

GESUNDHEITSMANAGEMENT FÜR UMFASSENDE FITNESS

Gesunde Mitarbeitende, gesundes Unternehmen: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein leistungsfähiges Werkzeug für die Unternehmensentwicklung. Text: Philipp Mayer

Wegen Krankheit fallen mehrere Mitarbeitende aus, wegen unklaren Absprachen entsteht unnötiger Aufwand, wegen Stress kann die Chefin nicht schlafen: Herausforderungen dieser Art lassen sich durch betriebliches Gesundheitsmanagement meistern. Es zielt auf die Gesundheit der Mitarbeitenden ab und auf die Gesundheit des ganzen Betriebes. Nach Peter Vondra, er ist Autor des Buches «Fitness für Ihren GaLaBau-Betrieb und Ihre Mitarbeiter» (Ulmer Verlag) und erfahrener Berater, handelt es sich beim betrieblichen Gesundheitsmanagement um ein umfassendes, komplexes Konzept zur Steigerung der Firmen-Fitness.

Chancen

Gesundheit geht uns alle an: Arbeitnehmer möchten gesund bleiben und ihre Freizeit sowie den Ruhestand geniessen. Arbeitgeber möchten gesunde, leistungsfähige Mitarbeitende. Schon aus rein ökonomischen Gründen ist es ihnen ein Anliegen, gesundheitsbedingte Ausfälle auf ein Minimum zu reduzieren. Es besteht also ein gemeinsames Interesse, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Das macht Gesundheit zum idealen Aufhänger für nachhaltige Verbesserungen im Unternehmen.

Umsonst ist betriebliches Gesundheitsmanagement nicht zu haben. Am Anfang müssen Zeit und Geld investiert werden, um später Zeit und Geld zu gewinnen. Aber Investitionen in betriebliches Gesundheitsmanagement lohnen sich. Das Projekt «SWiNG – Stressmanagement, Wirkung und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung» in acht grossen Schweizer Unternehmen resultierte in einer Reduktion der Absenzen um 2,6 Tage pro Jahr und Mitarbeitende Person. Die Investitionen für die Umsetzung von SWiNG zahlen sich für die Unternehmen nach spätestens fünf Jahren aus. In Bezug auf den Return on Investment geht Peter Vondra von einem Verhältnis von 1:2 aus: Jeder Franken, der in betriebliches Gesundheitsmanagement investiert werde, resultiere in einen Gewinn von zwei Franken. Dazu kämen ökonomisch in kürzeren Zeiträumen kaum fassbare Gewinne wie verbessertes Betriebsklima und



Life Kinetik ist ein unkompliziertes, wirksames Koordinations- und Gehirntaining.
Foto: Life Kinetik, Ebenhausen (D)

gesteigerte Mitarbeiterzufriedenheit. Einige Versicherungen (beispielsweise AXA, SWICA, vivit, Visana) unterstützen übrigens ihre Kunden beim Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Grundsätze

Die Etablierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements erfordert bestimmte Denkhaltungen oder Grundsätze. Fünf Grundsätze sind zu beachten.

1. Veränderungen gehen von den Mitarbeitenden aus. Sie wissen am besten, was ihrer Gesundheit und der Gesundheit ihres Betriebes zuträglich ist. Sie werden befragt, beteiligt, eingebunden. Das kann (positive) Veränderungen der Führungskultur erfordern.
2. Am Anfang wird der Ist-Zustand erhoben. Denn jedes Unternehmen ist anders. So wie der Arzt mit der Anamnese beginnt, so

beginnt das betriebliche Gesundheitsmanagement mit der Zustandsbeschreibung des Betriebs.

3. Ohne Ziele geht es nicht. Die Vision und das übergeordnete Ziel geben die langfristige Entwicklungsrichtung vor. Detaillierte Feinziele helfen bei der Planung und Umsetzung konkreter Massnahmen.
4. Durchgeführte Massnahmen werden bewertet und Anpassungen werden abgeleitet. Es findet eine kontinuierliche Verbesserung statt.
5. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist eine andauernde Aufgabe. Es handelt sich nicht um ein zeitlich befristetes Projekt. Soll ein betriebliches Gesundheitsmanagement etabliert werden, muss zuerst die Entwicklungsrichtung bestimmt werden: Was ist die Vision der Unternehmerin oder des Unternehmers? Welches langfristige Ziel soll mit dem Unternehmen erreicht werden?

