körperliche
Schmerzen



40%
Ängstlichkeit



39%
Gereiztheit



35%
Schlaf-
störungen

Die Ergebnisse



Wirkung



Wirkung

- Selbstkontakt
- Umgang mit innerer Spannung
- Strategien im Alltag anwenden
- Verbindung zu eigenem Willen
- Grenzen ziehen
- Energielevel managen
- Meditation als Tool zur Selbstregulierung

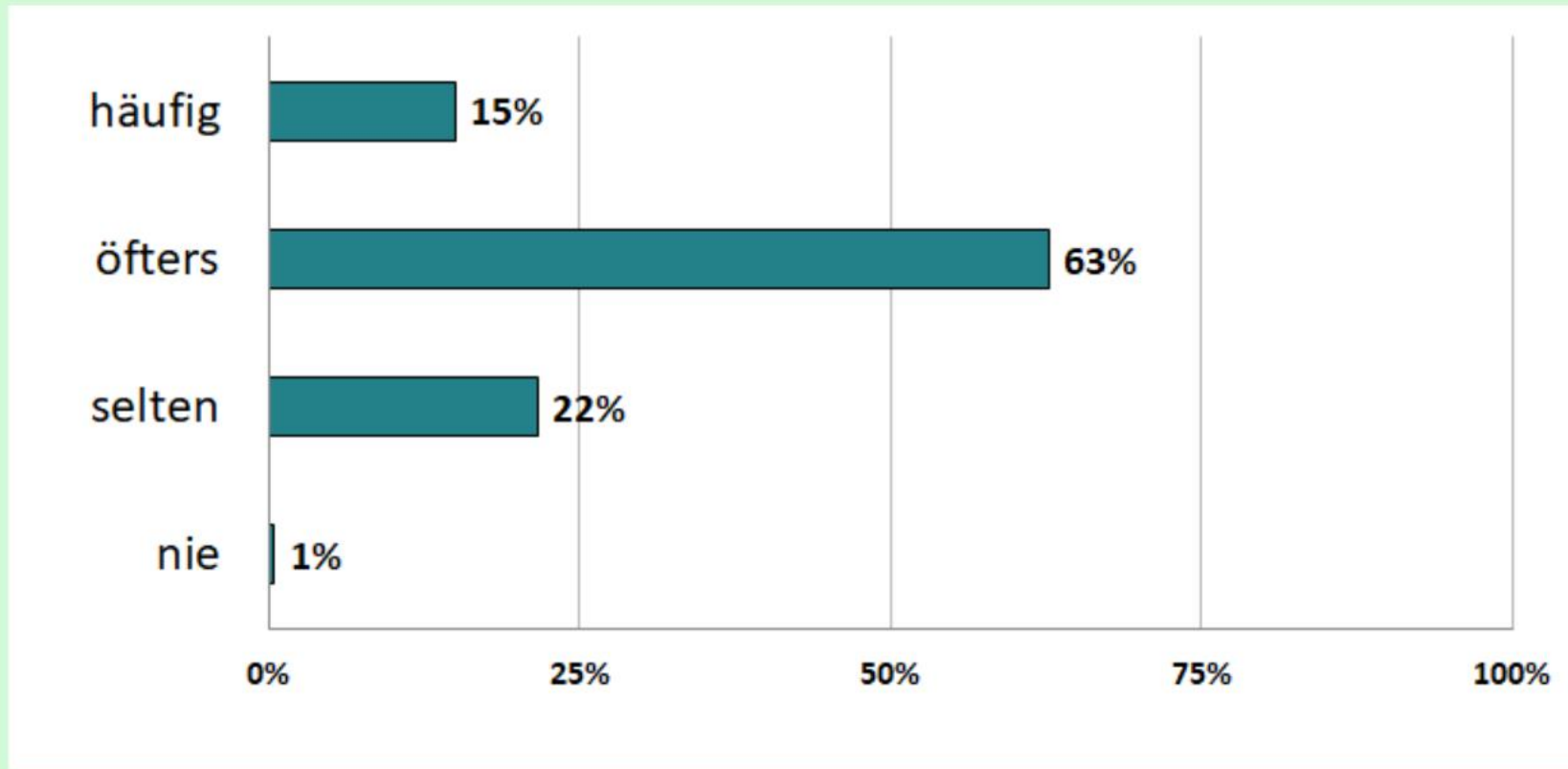
49%
Stimmen zu

9%
Stimmen
nicht zu

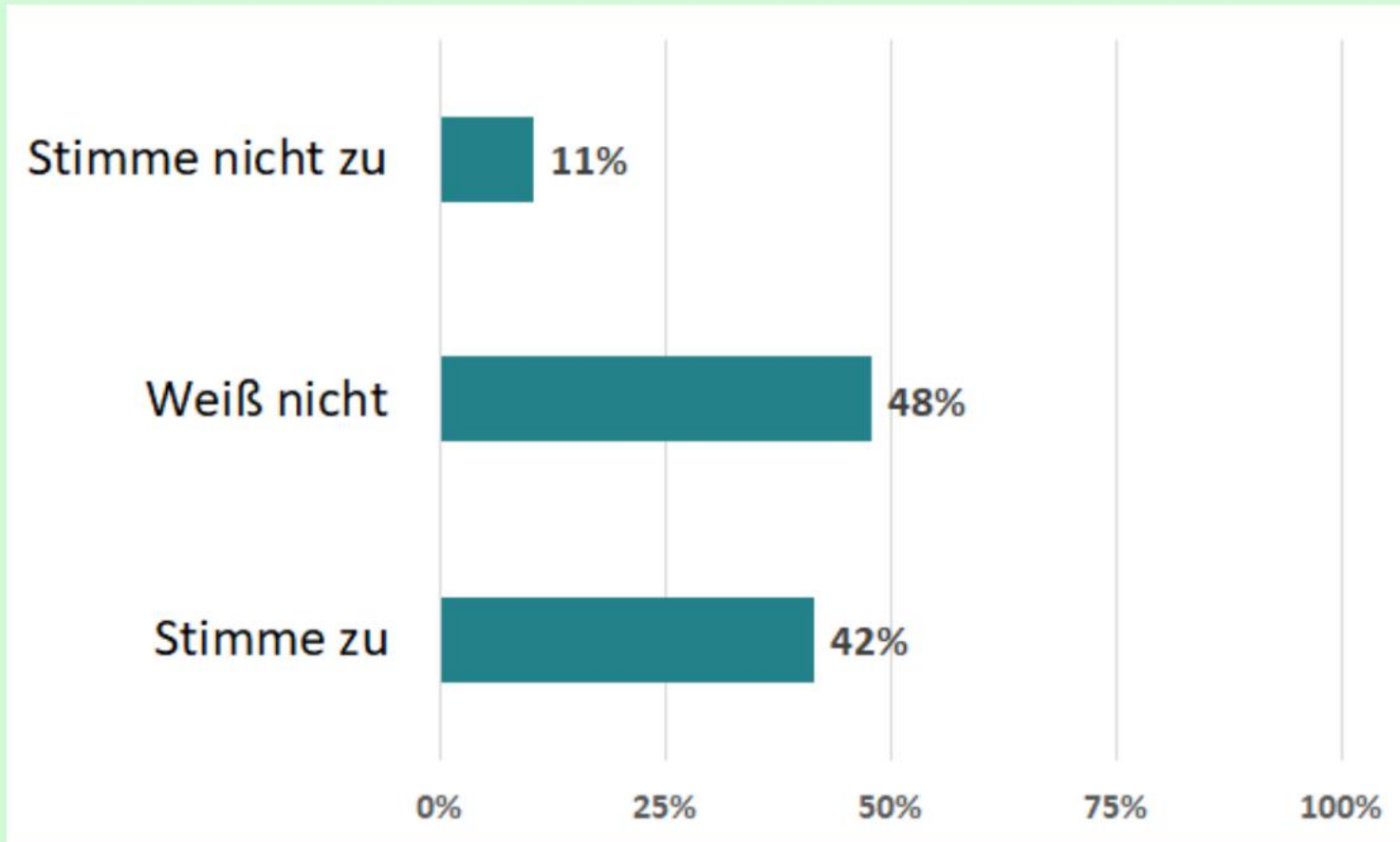
42%
