

# Weiterbildungsanlass vom 3.11.2015

## Konferenz Seetaler Musikschulen

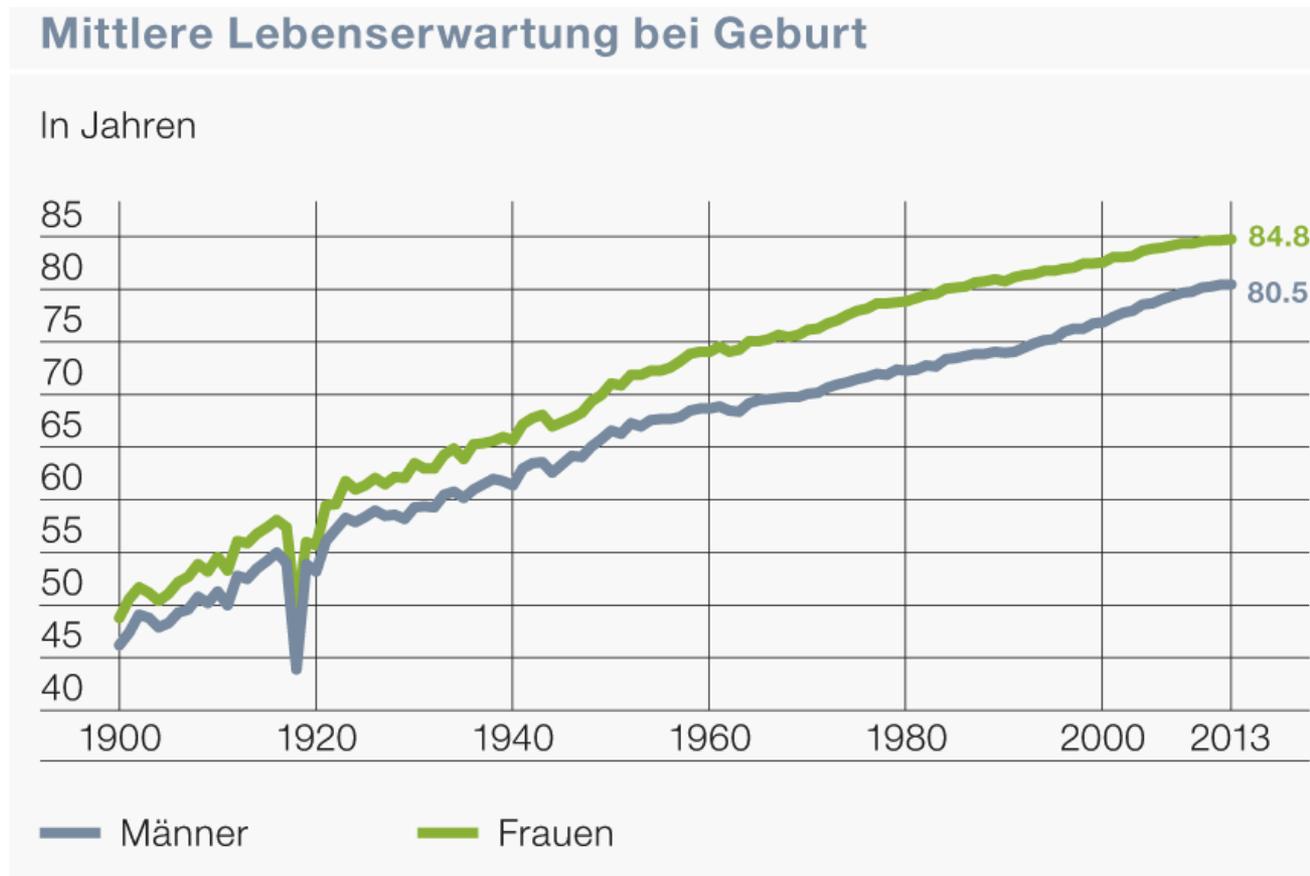


**active care ag**  
Neuwiesenstrasse 95  
8401 Winterthur

**Martin A. Brunner**  
Betriebsökonom FH



# Gesundheitszustand der CH-Bevölkerung – Im Jahr 2014

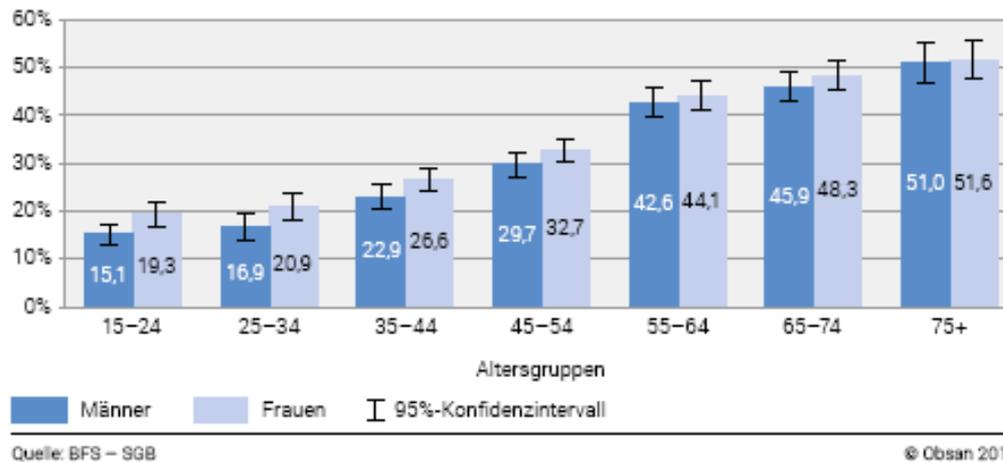


Quelle: Statistisches Lexikon der Schweiz, Bundesamt für Statistik, 2014.



# Gesundheitsbericht 15 - Langandauernde Gesundheitsprobleme

Lang andauerndes Gesundheitsproblem nach Alter, 2012 Abb. 7.1

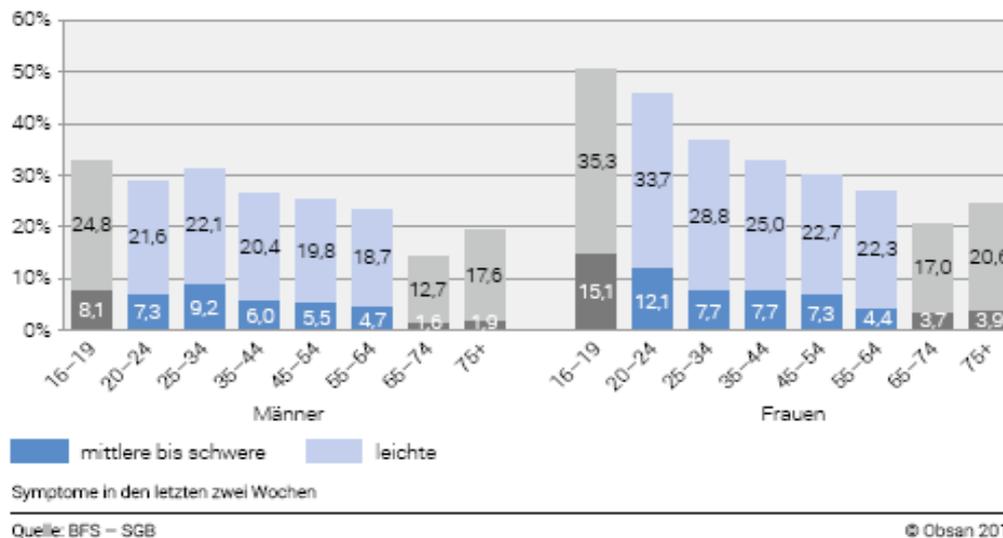


