

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

IDEEN, VORSCHLÄGE UND
PRAXISBEISPIELE

ARBEITSGRUPPE VAP PE/OE

Januar 2016



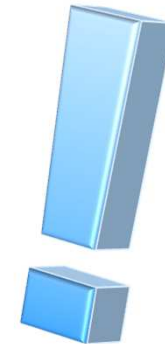
Inhalte

Folie

- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – Argumente? 3
- Hat Ihr Betrieb Handlungsbedarf? 4
- Was ist eigentlich BGF? 5 - 6
- Welche Ziele können mit BGF erreicht werden? 7
- Wie lässt sich eine BGF systematisch aufbauen? 8 - 14
- Wo könnten wesentliche Stolpersteine liegen? 15 - 16
- Allgemeine Hinweise für die erfolgreiche Einführung einer BGF 17
- Literaturhinweise 18 - 19
- Links zu Gesundheitsthemen und Beratung für KMU 20 - 21
- Katalog mit Praxisbeispielen aus der Papierindustrie 22 - 43

Betriebliche Gesundheitsförderung – Argumente

- Erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde und sich kontinuierlich qualifizierende Belegschaften.
- Der demografische Wandel macht dies zunehmend schwieriger! Immer mehr Unternehmen werden mit alternden Belegschaften Höchstleistung erbringen müssen. Die Papierindustrie hat zusätzliche Herausforderungen durch Schichtdienst und körperliche Belastungen.
- Chronische Erkrankungen sind im fortgeschrittenen Alter kaum noch therapierbar. Die Grundlagen werden aber bereits in jungen Jahren gelegt. Frühzeitige Gegenmaßnahmen sind notwendig, um sie zu vermeiden. Konkret heißt das, die Arbeit selbst gesünder zu gestalten sowie die körperlichen und geistigen Ressourcen der Mitarbeiter zu stärken.
- Die Konsequenz: In allen Lebensphasen muss gesünder gelebt werden. Unternehmen sollten diesen gesünderen Lebensstil fördern.
- Eine systematische BGF steigert die Attraktivität des Unternehmens nicht nur bei eigenen Mitarbeitern, sondern auch auf dem externen Arbeitsmarkt. Sie unterstützt die Bindung von Leistungsträgern und erhöht gleichzeitig die Attraktivität für Bewerber.



Hat Ihr Betrieb Handlungsbedarf?

Fehlzeitenquoten schwanken – abhängig z.B. von Jahreszeiten oder Ereignissen (Konjunktur, Rationalisierung ...). Langfristige Trends der Papierindustrie weisen auf diese „Normal-“Quoten hin:

	einschl. Dauerkranke	ohne Dauerkranke
Verwaltung	2,5 %	2,0 %
Gewerblicher Bereich	5,0 %	4,0 %



Bemerken Sie in Ihrem Unternehmen häufiger Fehlzeiten, die aus falscher Ernährung und/oder einem Bewegungsdefizit resultieren könnten (Herz-/Kreislaufkrankungen, Übergewicht und Folgeerkrankungen an Gelenken, Bandscheiben ... oder Diabetes)?

Ihre Belegschaft wird durch demografische Veränderungen im Durchschnitt eher älter! Ältere Mitarbeiter werden in der Regel seltener, aber dann auch mal länger krank. Für die Zukunft wird zudem ein Anstieg psychischer Erkrankungen prognostiziert.

Entscheiden Sie nun selbst, wie wichtig Gesundheitsförderung bei Ihnen ist!

Was ist eigentlich BGF?

Gesundheitsförderung ist unverzichtbare Führungsaufgabe, um auch künftig die Unternehmensziele erreichen zu können.

- „Gesundheit ist das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.“

(Definition der WHO)

- „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer eigenen Gesundheit zu befähigen und sie zu unterstützen.“

(Ottawa-Charta der WHO)



Was ist eigentlich BGF?

- „Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Dies kann durch die Verknüpfung folgender Ansätze erreicht werden:
 - Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen,
 - Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung,
 - Stärkung persönlicher Kompetenz.“

(Luxemburger Deklaration zur BGF in der EU)



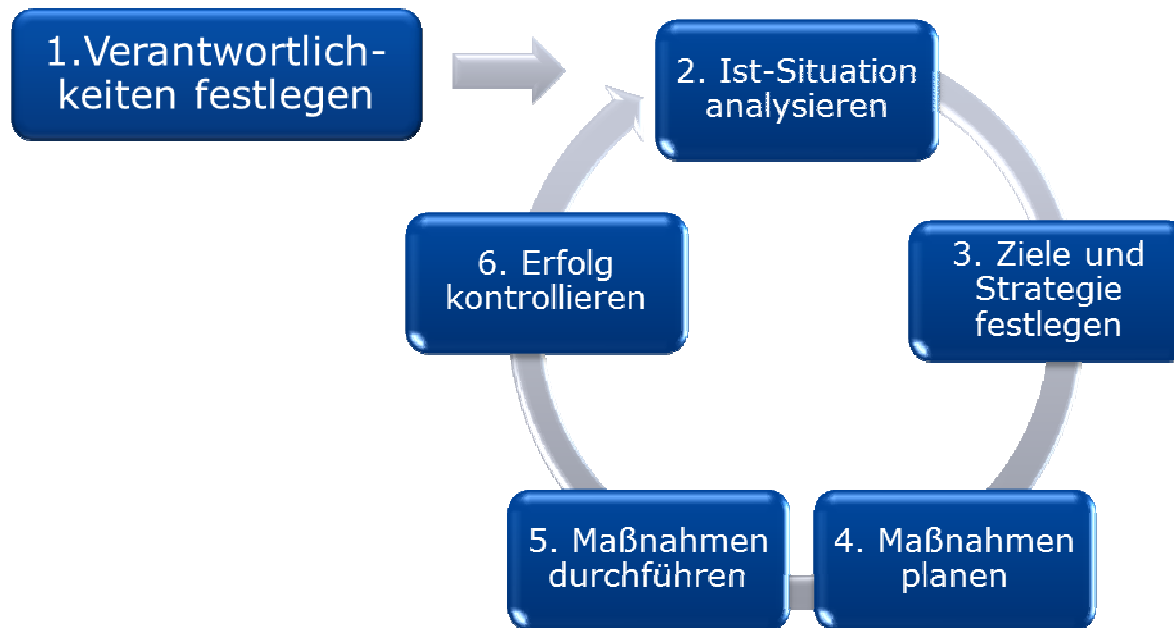
BGF braucht einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess

Welche Ziele können mit BGF erreicht werden?



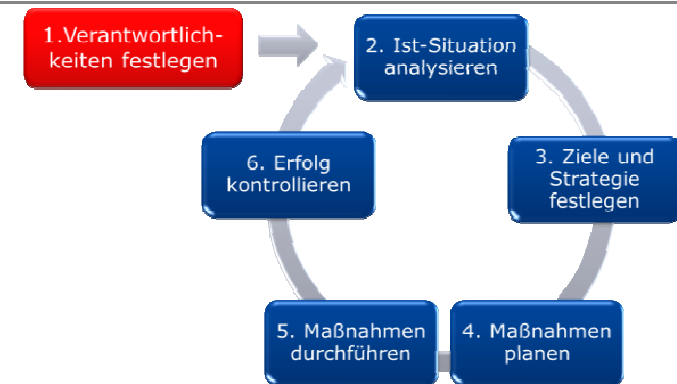
* Siehe VAP-Publikation 2014

Wie lässt sich eine BGF systematisch aufbauen?



1. Verantwortlichkeiten festlegen

- Das Management steht hinter der BGF
- Personelle und finanzielle Ressourcen werden bereitgestellt
- Gesundheit ist Führungsaufgabe, d.h. Führungskräfte tragen die BGF mit durch Vorbildfunktion und Kommunikation
- Management, Personalleitung und Betriebsrat handeln in gemeinsamer Verantwortung und treffen entsprechende Vereinbarungen
- Rollen wie Steuerungsteam, BGF-Koordinator / -Multiplikatoren sind festgelegt
- Belegschaft ist aktiv eingebunden



2. Ist-Situation analysieren

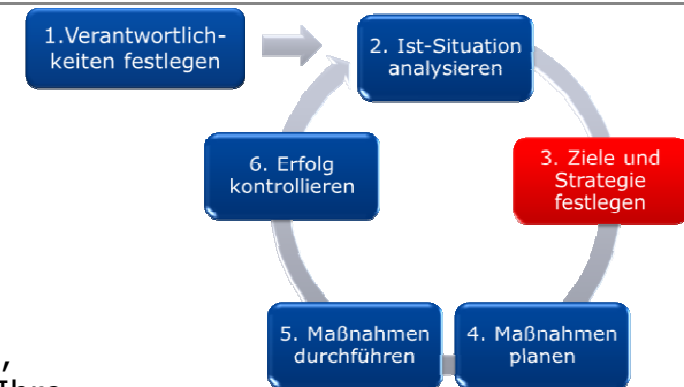
Bewährte Instrumente/Methoden zur Bedarfsanalyse:

- Auswertung der Krankenstatistik hinsichtlich der Häufung bestimmter Krankheiten, z. B. abteilungs-, jahreszeiten- oder ereignisbezogen
- Mitarbeiterbefragung (evtl. mit Unterstützung von Studenten, Universitäten o. Krankenkassen)
- Mitarbeitergespräche
- Gesundheitszirkel (externe Moderation)
- Arbeitsplatzanalysen (mit Unterstützung der BG, Integrationsamt)



3. Ziele und Strategie festlegen

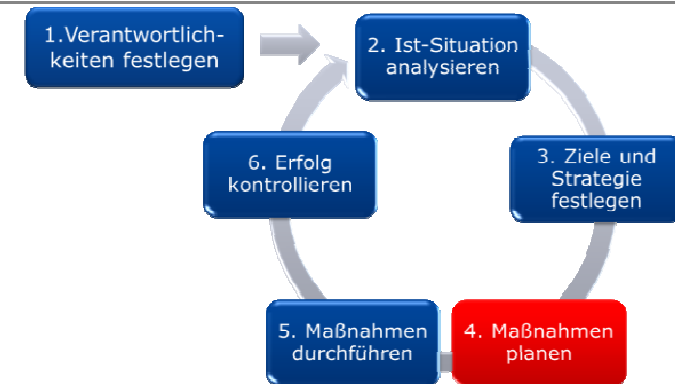
- Legen Sie zuerst die betrieblichen Visionen/Ziele mit der Geschäftsleitung fest (z.B. Prävention, Unternehmensimage, Senkung der Fehlzeiten, ...). Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Ziele erreicht haben?
- Leiten Sie dann gemeinsam mit Belegschaft/Betriebsrat Schwerpunkte daraus ab um zu entscheiden, mit welchem Handlungsbereich begonnen wird.
- Legen Sie im Anschluss Maßnahmen zur Zielerreichung fest.



