



The chronobiology people

COPEP® - Chronotypenorientierte Personaleinsatzplanung

Klinik Wartenberg

Juni 2019 - Juni 2021

The chronobiology people

Ziele zum Wohle der Mitarbeiter*innen:



Krankheitsrisiken, nicht nur, aber vor allem im Bereich der psychischen Belastung (BurnOut, Depression, psychosomatische Folgen etc.)



- Persönliches Wohlbefinden
- Durchschnittliche Schlafdauer
- Schlafqualität

Am Anfang stand der Vortrag „Chronobiologie in der Personaleinsatzplanung“ von Michael Wieden (aliamos GmbH) im Rahmen der Vortragsveranstaltung „BGM im Dialog“ der AOK Bayern. Unter den Teilnehmern befanden sich u.a. Vertreter der Klinik Wartenberg, Geschäftsführer Dr. Constantin von Stechow, BGM-Fachkraft und Pflegedienstleiter Norman Daßler und BGM-Fachkraft und Fachkraft für Arbeitssicherheit Christian Walther. Im Nachgang kam es zu einem ersten Gespräch zwischen der Klinikleitung, den BGM-Verantwortlichen und Michael Wieden.

„Das Thema hat uns alle bewegt!“ Norman Daßler, Klinik Wartenberg

Grundlagen waren dabei die Ergebnisse regelmäßiger Auswertungen aus Mitarbeiterbefragungen, AU-Analysen und Asitas. Unter anderem

wurden Schlafstörungen gerade unter den Mitarbeitern aus dem Schichtdienst über die letzten Jahre zunehmend als belastend bezeichnet. Es folgte ein gemeinsamer Workshop mit Führungskräften/BGM-Verantwortlichen der Klinik Wartenberg, um einen möglichen Weg zu skizzieren, wie das Thema „Chronobiologie“ in den Klinikalltag integriert werden könnte.

In diesem Workshop wurden die Gedanken konkretisiert und konzeptionell in ein Gesamtprojekt „**Chronobiologie in der Klinikpraxis**“ festgezurr. Dabei wurde schnell klar, dass dieses nicht nur die Mitarbeiter*innen mit einbeziehen sollte, sondern langfristig gesehen auch die Patienten.

Mit diesem Projekt betraten in dieser Größenordnung alle Beteiligten weltweites Neuland. Gleichzeitig sollte der erst kurz zuvor an der Charité Berlin entwickelte Bluttest zur Chronotypenbestimmung erstmals umfangreich zum Einsatz kommen.

Die ausgemachten Ziele entsprachen überwiegend den Zielen des klassischen BGM, jedoch um individuell chronobiologische Aspekte ergänzt. Dabei war von Anfang an klar, dass sich die folgenden Ziele in kurz, mittel und langfristig aufteilen.

Ziele zum Wohle des Unternehmens:



- Reduzierung der Fehlzeiten
- Reduzierung der Fehlerquote



- Erhöhung der Motivation
- Verbesserung der Pflegesituation
- Stärkung des Employer Branding
- Fachkräftegewinnung bauliche Erweiterung

The chronobiology people

Innerhalb des im Workshop erarbeiteten Gesamtkonzeptes, wurde zunächst der Fokus auf zwei Bereiche gelegt:

1. Bewusstseinsbildung und
2. Studie: COPEP – Chronotypenorientierte Personaleinsatzplanung



Über Vorträge und Gesundheitstage erfuhr das Personal im Vorfeld alles Wissenswerte über die Chronobiologie, die eigene innere Uhr und die Potenziale der Einbindung in den privaten und beruflichen Alltag.

Meilensteine

- **Juli 2019**
Betriebsinterner KickOff-Gesundheitstag für alle Mitarbeiterinnen, Information zum Chronotypentest, Vorträge, Projektpartnern stehen für Fragen der MA zur Verfügung
- **Oktober 2019**
Blutentnahme zur Chronotypisierung und Transport der Proben an die Charité
- **November 2019**
 - Zusendung (online) der Ergebnisse der Chronotypisierung an die 128 Teilnehmer
 - persönliche Einzelinterviews durch die aliamos GmbH mit den Teilnehmern, die ihre Ergebnisse zur Weiterverarbeitung und zur Ermittlung von individuellen, empfohlenen chronotypenbezogenen Arbeitsfenstern weitergegeben hatten.
- **Dezember 2019**
Ermittlung des empfohlenen Arbeitsfensters durch die aliamos GmbH als Grundlage für die weitere chronotypenorientierte Schicht- und Personaleinsatzplanung (COPEP®)
- **Januar -März 2020**
Ausarbeitung der chronotypenorientierten Personaleinsatzpläne
- **01.04.2020**
Start der neuen Arbeitszeiten
- **30.07.2020**
Ende des Studienzeitraumes
- **09.20-04.21**
Auswertung
- **06.2021**
Präsentation der Ergebnisse vor Stakeholdern