- ✓ 31.9% der Bevölkerung geben langandauernde Gesundheitsprobleme an
- ✓ Der Anteil der betroffenen Personen nimmt im Alter deutlich zu
- ✓ Hoher Anteil bei den Jugendlichen bis 24 Jahre mit Gesundheitsproblemen



## Gesundheitsbericht 15 – Psychische Gesundheit

Depressionssymptome nach Alter, 2012

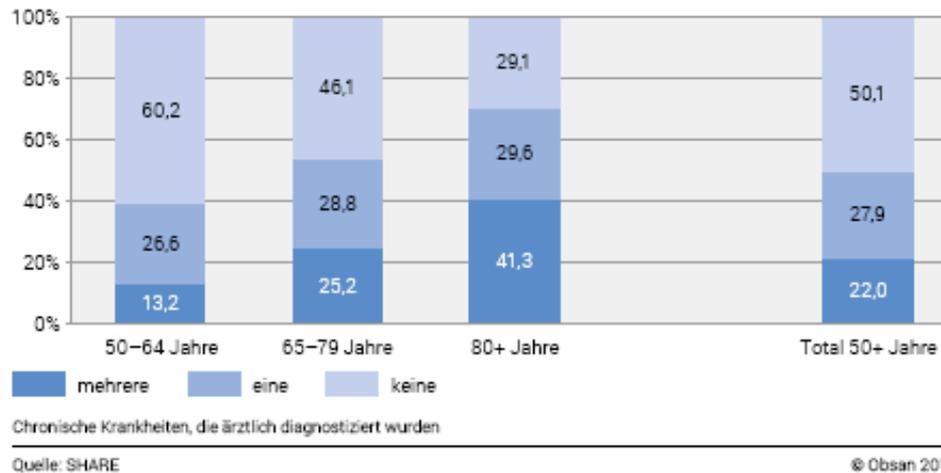


- ✓ Eine von fünf Personen erkrankt im Verlaufe ihres Lebens an einer Depression
- ✓ Depressionssymptome bei Jugendlichen (Männer 32.9%, Frauen 50.4%)
- ✓ Frauen sind häufiger von Depressionssymptomen betroffen



