



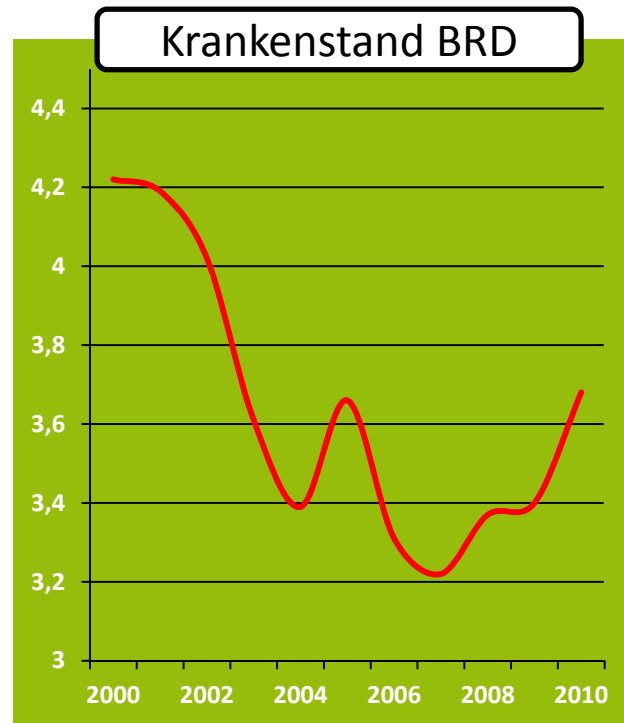
Gesundheit im Betrieb **selbst gestalten.**

„... wirtschaftlich und nachhaltig ...“

Oliver Walle



Warum Gesundheit im Betrieb?



(Daten: BMG, 2011)

- **Krankenstände steigen wieder an**
- **Ältere Beschäftigte haben höhere Krankenstände**
- **Nur wenige Beschäftigte sind engagiert und emotional mit dem Unternehmen verbunden**
- **Erfüllung gesetzlicher Anforderungen**
- **Wettbewerbsvorteile**



„Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine moderne Unternehmensstrategie und zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotentiale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.“