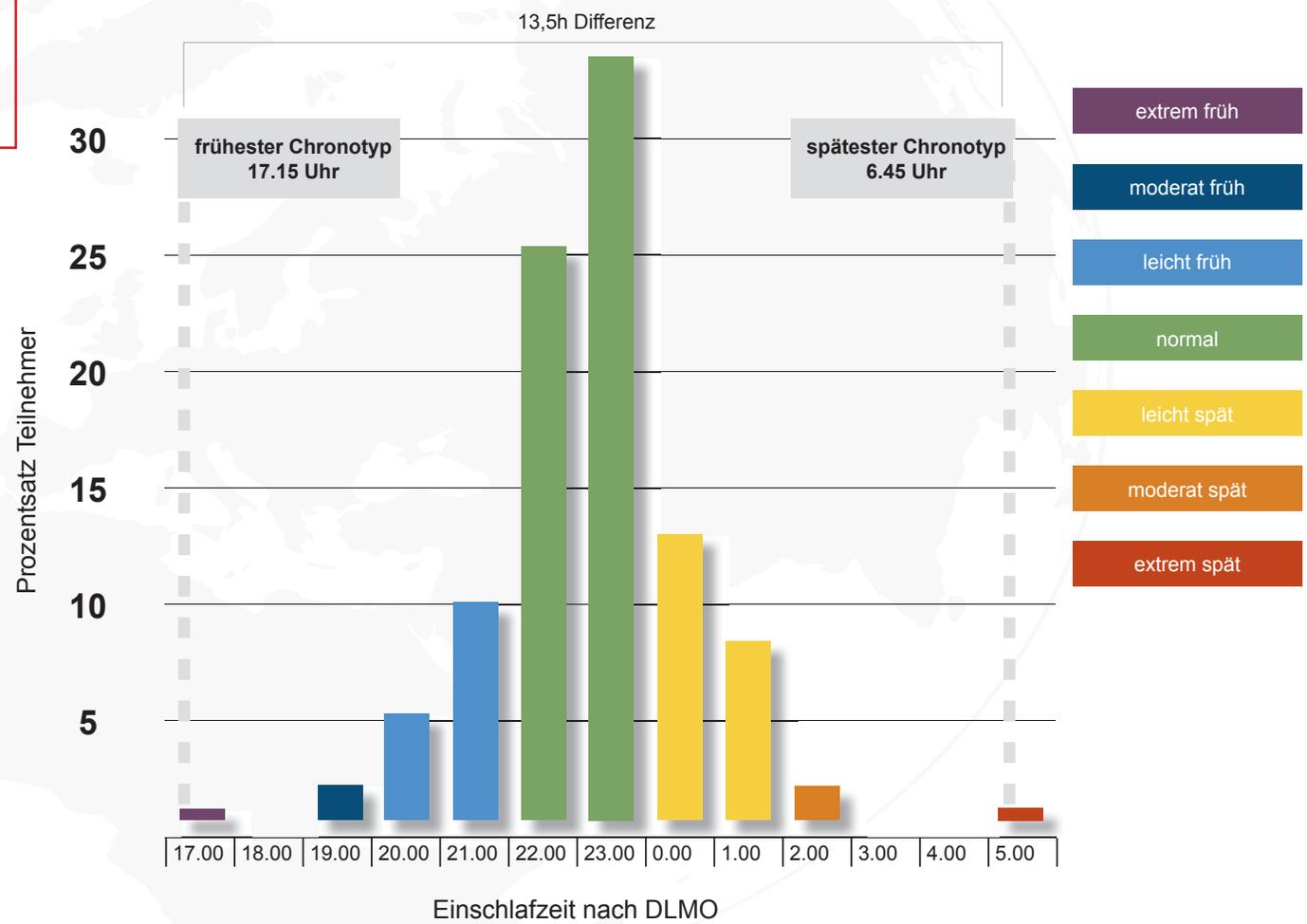
The chronobiology people

Bluttest

Mit Hilfe des Bluttests von BodyTime (Charité Universitätsmedizin Berlin) konnte der individuelle Chronotyp aller **128** Teilnehmer*innen bestimmt werden. Die



Verteilung der Chronotypen war vergleichbar mit der Verteilung in der Bevölkerung. Der früheste Chronotyp lag bei **17:15 Uhr** Einschlafzeit und der späteste Chronotyp bei **6:45 Uhr** Einschlafzeit. Der Median befand sich bei **22:45 Uhr** Einschlafzeit.