## Gesundheitsbericht 15 – Chronische Krankheiten ab 50 Jahre

Anzahl chronischer Krankheiten bei 50-Jährigen und Älteren, 2010/11 Abb. 7.2



- ✓ 22% der Schweizer Bevölkerung ab 50 Jahren leiden an mehreren Krankheiten
- ✓ Im Erwerbsalter ab 50+ sind 13% der Schweizer Bevölkerung betroffen
- ✓ Arthrose und Depressionen sind die häufigsten Kombinationen



## Gesundheitszustand von Musikern – Unsere Beobachtungen



Grundsätzlich **besser als im CH-Durchschnitt**, da

... höherer Ausbildungsstand

... weniger Ausfalltage (8.4 Tage) als der Branchendurchschnitt (+10 Tage)

... oft fürsorgliche Arbeitgeber



Jedoch **spezifische und höhere Belastungen** im Bereich der

... psychischen Erkrankungen (Helfende Berufe)

... fehlenden Einkommenssicherung (Halbjährliche Pensumanpassungen)

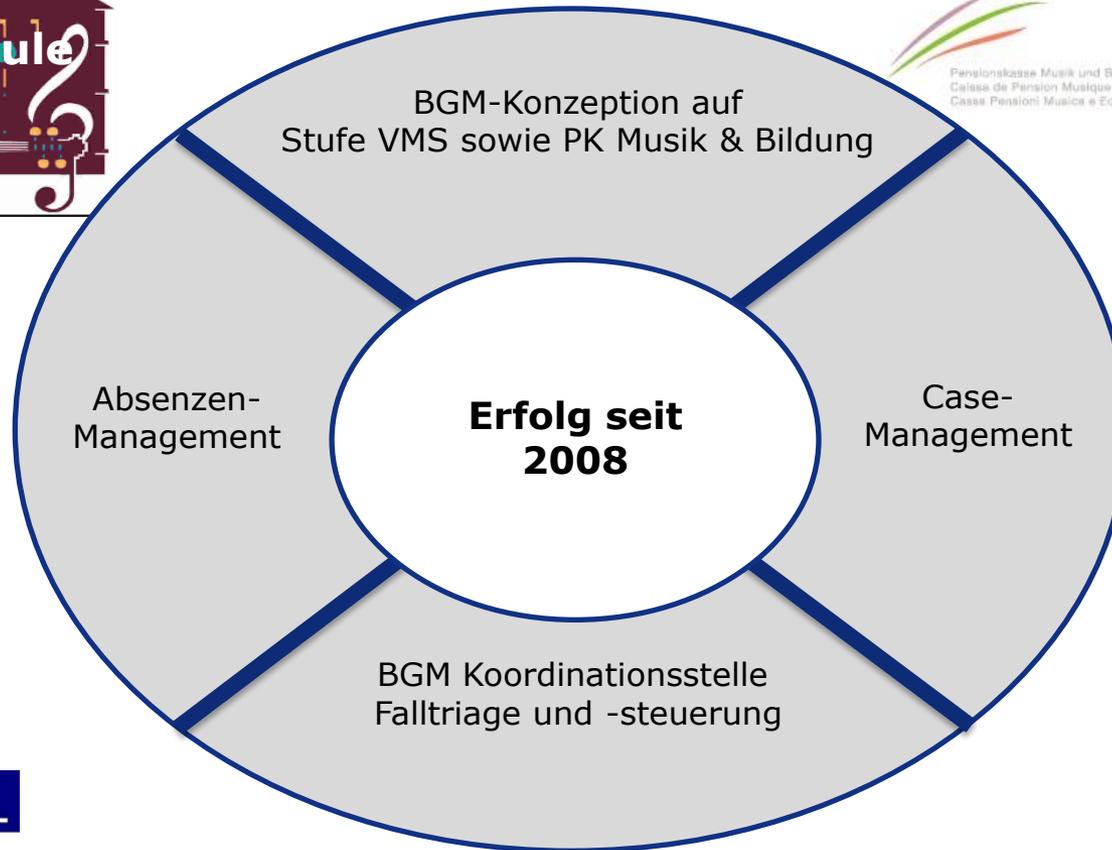
... verschiedenen Arbeitsanstellungen (z.T. Gesamtpensum über 100%)