Erfolgskriterien

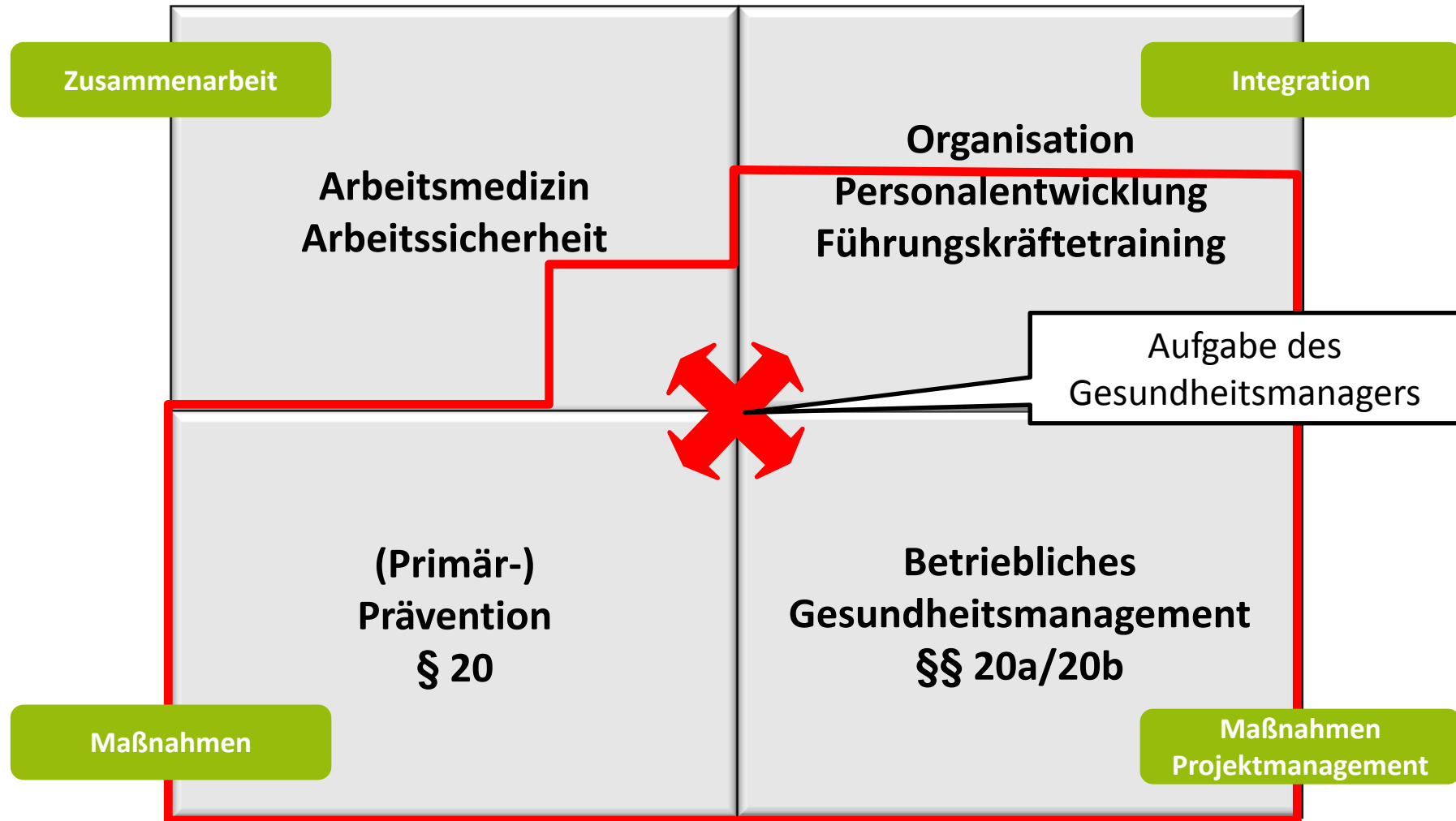


- **Integration** aller Unternehmensbereiche (Arbeitsschutz, Organisation, Führungsebenen)
- **Partizipation** aller Beschäftigten
- Durchführung als **Projekt** mit Bedarfsanalyse, Planung, Umsetzung und Kontrolle/Bewertung
- **Ganzheitlichkeit**, d. h. Kombination aus verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen

(Luxemburger Deklaration, 2007)



Einordnung des BGM im Unternehmen





Und so läuft´s

1

Projektteam



Gründung Arbeitskreis Gesundheit (i.d.R. bei mittleren und größeren Unternehmen)

2

Bedarf und Ziele



Bestimmung Bedarf und Festlegung Ziele

3

Konzept



Ein passendes Konzept erstellen und personelle Ressourcen (wer macht was?) prüfen

4

Analyse



Die Gesundheitssituation im Unternehmen analysieren und daraus zielführende Maßnahmen ableiten

5

Maßnahmen



Maßnahmen durchführen und diese am Ende bewerten

6

Nachhaltigkeit



Maßnahmen für langfristige und nachhaltige Gesundheitsförderung vorschlagen



Analyseinstrumente im BGM

Fehlzeiten- und Unfallstatistik



Mitarbeiterbefragung

Mitarbeiterbefragung

3. Wenn Sie Rücken-, Gelenk- oder sonstige Beschwerden haben, bewerten Sie bitte die Eingefüllten:

Eingefülltes ausfüllen:
 1 = sehr schlecht, starke Schmerzen
 4 = sehr gut, keine Schmerzen

10	Körper	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Augen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Hand / Handen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Schulter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ellenbogen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Handgelenk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Finger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ellenbogen / Schulter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Arme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Füße	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Möchten Sie, dass Veränderungen Ihrer Arbeitsbedingungen Ihre Beschwerden verringern können?

