



Gesund für mich

Auch die besten BGM-Konzepte bringen nichts, wenn die Mitarbeiter sie nicht mittragen. Eine Realität, mit der sich viele Unternehmen konfrontiert sehen. Bevormundung funktioniert nicht. Es liegt an den Mitarbeitern selbst, sich aktiv für die Gesundheit zu engagieren. Eine gute Strategie für Unternehmen ist es daher, die Eigenverantwortung der Mitarbeiter zu stärken.



Wer ist für die Gesundheit der Mitarbeiter zuständig? Das Unternehmen? Der Gesetzgeber? Oder die Mitarbeiter selbst? Fest steht, dass Unternehmen in der Verantwortung stehen, die Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen für die Mitarbeiter entstehen. Offen bleibt jedoch die Frage, in wieweit Unternehmen auch ein gesundheitsförderliches Verhalten der Mitarbeiter beeinflussen können.

„Diesbezüglich hat sich die Sichtweise in den letzten Jahren sehr verändert“, berichtet Dr. Irene Preußner-Moritz, Gesundheitscoach und Geschäftsführerin von SMEO Consult. „Selbst Unternehmen, die viel im Bereich BGM anbieten, merken, dass es nichts bringt, wenn die Mitarbeiter nicht selbst mitwirken.“

Der Fokus liegt nicht mehr allein auf den Unternehmen und darauf, wie gut sie Betriebliches Gesundheitsmanagement umsetzen. Auch die Mitarbeiter sind zunehmend gefragt, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und sich im BGM zu engagieren.

Ressourcen stärken

Die Arbeitsbedingungen werden immer flexibler: Die Digitalisierung macht es in vielen Berufen möglich, zu jeder Zeit und von jedem Ort aus zu arbeiten. Diese Arbeitsbedingungen erfordern ein hohes Maß an Selbstständigkeit von den Beschäftigten. Da ist es nur logisch, dass dies auch für die betriebliche Gesundheitsförderung gilt.

Die Eigenverantwortung der Mitarbeiter im Bereich Gesundheitsverhalten zu stärken, bedeutet für Unternehmen auch auf die individuellen Bedürfnisse der Beschäftigten einzugehen. Wer zum Beispiel tagtäglich den Spagat zwischen Beruf und Familienleben meistern

muss, ist vielleicht weniger an Meditationskursen interessiert, sondern würde stattdessen mehr von Informationen zum Thema Pflege oder Kinderbetreuung profitieren. Hier machen BGM-Angebote Sinn, die den Beschäftigten helfen, sich selbst zu helfen.

Eigenengagement stärken

Die Eigenverantwortung der Mitarbeiter in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement zu stärken, ist eine Strategie, die auch die Behindertenhilfe des Johannisstifts verfolgt. Seit 2011 arbeiten die Akteure, die sich für Sicherheit und Gesundheit im Unternehmen einsetzen, auf Initiative von Geschäftsführerin Sylke Hölscher zusammen im sogenannten Integrierten Gesundheits- und Arbeitsschutz. Dazu gehören Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragte ebenso wie Ergonomie-Instruktoren, die mit den Führungskräften und Arbeitsschutzexperten kooperieren.

In den ersten fünf Jahren des Gesundheitsmanagements stand der Aufbau von Strukturen und Prozessen im Vordergrund. Seit einigen Jahren geht es nun eher darum, die Beschäftigten dazu zu animieren, sich selbst für die eigene Gesundheit zu engagieren.

Mitarbeiter von Beginn an einbeziehen

Ein zentrales Thema hierfür war zu die Pausenkultur. Eine Mitarbeiterbefragung zeigte, dass lediglich 15 Prozent der Beschäftigten der Behindertenhilfe ihre Pausen auch tatsächlich zur Erholung nutzten. Im Rahmen von Fokusgruppen und Gesundheitszirkeln wurden diese Ergebnisse diskutiert. Die Beschäftigten waren aufgefordert, Vorschläge zu machen, wie man dieses Problem am besten angehen könnte. Auf Basis dieser Vorschläge wurden im Anschluss Maßnahmen abgeleitet, die eine bessere Pausenkultur fördern sollten.



”

Gesunde Unternehmen entstehen durch einen dauerhaften Prozess, in dem Führungskräfte wie Mitarbeiter das Interesse an der eigenen Gesundheit konsequent verfolgen.

Dr. Irene Preußner-Moritz,
Gesundheitscoach und
Geschäftsführerin von SMEO
Consult, Berlin

gruppe gemeinsam Pause machen, wurden Pausenteams zusammengestellt, die aus Mitarbeitern unterschiedlicher Gruppen bestanden. Auf diese Weise muss keiner allein essen. Auch die Führungskräfte wurden in die Verantwortung gezogen. Sie sollen bei der Planung der Dienste ausreichend Zeit für Pausen einplanen.

„Das Wichtigste ist, das Thema Pause kulturell so im Unternehmen und in den Köpfen der Mitarbeiter zu verankern, dass es als negativ empfunden wird, keine Pause zu machen und nicht anders herum“, erläutert Preußner-Moritz. „Auch hierbei muss bei den Mitarbeitern angesetzt werden. Sie müssen selbst erleben, welche positiven Effekte die Pause auf ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden hat.“

Das Konzept ging auf: Eine wissenschaftliche Evaluation von 2015 zeigte, dass sich die Pausenkultur in der Behindertenhilfe des Johannisstifts deutlich verbessert hat.

Gesund für mich

„Für den Erfolg von Betrieblichem Gesundheitsmanagement ist es extrem wichtig, die Mitarbeiter von vornherein mit in die Maßnahmenplanung einzubeziehen“, sagt Preußner-Moritz, die das BGM der Behindertenhilfe begleitet. „Schließlich müssen alle Maßnahmen, die umgesetzt werden, auch von den Mitarbeitern getragen werden.“

Gesundheit in der Unternehmenskultur verankern

Um die Mitarbeiter dazu zu motivieren, ihre Pausen auch zur Erholung zu nutzen, hat die Behindertenhilfe aktiv aufgeklärt, warum es so wichtig ist, Pausen einzuhalten. Massage-Angebote sollten Anreize schaffen, ebenso wie eine strukturelle Änderung: Da es nicht möglich ist, dass alle Mitarbeiter einer Wohn-

Unternehmen als Gegenpol

Einen Pausenraum einzurichten, reicht nicht aus, um Mitarbeiter zum Pause machen zu motivieren. Das zeigt das Beispiel der Behindertenhilfe deutlich. Pausenräume sind ebenso wie Apps oder Obstkörbe nur Hilfsmittel im BGM. Ohne die Motivation der Beschäftigten, ihr Verhalten zu ändern, sind sie nutzlos.

Anders herum sind auch die motiviertesten Mitarbeiter machtlos, wenn die Unternehmensstrukturen ein gesundheitsförderndes Verhalten nicht ermöglichen. „Eigenverantwortung braucht das Unternehmen und die Führungskräfte als Gegenpol“, sagt Gesundheitscoach Preußner-Moritz. „Anderenfalls verlaufen die Bemühungen beider Seiten im Sande.“ *jbr*