

Betriebliche Gesundheits- förderung

erfolgreich gestalten: Tipps aus der Praxis



Michelle Oehmig
Gesundheitsmanagerin (B. A.)

E-Mail: michelle.oehmig@mia-doc.de



Und **welchen Anteil** haben Sie an der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter?

Die betriebliche Gesundheitsförderung rechnet sich, denn sie macht nicht nur Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch Ihre Unternehmen fit. Viele Unternehmen in Deutschland sind schon dabei. Informieren Sie sich auf www.bundesgesundheitsministerium.de



Und **welchen Anteil** haben Sie an der Stressbewältigung Ihrer Mitarbeiter?

Die betriebliche Gesundheitsförderung rechnet sich, denn sie macht nicht nur Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch Ihre Unternehmen fit. Viele Unternehmen in Deutschland sind schon dabei. Informieren Sie sich auf www.bundesgesundheitsministerium.de



Und **welchen Anteil** haben Sie an der Arbeitsorganisation Ihrer Mitarbeiter?

Die betriebliche Gesundheitsförderung rechnet sich, denn sie macht nicht nur Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch Ihre Unternehmen fit. Viele Unternehmen in Deutschland sind schon dabei. Informieren Sie sich auf www.bundesgesundheitsministerium.de

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

- ▶ Maßnahmen, welche die Gesundheitskompetenzen und Ressourcen der Mitarbeiter stärken und den Erhalt der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit fördern.
- ▶ Die Maßnahmen sollten an die Bedingungen des Unternehmens und an die Bedürfnisse der Beschäftigten angepasst sein.
- ▶ Das kann erreicht werden durch:
 - ▶ Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen
 - ▶ Förderung der aktiven Mitarbeiterbeteiligung
 - ▶ Stärkung der persönlichen Kompetenzen
- ▶ Freiwillige Gesundheitsangebote der Arbeitgeber

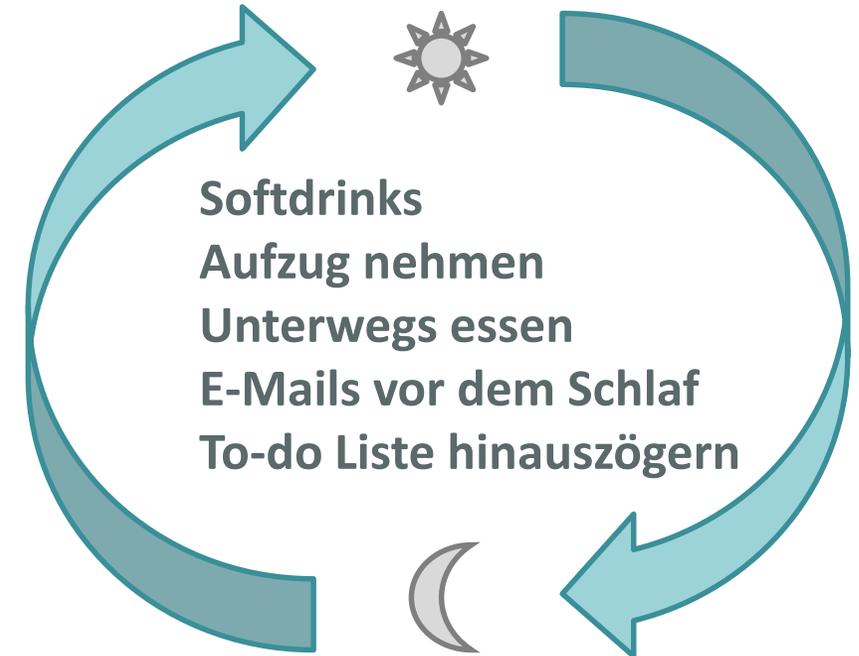
- ▶ Die Fehlzeitenrate von Beschäftigten lässt sich durch BGM um bis zu 26 Prozent reduzieren. (Pieper et al., 2015, S. 64)

- ▶ Jeder investierte Euro im Bereich BGM hat einen positiven Return on Investment von zwei bis zehn Euro. (Pieper et al., 2015, S. 123)

Ein ungesunder Lebensstil führt zu 80% der chronischen Krankheiten

48% der Erwachsenen haben eine chronische Krankheit

24% haben zwei oder mehr



Quelle: World Health Organisation | The American Journal of Medicine

Die Generationen XYZ

BABY BOOMERS

(1946-1960)



