

euradGd

EUREGIONALE ARBEITGEBERATTRAKTIVITÄT
> FÜR MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN

Konzept

Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Gebrechen.“ (WHO, 1946)
- BGM = „Die Entwicklung betrieblicher Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation und die Befähigung zum gesundheitsförderlichen Verhalten der Beschäftigten zum Ziel haben.“ (Badura & Hehlmann, 2003)
- Strukturiertes, geplanter und koordinierter Prozess
- Ziel: Mitarbeitergesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig und nachhaltig erhalten und fördern

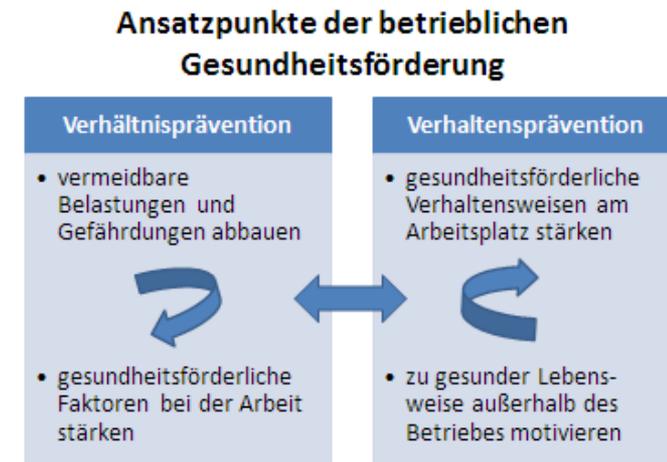


Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

- Individuelles Modul des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- „Umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Dies kann durch eine Verknüpfung folgender Ansätze erreicht werden:
 - Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen
 - Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung
 - Stärkung persönlicher Kompetenzen.“

(Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der EU, 1997)

- Umfasst Maßnahmen, die auf das Verhalten von Menschen ausgerichtet sind (Verhaltensprävention) und Maßnahmen, die Arbeitsbedingungen analysieren (Verhältnisprävention)
- Gezielte BGF: **bedarfsorientiert** und **zielgruppen-gerecht**





- Arbeitskreis Gesundheit: Welche Maßnahmen? Welche Themen? Wie viele Maßnahmen können wir anbieten?
- Mitarbeiterbefragung: Welche Maßnahmen sind für mich als Mitarbeiter interessant? (Ranking oder bestimmte Anzahl ankreuzen)
- Auswertung: Identifizierung der am meisten angekreuzten / der am besten „gerankten“ Maßnahmen
- Planung der Umsetzung der Maßnahmen

- Steuerungsgremium
- Aufgabe: Priorisierung, Organisation und Koordination aller BGF-Maßnahmen
- Akteure aus unterschiedlichen Bereichen des Unternehmens
 - z.B. Führungskräfte, Vertreter der MitarbeiterInnen, Betriebsrat, Betriebsarzt, Personalverantwortliche, Auszubildende



Durchführung Analyse Ist-Zustand

Verschiedene Optionen

- Online-Befragung oder gedruckter Fragebogen
- Ranking von Maßnahmen oder bestimmte Anzahl ankreuzen lassen:
Welche dieser Gesundheitsangebote sind für Sie wichtig/interessant und sollen in Zukunft vom Unternehmen für die Mitarbeiter angeboten werden?
- Mitarbeiterbefragung durchführen (selbst entworfen oder bereits bestehende Analyse-Instrumente): Mitarbeiter äußern sich anonym zu gesundheitsrelevanten Fragen des Arbeits- und Freizeitbereichs
- Analyse in Zusammenarbeit mit Krankenkasse, externen Berater o.ä. durchführen
- Praxisprojekt mit (Sport-)Hochschule durchführen

Durchführung Analyse Ist-Zustand

Mögliche Partner

- ▢ Kontakt zu gesetzlicher Krankenkasse aufnehmen, bei der viele MitarbeiterInnen des Unternehmens versichert sind
 - finanzieren häufig Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung und können Beratung zum Thema anbieten
- ▢ Gewerkschaften
- ▢ Berufsgenossenschaften
- ▢ Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen
www.lia.nrw.de
- ▢ Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF: www.bgf-institut.de