... Organisation und Zeitmanagement bei den künstlerischen Tätigkeiten

... Suizidgefährdung

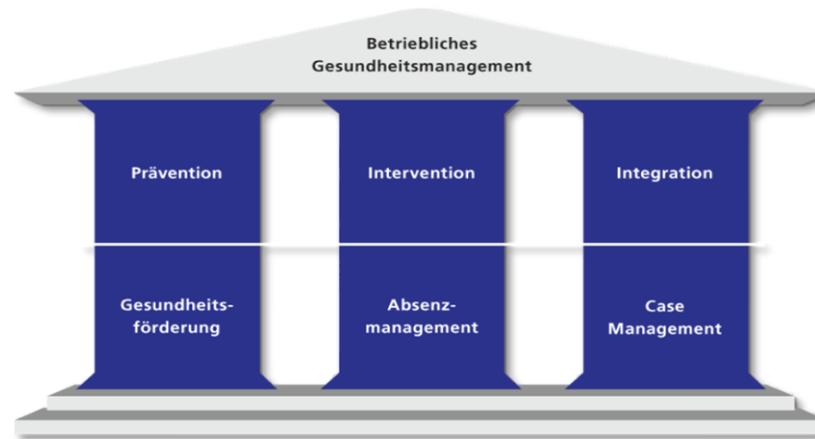


## Ausgangslage und Kontext - Partner





# VMS-Gesundheitsinitiative – Prävention und Frühintervention



## Allgemeinen und spezifischen Gesundheitsbelastungen

Burnout

Suizidgefährdung

Fehlende Einkommenssicherung

Mehrfachanstellung & Künstl. Tätigkeiten

Zunahme Morbidität

Psychische Gesundheit

Chronische Krankheiten ab 50J

Langandauernde Gesundheitsprobleme



## BGM – Absenzenmanagement eine lohnende Investition

- Ihr Schlüssel zum BGM
- Die ganzheitliche Methode um Kosten zu sparen

### Bisher: statisch

- ✓ jede Musikschule für sich
- ✓ meist reaktiv und rückwirkend

### Neu: dynamisch

- ✓ von Erfahrungswerten profitieren
- ✓ Frühwarnsystem mit Case-Management
- ✓ Betreuung durch BGM-Koordinationsstelle
- ✓ Ableitung von Präventionsmassnahmen
- ✓ Mehrjahresbetrachtung





## BGM – Kennzahlen bei den Musikschulen seit 2008

- Rund 135 Musikschulen mit ca. 5'500 Lehrpersonen beteiligen sich aktiv an der BGM Initiative in der Musikschule
- Seit dem Jahr 2011 wurden über 12'000 Absenkmeldungen erfasst
- Im Jahr 2013 hat der Datenschutzbeauftragter der Stadt Winterthur das BGM-Angebot geprüft und für gut befunden
- Der Präventionsanlass wird von über 70 Schulleitern besucht
- Pro Jahr werden rund 200 Absenzberichte für die Musikschulleitung zwecks Sensibilisierung erstellt
- Im Durchschnitt fehlt jede Lehrperson 8.4 Tage pro Jahr infolge Krankheit oder Unfall (CH-Durchschnitt ist bei ca. 10 Tagen)
- Seit Beginn wurden über 65 Case-Managements eingeleitet



## Burnout – Der häufigste Grund für ein Case Management

→ Absenzen

### Innere Faktoren

- Familiäre Probleme
- Schulden
- Wohnsituation
- u.v.m.

→ Früherkennung



→ CM-Betreuung

### Äussere Faktoren

- Existenzängste
- Gesamtpensum
- Mehrere Arbeitgeber
- u.v.m.



# Hauptbelastung bei Musikern – Burnout





## Burnout – Definition

Der Begriff Burnout beschreibt einen Krankheitszustand. Der Patient ist sowohl körperlich wie auch emotional und geistig vollkommen erschöpft, das Leistungsvermögen ist deutlich reduziert. Patienten beschreiben oft, dass Sie sich ausgebrannt und erschöpft fühlen. Diese Patientenbeschreibungen haben der Krankheit den bekannten Namen gegeben. Das Burnout-Syndrom ist auch als Stress-Syndrom bekannt.