Generation X

(1961-1980)



Generation Y

(1981-1995)



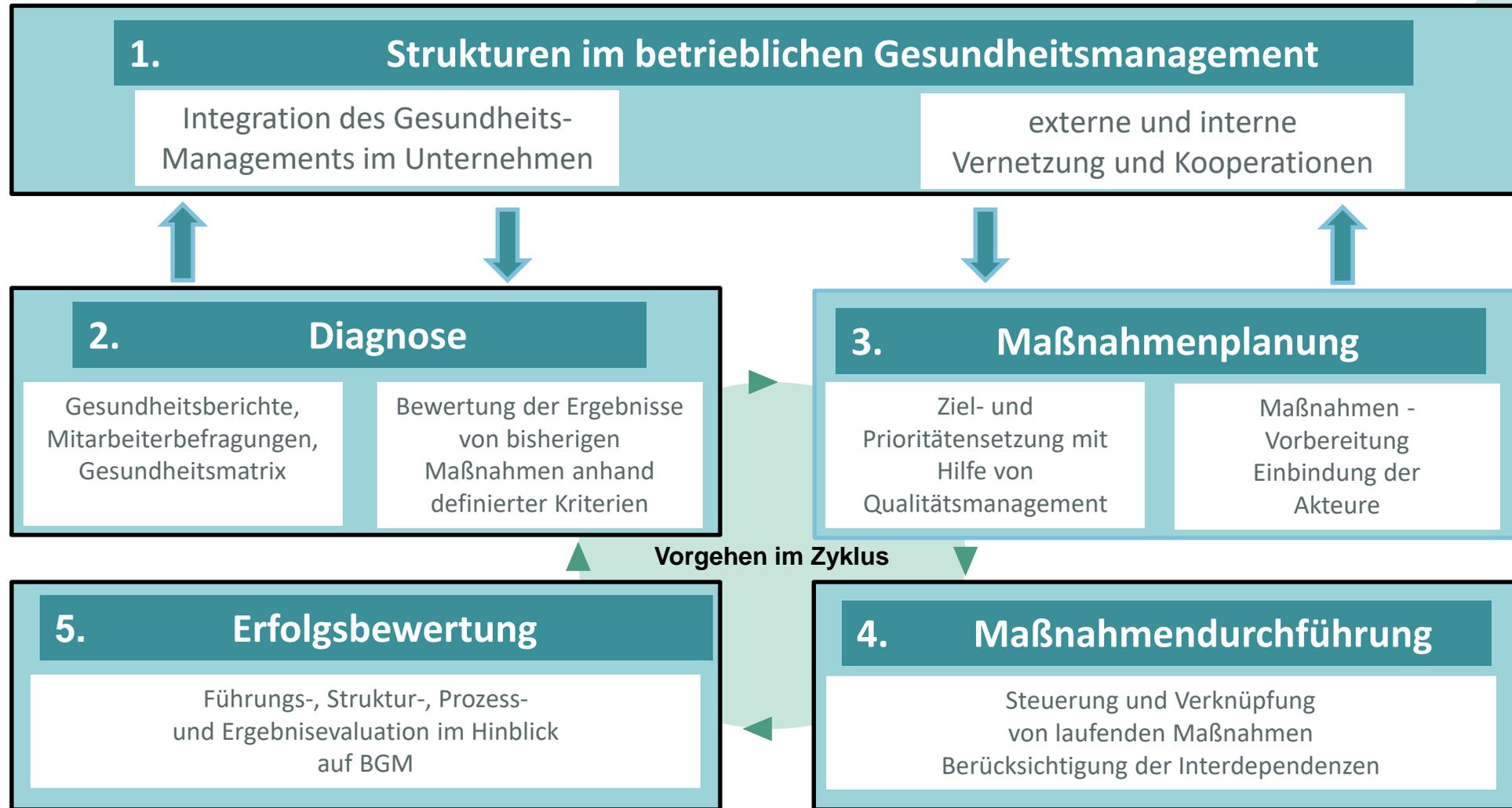
GENERATION Z

(Born after 1995)



