

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wirksam – Nachhaltig – Wirtschaftlich



Marina Orth
KINETIC+ Koordinatorin BGM Hessen
BGM-Stützpunkt Kassel
Dachsbergstr. 16
34131 Kassel

orth@kinetic-plus.de
Mobil +49 (0)173/284 38 05

Gesund bis zur Rente!

- Ein Thema für Betriebsräte?



Ganzheitliches BGM



Kultur, Führung, Prozesse

BGF, Betriebssport
(§20 SGBV)

Arbeits- und
Gesundheitsschutz
(ArbSchG im BGG.I)

BEM = Betriebliches
Eingliederungsmanagement
(§84 / §167 (2) SGB IX)

Unterschied BGF & BGM

BGF

- Präventive Aktionen
- Einzelaktivitäten und Kurse
- Angebote teilw. Fremdbestimmt (KK, BG)
- Schnell vergessen, sporadisch
- Sport für sportliche
- Keine System. Einbindung
- Führung kaum Vorbild
- Projektcharakter

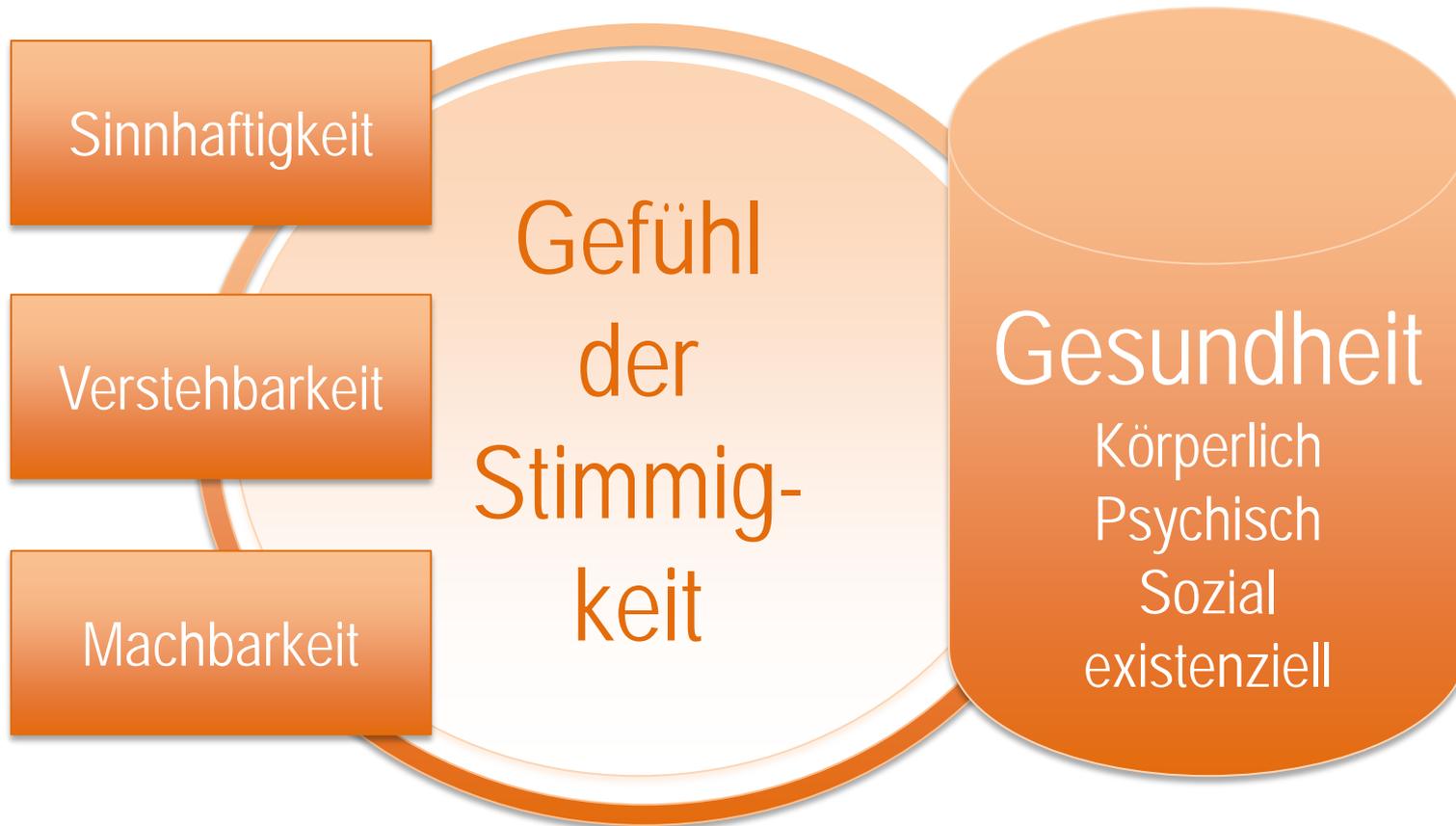
= kurzzeitig

BGM

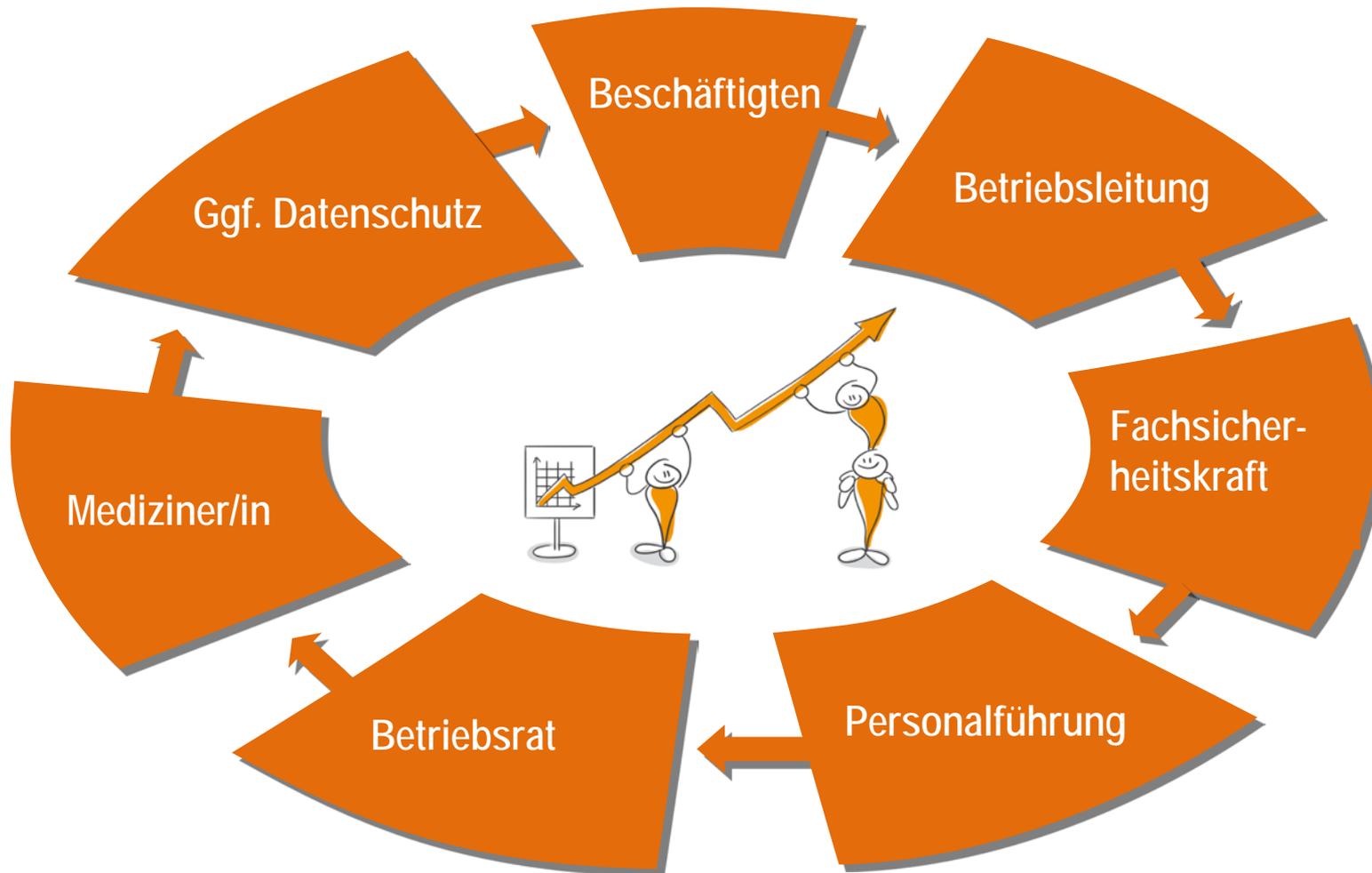
- Präventiv & Ressourcenorientiert
- Bedarfsgerecht f. MA & Unternehmen
- Aufeinander abgestimmte Aktivitäten
- Teameinbindung
- Führungskräfte als Vorbilder
- Verbindlichkeit & Nachhaltigkeit

