

Individualisierung und Nachhaltigkeit als Erfolgskriterien in einem BGM

Jens Brehm / Christoph Mundt / Sarah Staut

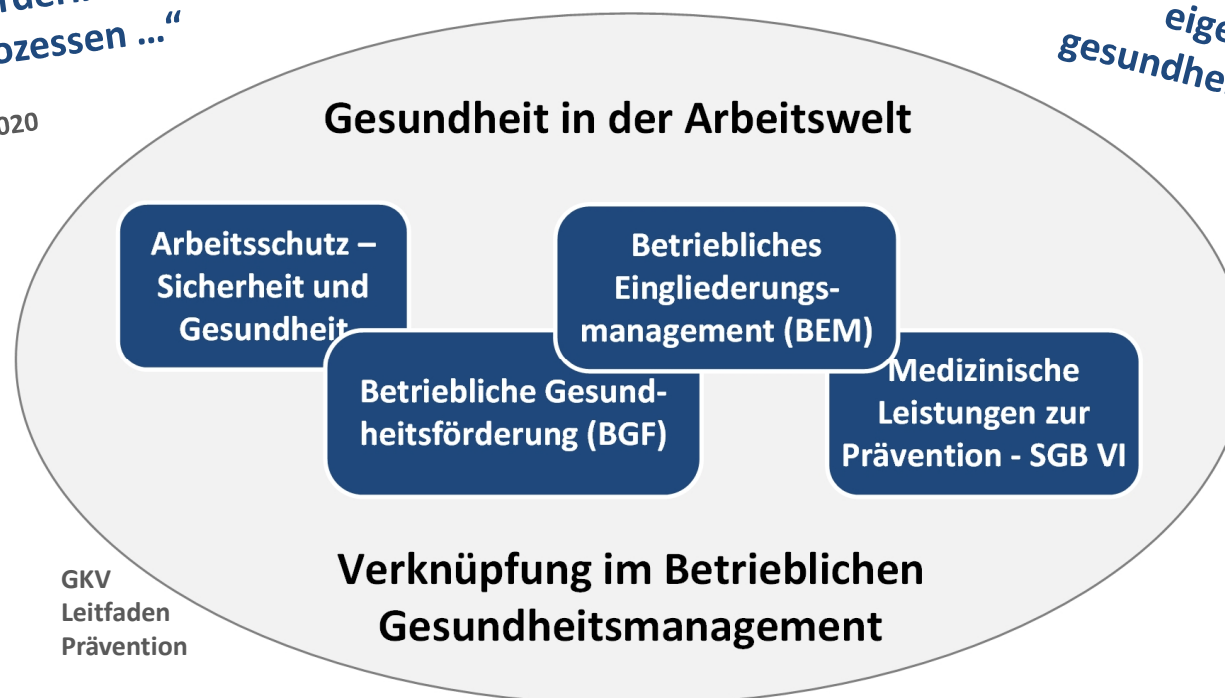
Verständnis eines BGM

„... Schaffung und Gestaltung
von gesundheitsförderlichen
Strukturen und Prozessen ...“

DIN SPEC 91020

„... Befähigung der
Organisationsmitglieder zu einem
eigenverantwortlichen,
gesundheitsbewussten Verhalten“

DIN SPEC 91020



Was kennzeichnet ein „gutes“ BGM?

Grundlage



Erfolgskriterien

- ✓ Systematische und prozessorientierte Durchführung
- ✓ Einbezug der Belegschaft
- ✓ Maßnahmen betreffen sowohl die Verhaltens- als auch Verhältnissebene.
- ✓ BGM ist in den betrieblichen Kern-, Unterstützungs- und Führungsprozessen verankert.
- ✓ BGM ist strukturell verankert, es existieren verantwortliche Personen/Gremien.
- ✓ BGM schließt neben der BGF auch den Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie das BEM ein.



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Verhaltensprävention

Verhältnisprävention



Analyse Status Quo
Information
Sensibilisierung

Angebot Maßnahmen

Umsetzung & Einweisung



(© BSA/DHfPG)

Problem vieler Kurse



Präventionskurs
„8 x 1h“

*Wer wird
teilnehmen?*



Grafiken © Felix Noll

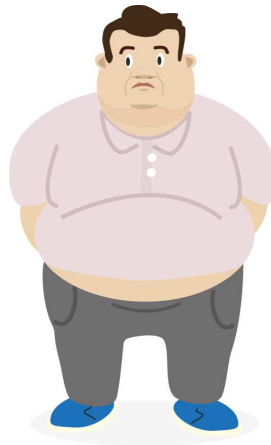
(© BSA/DHfPG)