4. Maßnahmen planen

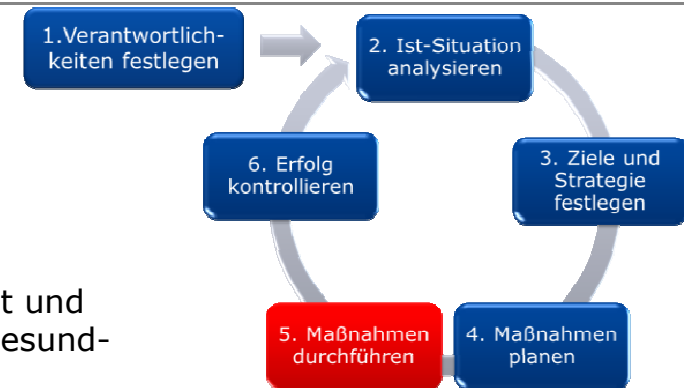
**Maßnahmen entsprechend der Schwerpunkte entwickeln.
Gute Erfahrungen bestehen mit:**

- Vernetzung mit Experten und Dienstleistern (Arbeitsmedizinischer Dienst, Kranken- und Rentenversicherung, Berufsgenossenschaft, Dienstleister, Gemeinde, Gesundheitsdienst, ...)
- Vorhandene interne Gruppen im Unternehmen, Multiplikatoren und den Betriebsrat einbinden
- BGF-Marketing entwickeln (z.B. eigenes BGF-Emblem durch Mitarbeiterwettbewerb gestalten), um BGF zu „promoten“ und Akzeptanz als „Marke“ zu fördern
- Prioritäten bei den Maßnahmen setzen: Stellen Sie Maßnahmen an den Anfang, die eine schnelle Wirkung entfalten und so die Akzeptanz Ihrer BGF fördern



5. Maßnahmen durchführen

- Werbung für Angebote über Rundschreiben, schwarzes Brett und BGF-Intranet-Plattform mit ausgiebigen Informationen zu Gesundheitsthemen und Verlinkung zu weiterführenden Infos und Kooperationspartnern
- Im Anhang finden Sie zahlreiche Best-Practice-Beispiele aus der Papierindustrie. Die aufgeführten Maßnahmen sind entsprechend den Handlungsfeldern „Bewegung – Prävention – Ernährung – Psycho/Sozial“ geordnet. Ergänzend dazu gibt es noch eine Kategorie „Allgemein“ mit Maßnahmen, die mehrere Handlungsfelder betreffen.

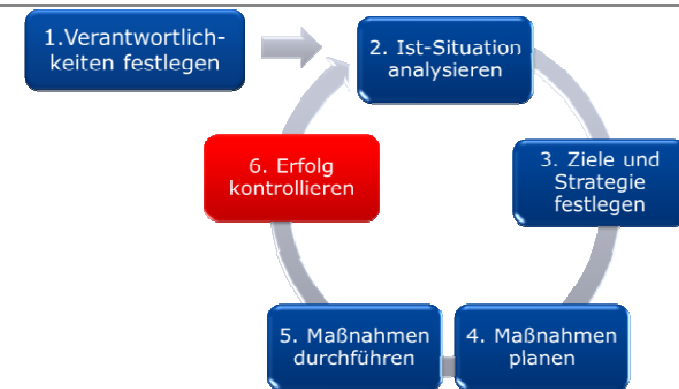


6. Erfolg kontrollieren

Evaluation der BGF lässt sich in drei Ebenen unterteilen (nach Donabedian, 1966):

- Strukturqualität: Überprüfen Sie die Rahmenbedingungen und notwendigen Voraussetzungen wie personelle und finanzielle Ressourcen (z.B. Arbeitsmittel, Arbeitszeit).
- Prozessqualität: Bewerten Sie die Durchführung der Maßnahmen, z.B. durch regelmäßigen internen Austausch oder Befragungen über Qualität, Wirksamkeit, Attraktivität von Maßnahmen
- Ergebnisqualität: Haben Sie Ihre Ziele erreicht bzw. wie hoch ist der Zielerreichungsgrad (z.B. Teilnahme an Gesundheitstagen)?

Im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozess sollte die Ist-Situation wiederholt analysiert und der Regelkreis erneut durchlaufen werden.



Wo könnten wesentliche Stolpersteine liegen?

Beispielsweise:

... beim Management

- Unzureichendes Commitment des Managements
- Bedeutung herunterspielen: „Wir haben gerade wichtigere Themen.“
- Belegschaft/Betriebsrat sind nicht aktiv eingebunden
- BGF wird nicht als eine Voraussetzung zur Erreichung der Unternehmensziele begriffen
- Zu hohe Erwartungen an kurzfristige Erfolge
- Falsche Auswahl und unklare Einbindung der BGF-Multiplikatoren



... bei den verschiedenen Führungsebenen

- Führungskräfte nehmen BGF nicht als ihre Aufgabe an, verfolgen das Thema nur halbherzig. Es ist ihnen nicht wichtig.
- Mitarbeiter werden nicht ausreichend in die Planungsphase eingebunden, die Akzeptanz für BGF-Maßnahmen wird dadurch gemindert. Der Sinn bleibt für Mitarbeiter unklar.
- „Tun Sie was für Ihre Gesundheit“ – Die Verantwortung für Gesundheit wird zu sehr beim Mitarbeiter, zu wenig bei Führungskräften / betrieblichen Verhältnissen gesehen
- Mangelnde Lern- oder Veränderungsbereitschaft