= nachhaltig

Salutogenese: Entstehung von Gesundheit



Steuerkreis It. Düsseldorfer Modell



Wir steuern regional



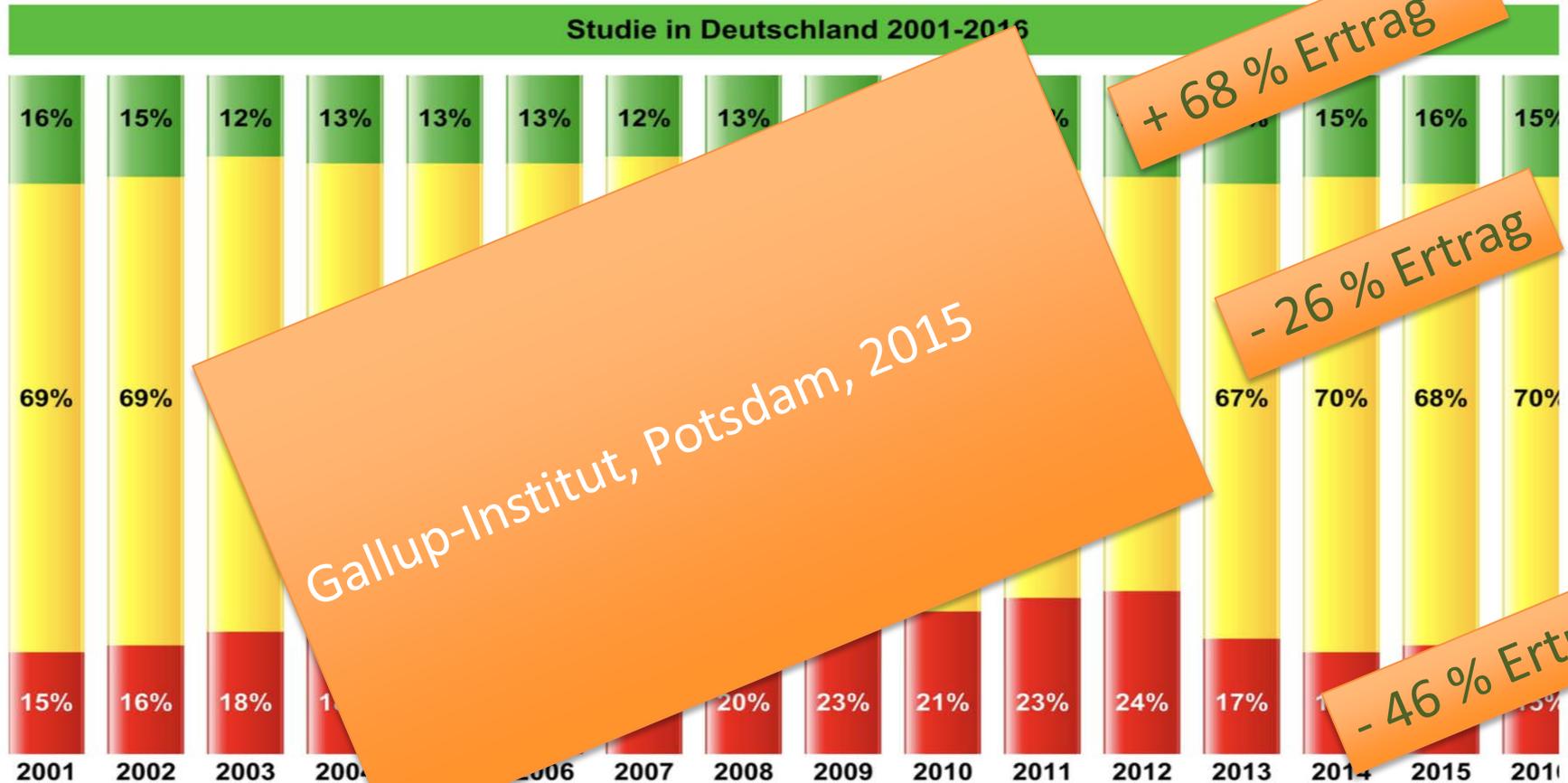
- Mit 20 Jahren Erfahrung
- In Gesundheit, Führung und Betrieblicher Kommunikation
- Nur durch zertifizierte BGM Fachkräfte