Ja
 Nein

5. Würden Sie sich aus gesundheitlichen Gründen einer anderen Arbeitstätigkeit widmen?

Ja, ganz sicher
 Eventuell
 Eher nein
 Nein

6. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit allgemein?

1 = Ausserordentlich zufrieden, 2 = Sehr zufrieden, 3 = Zufrieden, 4 = Fair, 5 = Nicht zufrieden, 6 = Sehr unzufrieden, 7 = Ausserordentlich unzufrieden

Seite 2 von 8

Arbeitsplatz- und Tätigkeitsanalyse



Gesundheitszirkel





Analyseinstrumente im BGM

Experteninterview



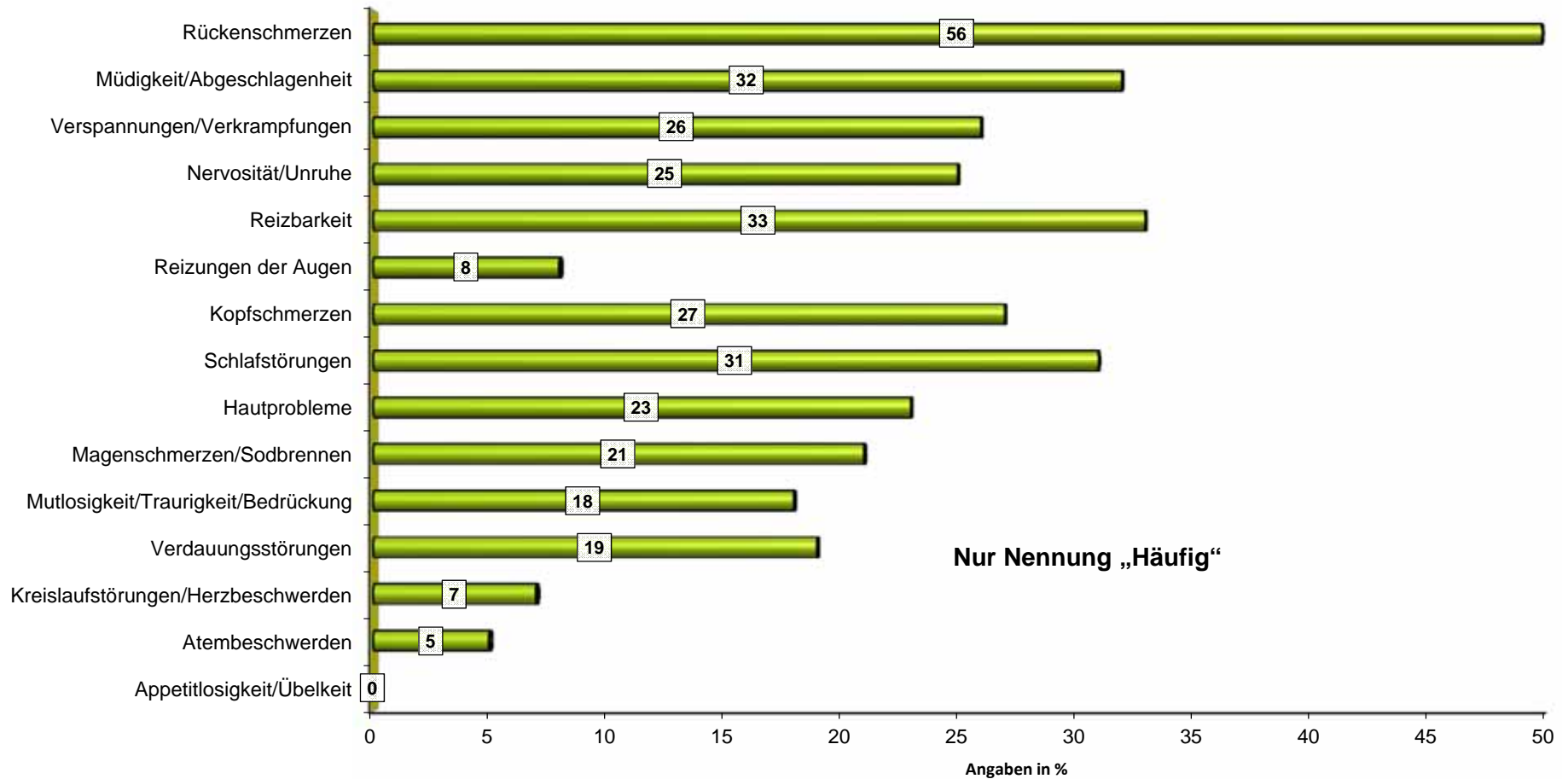
Gesundheitsberichte



Check-up

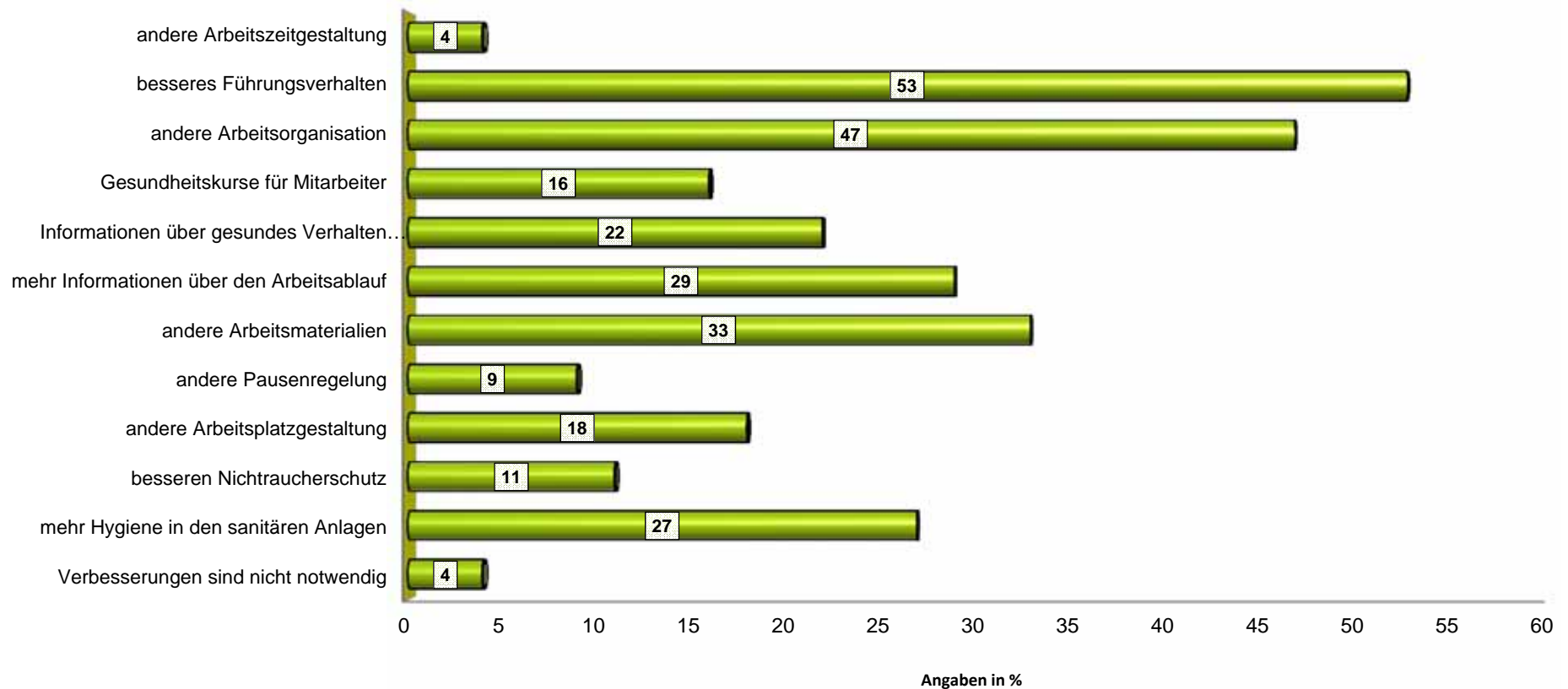


„Wie oft haben Sie die folgenden Beschwerden?“



Quelle: Ergebnisse einer Untersuchung von H4B

„Was schlagen Sie zur Verbesserung Ihrer gesundheitlichen Situation am Arbeitsplatz vor?“



Quelle: Ergebnisse einer Untersuchung von H4B



Umgang mit sensiblen Themen / Spannungsfelder

Misstrauen / Ängste

- Mangelnde Beteiligung bei Befragungen, Gesundheitszirkeln und Maßnahmen

Führungskräfte