Wo könnten wesentliche Stolpersteine liegen? (Fortsetzung)

Beispielsweise:

... bei der Gestaltung des BGF-Systems

- Fehlendes, nicht durchdachtes Gesamtkonzept
- Unsystematischer Aufbau der Aktivitäten – ohne roten Faden
- Kurzfristiger Aktionismus mit punktuellen Einzelmaßnahmen, am Bedarf vorbeigeplantes Angebot, fehlende Nachhaltigkeit
- BGF läuft nur über Dienstleister, Unternehmen finanziert, kümmert sich aber nicht ausreichend
- Zu wenig klare Ziele, Regeln, Konsequenzen



Und: Der Aufwand für eine nachhaltiger Gesundheitsförderung wird unrealistisch eingeschätzt. Die Bewertung des Nutzens berücksichtigt zu wenig den Gesichtspunkt „demografischer Wandel“. Die kurzfristige Auswirkung auf die Fehlzeitenquote wird überbetont.

Allgemeine Hinweise für die erfolgreiche Einführung einer BGF

Grundsätzlich gilt: Jedes funktionierende BGF ist passgenau auf die jeweilige Organisation zugeschnitten!

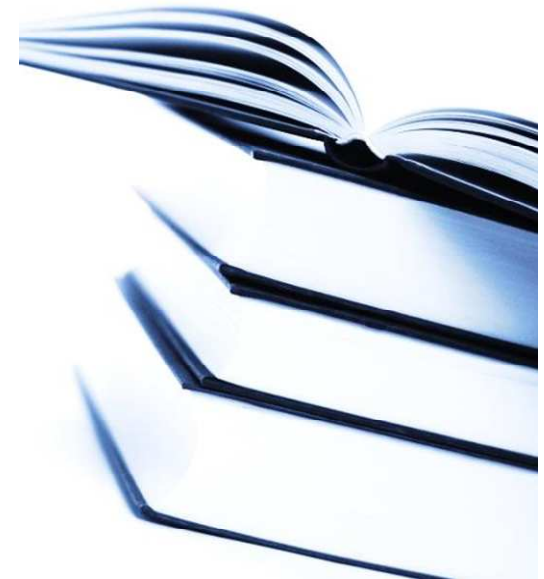
Folgende Hinweise zur Einführung haben aber einen allgemein gültigen Charakter:

- Management, Betriebsrat und Mitarbeiter so früh wie möglich einbinden
- Mit kleinen Projekten beginnen, um in das Thema „hinein zu wachsen“
- Nicht zu viel auf einmal!
- Kenngrößen zur Prüfung der Wirksamkeit festlegen
- Angebote von Krankenkassen, BG u.a. nutzen



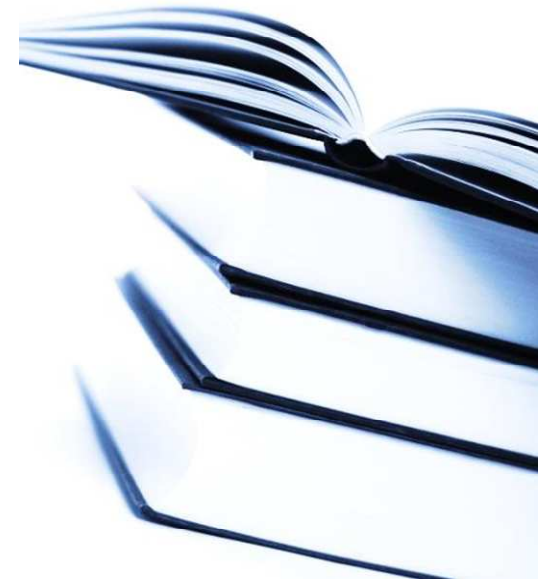
Literaturhinweise

- Badura, B. et al.: Fehlzeiten-Report. Erscheint jährlich
- Gesundheitsberichte der Krankenkassen, jährlich
- Luxemburger Deklaration (ENWHP 1997)
- Publikationen des Robert-Koch-Instituts (RKI)
- Publikationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Hans Böckler Stiftung (Hrsg.): Betriebliches Gesundheitsmanagement – ein Leitfaden für die Praxis
- Badura/Hehlmann: Betriebliche Gesundheitspolitik



Literaturhinweise (Fortsetzung)

- Ilmarinen, J.; Tempel, J.; Giesert, M.: Arbeitsleben 2025: Das Haus der Arbeitsfähigkeit im Unternehmen bauen
- DGFP e.V. (Hrsg.), 2014: Integriertes Gesundheitsmanagement – Konzept und Handlungshilfen für die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen
- Donabedian, A., Evaluating the quality of medical care. Milbank Mem Fund Q. (1966), 44, 166–206
- Zimmermann, M.: Betriebliche Gesundheitsprogramme
Vereinigte Industrieverbände von Düren, Jülich, Euskirchen und Umgebung e.V.
- VAP-Arbeitsgruppe „OE/PE“: Demografiefeste Schichtsysteme
Vereinigung der Arbeitgeberverbände der Deutschen Papierindustrie e.V.
- UKB Unfallkasse Berlin: Leitfaden Betriebliches Gesundheitsmanagement



