



Betriebliche Gesundheitsförderung draußen

Tschüss Leistungssport – hallo Wohlbefinden!

Und wieder brummt etwas am Handgelenk „AUFSTEHEN“, „Aktivitätsringe schließen“ oder „es fehlen noch 9.860 Schritte bis zum Tagesziel“.

Es ist nur die persönliche XY-Watch eines Mitarbeiters, der schon verstanden hat, dass es allein schwierig ist, sich ausreichend für Bewegung zu motivieren. So hat er einen virtuellen Teampartner. Uhren oder andere Gadgets erinnern uns eigentlich an ein Ur-Bedürfnis: BEWEGUNG! Wie kann dieses menschliche Ur-Bedürfnis immer wieder in Vergessenheit geraten, um in regelmäßigen Abständen wieder – meist ab 1. Januar – als guter Vorsatz hervorgeholt zu werden? Es gelingt tatsächlich wenigen Menschen die Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

Sein Sie ehrlich: verändert sich die Beweglichkeit Ihrer Mitarbeiter durch Betriebsarztangebote? Gehen alle Mitarbeiter ins Fitnessstudio, weil Sie Rabatt anbieten? Und die Rückenschule? Machen die mit, die es nötig hätten? Vielseitige Angebote „für jeden was dabei“, das sollte das Ziel einer ernsthaften und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) sein. Jeder Mitarbeiter ist individuell. Manche haben einfach keine Lust auf Hanteln stemmen im Fitnessstudio, einsamen Spinningrad-Runden oder herabschauende Hunde beim Yoga.

„Raus aus'm Kabäusken, rein inne Botanik“. Der Wald ist heilsam! Bieten Sie Ihren Mitarbeitern Frischluft-Aktivitäten im privaten und beruflichen Lebensumfeld an. Eine Radtour, ein Wandertag, Kletter- und Laufgruppen. Manuel S. Sand vom Adventure Campus Treuchtlingen bestätigt die guten Auswirkungen von Draußen-Aktivitäten in einem der Grundlagenwerke zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM): „Somit kann der Outdoorsport im BGM positive Synergieeffekte liefern, die bei herkömmlichen Sportarten nur bedingt auftreten.“

Die Verlags Sonderveröffentlichung
„Betriebliches
Gesundheitsmanagement“
ist eine Veröffentlichung
der commedia GmbH

Redaktion:
commedia GmbH
Fon 0201/879 57-0

Anzeigen:
Eva Lupp
Fon 0201/897 57 18
Michael Werner
Mobil 0171/414 33 93



Aus der Mitarbeiterschaft wird eine Community: Gemeinsame Aktivitäten neben der Arbeit schaffen ein Wir-Gefühl.

Ein wichtiges Entscheidungskriterium bei der Auswahl der BGF-Maßnahmen soll doch auch die Freude der Mitarbeiter während der Teilnahme sein und nicht die Förderfähigkeit. Sie als Unternehmen und nicht die Krankenkassen sollte entscheiden, welche Angebote sie für Ihre Mitarbeiter finanzieren und vor allem, was Ihre Mitarbeiter benötigen. Denn jedes Unternehmen ist anders: „Sie müssen einen Blumenstrauß an Angeboten und Maßnahmen schaffen, um Ihre bunte und vielseitige Mannschaft zu erreichen. Voraussetzung ist allerdings immer eine vorausgegangene, genaue Analyse, damit dies alles auch gesundheitlich und nachhaltig wirkt“, sagt Babette Brandenburg, zuständig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement bei der RAG.

Beim BGF spielt auch die interne Kommunikation eine extrem wichtige Rolle. Die Mitarbeiter müssen ein glaubwürdiges und nachhaltiges Angebot entdecken, sich motiviert fühlen teilzunehmen. Auch die Verantwortlichkeiten müssen klar sein. Beispiel: Der verantwortliche Mitarbeiter geht in Elternzeit und schon läuft nichts mehr. BGM/BGF sind Chefsache – und gemeint ist wirklich der Chef ganz oben! Dieser muss agile und zukunftsfähige Strukturen schaffen! Ein gutes BGM/BGF darf nicht von einem Mitarbeiter abhängig sein, es muss in eine Unternehmenskultur integriert sein!

Machen Sie auch das Thema „Gesundheit“ zu einem Event! Sich gesund bewegen und dabei auch Spaß haben muss selbstverständlich werden. Die Leitung der Wander-Gruppe muss mehr als nur gut sein, sie muss „brennen“ für das, was sie tut. Der Mehrwert muss spürbar sein. Und schon binden Sie Mitarbeiter an Ihr Unternehmen, an den Standort, die Region! Sie nutzen die neu kennengelernten Wege plötzlich auch privat. Lassen Sie Ihre Mitarbeiterschaft zu einer Community werden!

Natürlich denken jetzt einige: „Wir sind ein kleines, bzw. mittelständiges Unternehmen“ – wie sollen wir das leisten?“ Ganz einfach: Fangen Sie mit einem aktiven Betriebsausflug an. Schließen Sie sich dazu mit anderen Unternehmen ihrer Größenordnung zusam-

men. Nutzen Sie Netzwerke. Wenden Sie sich an die IHK. Lassen Sie sich Anbieter vorstellen und zukünftig vielleicht ja auch Unternehmen nennen, mit denen Sie gemeinsam Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter anbieten können. Schon ab 15 Euro pro Mitarbeiter sind aktive Betriebsausflüge an frischer Luft, die Spaß machen und zusätzlich noch das Heimat- und Gemeinschaftsgefühl stärken, buchbar.

Auch wichtig: Die Beschreibungen Ihrer Maßnahmen müssen schon Lust beim Lesen machen. Bringen Sie betriebsinterne Anekdoten oder auch Geschichten der Mitarbeiter und Führungskräfte mit in die Ausschreibung! Und verwenden Sie Begriffe wie Sport oder Wettkampf vorsichtig. Einen großen Teil Ihrer Belegschaft würden sie mit diesen Begriffen abschrecken. Denn mehr als jeder Dritte in Deutschland treibt keinen Sport. Sport definiert auch jeder anders: Für den einen ist es schon ein Spaziergang, für den nächsten eine Tageswanderung mit 1.000 Höhenmeter oder für mache ein mehrstündiger Trail-Running-Lauf.

Aktivitäten an der frischen Luft wirken sowohl als Prävention wie auch als Erholung von Stress und ungesundem Verhalten am Arbeitsplatz. Vom Lunch-Break-Walk über die After-Work-Tour bis hin zum aktiven Betriebsausflug kann alles für einen gesunden Ausgleich sorgen. Nicht zu vergessen sind die positiven Effekte, die Glücksmomente und Gemeinschaftserlebnisse schaffen. Die Loyalität steigt, die Fluktuation sinkt, die Mitarbeiter fühlen sich wohl – und somit auch gesund und zufrieden! ■

Weiteren Informationen

zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung lesen Sie u.a. auf der Website www.simply-out-tours.com/BGF Neben einer umfangreichen Linksammlung gibt es hier auch eine Übersicht der Angebote zu gemeinsamen Touren und Events im Ruhrgebiet.



Autorin Melanie Hundacker