- Emotionale Erschöpfung
- Körperliche Erschöpfung
- Depersonalisierung (Persönlichkeitsstörung)
- Stress
- Depressionen
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit





## Burnout – Risikofaktoren der Krankheit

### Allgemeine Risikofaktoren

- Hohes Engagement – “high performance” und stets am Limit
- Mühe sich abzugrenzen und nicht „Nein“ sagen können
- Angst vor Misserfolg - Hang zum Perfektionismus
- Eher ängstlich und sensibel – nicht aber für die eigenen Gefühle
- Überidentifikation mit der Arbeit
- Gefühl der Unersetzlichkeit - Mühe zu delegieren

### Spezifische Risikofaktoren

- Kein fixes Pensum und Schülerfluktuation führen zu Existenzängsten
- Je nach Anzahl Anstellungen viele Unterrichtsorte und -räume
- Wenn die Möglichkeit besteht, wird oft das Pensum über 100% erhöht
- Bedingt durch die Unterrichtszeiten kaum Austausch/Teambildung
- Führung örtlich nicht präsent – Wertschätzung/Feedback
- Wenig Freiheiten bei der Pausengestaltung und Arbeitsrhythmus



# Burnout – Symptome der Krankheit

## Affektive Symptome

- ✓ Apathie – Traurigkeit - Freudlos
- ✓ Affektlabilität (Weinanfälle)
- ✓ Hoffnungslosigkeit - Verzweiflung
- ✓ Misstrauen
- ✓ Zynismus

## Verhaltens Symptome

- ✓ Demotivation
- ✓ Verlangsamung
- ✓ Desorganisation
- ✓ Fehlerzunahme - weniger Leistung
- ✓ Suchtentwicklung

## Kognitive Symptome

- ✓ Vergesslichkeit - Zerstreuung
- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Beeinträchtigung Urteilsvermögen
- ✓ Nervosität
- ✓ Schlafstörungen

## Soziale Symptome

- ✓ Rückzug vom Team
- ✓ Interessenlosigkeit
- ✓ Verschlossenheit
- ✓ Gereiztheit - Aggressivität
- ✓ Geringe Frustrationstoleranz