- Schlechte Bewertung durch die Mitarbeiter im Fragebogen
- keine Unterstützung
- kein Interesse an BGM

Sucht

- Alkohol und Medikamentenmissbrauch

Analyseergebnisse

- Negative Führungsbewertung (s.o.)
- Zu hohe Belastungen und Gefährdungen auf Grund Arbeitsbedingungen / -tätigkeit und daraus resultierender (dringender) Handlungsbedarf
- Hoher Anteil psychischer Belastungen



Personen-/verhaltensbezogene Maßnahmen

Mögliche Themen

FIT IM JOB
-
Gesundheit
durch Vorsorge



FIT IM JOB
-
Gesundes Training
mit dem richtigen Puls



FIT IM JOB
-
Was tun bei
Verspannungen
und Rückenschmerzen
am Arbeitsplatz?



FIT IM JOB
-
Stress ade!



FIT IM JOB
-
Den
inneren Schweinehund
besiegen



FIT IM JOB
-
Isst Du noch,
oder ernährst Du
Dich schon?





Maßnahmen zu „Sensiblen Themen“ + Führung

Mögliche Themen

Gesundheit
im Betrieb

Suchtprävention
am Arbeitsplatz



Gesundheit
im Betrieb

Mobbing
am Arbeitsplatz



Gesundheit
im Betrieb

Was tun bei
psychische Belastungen
und Erkrankungen?



Führung und
Gesundheit