Nutzen individualisierter Vorgehensweise

1

Pareto-Regel (80-20)
Arbeitsunfähigkeitstage

20% der **Beschäftigten**
sind für **80%** der
AU-Tage verantwortlich



2

Risikoreduzierung

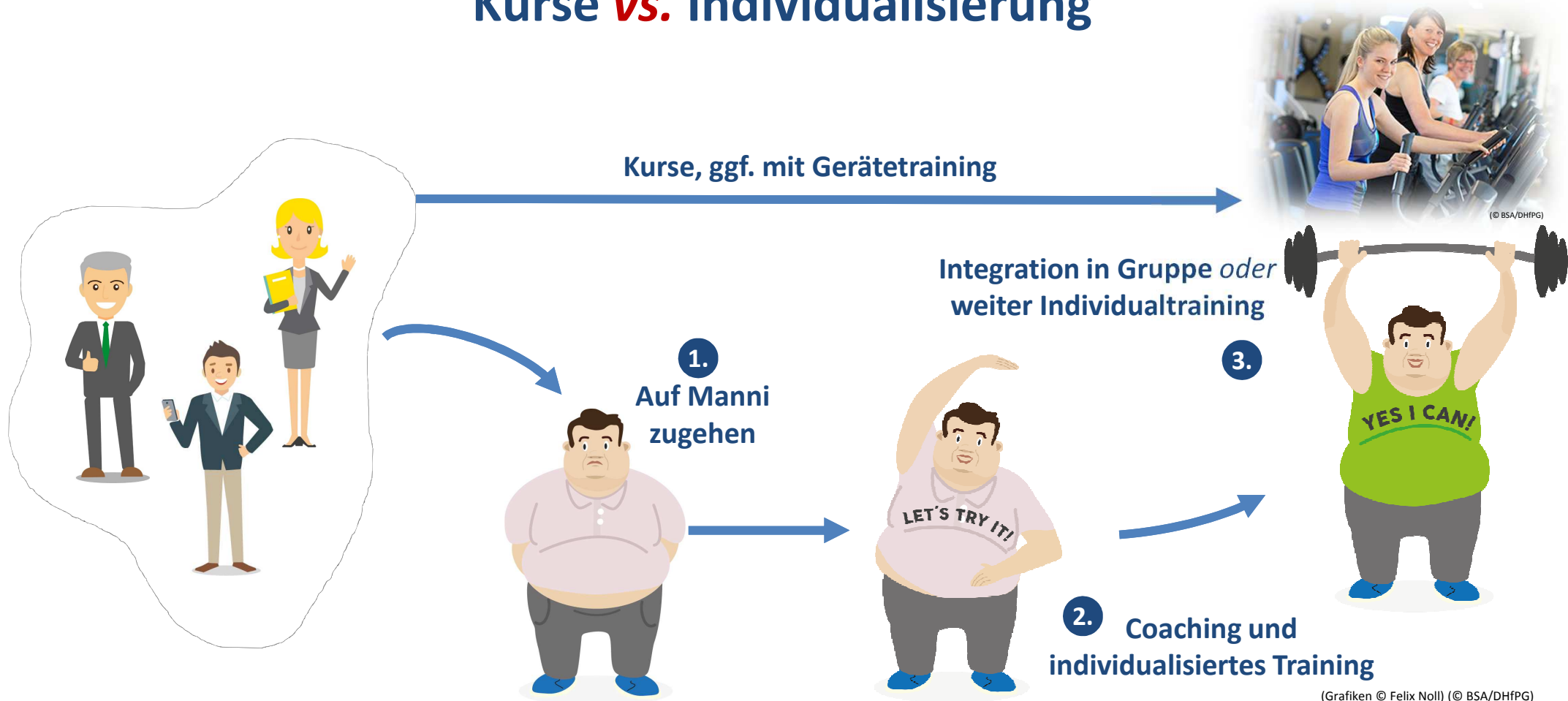
- Bewegungsmangel
- Fehlernährung
- Nikotin- und Alkoholkonsum
- Drogen und Medikamentenmissbrauch
- Stress



Übergewicht / Adipositas
Hypertonie
Hyper-/Dyslipidämie
Koronare Herzerkrankungen
Muskel-Skelett-Erkrankungen

(Grafiken © Felix Noll) (© BSA/DHfPG)

