

## Aktives Stress-Management (AVEM)

---

### Was ist AVEM?

AVEM = **A**rbeitsbezogene **V**erhaltens- und **E**rlebens-**M**uster nach Schaarschmidt & Fischer.

Dieser Test ist ein diagnostisches Instrument, mit dem das Verhalten und Erleben gegenüber den Arbeits- und Berufsanforderungen erfasst und unter Gesundheitsaspekten beurteilt werden kann. Grundlage ist dabei die Bestimmung personenspezifischer Beanspruchungsmuster. Die Anwendung dieses Verfahrens bietet sich vorrangig für die Früherkennung gesundheitlicher Risiken, sowie der Ableitung präventiver Maßnahmen an.

AVEM knüpft vor allem an ressourcentheoretischen Konzepten an. Es geht vorwiegend um die Art und Weise, wie sich Menschen selbst einschätzen und sich verschiedenen Situationen stellen.

Der Test beruht auf 11 verschiedenen Dimensionen (Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, Beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz bei Misserfolgen, offensive Problembewältigung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Erfolgserleben im Beruf, Lebenszufriedenheit und Erleben sozialer Unterstützung). Das Zueinander dieser Dimensionen wird im Weiteren in **4 Mustern** ausgedrückt:

#### **Muster G – Gesundheit**

#### **Muster S - Schutz /Schonung**

#### **Risikomuster A - Selbstüberforderung/Ausbrennen**

#### **Risikomuster B - Resignation/Burnout – Tendenz**

**Nutzen der AVEM-Testung für den Dienstgeber ?** Aus Untersuchungen geht die hohe Gesundheitsrelevanz der Musterdifferenzierung hervor. Die einzelnen Vertreter der Muster unterscheiden sich in Bezug auf psychisches und körperliches Befinden, Erholungsfähigkeit, Krankentage, die Absicht vorzeitiger Berentung/Pensionierung und anderer Gesundheitsindikatoren deutlich.

Dadurch lässt die Kombination des AVEM-Tests mit den Workshops gezielte, maßgeschneiderte Interventionen für die einzelnen MitarbeiterInnen zu, und führt dadurch zu noch mehr Nachhaltigkeit der Investition.

- Die wirksame Frühdiagnostik von gesundheitlichen Risiken, mit dem gezielten Einsatz von Interventionen führt zu weniger Ausfällen durch Krankheit oder Kündigung.
- Sie erhalten Aufschluss über gesundheitsförderliche und gesundheitsgefährdende Bedingungen. (Gesamtübersicht über Mitarbeiter-Team) sowie Informationen über die Nachhaltigkeit der gesetzten Interventionen durch eine ev. Nachtestung.
- Steigerung des Arbeitsengagements der MitarbeiterIn durch maßgeschneiderte Interventionen.
- Die jeweiligen MitarbeiterInnen besuchen NUR die für sie förderlichen Workshops - hohe Effizienz der Seminarreihe.

#### **Nutzen der AVEM-Testung für den/die MitarbeiterIn?**

Jede/r MitarbeiterIn erhält im Einzelgespräch sein persönliches Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster und die dazu abgestimmten Interventionen.

- Die wirksame Frühdiagnostik von gesundheitlichen Risiken bietet die Möglichkeit eines gezielten, maßgeschneiderten Workshop und Einzelcoaching – Programmes.
- Aufschluss/Feedback über die eigenen gesundheitsförderlichen und gesundheitsgefährdenden Bedingungen
- gezielte Steigerung der eigenen Work-Health-Balance

**Konzept**

1. Präsentation des Projektes (ca. 1 Stunde, kostenlos)
  - Zielgruppe: Entscheidungsträger
  - Bedarfsermittlung, Vorstellung des Programmes, AVEM – Beispiel, Auftragsklärung.
2. Ist- Bedarfsanalyse: (0,5 Tag vor Ort)
  - Zielgruppe: Gesundheitsverantwortliche, Personalverantwortliche, BR, FK.
  - Was ist vorzubereiten? Organigramm, Kommunikationswege, Abstimmung mit dem Betriebsrat
3. Konzeptanpassung (1 Tag)
4. Umsetzung Ist-Analyse
  - Start-Workshop (0,5 Tag)
  - Zielgruppe: MA/Abteilung (-> 12 MA: 1 TrainerIn, -> 24 MA: 2 TrainerInnen)
  - Ziel: Überblick Ziel des Projektes
  - Reflexion des eigenen Stresslevels (im vertrauten Rahmen)
  - Stressabläufe erkennen
  - Evaluierung des AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster)
5. Auswertung der Fragebögen (0,5 Tag - 1 Tag)
6. Feedbackgespräche je MA einzeln (45 min /MA - 2 TrainerInnen Tagessätze)
  - Ziel: Feedback zum Fragebogenergebnis + Maßnahmen
  - > Einzelcoaching, Workshop
7. Workshops (je 0,5 - 1 Tag)
  - Workshop I: Problemlösetraining (0,5 - 1 Tag) 6 ↑ 7 ↓  
 Dem persönlichen Stress auf die Spur kommen  
 individuelle Lösungen finden  
 progressive Muskelentspannung **Muster A + B**
  - Workshop II: Stressmuster entschärfen (0,5 - 1 Tag) 4 ↑ 5 ↓  
 Mentaltraining **Muster A + B**  
 hinderliche und förderliche Glaubenssätze
  - Workshop III: Entspannungstechniken (0,5) 8 ↓  
 Genusstraining **Muster A + B**  
 Einsatz wingwave®-Musik
  - Workshop IV: Motivation (0,5 - 1 Tag) 1 ↓ 2 ↓ 3 ↓ 9 ↓  
 positive Arbeitseinstellung **Muster S**  
 Verantwortung übernehmen  
 wertorientierte Ressourcenarbeit
8. Follow Up – Vertiefung (bei Bedarf)
  - Workshop (0,5 - 1 Tag)
  - Einzelcoaching (1,5 Std. / MA) **Muster S, A, B**
9. Möglichkeit zur erneuten Evaluierung des AVEM (0,5 Tage)
  - Bei Bedarf Workshop Team, FK, Rückmeldung an die MA
10. Feedback-Gespräch Gesundheitsverantwortliche / SVP, Personalverantwortliche, BR
  - Übersicht Gesamtauswertung AVEM-Ergebnis