Gesundheitsorientierte
Mitarbeiterführung



Führung und
Gesundheit

Coaching
Teamentwicklung



Führung und
Gesundheit

Strategieberatung





Info an Beschäftigte

Info Projektbeginn an Mitarbeiter



Wir starten ein Gesundheitsprojekt



in Zusammen-
arbeit mit:



Beginn: _____

Euer Ansprechpartner im Betrieb: _____



Programm Gesundheitstage

In der Möbel Martin Koordination

1. Tag – Dienstag, 22.04.08

- 11.00 h bis 14.00 h: Aktions- und Infostand der IKK • Aktion zum Mitmachen: **Cardioscan**
Aktions- und Infostand der Knappschaft • Aktion zum Mitmachen: **Biomechanik-Check – Ganganalyse auf dem Laufband**
- 12.00 h bis 12.20 h: Vortrag und Vorführung der Knappschaft – Referent: Bernd Mathieu, ist-CHA Lehrer und Ausbilder
• "Tai-Chi und Qi Gong – die sanfte chinesische Bewegungskunst"
- 13.00 h bis 13.20 h: Vortrag von Health 4 Business – Referent: Oliver Walle, Dipl. Sportwissenschaftler und betrieblicher Gesundheitsberater
• "Fit im Büro – was tun bei Verspannungen am Arbeitsplatz?"

