

Audiovisuelle Anwendungen

als Baustein der betrieblichen
Gesundheitsförderung



Zusammenfassung für Schnelleser

- Audio-visuelle Anwendungen sind sowohl als Einstieg in die BGF, als auch als Ergänzung hervorragend geeignet
- Diverse Studien belegen die Wirksamkeit der Entspannungssysteme
- Systeme können bereits ab ca. 120€ netto geleast werden
- Im Rahmen von Studienprojekten besteht die Möglichkeit zur Förderung durch die Krankenkassen gemäß §20 SGB V

Agenda

- Kurzvorstellung
- Was sind audio-visuelle Anwendungen
- BGF und audio-visuelle Anwendungen
- Arten vor Stress
- Symptome von Stress
- Vorteile audio-visueller Anwendungen für Unternehmen und Arbeitnehmer
- Flankierung bestehender BGF Maßnahmen
- Kosten
- Fördermittel / Förderfähigkeit
- Studien

Kurzvorstellung



Andreas Jessen

Ausgebildeter Personaltrainer

Trainer B-Lizenz Präventionssport

brainLight – Manager Sales

- Seit 30 Jahren Weltmarktführer bei audio-visuellen Entspannungssystemen
- bei vielen Unternehmen bereits im Einsatz
- Über 250 Ärzte nutzen brainLight
- Diverse wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit
- <http://studien.brainLight.de>

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Rendsburg, 20.09.2018

brainLight®
LIFE IN BALANCE



Andreas Jessen
Andreas.jessen@brainlight.de
0160 / 5806601

Was sind audio-visuelle Anwendungen?



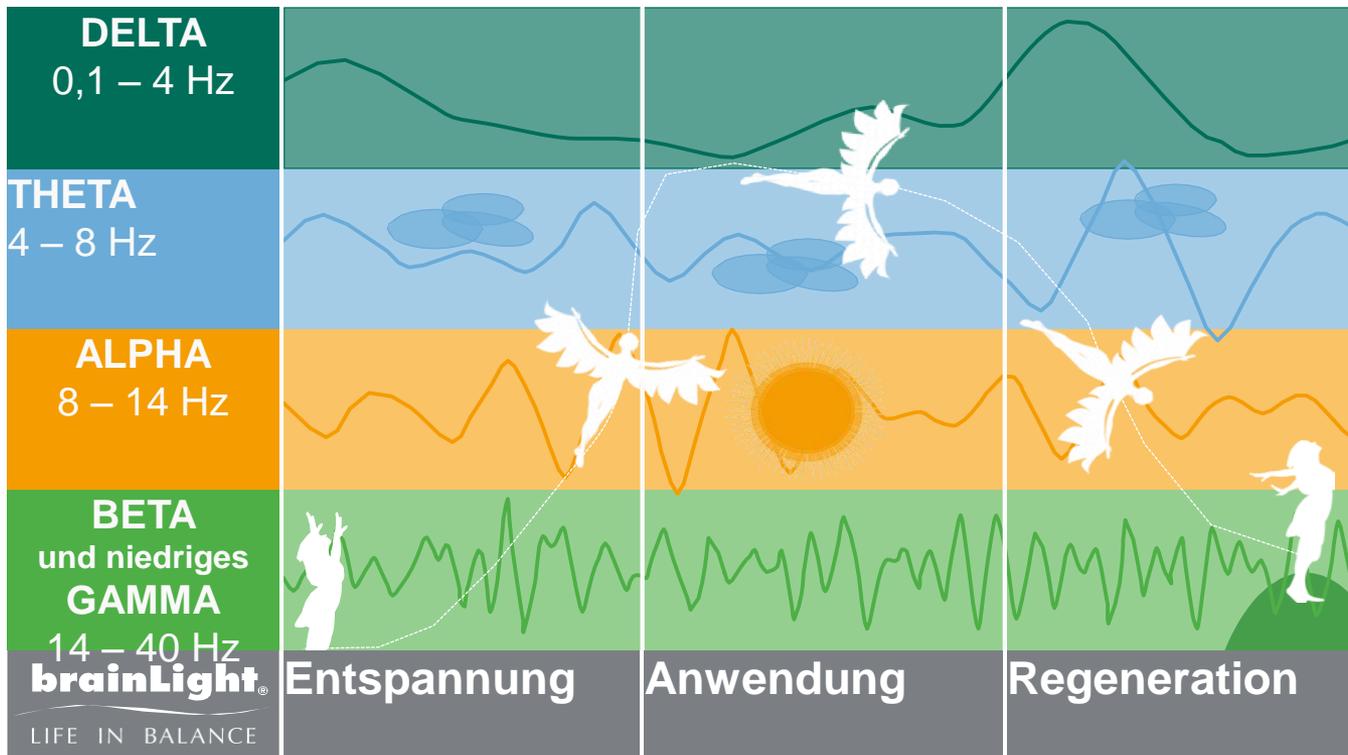
- Lichteffekte in einer Visualisierungsbrille
- Entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung
- Viele verschiedene Programme zwischen 10 und 40 Minuten Dauer
- Durch die Anwendung erreicht der Anwender schnell eine tiefe Entspannung
- Mentales Trainingsprogramm

Wie funktionieren audio-visuelle Anwendungen?