Links zu Gesundheitsthemen und Beratung für KMU

Initiativen und Netzwerke

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
www.baua.de
- Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.
www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=BVPG&snr=5154&t=Gesund+am+Arbeitsplatz
- Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung
www.dnbgf.de/forum-kleine-und-mittlere-unternehmen-kmu.html
- Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung
www.in-form.de
- Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)
www.iga-info.de
- Initiative Neue Qualität der Arbeit
www.inqa.de
- KMU-vital Gesundheitsförderung Schweiz
www.kmu-vital.ch/default2.asp
- Netzwerk "... mehr Gesundheit im Betrieb"
www.gesamet.de/09betriebsklima.html



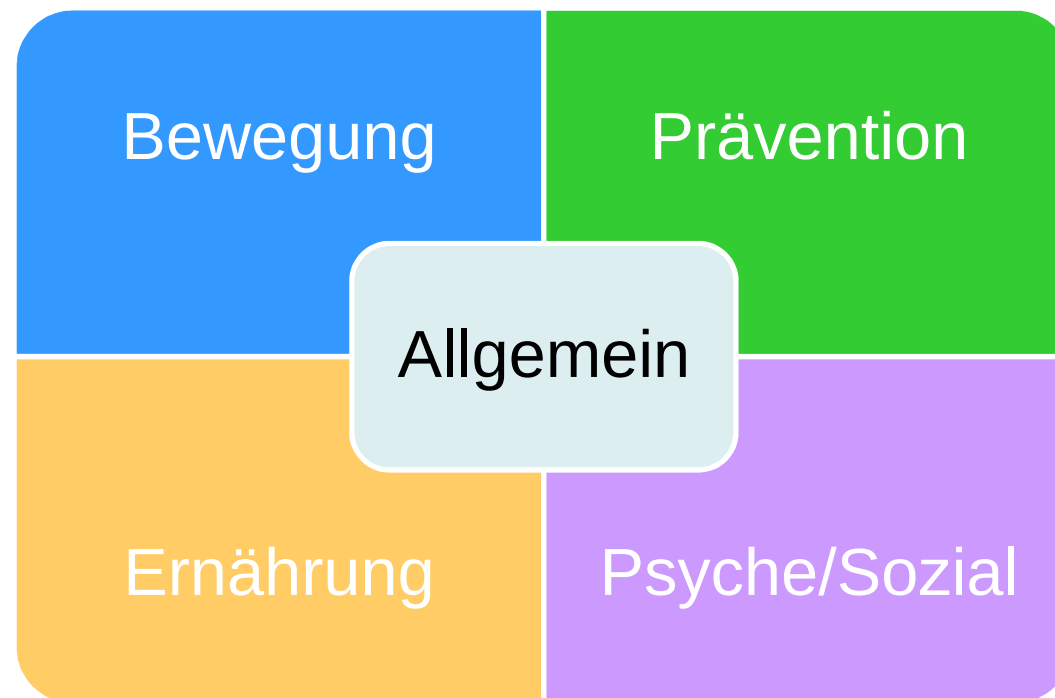
Links zu Gesundheitsthemen und Beratung für KMU

Berater und Dienstleister

- B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
www.bad-gmbh.de/de/arbeitsschutz/gesundheit.html
- Fürstenberg Institut GmbH
www.fuerstenberg-institut.de
- Ge.on Team GmbH
www.geon-bgm.de
- Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
www.bgf-institut.de
- Motio Verbund GmbH
www.motio.de
- Skolamed GmbH
www.skolamed.de



Handlungsfelder



Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Bewegung	Betriebssport	Zusammenführung der Mitarbeiter auch nach der Arbeit, diverse Sportangebote: Badminton, Triathlon, Tennis, Fußball, Laufen, etc.	Kosten variieren je nach Sportart und Anzahl der Aktiven; Kostenbeteiligung z.B. für Stellung von Equipment wie Laufshirts Steinbeis Papier GmbH Personalleitung Hans-Rüdiger Bruchmann
	Spinning und Pilates	Im Rahmen der Betriebssportgruppe wird Spinning und Pilates angeboten	Ca. 100€ – 200€ pro Mitarbeiter Papierfabrik Louisenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler

Praxisbeispiele

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Bewegung	Pilates / Yoga	Kräftigung Rückenmuskulatur und Stressabbau Eine zertifizierte Pilates-Trainerin gibt die Kurse in Ihrem Pilates-Studio Maximal 12 Teilnehmer/Kurs	Eine 10er Karte kostet 92€, die Firma zahlt pro 10er Karte 50€ Zuschuss (max. 4 x jährlich) Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar Neenah Gessner Personalleitung Norbert Höbel
	Klettertreff	Klettern kräftigt die Rückenmuskulatur und fördert den Stressabbau Maximal 12 Mitarbeiter treffen sich 1 x wöchentlich in der Kletterhalle mit physiotherapeutischer Trainerin, die das Klettern lehrt und den Kurs leitet	Ca. 200€ /Jahr/Mitarbeiter Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar Neenah Gessner Personalleitung Norbert Höbel