2. Tag – Mittwoch, 23.04.08

- 11.00 h bis 14.00 h: Aktions- und Infostand der IKK • Aktion zum Mitmachen: **Cardioscan**
Aktions- und Infostand der Knappschaft • Aktion zum Mitmachen: **Akupressur**
- 12.00 h bis 12.20 h: Vortrag der IKK – Referent: Dr. Bernhard Allmann, Dipl. Sportwissenschaftler und betrieblicher Gesundheitsberater
• "Stress ade!"
- 13.00 h bis 13.20 h: Vortrag und Vorführung der Knappschaft – Referent: Bernd Mathieu, ist-CHA Lehrer und Ausbilder
• "Tai Chi – von der Kampfkunst zur Gesundheitsform"

Angebot Tai-Chi zum Ausprobieren

3. Tag – Donnerstag, 24.04.08

- 11.00 h bis 14.00 h: Aktions- und Infostand der IKK
• Aktion zum Mitmachen: **Cardioscan**
Aktions- und Infostand der Knappschaft
• Aktion zum Mitmachen: **Venenmessung**
- 12.00 h bis 12.20 h: Vortrag von Health 4 Business – Referent: Dr. Jörg Angresius, Gynäkologe
• "Prävention für Frauen – erweiterte ganzheitliche Vorsorge"
- 13.00 h bis 13.20 h: Vortrag von EGO Inform – Referent: Olaf Neu-Buschikowski, Dipl. Sportwissenschaftler und betrieblicher Gesundheitsberater
• "Ohne Rauch geht's auch mit dem REH-Programm"

Angebot Tai-Chi zum Ausprobieren

in Zusammenarbeit mit



Wir freuen uns über Ihr Kommen

Arbeitssituation



- Transport von Möbel
- Gebückte Haltung
- Gewicht 100kg
- 2 Mitarbeiter
- 5 bis 6-Tage-Woche

Folgen



- Bandscheibendruck steigt auf ca. 800-1.000kg pro Monteur
- Rückenschmerzen (58% haben häufig über Rückenschmerzen)
- Ermüdung (42% leiden häufig an Müdigkeit)
- Verletzungsgefahr

Handlungsbedarf

Grenzwert EWG/BAuA
30 kg häufiger
55 kg gelegentlich

Ziele:

- Erfüllung Lastenhandhabungsverordnung
- Fehlzeiten reduzieren
- Arbeitsfähigkeit (Leistungsfähigkeit) dauerhaft erhalten

Bedingungsbezogene Maßnahmen

- Einsatz von 4er-Teams bei besonders schweren Möbeln
- Einsatz von Rückenstützgurten (kurzzeitig)
- Einsatz eines Lastenaufzuges
- Optimierung der Tourenplanung (Wechsel von schweren und leichten Touren)
- Optimierung Einkauf – grundsätzlich weniger sperrige und schwere Möbel im Sortiment

Personenbezogene Maßnahmen



Vortrag und Einweisung zum Thema Rückengerechtes Verhalten und Mobilisation während der Arbeit



Infos zu Heben und Tragen sowie Training Kräftigung und Rumpfstabilisation

Fragebogen AVEM
(Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster)

1. Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz bei Misserfolg
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung







1. Arbeitsengagement
2. Widerstandskraft
3. Emotionen



- **Muster G: Gesundheitsideal**
- **Muster S: Schonungstyp**
- **Risikomuster A: Anstrengung**
- **Risikomuster B: Burnout**

Praxisbeispiel psychische Belastungen / Burnout

Typ		Merkmale	Fehlzeiten
Gesamt	Abteilung C		
16%	30%	<ul style="list-style-type: none"> • Hohes berufliches Engagement • Ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen • Positives Lebensgefühl 	 normal
33%	10%	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen • Geringes Engagement • Positives Lebensgefühl 	 hoch
31%	5%	<ul style="list-style-type: none"> • Exzessives Engagement (Selbstüberforderung) • Verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen • Eher eingeschränktes Lebensgefühl 	 niedrig
20%	55%	<ul style="list-style-type: none"> • Vorherrschendes Erleben von Überforderung • Erschöpfung und Resignation 	 sehr hoch