Arbeitsplatzbindung

GALLUP® ENGAGEMENT INDEX

Studie in Deutschland 2001-2016



Gallup-Institut, Potsdam, 2015

+ 68 % Ertrag

- 26 % Ertrag

- 46 % Ertrag

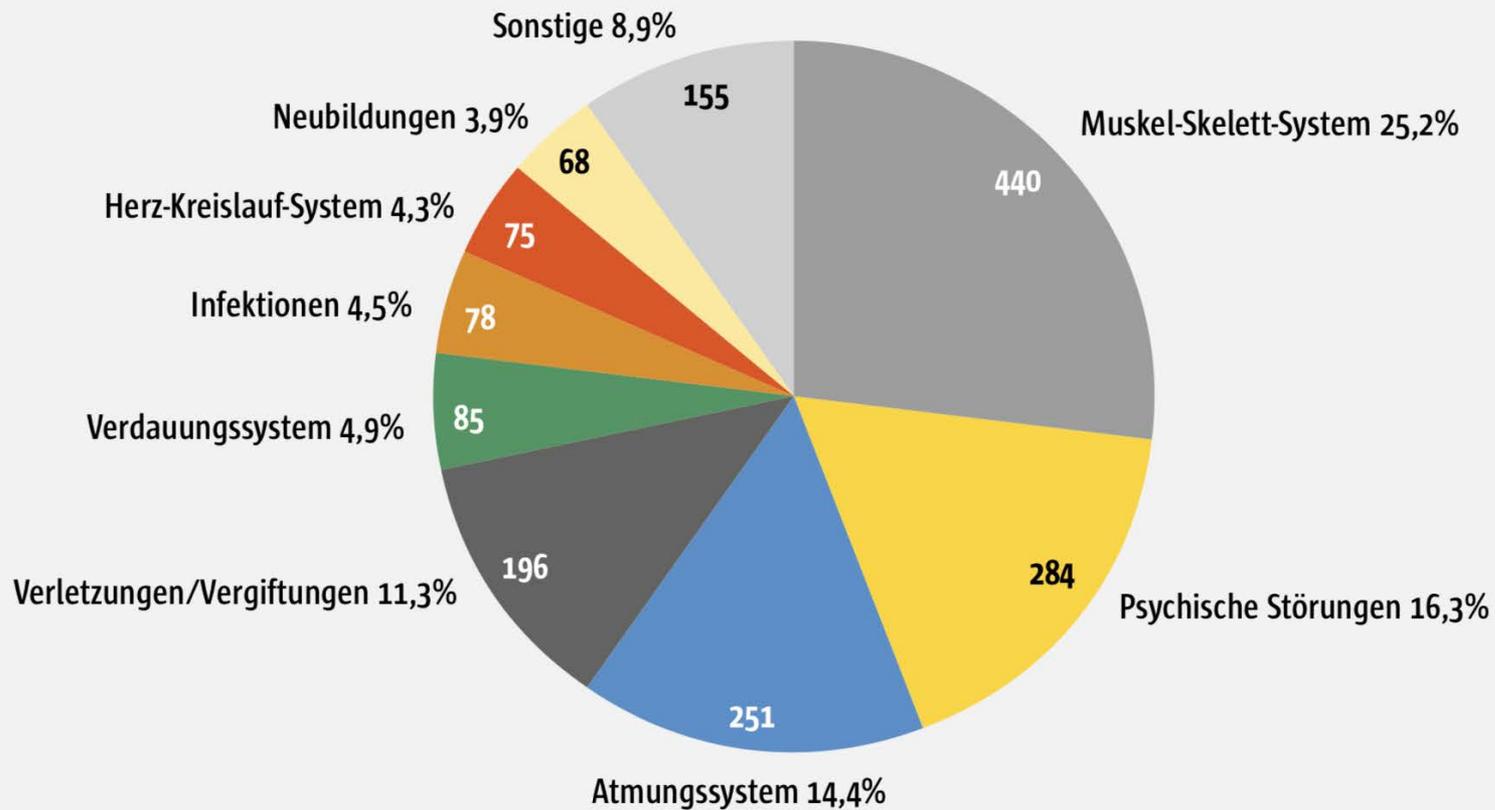
hohe
geringe
keine

Emotionale Bindung
zum eigenen Arbeitsplatz

Gallup Engagement Index 2016