wissen es nicht

Health up
YOUR WORK

Gelerntes im Alltag umsetzen



Wellbeing hat sich verbessert



Learnings und der Blick nach vorn



- Diversität unter Teilnehmenden
- Community Health Manager:in
- Stärkere Anbindung an Forschung



Mehr Infos



- <https://www.betterplace-lab.org/topics/wellbeing>
- <https://bum.berlin/>



Health up

Anthea Backfisch

backfisch@health-up.eu

www.health-up.eu



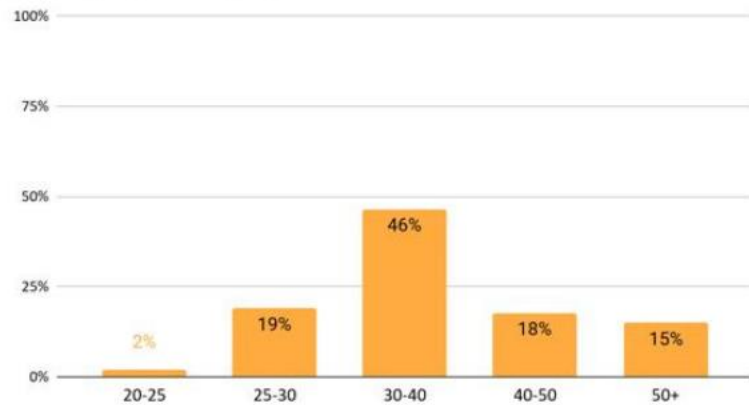