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Bewegung	Zuschuss Fitnessstudio	Jeder Mitarbeiter mit einen Fitnessstudiovertrag erhält 15€ Zuschuss monatlich, sofern er nachweist, dass er im betreffenden Monat mindestens 8 mal trainiert	Ca. 14€/Monat und Person Gesamtkosten je nach MA-Anzahl Papierfabrik Louisenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler
	Hansefit Kooperation	Hansefit ermöglicht die kostenlose Nutzung sportlicher Aktivitätsprogramme von Verbundpartnern in ganz Deutschland (Schwimmbäder, Fitnessstudios etc.) für Mitarbeiter aus Unternehmen gegen Zahlung eines kleinen Beitrages.	Ca. 5-15€/Monat und Person Festlegung der Zuzahlung durch das Unternehmen, Gesamtkosten je nach MA-Anzahl UPM Nordland Papier GmbH Gesundheitsmanagement Linda Geißler www.hansefit.de

Praxisbeispiele

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Bewegung	Praxisbeispiele Rücken-Balance-Programm	30 Minuten Gruppenübungen (max. 4 Teilnehmer) zur Rückenstärkung mit Schlingen, Bällen, Thera-Bändern u.Ä. Kooperation mit Coaching Partner Wöchentlich, vorrangig für Schichtarbeiter	Die Trainerstunde kostet ca. 40 €, Bereitstellung und Ausstattung (ca. 5.000 €) eines Trainingsraumes sind erforderlich. Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar, eine Eigenbeteiligung der Mitarbeiter ebenso Steinbeis Papier GmbH Personalleitung Hans-Rüdiger Bruchmann
	Business-Bike-Leasing	Über Entgeltumwandlung kann der Mitarbeiter bei einem Radhändler vor Ort ein Fahrrad oder E-Bike leasen. Nach der Laufzeit von 3 Jahren kann das Rad für 10 % des Anschaffungspreises übernommen werden.	Verwaltungsaufwand je nach Unternehmensgröße und Interesse der Mitarbeiter. Infos unter: www.businessbike.de UPM Nordland Papier GmbH Gesundheitsmanagement Linda Geißler

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Praxisbeispiele Prävention	Darmkrebsvorsorge Hautkrebsscreening	Alle Mitarbeiter haben die Möglichkeit, sich präventiv untersuchen zu lassen.	Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar Moritz J. Weig GmbH & Co. KG Personalabteilung Elke Schäfges
	Gripeschutzimpfung	In Abstimmung mit dem Betriebsarzt kann jeder MA im Oktober und November auf Wunsch einen Termin für die Gripeschutzimpfung vereinbaren. Die Impfung erfolgt während der Arbeitszeit.	Die Kosten betragen ca. 12 € pro Mitarbeiter. Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar Papierfabrik Louisenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Prävention	Stressprävention	Allen Mitarbeitern, speziell aber allen Führungskräften wird ein Seminar zum Umgang mit Stress angeboten	Kosten je nach MA-Anzahl Pro Teilnehmer zwischen 200€ und 400€ Papierfabrik Louisenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler
	Nichtraucher Seminar	Sechsstündiges Seminar nach Allen Carr-Methodik Unterstützung zur Raucherentwöhnung Vermeidung langfristiger Gesundheitsschäden durch Rauchen	Seminarkosten ca. 260€ Eigenbeteiligung denkbar Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar KANZAN Spezialpapiere GmbH Personalabteilung Adina Jansen

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Prävention	Ausstellung zum Thema Haut	Mit einer Ausstellung wird die Wichtigkeit der Haut und des Hautschutzes verdeutlicht. 7 Stellwände zeigen Hautschutz, -reinigung und -pflege. Flachbildschirme mit Kurzfilmen informieren zusätzlich und bieten ein interaktives Quiz.	Wird von der BG RCI angeboten Für Mitgliedsunternehmen 100€/Tag www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“
	Lärmpyramide	Mit der Lärmpyramide wird verdeutlicht, wie sich eine Schädigung des Gehörs bemerkbar macht. Die Aktion soll zum Gehörschutz anregen.	Wird von der BG RCI angeboten Für Mitgliedsunternehmen kostenlos www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Prävention	Praxisbeispiele Polar Body Age	Mit dem Polar BodyAge-System wird gezeigt, wie alt ein Körper wirklich ist. Den Teilnehmern wird ihr biologisches Alter gezeigt und erläutert, welches Alter durch ein richtiges Fitnessprogramm realisierbar ist. Es werden spezielle Trainings empfohlen.	Wird von der BG RCI angeboten Für Mitgliedsunternehmen 100€/Tag www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“
	Rückenmobil	Durch einen 45-minütigen Durchgang im Rückenmobil erhalten die MA Informationen u.a. zu: Ergonomie, Wissen über Wirbelsäule, Bewegungsübungen und Entspannungstechniken	Wird von der BG RCI angeboten Für Mitgliedsunternehmen kostenlos www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Prävention	Rückenparcours	Der Rückenparcours zeigt auf, wie Rückenerkrankungen zu vermeiden sind. An vier Stationen werden Haltungs- und Bewegungsmuster erprobt und Hinweise für Training und Umsetzen des Erlernten bei der Arbeit und in der Freizeit gegeben.	Wird von der BG RCI angeboten Für Mitgliedsunternehmen kostenlos www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“
	Koordinations-Parcours Stressvermeidung	Beide genannte Themen sind durch Aktionsmedien der Berufsgenossenschaft RCI sehr gut zu vermitteln.	Werden von der BG RCI angeboten Beim Koordinations-Parcours entstehen keine, bei Stressvermeidung Kosten von 250 €/Tag. www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Praxisbeispiele Prävention	Wirbelsäulenvermessung	Mit Hilfe eines Ultraschallgerätes wird die Wirbelsäule auf Form und Beweglichkeit getestet. Die MA werden anschließend entsprechend beraten.	Kosten 760€ für 30 Teilnehmer Das Unternehmen bezahlt die Untersuchung und Beratung, MA nimmt Zeit aus dem AZK KANZAN Spezialpapiere GmbH Personalabteilung Adina Jansen
	Höhenverstellbare Tische	Bei Bedarf erhalten die MA einen höhenverstellbaren Tisch der gemeinsam mit einem ergonomischen Stuhl (Swopper) Haltungswechsel ermöglicht und damit Rückenerkrankungen entgegen wirkt.	Tische ab 350€ Bürostuhl Swopper ab 600€ Steinbeis Papier GmbH Personalleitung Hans-Rüdiger Bruchmann