Quelle: edgenetworks

Zyklus BGF



PARTIZIPATION



© Daniela Röcker | Kultur-Komplizen

Partizipation

Integration

Ganzheitlichkeit

Quelle: VirginPulse

Strategisches BGF



Quelle: VirginPulse

Alle Mitarbeiter berücksichtigen



Büro

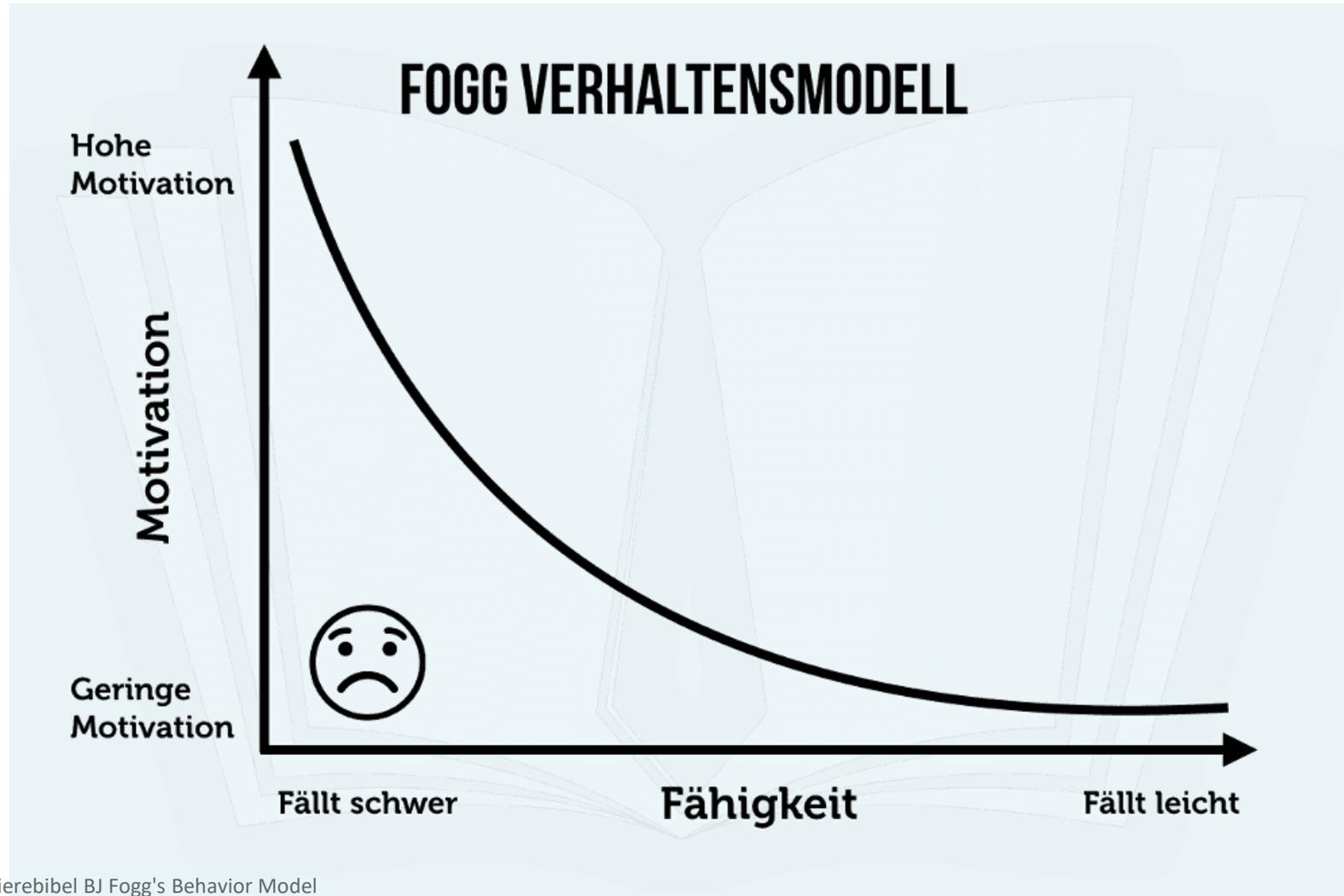


Produktion

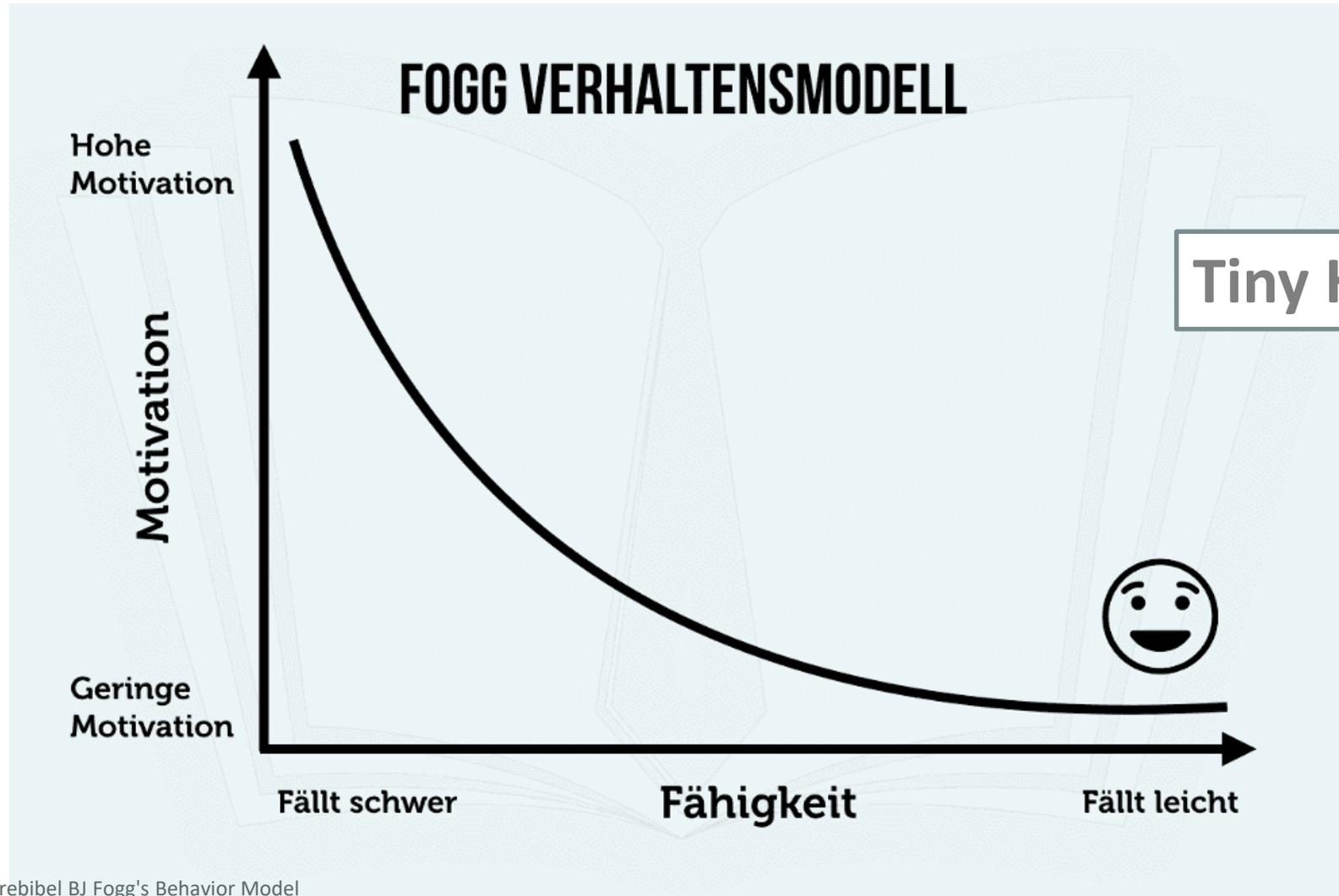


Außendienst

Quelle: VirginPulse



Quelle: Karrierebibel BJ Fogg's Behavior Model



Quelle: Karrierebibel BJ Fogg's Behavior Model

Nudging mit
vielen Vorteilen
und großem
Potential im BGM



Schaffung niedrigschwelliger und attraktiver Angebote mit guter beruflicher Kompatibilität



Durch Triggern automatischer Prozesse
Möglichkeit der Reduktion der sozialen Selektion



Passende Kommunikation: Kein erhobener Zeigefinger, kein Zwang, keine Stigmatisierung



Gute Integrierbarkeit in den Alltag und somit auch über den Aufenthalt im Betrieb hinaus