Anregungen zur Förderung der Gesundheit im Betrieb

Alkohol	Alkoholprobleme sollen kein Tabuthema sein (Infos auf www.alcoolautravail.ch/de).
Arbeitsmittel	Ob Werkzeuge, Geräte oder Maschinen stress- und unfallfreies Arbeiten ermöglichen, zeigt eine Inventur.
Bewegungsübungen	Bewegungsübungen, beispielsweise nach der Mittagspause, helfen Ausfallzeiten zu reduzieren. Die Suva gestaltet das Präventionsmodul move@work (https://tinyurl.com/Suva-Move).
Ergonomie	Büroarbeitsplätze lassen sich nach ergonomischen Gesichtspunkten optimieren: entweder Experten einladen oder Online-Tools nutzen (z.B. www.praevention-im-buero.ch).
Firmenlauf	Die Teilnahme an einem Firmenlauf, und das Lauftraining zur Vorbereitung, stärken Ausdauer und Teamgeist.
Fitness-Studio	Auch bei harter körperlicher Arbeit ist ein Ausgleichstraining im Studio sinnvoll. Manche Unternehmen zahlen ihren Mitarbeitenden das Abo.
Hitze-Schutz	Auf sommerliche Hitze kann man sich vorbereiten (Checkliste der Suva: https://tinyurl.com/Suva-Hitze).
Kälte-Schutz	Massnahmen zum Schutz vor Kälte lassen sich planen (Checkliste der Suva: https://tinyurl.com/Suva-Kaelte).
Lauf-Treff	Laufen in der Gruppe macht mehr Spass als alleine. Einmal in der Woche treffen sich nach Feierabend alle Interessierten.
Life Kinetik	Mit spassigen Koordinationsübungen das Gehirn trainieren (www.lifekinetik.de).
Massage	Massagen lösen Muskelverspannungen und steigern das Wohlbefinden. Massagegutscheine belohnen besondere Leistungen.
Obstkorb	Ein bunter Obstkorb beglückt einmal in der Woche die Mitarbeitenden.
Pausen	Regelmässige Pausen sind wichtig für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Eine zusätzliche Pause am Nachmittag (und eine entsprechend kürzere Mittagspause) können sinnvoll sein.
Pilates	Pilates hilft, Rückenbeschwerden zu vermeiden. Wie wäre es, am Montag die Arbeitswoche mit Pilates-Übungen zu beginnen?
Powernap	In der Pause 15 oder 20 Minuten hinlegen: Das ist so effektiv, dass es allen Mitarbeitenden ermöglicht werden sollte.
Psychische Gesundheit	Wie man über psychische Probleme sprechen kann, zeigt www.wie-gehts-dir.ch .
Rauchen	Von der Lungenliga gibt es Rauchstopp-Trainings (www.unternehmenrauchfrei.ch).
Rückenschule	Physiotherapeuten zeigen im Betrieb und auf der Baustelle rückenfreundliche Bewegungsabläufe.
Sonnencreme	Ein Sonnencreme-Spender im Umkleideraum hilft, Sonnenbrände zu vermeiden.
Stress	Stress hat mit Arbeitsorganisation zu tun. Zur Stressreduktion lohnt es sich, Arbeitsabläufe zu optimieren und Zuständigkeiten zu klären (Infos bei https://stressnostress.ch).
Schwimmteich	Ein Schwimmteich auf dem Betriebsgelände: als Anschauungsobjekt für die Kundschaft und für die Abkühlung der Mitarbeitenden.
Wasser	Mineralwasser ist gesund. Im besten Fall steht es für die Mitarbeitenden kostenlos zur Verfügung.
Yoga	Yoga hilft, ausgeglichener, beweglicher, entspannter zu werden. Eine Yogalehrerin zeigt im Betrieb Übungen für zu Hause.

Welches Firmenleitbild beschreibt die Werte und die Unternehmenskultur? Ist die angepeilte Richtung innerhalb des Unternehmens klar, sind mindestens die folgenden vier Etappen zu durchlaufen.