Zusatzfolie: Altersstruktur



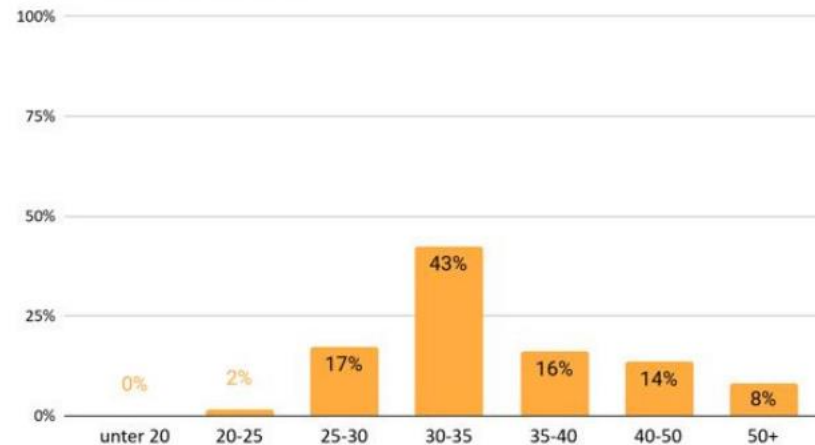
Teilnahme Wellbeing Programm



Altersstruktur bis 7-2021



Altersstruktur ab 8-2021



Da ab August 2021 die Antwortoptionen für das Erfragen des Alters detaillierter erfragt wurden, werden hier 2 Grafiken abgebildet.

Zusatzfolie: Finanzierung



- Herausforderung der Zuordnung
- Neues Setting
- Betriebliche Gesundheitsförderung nach §20b,c
- Keine Anschubfinanzierung möglich