Basis: Arbeitnehmer/innen ab 18 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland
Stichprobe: 1.413 Arbeitnehmer/innen wurden im
Zeitraum Februar/März und Oktober/Dezember 2016 befragt
Quelle: Gallup GmbH, Deutschland, www.gallup.de
Design: www.unternehmensbegeisterung.com

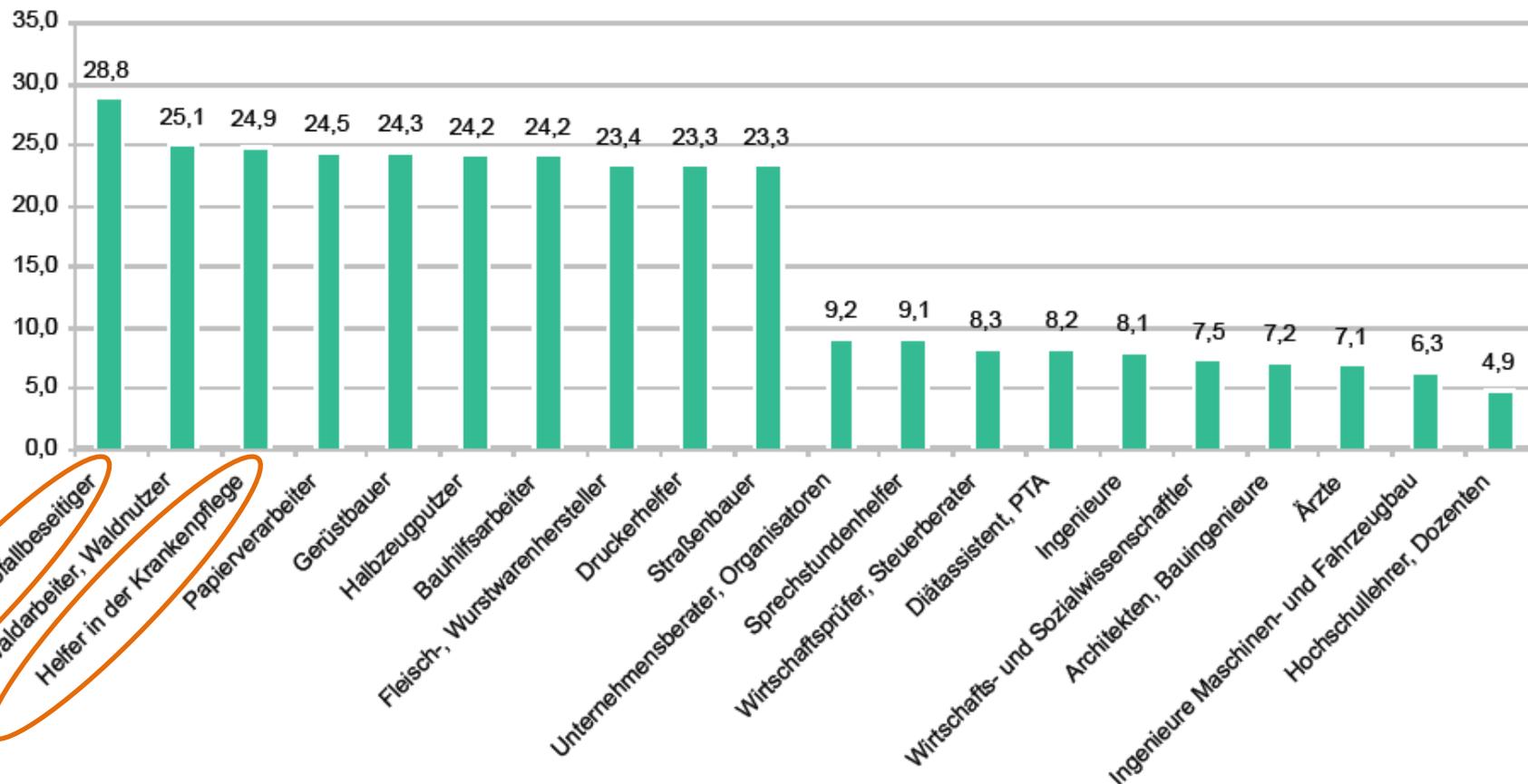
Verteilung AU Tage (BKK Report 2017)