- Ist-Zustand: Analyse der aktuellen Situation durch Beobachtungen, Befragungen, Gespräche. Die Ergebnisse können in einem Gesundheitsbericht zusammengefasst werden.
 - Planung: Wie gehen wir vor? Wer macht was? Für die Planung (und Überwachung der Umsetzung) kann sich ein «Arbeitskreis Gesundheit» formieren.
 - Umsetzung: Die geplanten Massnahmen werden realisiert.
 - Bewertung: Waren die Massnahmen wirkungsvoll? Was sollte angepasst werden?
- Im Sinne der kontinuierlichen Verbesserung beginnt der Kreislauf dann mit der Analyse des Ist-Zustandes von Neuem und mit jedem Durchlauf wird das Unternehmen gesünder. Die vier beschriebenen Etappen entsprechen einer vereinfachten Variante, die sich für kleine Betriebe eignet. Grössere



Pilates stärkt den Rücken – für Gärtnerinnen und Gärtner ein ideales Ausgleichstraining.
Foto: Pixabay/Tomas Delgado

Betriebe benötigen eine feinere Aufgliederung, wie sie Peter Vondra in seinem Buch beschreibt.

Massnahmen

Unter das Dach des betrieblichen Gesundheitsmanagements gehören alle Massnahmen zur Förderung der Arbeitssicherheit und der Unfallverhütung (beispielsweise aus der Branchenlösung JardinTOP). Unter das Dach des betrieblichen Gesundheitsmanagements gehören auch alle Massnahmen zur Wiedereingliederung von Personen, die dem Arbeitsplatz für eine gewisse Zeit fernbleiben mussten. Zum betrieblichen Gesundheitsmanagement gehören schliesslich Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Die Gesundheitsförderung ist ein wichtiges Element des Gesundheitsmanagements. In der Tabelle auf der linken Seite sind einige Anregungen dafür zu finden.

Es gibt zahlreiche Broschüren, Beratungsangebote und Kurse im Themenbereich betriebliche Gesundheit. Diskussionen darüber, was am besten zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern passt, welche Massnahmen am Lohnendsten erscheinen, können den Einstieg ins Thema «Gesundheit im Betrieb» und den Startpunkt für die Entwicklung eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. Im Idealfall nehmen sich Führungspersonen und Mitarbeitende dafür einen Tag Zeit und lassen an diesem Gesundheitstag Expertinnen und Experten motivierende Impulse setzen.

Rundum gesund

Betriebliches Gesundheitsmanagement nimmt eine ganzheitliche Perspektive ein und zielt auf die umfassende Unternehmens-Fitness ab. Wer fit werden möchte, ob als Einzelperson oder als Unternehmen, muss dafür etwas tun. Aber passendes Fitness-Training macht Spass und zeigt Wirkungen. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist lohnendes Fitness-Training: für gesunde und zufriedene Mitarbeitende und für ein wirtschaftlich gesundes Unternehmen.

Gesundheitsförderung Schweiz: Instrumente, Studien, Veranstaltungen unter www.gesundheitsfoerderung.ch → betriebliches Gesundheitsmanagement

KMU-vital: Online-Werkzeugkasten für gesunde Betriebe: www.kmu-vital.ch

Peter Vondra: Die erste Beratung ist kostenlos. Gerne gestaltet er einen Impulsworkshop: www.der-fitnesscoach.de

Abacus baut Software für Sie.

Neu auch für Gartenbauer!



Die Abacus Business Software hat sich bereits bei mehr als 42'000 Schweizer KMUs etabliert. Neu unterstützt AbaBau, die Software-Gesamtlösung für Gartenbauer, auch sämtliche Geschäftsprozesse der grünen Branche.

AbaBau im Überblick:

- Pflanzkatalog und Blütenkalender mit ca. 8'500 Pflanzenbilder
- Offerte mit integrierter Pflanzliste und automatischer Kostenberechnung
- Service- und Abo-Verwaltung vereinfacht Planung und Unterhalt
- Vor- und Nachkalkulation mit integrierter Lohnbuchhaltung
- Mobile Leistungserfassung über Abacus-Apps und GPS Tracking
- Nahtlos erweiterbar mit allen Abacus-Applikationen

ABABAU
by Abacus