Quelle: Ergebnisse einer Untersuchung von H4B; N = 118, Daten aus 2011

Bildquellen: Schaarschmidt, Fischer (2008)

Ergebnisse nach AVEM-Muster

Item (Auswahl)	Gesamt	G	S	A	B
Gesundheitszustand (5-stufig, MW)	2,7	2,3	2,5	2,4	3,2
Rückenschmerzen (5-stufig, Kat. „häufig/praktisch immer“ in %)	33	21	26	17	56
Zufriedenheit (7-stufig, Kat. „unzufrieden“ 5-7 in %)	9	0	7	0	24
Unterstützung Führungskraft (4-stufig; Kat. „gar nicht-wenig“ in %)	31	21	26	17	46
Leistungsdruck (4-stufig; Kat. „ziemlich/stark“ in %)	36	29	30	11	56



Gestaltung der Nachhaltigkeit

Vereinbarkeit
Familie-Beruf

Wiederholung
Maßnahmen

Gemeinsamer
Arbeitskreis BGM
und Arbeitsschutz

BGM-
Budget

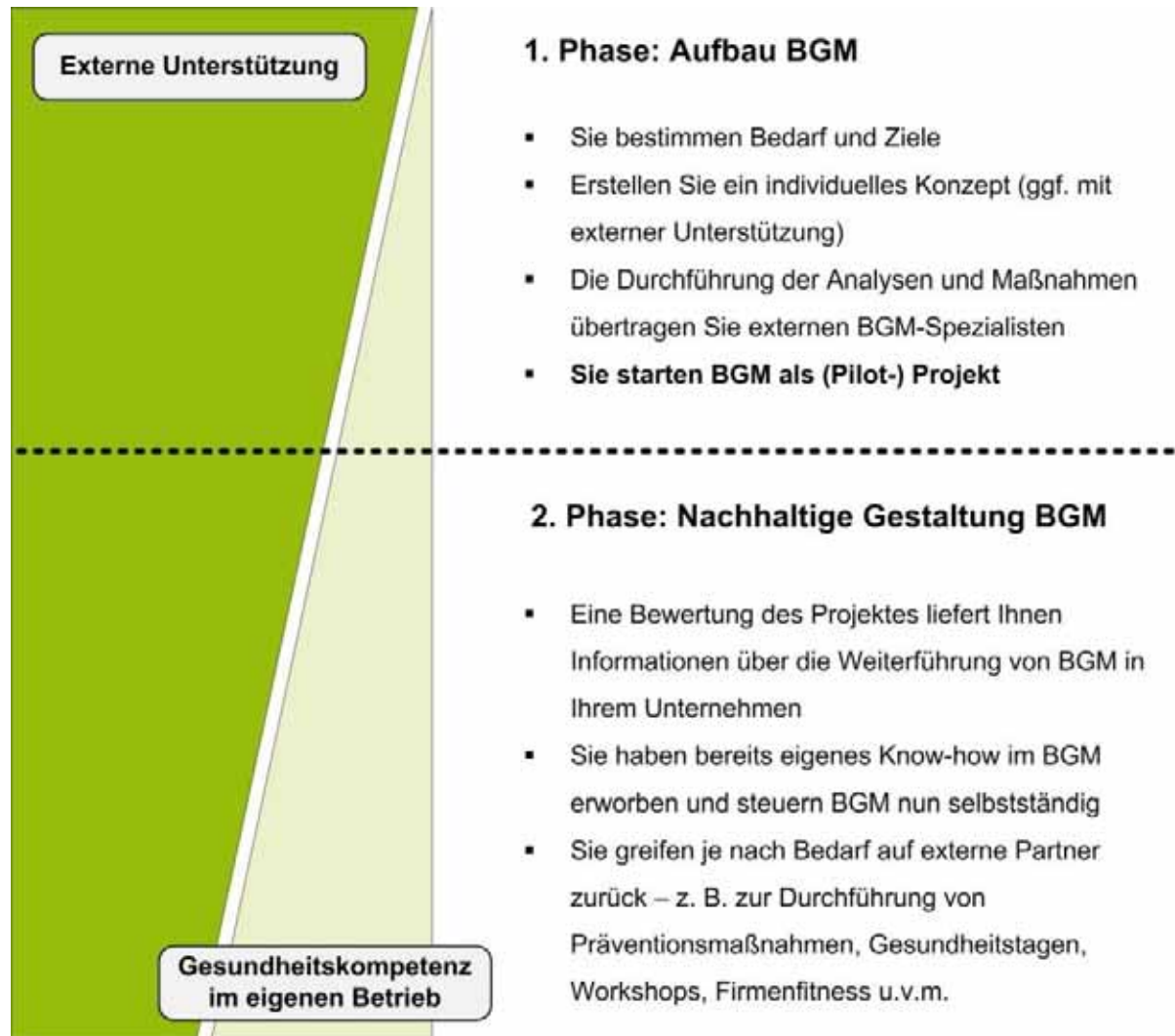
Aufbau einer
Gesundheits-
kompetenz



BGM-
Leitlinien

Regelmäßige
Präventionskurse

Qualifizierung





In zahlreichen Studien konnte der ökonomische Nutzen von betrieblicher Gesundheitsförderung nachgewiesen werden

(iga-Report Nr. 13)

- Reduktion der Krankheitskosten um durchschnittlich 26,1%
- Reduktion krankheitsbedingter Fehlzeiten um durchschnittlich 26,8%
- Return on Invest (ROI) liegt bei 1:2,3 bis 1:5,9

- Mehrkomponentenprogramme besonders effektiv
- Körperliche Übungsprogramme höchste Evidenz
- Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisprävention



Steuerrechtliche Betrachtung

Effektivste Variante

Modell A

Bedarfsorientierung