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Ernährung	Ausstellung zum Thema Ernährung	Mobile Ernährungsausstellung aus 10 Stellwänden, einem Kühlschrank, einer Kühltruhe, einer Ernährungspyramide, einem Bildschirm ... Fachlich und pädagogisch qualifizierte Ernährungsberaterinnen betreuen auch betriebsspezifische Schwerpunkte, z.B. die Ernährung bei Schichtarbeit	Wird von der BG RCI angeboten 500,-€/Tag für Mitglieder www.aktionsmedien-bg.de unter „Gesundheitsschutz“
	Fit für Job und Leben	Ein kurzer Videofilm zur richtigen Ernährung kann in Unterweisungen oder zu Informationsveranstaltungen genutzt werden.	Video wird kostenfrei von der BG RCI angeboten www.bgrci.de/praevention/videothek/fit-fuer-job-und-leben/

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Ernährung	Praxisbeispiele JOB&FIT Zertifizierung der Kantine	Durch die Zertifizierung der Essensversorgung in der Kantine und in der Fabrik kann den Mitarbeiter auf allen Schichten ein ausgewogenes Menü oder eine gesunde Zwischenmahlzeit nach DGE-Standard geboten werden.	Die Gesamtkosten hängen von individuellen Rahmenbedingungen und der Vorgehensweise ab, die der Betrieb wählt. Auditierung (2-Jahres-Rhythmus): ca. 1.000€ http://www.jobundfit.de/startseite.html
	Obst- und Gemüsewochen	2 x pro Jahr wird für ca. 2 Wochen kostenlos Obst und Gemüse in den Kantinen angeboten aus biologischem Anbau	Ca. 5€ / Jahr / Mitarbeiter Neenah Gessner Personalleitung Norbert Höbel

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Ernährung	Wasserspender	Insbesondere in Produktionsbereichen, z.B. an Papiermaschinen, werden professionelle Wasseraufbereiter aufgestellt, aus denen sich die Mitarbeiter kostenlos mit Trinkwasser versorgen können.	Ein Wasseraufbereiter kostet ca. 1.600 €, hinzu kommen die Kosten für den Anschluß an das Leitungsnetz und jährliche Wartungskosten von ca. 100 € Steinbeis Papier GmbH Personalleitung Hans-Rüdiger Bruchmann
	Gesunde Ernährung in Besprechungen	Anstelle von Süßgetränken und kalorienhaltigen Keksen sollten Mineralwasser, Kaffee und Obst in Besprechungen angeboten werden	Ist in der Regel kostenneutral gegenüber anderen Bewirtungskonzepten

Praxisbeispiele

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Psyche/Sozial	Gesundes Führen	Alle Führungskräfte werden in einem Seminar zu dem Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit geschult. Herausstellen der zentralen Rolle der Führungskraft	Kosten je nach MA-Anzahl in Führung 200 € / Jahr Felix Schoeller Group Personalleitung Rainer Höcker
	Schlafberatung	Verbesserung des Schlafrhythmus Durch Atem- und Entspannungsübungen lernen Mitarbeiter, die im Schichtbetrieb arbeiten, schneller und besser einzuschlafen und durchzuschlafen	Kostenbeteiligung durch Krankenkasse denkbar Neenah Gessner Personalleitung Norbert Höbel

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Psyche/Sozial	Praxisbeispiele Sozialberatung	Den Mitarbeitern und ihren Angehörigen wird ein telefonischer Beratungsdienst angeboten. Dieser steht für private oder berufliche Fragen und Sorgen rund um die Uhr zur Verfügung, kann anonym in Anspruch genommen werden und ist für die Mitarbeiter kostenlos.	Die Kosten für das Unternehmen variieren mit der Inanspruchnahme und betragen etwa 1,60 – 2,00 € pro Mitarbeiter und Monat WEPA Hygieneprodukte GmbH, Arnsberg Gesundheitsförderung Petra Krengel
	Demografiefeste Schichtsysteme	In einer VAP-Präsentation werden Möglichkeiten und in der Praxis bereits existierende Lösungen aufgezeigt, mit denen Schichtarbeit an demografische Anforderungen z.B. aus alternden Belegschaften, Teilzeitarbeit usw. angepasst werden kann.	www.papierzentrum.org/vap Die Präsentation findet sich im internen Bereich.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Psyche/Sozial	Betriebliche Zusatzkrankenver- sicherung	Den Mitarbeitern wird eine private Zusatzkrankenversicherung mit den Komponenten Zahnersatz, Krankentagegeld und Vorsorge angeboten, wobei günstige Konditionen durch das Unternehmen vereinbart sind.	Das Unternehmen beteiligt sich zur Anschubfinanzierung 1,5 Jahre an den Kosten in Höhe von 120 € / Jahr und MA. Gesamtkosten je nach MA-Anzahl Felix Schoeller Group Personalleitung Rainer Höcker
	Afterwork- Wanderung	Etwa einmal im Monat wird eine Alm-Wanderung organisiert. Die Firma kümmert sich um die Fahrgelegenheit und bezahlt jedem Teilnehmer eine Brotzeit. Nicht nur Mitarbeiter, auch deren Angehörige sind eingeladen	Ca. 200 € / Jahr Neenah Gessner Personalleitung Norbert Höbel