Kurse **vs.** Individualisierung

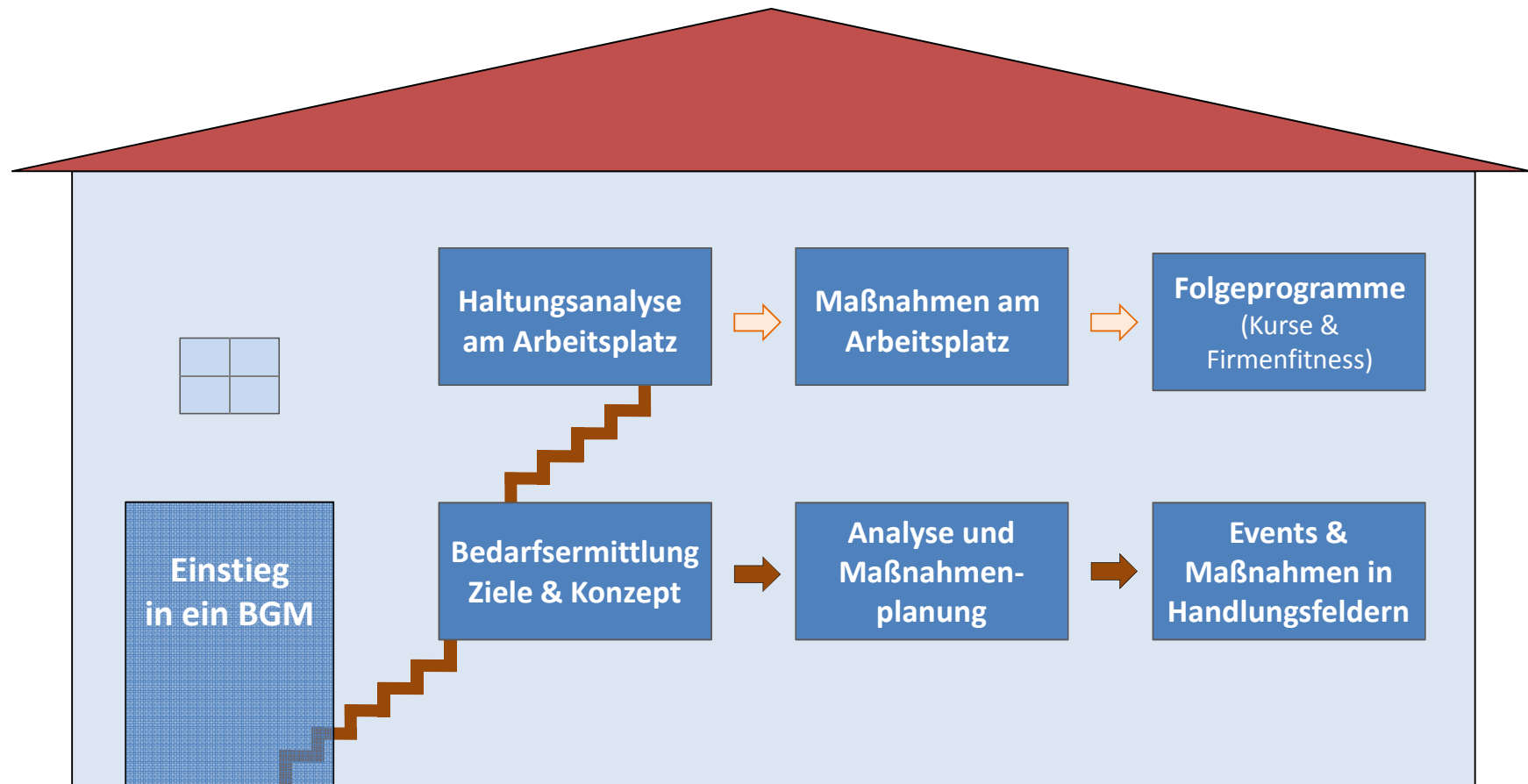


Vorteile der Individualisierung

- ✓ **Ansprache** „Risikopersonen“ an ihrem Arbeitsplatz
- ✓ **Fokussierung** auf Arbeitssituation und Probleme des einzelnen Mitarbeiters
- ✓ **Wertschätzung**
- ✓ **Aufklärung** und **Motivation** zur Teilnahme an weiteren Maßnahmen