Beispielmaßnahmen - Verhaltensprävention

Bewegung/Ergonomie

- ▶ Bewegungsangebote für Rücken und Ausdauer
 - ▶ z.B. Rückenschule
- ▶ Mobile Massagen am Arbeitsplatz
- ▶ Ergonomisches Coaching am Arbeitsplatz
- ▶ Für körperlich arbeitende Mitarbeiter: wie kann man Arbeitsprozesse erleichtern?
 - ▶ z.B. leichte Leitern, extra breite Griffe an Maschinen,...
- ▶ Schnupperstunden zu verschiedenen Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung
 - ▶ Maßnahmen, die dabei von den Beschäftigten besonders interessiert angenommen werden, werden anschließend in Kursform dauerhaft angeboten
- ▶ Kooperationen mit Fitnessstudios oder Wellnesseinrichtungen wie Saunen und Bädern: Übernahme von (Teil-)Beiträgen

Beispielmaßnahmen - Verhaltensprävention

Ernährung

- ▶ Angebote zur gesunden Ernährung/ Ernährungsberatung/ Aktionstage in der Kantine (vorhanden?)
 - ▶ z.B. „Mediterrane Kost“, „Herzgesund essen“
- ▶ Umfassende Ernährungsinformationen für alle, zum Beispiel Tipps der Woche, Beiträge in der Betriebszeitung mit wechselnden Tipps und Rezepten zur Ernährung, zu Bewegung, zum Stressabbau

Vorsorge

- ▶ Betriebliche Vorsorgeuntersuchungen
 - ▶ z.B. Haut-, Darm- oder Schilddrüsenkrebsfrüherkennung, Herz-Kreislauf-Checks, Blutwerte-Check
- ▶ Bereitstellung von Arbeitszeit als „Gesundheitszeit“ für die Mitarbeiter zur Durchführung der Präventionsmaßnahmen

Beispielmaßnahmen - Verhaltensprävention

Seminare/Vorträge/Schulungen

- ▶ Angebote zum Thema Stressmanagement
 - ▶ z.B. Seminar Zeit- und Selbstmanagement, Work-Life-Balance
- ▶ Gesundheitsseminare
 - ▶ z.B. Vorträge „Stressmanagement und Burnout Prävention“, „Work-Life-Balance“, „Mehr Resilienz durch Gesundheitsmanagement“, „Fit & gesund in der Schichtarbeit“, „Ernährung im Arbeitsalltag“
- ▶ Schulungsmaßnahmen für Führungskräfte
 - ▶ z.B. Gesund Führen
- ▶ Schwerpunkt Psychische Belastung
 - ▶ z.B. Konflikte in Teams oder mit Vorgesetzten, Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern

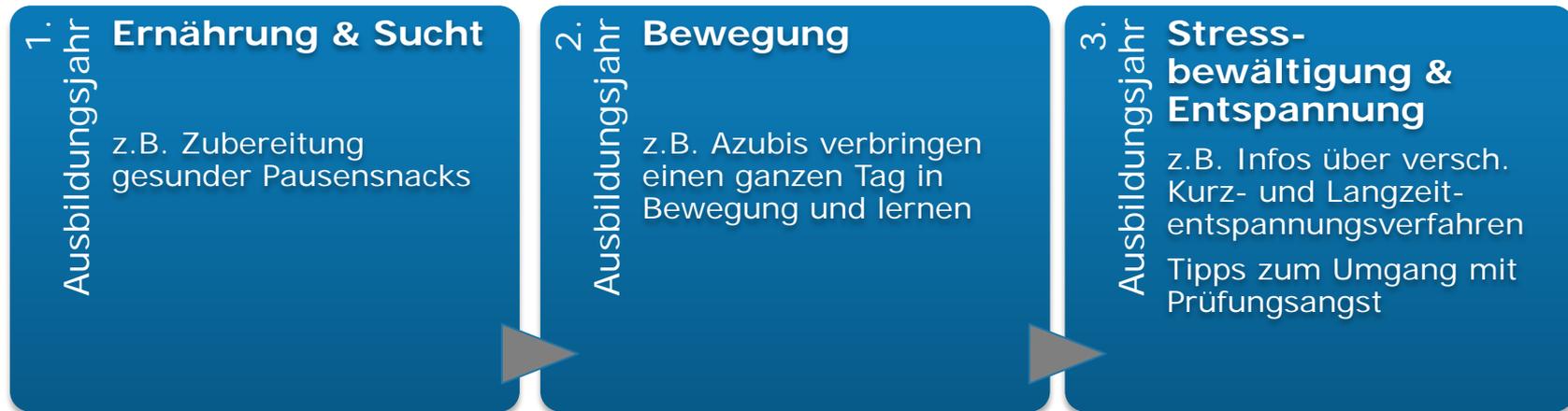
Sucht

- ▶ Seminare zu Suchtmittelkonsum
 - ▶ z.B. Rauchfrei im Betrieb

Beispielmaßnahmen – Verhaltensprävention **ÄNDERUNG**

Gesundheitstag

- ▢ z.B. 1x im Jahr
- ▢ Mitarbeiter informieren, neue Themen/Aktivitäten besprechen
- ▢ Eignet sich gut als Einstieg, um BGF-Maßnahmen bekannt zu machen
- ▢ Beispiel: Gesundheitsförderung für Azubis in drei Modulen:



- ▢ In jedem Ausbildungsjahr findet ein Gesundheitstag statt (Theorie und Praxis)

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (2011): Projekte im Bereich Kombination von Handlungsfeldern

Beispielmaßnahmen - Verhältnisprävention

- Flexible Arbeitszeiten (Gleitzeit, Teilzeit, Arbeitszeitkonten)
- Flexibler Arbeitsort (Heim- und Telearbeit)
- Finanzielle und soziale Unterstützung (Kinderbetreuungsangebot)
- Monatliche Teamsitzungen, die die Zusammenarbeit und Organisation im Team betreffen / in Mitarbeiterzirkeln werden partizipativ Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsverhältnisse und der Arbeitsabläufe entworfen und beschlossen

- Anhand der Analyse-Ergebnisse wird ein auf die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen abgestimmter, terminierter Maßnahmenplan erstellt



- ▢ Gute Kommunikation der Ziele, Vorgehensweise, Maßnahmen und Ergebnisse der BGF von Anfang an ist wichtig!
- ▢ Unterstützt die Transparenz und Akzeptanz und steigert die Teilnahme

- Ist – Soll Abgleich: Bewertung der Durchführung und Ermittlung der Wirksamkeit der Maßnahmen
- Nach vorab festgelegtem Zeitrahmen
- z.B. Informations- und Erfahrungsaustausch, regelmäßige Mitarbeiterbefragungen,...

- Bundesministerium für Gesundheit → Informationen zur BGF inkl. Best Practice Beispielen deutschlandweit:
<http://www.bmg.bund.de/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html>
- Deutsches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung:
www.dnbgf.de
- Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung:
www.bgf-institut.de
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin → Übersicht Instrumente zur Erfassung psychischer Belastungen:
www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Toolbox/Toolbox.html

- ▶ Bedura, B./ Hehlmann, T.: Betriebliche Gesundheitspolitik: Der Weg zur gesunden Organisation, Heidelberg 2003, S.19.
- ▶ Bundesministerium für Gesundheit (2011): Projekte im Bereich Kombination von Handlungsfeldern, <http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/best-practice-nordrhein-westfalen/projekte-kombination-von-handlungsfeldern.html>, Zugriff am 20.01.2015.
- ▶ Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung: Luxemburger Deklaration zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, <http://www.dnbgf.de/downloads/luxemburger-deklaration.html>, Zugriff am 19.01.2015.
- ▶ Institut für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): <http://www.bgf-institut.de/>, Zugriff am 15.01.2015.
- ▶ Wittig-Goetz, U. (2013): Ansätze der Gesundheitsförderung, http://www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/gesundheitsvorsorge/betriebliche_gesundheitsfoerd/bgf.htm&qu=gesundheitsfoerderung, Zugriff am 19.01.2015.

euraGd

EUREGIONALE ARBEITGEBERATTRAKTIVITÄT
› FÜR MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN

Unterstützt durch/Mede mogelijk gemaakt door:



www.deutschland-nederland.eu

INTERREG
Deutschland
Nederland



Ministerium für Wirtschaft, Energie,
Industrie, Mittelstand und Handwerk
des Landes Nordrhein-Westfalen



provincie limburg