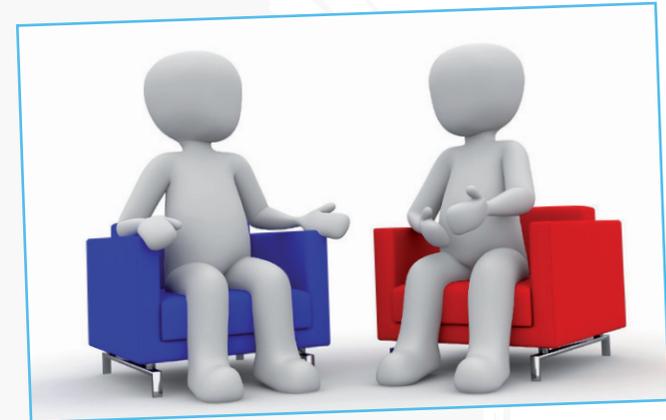


- extrem früh
- moderat früh
- leicht früh
- normal
- leicht spät
- moderat spät
- extrem spät

Interviews

71 von 128 teilnehmenden Mitarbeiter*innen haben in der ersten Stufe ihre Ergebnisse zur betrieblichen Verwendung freigegeben. Nach Mitteilung der Ergebnisse der Chronotypen-Bestimmung wurden Interviews mit ihnen geführt. Dabei gab eine Vielzahl an, dass sie das Thema angeregt hat, auch im familiären Umfeld darüber zu diskutieren. Das Feedback zu dem Projektansatz war überwiegend absolut positiv, und hat signifikant zur Bewusstseinsbildung beigetragen.

Es ist bei einer freiwilligen Teilnahme an einer Studie völlig normal, dass ein gewisser Prozentsatz seine Daten nicht frei gibt. Die Gründe können vielfältig sein. Austritt aus dem Unternehmen, Zufriedenheit mit der aktuellen Situation oder Angst vor Veränderungen sind nur einige. Oft entscheiden sich Mitarbeiter*innen dann noch zu einem späteren Zeitpunkt zur Freigabe, wenn sich positive Ergebnisse einstellen.



Fragebögen

54 von den 128 Teilnehmer*innen hatten den elektronischen Fragebogen zu allen drei Stichtage ausgefüllt (1. Mit dem Bluttest, 2. 2 Monate nach Anpassung der Arbeitszeiten, 3. 4 Monate nach Anpassung der Arbeitszeiten). Hierbei ist zu berücksichtigen, dass zwischen dem Interview und dem Studienende 8 ½ Monate lagen, sodass auch hier die natürliche Fluktuation eine Ursache für die weitere Reduzierung der Studienpopulation darstellt.



Ergebnisse

The chronobiology people

- 18%
ohne
Wohlbefinden*

- 20%
Weckergebrauch*

- 31%
Kopfschmerzen*

- 58%
mit schlechter bzw.
sehr schlechter
Schlafqualität*

- 48%
mit 3 oder mehr
Krankheiten*

- 42%
mit Schlafstörungen*

- 72%
mit Tagesmüdigkeit*

+ 21%
mit Enthusiasmus
für tägliches Leben*

+ 78%
ohne Krankheiten*

* Differenz zwischen den jeweiligen Angaben aller Teilnehmer*innen im ersten und letzten Fragebogen während des Studienzeitraums

The chronobiology people

Initiative

Klinik Wartenberg

kompetent. engagiert. herzlich.



Partner

- Charité Uniklinik (Jetzt BodyClock)
- FOM (Essen)
- AOK Bayern
- BGW

Welcher Chrono-Typ bist du?

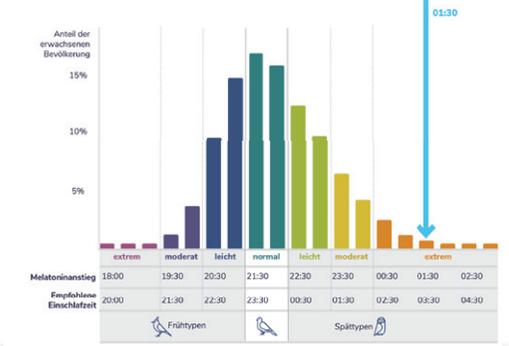
Entdecke Deinen Chronotyp mit dem ersten RNA-Test für Deine innere Uhr



- Gründe für Schlafprobleme erkennen
- Schlaflosigkeit beenden
- Eigenen Körper besser verstehen
- Aktiver, zufriedener und gesünder leben
- Analyse & Empfehlungen basierend auf langjähriger wissenschaftlicher Forschung
- Über 25-seitiger Ergebnisbericht

Chronotypen

2.1 Dein Chronotyp: Du bist ein **extremer Spättyp**.



Mehr unter
www.bodyclock.info