Einbettung in Gesamtkonzept



Beispiel für die praktische Umsetzung

Gesundheitstag

Workshop
Gesundheit



Mitarbeiter-Info

Ist-Analyse &
Kontaktaufnahme

Sensibilisierungs-
vortrag

Rückencoaching
am Arbeitsplatz

Sonderlösung über
Betriebsarzt

Kernprogramm

Kursprogramm -
Rückenprävention

Bewegungspausen
mit Anleitung

Training am
Arbeitsplatz

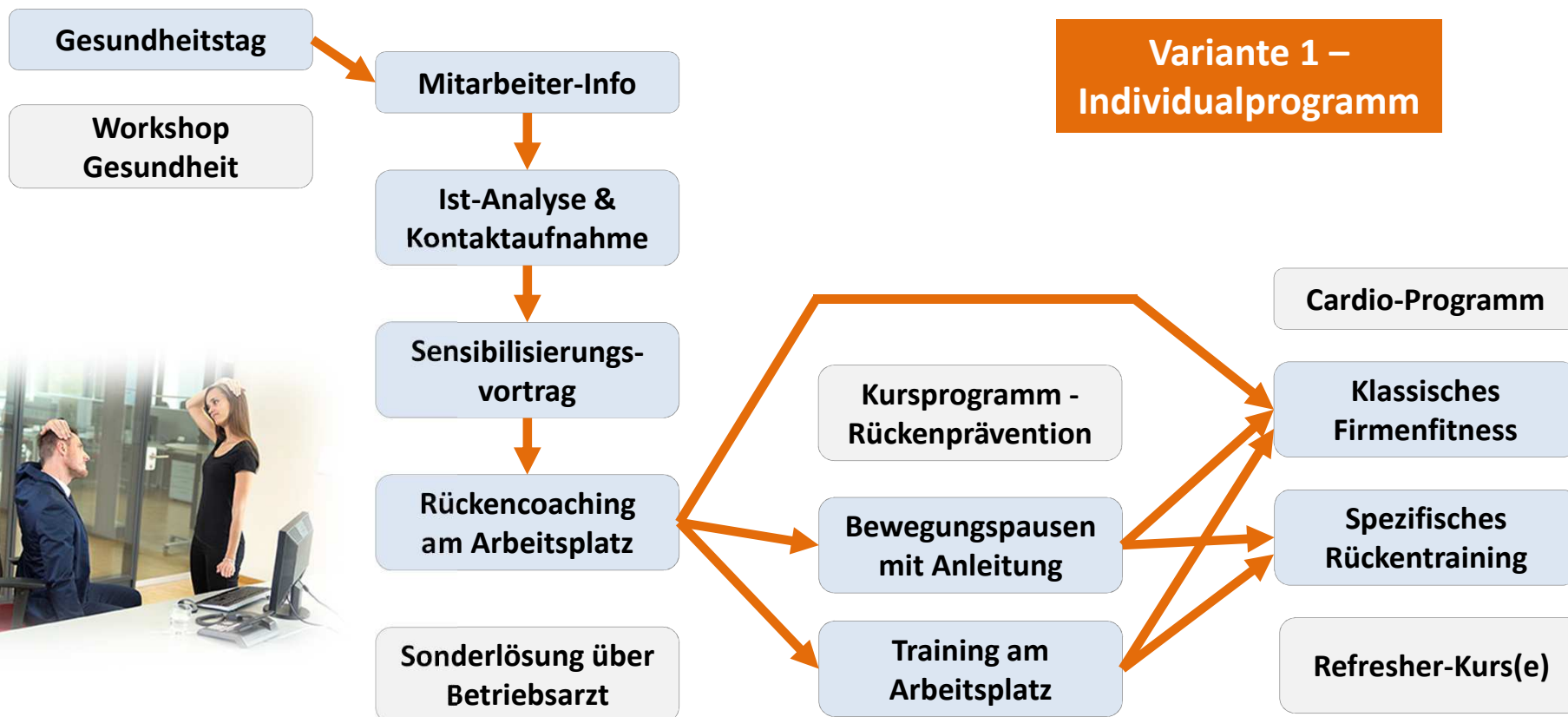
Cardio-Programm

Klassisches
Firmenfitness

Spezifisches
Rückentraining

Refresher-Kurs(e)

Beispiel für die praktische Umsetzung



Beispiel für die praktische Umsetzung



Haltungsanalyse

Step 1**Beobachtung****Step 2****Interview Mitarbeiter****Step 3****Anwendung
Messverfahren****Step 4****Prüfung
Optimierungspotenziale**

Individualmaßnahmen am Arbeitsplatz



(© BSA/DHfPG)

Spezifische Folgeprogramme

Spezifische Kursprogramme



Spezifische Trainingspläne & Individuelle Trainingsbetreuung



Fazit

Indiv. Maßnahmen Arbeitsplatz

+

Spez. Folgeprogramme

=

Effektives & nachhaltige BGF

Vielen Dank