- Die Anwendungen unterstützen uns auf dem Weg in die Entspannung:
 - Das Gehirn arbeitet tagsüber fast ausschließlich im schnellen Beta-Wellenbereich
 - Licht- und Tonfrequenzen zielen darauf ab, den Rhythmus in den entspannenden Alpha-, Delta-, oder Thetabereich zu führen

Ablauf einer brainLight Anwendung

Eine **brainLight**-Entspannungsanwendung beginnt in der Regel im Bereich der unteren Beta-Frequenzen. Von hier aus geht die Reise weiter in den oberen und unteren Alpha-Bereich zur sanften Harmonisierung. Im Bereich der Theta- und Delta-Frequenzen finden dann Tiefenentspannung und Regeneration statt.



Warum audio-visuelle Anwendungen in der BGF?

- Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen (Ursache Stress) nehmen seit Jahren zu*
- Erkrankungen Muskel/Skelettsystem und psychische Erkrankungen machen fast 40% der Krankheitstage aus*
- Idealer Einstieg in die BGF, da niedrige Hemmschwelle
- perfekte Ergänzung vorhandener Maßnahmen
- Durch diverse Studien belegte Wirksamkeit
- Unzählige Referenzen zufriedener Unternehmen

*Quelle: DAK Gesundheitsreport 2018

Andreas Jessen

Andreas.jessen@brainlight.de

0160 / 5806601

Arten von Stress

- Eustress
 - Anforderung wird als Herausforderung gesehen
 - Kompetenz erscheint vorhanden

- Distress
 - Anforderung wird als Überlastung gesehen
 - Kompetenz erscheint nicht vorhanden

Symptome von dauerhaft erlebtem Disstress I

- Herz- und Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck
- Schwindelgefühle, Herzrasen, Atembeschwerden
- Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen
- Störung des Magen-Darm-Traktes
- Schlafstörungen
- Unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- Hautirritationen
- Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme
- Leichte Irritierbarkeit
- Vermeidung statt Lösung erscheint interessanter

Vorteile für das Unternehmen

- Einfach umzusetzende Maßnahme mit geringem Platzbedarf
- Wissenschaftlich bewiesene Wirksamkeit wie
 - Konzentrations- und Leistungsfähigkeitssteigerung
 - Stressabbau
- Selbsterklärend, kaum Betreuungsaufwand
- Durch unterschiedliche Programme ist das Setzen gezielter Themenschwerpunkte (z.B. Raucherentwöhnung, Achtsamkeit,...) problemlos möglich
- Geringe (laufende) Kosten

Vorteile für den Arbeitnehmer

- Sofortiger Stressabbau
- Wertschätzung durch den Arbeitgeber
- Entspannung auf Knopfdruck
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Stressresistenz

Wie können bestehende Maßnahmen flankiert werden?

- Durchführung von gesprochenen Seminaren wie z.B. Achtsamkeitstraining
- Programm zu Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion als Ergänzung zu Workshops, Seminaren usw.
- Geeignetes Instrument um auch Bewegungsmuffel zu mehr Gesundheitskompetenz zu animieren

Welche Kosten entstehen?

- Die Systeme der Firma brainLight sind bereits ab ca. 120€ (netto) im Leasing (48 Monate) erhältlich
- In der Anschaffung sind Komplettsysteme ab 4.700€ (netto) erhältlich

Welche Fördermittel gibt es?

- Es gibt derzeit zwei tolle Projekte:
 - Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung
 - Effiziente Regenerationspausen
- Beide Projekte sind nach dem Ansatz des Betrieblichen Settings im §20 SGB V förderfähig
- es wurde bereits eine Vielzahl dieser Projekte durch Krankenkassen ganz oder teilweise gefördert

Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“

- Komplette organisiertes Gesundheitsprojekt
- Testnutzung des **brainLight**-Entspannungssystems für 12 Wochen
- Kurzfristige Kennzahlen für Erfolgsmessung verfügbar
- Wissenschaftliche Evaluation
- Bereitstellung eines universal einsetzbaren Fragebogens
- Gesundheitsbewusstere und gesündere Mitarbeiter.

Gesamtkosten: 1.300,- € zuzüglich MwSt.

+ Lieferkosten für die Anlieferung und Abholung von jeweils 175 Euro (zzgl. MwSt.)

Projekt „Effiziente Regenerationspausen“

- Komplette organisiertes Gesundheitsprojekt
- Testnutzung des brainLight-Entspannungssystems für 15 Monate (danach Übernahme möglich)
- Kennzahlen für Erfolgsmessung verfügbar
- Bis zu 5 Tages-Workshops (Themen individuell)
- Wissenschaftliche Evaluation
- Bereitstellung eines universal einsetzbaren Fragebogens
- Gesundheitsbewusstere und gesündere Mitarbeiter

Gesamtkosten ab ca. : 11.875,- € zzgl MwSt. oder ab 359€ im Leasing

Durch Studien belegte Wirksamkeit

- Die Wirksamkeit der audio-visuellen Systeme wurde bereits vielfach durch Studien belegt
- Alle ausführlichen Studienergebnisse finden sich unter studien.brainlight.de