## Burnout – Der 7 Phasenprozess nach Matthias Burisch

### Stress



### Burnout



### Depressive Symptomatik

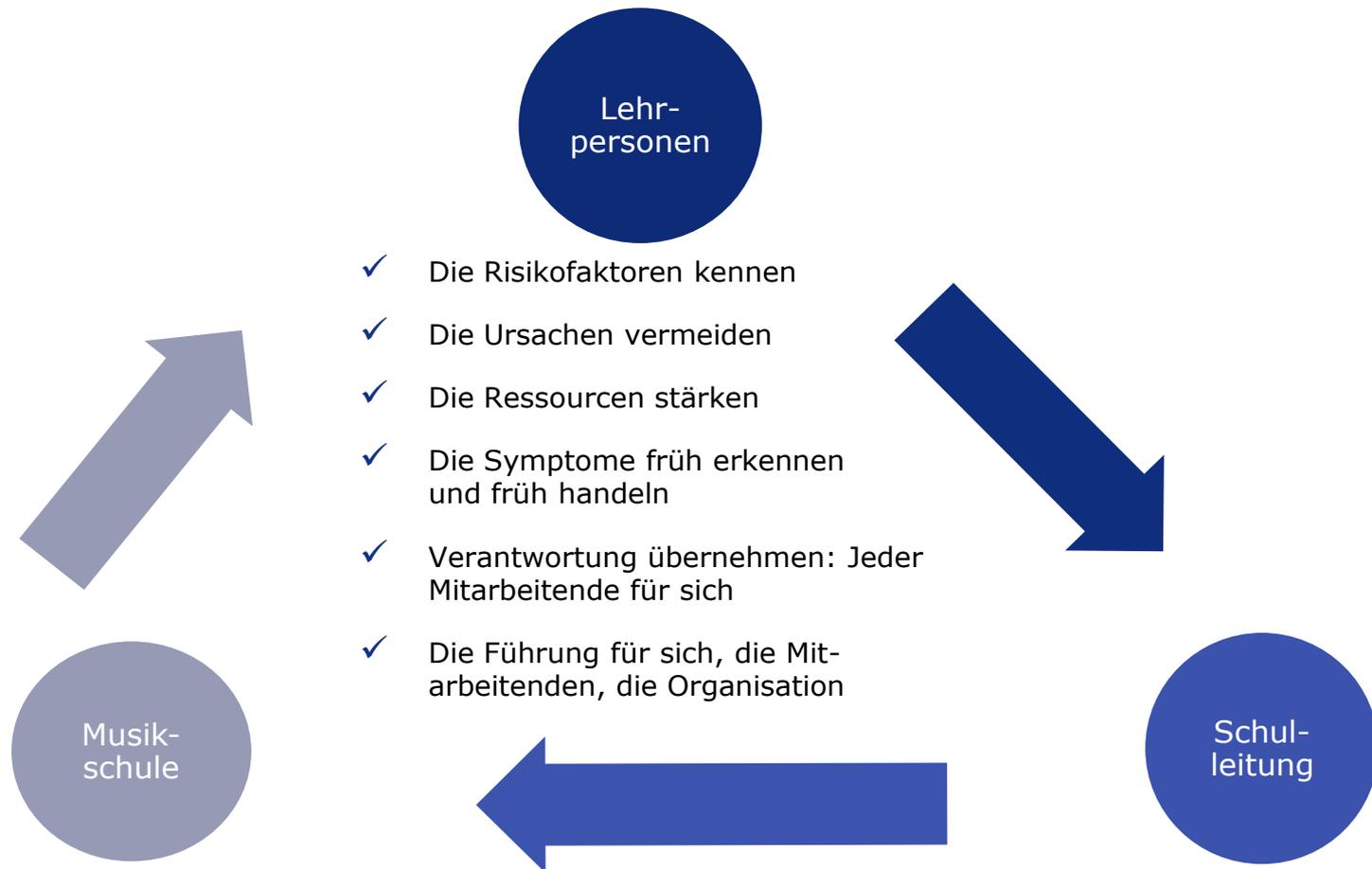


### Klinische Depression

1. **Erste Warnzeichen**  
Gesteigerter Einsatz für Ziele – Überstunden - Erschöpfung oder vegetative Überreaktion
2. **Reduziertes Engagement**  
Negative Einstellung zur Arbeit – reduzierte soziale Interaktionen - „Dienst nach Vorschrift“
3. **Emotionale Reaktionen**  
Selbstzweifel – Pessimismus – Leere – Energiemangel - Schuldzuschreibung an andere
4. **Abnahme von...**  
kognitiven Fähigkeiten – Motivation – Kreativität
5. **Abflachen ...**  
des emotionalen und sozialen Lebens und von Interessen
6. **Psychosomatische Reaktionen**  
Schlafstörungen – Schmerzen - Sucht
7. **Depression und Verzweiflung**  
Gefühl von Sinnlosigkeit - Selbstmordgedanken



## Burnout – Präventionsfelder





# BGM-Koordinationsstelle – e-Case-Management

Verbandsversicherung



Case-Management



BGM-Koordinationsstelle





## Case Management – Was ist Case Management?





## Case Management – Ist es schon zu spät?





## Case Management – Definition

- ✓ unterstützt und begleitet Klienten im Rehabilitations- und Reintegrationsprozess
- ✓ koordiniert den Einsatz involvierter Stellen über die institutionelle Grenzen hinweg
- ✓ definiert klare Ziele aller involvierten Parteien
- ✓ schont Ressourcen im Eingliederungsprozess
- ✓ verbessert die Lebensqualität betroffener Personen mittels aktiver Begleitung zurück in ein selbstbestimmtes Leben
- ✓ beeinflusst das unmittelbare private und berufliche Umfeld positiv
- ✓ unterstützt die Klienten schwierige Situationen aus eigener Kraft zu bewältigen
- ✓ hat das Ziel einer raschen und gezielten Arbeitsintegration



# Case Management – Handlungsfelder

**Winterthur**  
Administration  
Verbandsversicherung

**Vollmacht**

Versicherte Person  
Name Müller  
Geburtsdatum 01.01.1980  
Geburtsort Eschenbach  
Muttername Müller  
Geburtsdatum 04.08.88  
Geburtsort Eschenbach

Die PK Musik und Bildung leistet mit der AXA Winterthur Ihren versicherten Personen im Rahmen der beruflichen Vorsorge zusätzliche Dienstleistungen an, um mögliche Invalidität und die damit verbundene Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit abzuwehren. Die von drohender Invalidität betroffenen versicherten Personen werden dabei von professionell ausgewählten Vertragspartnern der AXA Winterthur begleitet, um eine mögliche Ausweg aus der Arbeitslosigkeit zu finden (Case Management). Im Hinblick auf die Abbildungen dieser Begleitung, benötigt AXA Winterthur ein dementsprechendes Schreiben eine Vollmacht der betroffenen Person. Damit Sie mit weiteren Anbietern besser zusammenarbeiten kann. Diese Vollmacht ist mit der PK Musik und Bildung abzugeben.

Für Fragen in Zusammenhang mit dieser Vollmacht wenden Sie sich bitte an Frau Monika Etinger, AXA Winterthur, Dienstzeit Telefon 052 261 27 34 oder Mail [monika.etinge@axa.ch](mailto:monika.etinge@axa.ch) oder an die PK Musik und Bildung, Telefon 051 956 99 53, <mailto:info@musikundbildung.ch>.