Interesse Arbeitgeber

„Maßnahmen sind im ganz überwiegend eigenbetrieblichen Interesse“



Bedarfsbestimmung, Analyse



Zielführende Maßnahmen



- Lohnsteuerbefreiung
- Kein Kostenlimit für BGM-Projekt / Maßnahmen
- Training im Studio möglich, jedoch Beachtung Ziele/Inhalte
- Rechnungsstellung, keine Mitgliedschaften

Modell B

Ausnutzung
„500 EUR-Paragrah“

Gesetzl. Regelung zur Unterstützung BGM (§ 3, 34 EStG)



Keine Analyse notwendig



Maßnahmen müssen gemäß §20/20a SGB V gestalten werden



- Lohnsteuerbefreiung
- Kostenlimit bei 500 EUR pro Mitarbeiter pro Jahr
- Gerätegestütztes Training nicht möglich (eigentlich nur Kurse)
- keine Mitgliedschaften

Modell C

Ausnutzung
Sachbezüge

Ausnutzung der Freigrenze für Sachbezüge



Keine Analyse notwendig



keine Vorgaben an Ausgestaltung Maßnahmen



- Lohnsteuerbefreiung
- Maximale Grenze von 44 EUR pro Mitarbeiter pro Monat
- Training im Studio möglich
- Rechnungsstellung direkt mit Unternehmen
- Klärung mit Finanzamt empfohlen!



Auftrag gemäß SGB V

§ 20

**Prävention und Selbsthilfe;
Leistungen zur
Primärprävention**

§ 20a

**Betriebliche
Gesundheitsförderung**

§ 20b

**Prävention arbeitsbedingter
Gesundheitsgefahren**



Gesundheit im Betrieb **selbst gestalten.**

Vielen Dank!

Weitere Infos auch unter

www.gesundheitimbetrieb.de

Detaillierte Quellenangaben beim Autor
Bildrechte bei DHfPG / BSA / Autor