Einfache Interventionen mit geringem Bedarf materieller/finanzieller Ressourcen

Nudges im BGM lassen sich in vier Hauptthemen einteilen und beinhalten Lösungen und Modifizierungen mit geringem Aufwand

Beispielhafte
Auswahl



Bewegung

- #treppegehtimmer
- Schritt-/Treppen-Challenges
- Neue Architektur oder Raumnutzung



Ernährung

- Kantine ideales Setting für Nudges
- Steigerung des Obst- und Reduktion des Süßigkeitenkonsums



Entspannung

- Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Einrichten/Nutzen eines Ruheraums
- Stress-Reporting-System



Kommunikation

- Passende und effektive Kommunikation, um Mitarbeiter-*innen zu den bestehenden Angeboten zu bewegen

Beispiele Nudging



Quelle: läuft GmbH



Beispiele Nudging



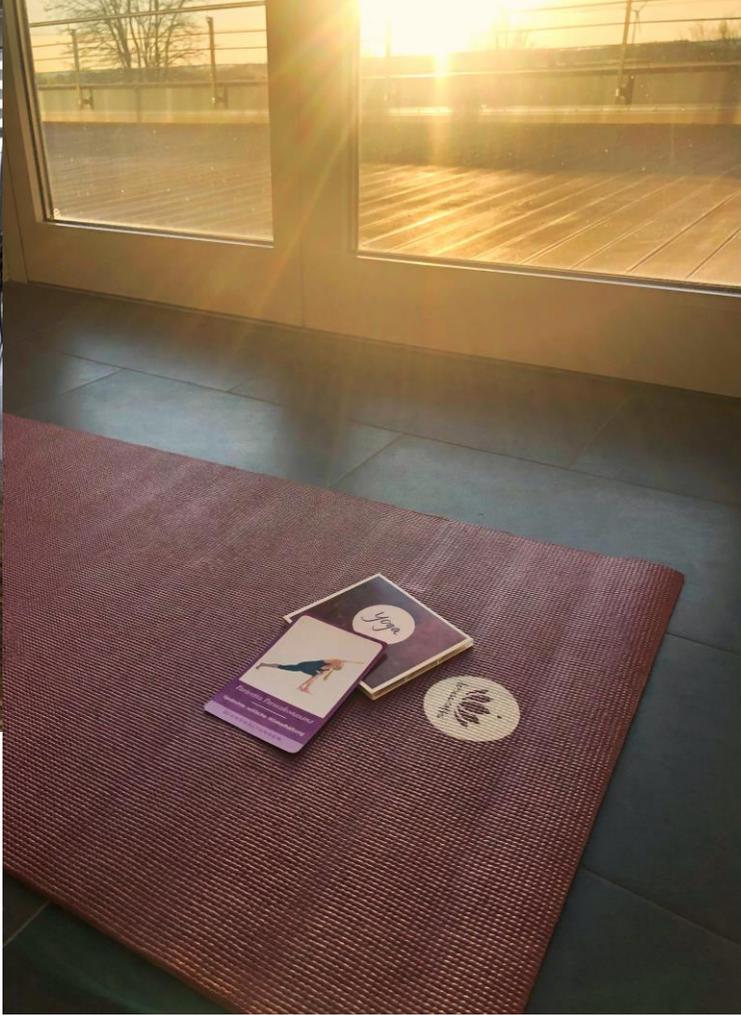
Quelle: läuft GmbH



mibe GmbH
Arzneimittel

Quelle: Mibe GmbH





- ▶ Unternehmensziele festlegen – Welche Probleme/Schwachstellen gibt es im Unternehmen?
- ▶ Kommunikation ist ausschlaggebend – Botschaften zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort
- ▶ Teams gründen – Programme in Teams entwickeln
- ▶ Unterhaltsam und aktiv – Regelmäßige große Teamveranstaltungen
- ▶ Wiederholen und verstärken – Nachrichten mit Aktionen/Vorteilen wiederholen, damit werden Sie zu einem natürlichen Bestandteil der Unternehmenskultur
- ▶ Botschaft verstärken – Schlichte Events organisieren, um Aktionen für Gesundheit und Wohlbefinden zu kommunizieren
- ▶ Unterstützung der Unternehmensführung – Die Führungskräfte sind ein Vorbild

Quelle: VirginPulse

INDIVIDUALITY



zweikern