



## Mit vollem Einsatz für die Gesundheit

### Betriebliche Gesundheitsförderung gewinnt an Bedeutung

In vielen Bereichen der Wirtschaft nimmt die Arbeitsbelastung zu. Von Mitarbeitern werden mehr Flexibilität, Qualität und ständige Lernbereitschaft verlangt. Sie stehen unter zunehmendem Leistungsdruck und sind zusätzlich einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Das wirkt sich auf die Gesundheit der Mitarbeiter aus. Gut, dass immer mehr Betriebe erkennen, dass gesunde und motivierte Mitarbeiter letztendlich auch ein hohes Potenzial für den Betrieb bedeuten und dem Fachkräftemangel indirekt entgegenwirken. 2011 startete im Raum Berlin-Brandenburg in Zusammenarbeit mit dem Steinbeis-Beratungszentrum Gesundheitsmanagement das Projekt Betriebliche Gesundheitsförderung. Betriebe sollten so Antworten auf die Frage bekommen, wie die eigenen Mitarbeiter so lange wie möglich sowohl körperlich als auch psychisch arbeitsfähig, gesund und motiviert bleiben.

Wichtigstes Ziel war es, arbeits- und altersbedingte Gesundheitsgefährdungen im betrieblichen Alltag sowie die Kosten durch krankheits- und unfallbedingte Ausfallzeiten zu verringern. Langfristig sollte die Arbeitsfähigkeit gesichert werden. Das kann durch Maßnahmen der Verhaltensprävention, wie beispielsweise Rückentraining, Bewegungsanalyse und -coaching, Workshops zur Stressprävention etc. unterstützt werden.

Bei der Einführung des Verhaltenstrainings (Verhältnisprävention) ging das Steinbeis-Team in sechs Schritten vor:

1. Eine Auftaktveranstaltung zur Information aller beteiligten Akteure
2. Bewegungsanalyse durch geschulte Experten
3. Auswertung der Bewegungsanalyse nach sportwissenschaftlichen Standards
4. Entwicklung der Maßnahmenpläne zur Rückengesundheit
5. Interaktive Anleitung der Mitarbeiter zum Thema Rückenprävention mit Bewegungskoching

### 6. Parallel für Führungskräfte: Workshop Stressprävention, Sensibilisierung zu Arbeits- und Gesundheitsschutz

Nach der Auftaktveranstaltung analysierte das Team zunächst direkt an den Arbeitsplätzen der teilnehmenden Unternehmen die Bewegungsmuster im Verwaltungsbereich. Dabei wurden sowohl die Sitzposition jedes einzelnen Mitarbeiters als auch die Rücken- und Fußstellung aufgenommen. Fragen wie „Welche Muskelpartien sind besonders beansprucht?“ oder „Was sind ihre typischen Haltungen und Handlungen?“ wurden den Mitarbeitern in einem Kurzinterview gestellt. Schließlich erhielten sie Tipps über Bewegungen am Arbeitsplatz. Die Mitarbeiter sollten lernen, wie man sich gesund und richtig am Arbeitsplatz bewegt. Denn gesunde alltägliche Arbeitsabläufe führen zu ausgeglichenen Muskeln und Gedanken. Als Ergebnis erhielt jeder der Mitarbeiter ein Coachingblatt zum Thema „dynamisches Sitzen“, das auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten wurde.

Nach dem erfolgreichen Start der Bewegungsanalysen kümmerten sich die Berliner Gesundheitsexperten um Stress und Stressbewältigung. Auf einem mehrstündigen Stressworkshop gingen sie mit den Führungskräften dem Begriff „Stress“ auf den Grund, ermittelten die Ursachen und Folgen und gaben Hilfestellung zur Bewältigung von zu viel Stress. Mehr denn je wird in der Arbeit eine hohe Leistungsfähigkeit gefordert. Die meisten reagieren darauf mit langen Arbeitszeiten, ausgeprägter Hektik, dem Springen zwischen verschiedenen Arbeitsaufträgen sowie dem Versuch, möglichst viel gleichzeitig zu erledigen. Die Mitarbeiter haben gelernt, wie sie den Stress am Arbeitsplatz bewältigen, reduzieren oder gar vermeiden können. Im Anschluss wurde ein Bonus- und Prämiensystem mit externen Unterstützern erörtert.

Der Erfolg bei Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung stellt sich nicht nach einem Sprint ein, hier muss eher ein Marathon bezwungen werden. Die Beharrlichkeit ist unabdingbar, um Probleme, die in vielen Jahren gewachsen sind, zu lösen. Viele aufeinander abgestimmte Schritte müssen unternommen werden, deren Erfolg man nicht zuverlässig voraussagen kann. Aber ganz gewiss ist die Erkenntnis, dass es mittelfristig wirtschaftlich ist, aktiv in die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter zu investieren, anstatt die hohen Folgekosten von Mitarbeiterausfall und Leistungsabfall zu tragen.

Das Steinbeis-Beratungszentrum Gesundheitsmanagement führt qualifizierte Analysen durch und erarbeitet maßgeschneiderte Problemlösungen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das Beratungszentrum versteht sich als Bindeglied zwischen Arbeits- und Gesundheitsschutz und Betrieblichem Gesundheitsmanagement.



Kristin Herold | Dr. Michael Meetz  
Steinbeis-Beratungszentrum Gesundheitsmanagement (Berlin)  
kristin.herold@stw.de | michael.meetz@stw.de

[www.stw.de](http://www.stw.de) → zu unseren Experten

Anke Linz  
uve GmbH für Managementberatung (Berlin)  
a.linz@uve.de