Die versicherte Person ermächtigt mit dieser Vollmacht

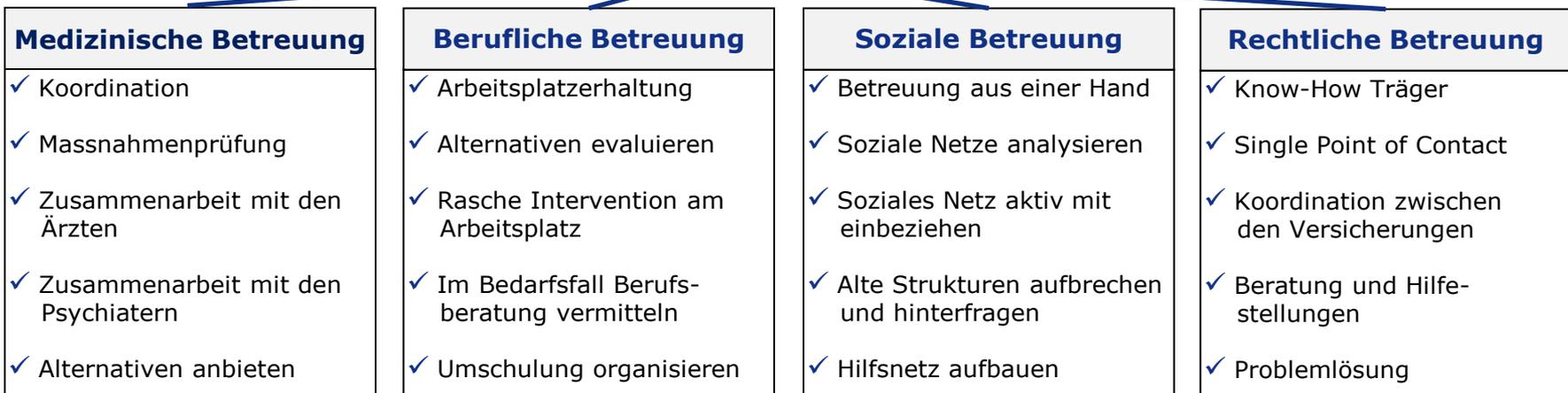
die AXA Leben AG und AXA Versicherungen AG

- alle zur Leistungs- und Rückgabemöglichkeit notwendige ausführende Anträge und Unterlagen bei Krankenkassen, Krankenzusatzversicherungen, Unfallversicherungen, KV-Stellen, Vorsorgeeinrichtungen, Lebensversicherungen, Arbeitslosen-, Haftpflicht- und Kaskoversicherungen, Renten, Pensionsvorsorge, Privatrenten und Altersvorsorge sowie Sparten, Halbtagsstellen, Arbeitsstellen und anderen Institutionen direkt einzuholen.
- die Stelle und die gesetzlichen Institutionen und Personen werden durch diese Vollmacht gemäss dieser beruflichen oder gesetzlichen Schwerepflicht gegenüber der AXA Leben AG und AXA Versicherungen AG verbindlich autorisiert.
- eigene Güter ohne Kostenfolge für die versicherte Person in Auftrag zu geben.

Alle Daten werden streng vertraulich behandelt und nach den gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzgesetzes administriert und aufbewahrt.

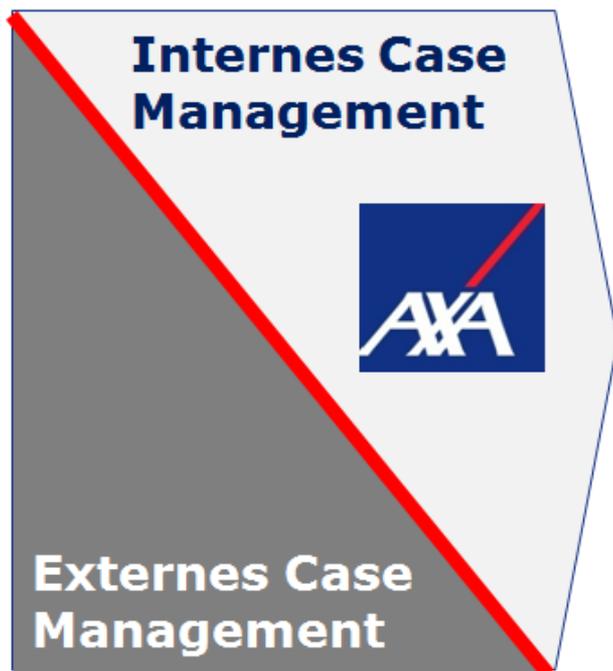
Ort und Datum: Eschenbach, 01/03/15  
Unterschrift der versicherten Person oder des gesetzlichen Vertreters: *[Signature]*

=> CM Vollmacht





# Case-Management – Was Sie vom Case Manager erwarten können



## Fachkompetent

- Ausbildung im Case Management an der HSLU
- Versicherungsspezialist
- Vertrauensperson
- Eingebunden in ein umfassendes Netzwerk
- Fachkundig und erfahren

