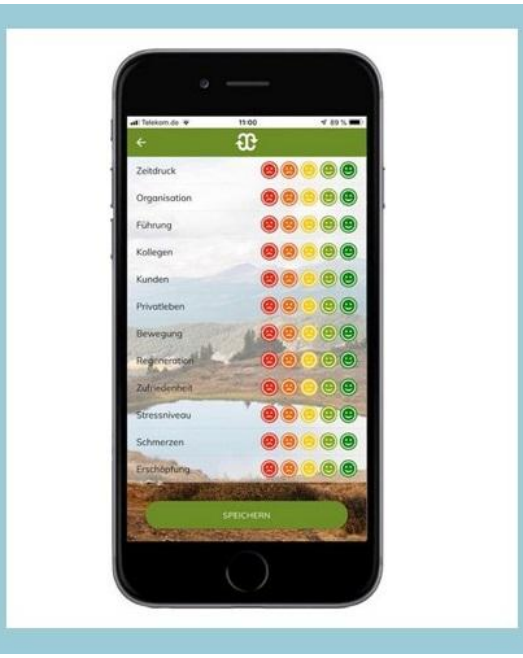
Zielgruppe: Betriebsräte

Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR

THEMEN: BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • STRESS
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL

KURZBESCHREIBUNG

Mit der Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR können Betriebsräte und Beschäftigte schnell ihr Stresslevel testen und auswerten. Es ist ein einfach zu handhabendes System zur individuellen Verfolgung gesundheitsrelevanter Daten. Das System berechnet, wie die Belastungen, das Stressempfinden und eventuelle Beschwerden zusammenhängen.



Eingabeseite der* DOSIMIRROR-*APP ©DAA GmbH

Was ist die Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR?

Die **DOSIMIRROR-APP** ist ein Selbstbeobachtungsprogramm, mit dem Betriebsräte und Beschäftigte auf jedem Smartphone ihr individuelles Beanspruchungslevel ermitteln können. Berücksichtigt werden Belastungen bei der Arbeit ebenso wie im Privatleben.

Dies geschieht beispielsweise über Fragen wie: War der Zeitdruck hoch oder niedrig? Wie war heute die Arbeit organisiert? Wie lief es heute mit den Führungskräften? Die Bewertungen erfolgen ganz einfach mit einem Klick.

Abgefragt werden folgende Bereiche:

- Zeitdruck, Organisation, Führung, Kolleginnen und Kollegen, Kunden (als potenzielle Belastungsfaktoren der Arbeit)
- Privatleben, Bewegung, Regeneration als Ausgleichsfaktoren (sogenannte Ressourcen)
- Stressempfinden, Zufriedenheit, Schmerzen, Erschöpfung als resultierende Faktoren (Empfinden und Gesundheitsfolgen)

Diese Themen der APP werden täglich abgefragt. Die tägliche Eingabe dauert weniger als eine Minute. Die Daten werden zwei Wochen lang gesammelt. Auf Knopfdruck können die Nutzenden über die DOSIMIRROR-APP alle vorhandenen Daten auswerten. Das System berechnet, wie die Belastungen, das Stressempfinden und mögliche Beschwerden zusammenhängen. So kann man nachschauen, was genau negativen Stress bereitet oder was zufrieden macht.

DOSIMIRROR ist zunächst einmal eine APP für die individuelle Anwendung. Es ist aber auch möglich, sie auf betrieblicher Ebene, z. B. als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements, einzusetzen. In diesem Fall ist der Betriebsrat einzubeziehen.

Der Datenschutz ist gewährleistet, da alle Daten nur lokal auf dem Smartphone gespeichert werden und nicht in einer Datenbank auf einem Server. Daher sind weder eine Anmeldung noch irgendwelche persönlichen Daten notwendig.

Der Anbieter der kostenfreien APP, die DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH, unterstützt Betriebe bei der Auswertung durch kostenpflichtiges Coaching und Weiterbildung (speziell entwickeltes Beratungsangebot SCOUT).

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Kompetenzzentren Arbeitsforschung

Zielgruppe: Betriebsräte

Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR

THEMEN: BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • STRESS
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL

Welchen Mehrwert hat die DOSIMIRROR-APP für Betriebsräte?

Die Anwendungsmöglichkeiten der APP können unterschiedlich gelagert sein:

1. Betriebsräte können ihre eigenes Belastungslevel mit der Stressmonitoring-APP DOSIMIRROR überprüfen und mögliche Ursachen identifizieren und die APP Kolleginnen und Kollegen empfehlen.
2. Die Ergebnisse, die Beschäftigte dann dem Betriebsrat mitteilen, können diesem helfen, seine Mitbestimmungsrechte (§ 87 BetrVG) sowie seine Aufgaben zum Arbeitsschutz (§89 BetrVG) nach dem Betriebsverfassungsgesetz fundierter anzugehen.
3. Die DOSIMIRROR-APP kann auch für den gesamten Betrieb genutzt werden, um das Belastungslevel und seine Ursachen zu ermitteln. In diesem Fall muss der Betriebsrat sichergehen, dass keine Möglichkeiten zur Verhaltens- und Leistungskontrolle durch den Arbeitgeber möglich sind (§87.1.6. BetrVG). Es empfiehlt sich, sich von kompetenten Beratenden und Coaches unterstützen zu lassen, ob dies nach §80.3 BetrVG möglich ist, ist im Einzelfall zu prüfen.

Wie können Betriebsräte die DOSIMIRROR-APP nutzen?

Zum Monitoring des eigenen Stresslevels können Betriebsräte die APP nutzen, um Erkenntnisse über die eigene Belastungssituation – im Positiven wie im Negativen zu erlangen.

Mit Hilfe der APP kann überlegt werden, wie eventuelle Belastungssituationen in der Betriebsratsarbeit mit aufgegriffen werden können. Strebt der Betriebsrat den Einsatz der DOSIMIRROR-APP für den gesamten Betrieb an, kann die Einführung genutzt werden, um das Gesundheitsmanagement aktiv anzugehen. In diesem Fall empfiehlt es sich allerdings einen Beratenden oder einen Coach hinzuzuziehen.

Bewertungsseite der DOSIMIRROR-APP ©DAA GmbH

ZUGANG

Die **DOSIMIRROR-APP** steht kostenfrei online zur Verfügung.

Wer hat die DOSIMIRROR-APP erarbeitet?

Die DOSIMIRROR-APP wurde im Verbundprojekt "BalanceGuard - Entwicklung und Erprobung eines Assistenzsystems für ganzheitliches Beanspruchungsmonitoring und gesunde Arbeit" entwickelt, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wurde (Ende 2019). Projektpartner waren die DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH, die gaus gmbh medien bildung politikberatung, Manpower GmbH & Co. KG Personaldienstleistungen, das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Caritasverband Hannover e.V.. Angeboten wird die DOSIMIRROR-APP aktuell von der DAA.

Herausgeberin: Offensive Mittelstand – Stiftung Mittelstand – Gesellschaft – Verantwortung,
Kurfürsten-Anlage 62, 69115 Heidelberg, E-Mail: info@offensive-mittelstand.de; Heidelberg 2022

Gemeinsam erstellt von RWTH Aachen University, Lehrstuhl für Informationsmanagement im Maschinenbau (IMA),
Institut für Betriebsführung im Deutschen Handwerksinstitut e. V. (itb), BTQ Kassel im Bildungswerk der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di) im Lande Hessen e.V., Stiftung Mittelstand – Gesellschaft – Verantwortung (OM) – gefördert vom BMBF

OFFENSIVE MITTELSTAND
Gemeinsam für gute Unternehmen