Praxisbeispiele

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Psyche/Sozial	Ausflugszuschuss	Jede Abteilung erhält pro MA einen bestimmten Betrag als (Teil-) Finanzierungszuschuss zu gemeinsamen Abteilungsevents die der Stärkung des Zusammenhaltes dienen.	40,- € / MA Papierfabrik Louisenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler

Praxisbeispiele

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Allgemein	Praxisbeispiele Arbeitskreis Gesundheit	Einrichten eines festen Arbeitskreises der sich vier mal im Jahr mit Gesundheitsthemen im Unternehmen befasst. Hier werden spezielle Angebote für die MA entwickelt und abgestimmt.	Besondere Kosten entstehen nicht. Papierfabrik Louisenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler
	Kooperation mit Krankenkasse	Mit der Krankenkasse, bei der die meisten MA versichert sind wird eine Kooperation abgeschlossen. Aktive Unterstützung bei der Analyse des Krankheitsgeschehen.	Hierbei handelt es sich um eine Pflichtleistung der Krankenkassen nach § 20a SGB V

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Praxisbeispiele Allgemein	Kooperation mit Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Der Info-Dienst Gesundheitserziehung/Gesundheitsförderung der BZgA informiert Mitarbeiter in der Gesundheitsförderung über aktuelle Medien und Veranstaltungen	Kosten je nach Aufwand der Unterstützung www.bzga.de/service/infodienste
	Praxishilfe „Gesund im Betrieb“	Ordner (inklusive DVD) mit Materialien zu den Themen Suchtmittelmissbrauch, Herz-Kreislauf-System, Stressabbau, Rückenschmerzen, Raucherentwöhnung, Mobbing, Ältere Beschäftigte, Hand- und Hautschutz	Herausgegeben von der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI) 1 Exemplar pro Betrieb ist gratis www.bgrci.de/praevention/praxishilfen/

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Allgemein	Kooperation mit externen Dienstleistern	Wenn im Unternehmen die personellen/fachlichen Voraussetzungen für BGF nicht gegeben sind, können externe Dienstleister Gesundheitsaktionen, Gesundheitszirkel oder auch Bedarfsanalysen durchführen.	Kosten je nach Anbieter/Aufwand Beispiele für externe Dienstleister: - Ge.on BGM GmbH & Co. KG - B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH - Motio Verbund GmbH
	Aktivpässe	Im Rahmen unterschiedlicher Konzepte wird in der Regel zu Beginn des Jahres ein Aktiv-Pass an die Mitarbeiter verteilt. Die Mitarbeiter können sich für verschiedene gesundheitsfördernde Maßnahmen, z.B. mit dem Rad zur Arbeit, Sportaktivitäten etc. Punkte gutschreiben lassen. Zum Ende des Quartales/ Jahres gibt es eine Belohnung	Die Kosten hängen vom Konzept und den Belohnungen ab, sind in der Regel eher gering. Teilweise wird als Belohnung ein freier Tag gewährt oder es wird eine Verlosung unter den erfolgreichen Teilnehmern als Anreiz geboten. Papierfabrik Louisenenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler UPM Nordland Papier GmbH Gesundheitsmanagement Linda Geißler

Betriebliche Gesundheitsförderung

Handlungsfeld	Maßnahme	Kurzbeschreibung	Kosten und Informationsquellen
Allgemein	Gesundheitstag / Gesundheitswoche	Gesundheitstage finden oft mit Unterstützung von Krankenkasse oder BG statt. Besonders präventive Angebote (s.o.) eignen sich dafür, aber auch Kooperationen mit z.B. Sportvereinen, bei denen ausprobiert werden kann: Nordic Walking, Zumba, Pilates, Yoga, Radfahren, Krafttraining. Das Spektrum an weiteren Themen ist groß: Back-Check Messung (Rücken), Blutzucker- und Cholesterinmessung, Cardioscan, Ernährung in der Schicht, Impfpass-Check, Rückenscreening, Sehtest, Lungen-Funktionsprüfung, Massageangebote, Venenscreening, Entspannungstechniken ...	Besonders die Angebote der BG RCI sind häufig kostenlos, treffen auf gute Resonanz und haben auch eine gute Wirkung. Vergleichbare Angebote gibt es auch von verschiedenen Krankenkassen. Moritz J. Weig GmbH & Co. KG Personalabteilung Elke Schäfges KANZAN Spezialpapiere GmbH Personalabteilung Adina Jansen Papierfabrik Louisenenthal GmbH Gesundheitsmanagement Susanne Deyerler WEPA Hygieneprodukte GmbH, Arnsberg Gesundheitsförderung Petra Krengel

Praxisbeispiele