## Sozialkompetent

- Diskretion
- Ansprechpartner
- Aufmerksam und Verständnisvoll
- Der Ethik und dem Datenschutz verpflichtet

## Handlungskompetent

- Ziel- und Erfolgsorientiert
- Stets ausdauernd und beharrlich
- Kooperativ und verhandlungsfähig
- Kompetent und ermächtigt Entscheide zu fällen

## SQS-Qualitätslabel

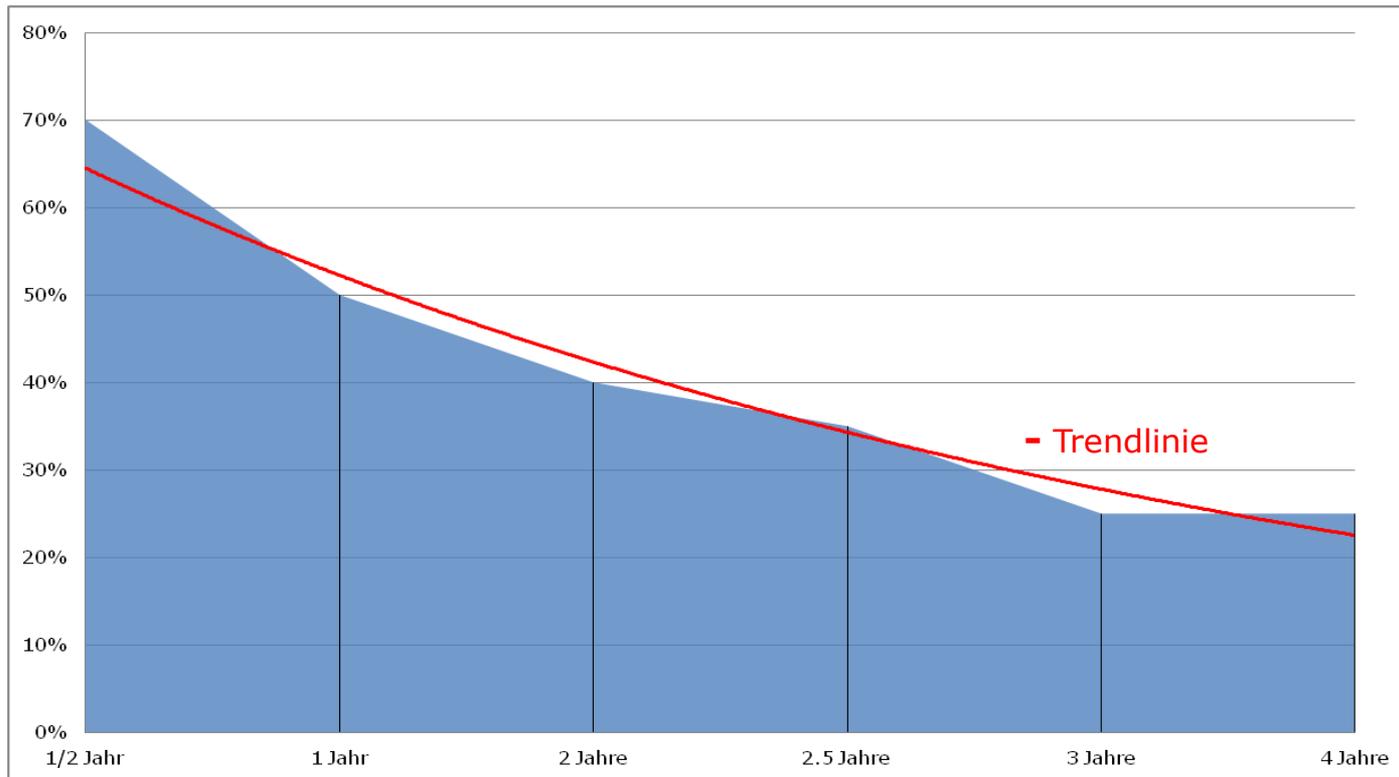
Die Zertifizierung belegt, dass die hohen fachlichen Standards des Netzwerkes Case Management Schweiz eingehalten werden.





# Case-Management – Wiedereingliederung

## CM Erfolgsquote



**Fernbleiben vom Arbeitsplatz bis Aufnahme CM**



## Reflexion – Schlusswort

Die Gesundheit  
des Menschen ist kein Kapital,  
das man aufzehren kann,  
sondern sie ist überhaupt nur dort  
vorhanden,  
wo sie jeden Augenblick neu erzeugt wird

*Viktor von Weizsäcker*



# Feedback und Schlussfolgerungen – Fragen und Diskussion