Diagramm 1.1.4 AU-Tage der Mitglieder ohne Rentner – Verteilung der wichtigsten Diagnosehauptgruppen (Berichtsjahr 2016)



AU-Tage je 100 Mitglieder ohne Rentner bzw. Anteile in Prozent

Zwei Herzens Projekte



Quelle: www.de.statista.com

Projekt Stadtreiniger Kassel



HNA & www.Nordhessen-trainiert.de

Die Schweinehunde überwinden

Neue HNA-Aktion: „Gutes für die, die Gutes tun“ – 100 Pflegekräfte starten mit achtwöchigem Fitnesskurs

Von Christopher Ziermann

KASSEL. Pflegekräfte kümmern sich um alte und kranke Menschen, die Hilfe brauchen – und werden dabei häufig selber krank. Ihr Beruf ist körperlich und psychisch anstrengend. Grund genug für die HNA und die sechs Fitnessstudios der Gemeinschaft „Nordhessen trainiert“, den Pflegern und Pflegerinnen etwas zurückzugeben: 100 von ihnen dürfen in den kommenden acht Wochen kostenlos an der Aktion „Gutes für die, die Gutes tun“ teilnehmen. Am Montagabend erklärte ihnen die Gesundheitsbotschafterin Marina Orth, wie wichtig Muskeln für sie sind und was sie in den Kursen erwartet.



Starten mit einem Lächeln auf den Lippen in ihren Fitnesskurs: Die Teilnehmer der HNA-Aktion „Gutes für die, die Gutes tun“ erfahren am Montagabend im HNA-Gebäude in Kassel von der Projektkoordinatorin Marina Orth, was sie in den kommenden acht Wochen erwartet.

Foto: A. Fischer



Nachwuchstrainer: Adriano Kaya Sunel (8) aus Bebra. Sein Vater betreibt den Fitnesspark.

? Vor dem ersten Training findet eine Körperanalyse statt. Was wird dabei getestet?

! „Wir messen, wie viel Kraft die Kursteilnehmer in den Muskeln in Beinen, Rücken, Bauch und Armen haben“, erklärt Christoph Schreiner (50). Er ist Osteopath und Inhaber des Fitnessstudios Medifit in Wolfhagen. Außerdem wird die Beweglichkeit und die Balance des Körpers überprüft sowie der Anteil von Fett, Wasser und Muskeln am Körper in Prozent und Kilo gemessen. Diese Anamnese dauert pro Patient anderthalb Stunden und wird nach Ende des Kurses wiederholt, um den Erfolg zu messen.

? Ist die HNA-Aktion ein reiner Fitnesskurs?

! Nein. Gesundheit hat fünf Säulen, erklärt Marina Orth den Teilnehmern: Muskeltraining/Ausdauer, Ernährung, Koordination, Entspannung und Selbstmanagement. Die Pflegekräfte lernen, welche Lebensmittel mit Kohlenhydraten ihnen gut tun und wie Fettverbrennung funktioniert, aber auch verschiedene Entspannungstechniken. Und, ganz wichtig: „Wir helfen Ihnen, Ihren Schweinehund zu überwinden – oder auch ein ganzes Rudel davon“, sagte Marina

Orth. Zahlreiche Teilnehmer berichteten, dass sie zum ersten Mal aktiv für ihre Gesundheit trainieren werden. Die Fitnessstudioinhaber hatten aber wenig Sorgen, was das Durchhaltevermögen der Teilnehmer angeht. „Es hilft unheimlich, wenn man so in einer Gruppe angeht“, sagte Christoph Schreiner.

? Was erwartet die Pflegekräfte in der ersten Woche?

! Nach der Anamnese steht die erste Gruppeneinheit auf dem Programm. Es gibt Tipps zum Trinkverhalten und

einen Tagesplan zur Ernährung. Außerdem werden Mobilität und Beweglichkeit trainiert.

? Wie war die Stimmung bei der Auftaktveranstaltung?

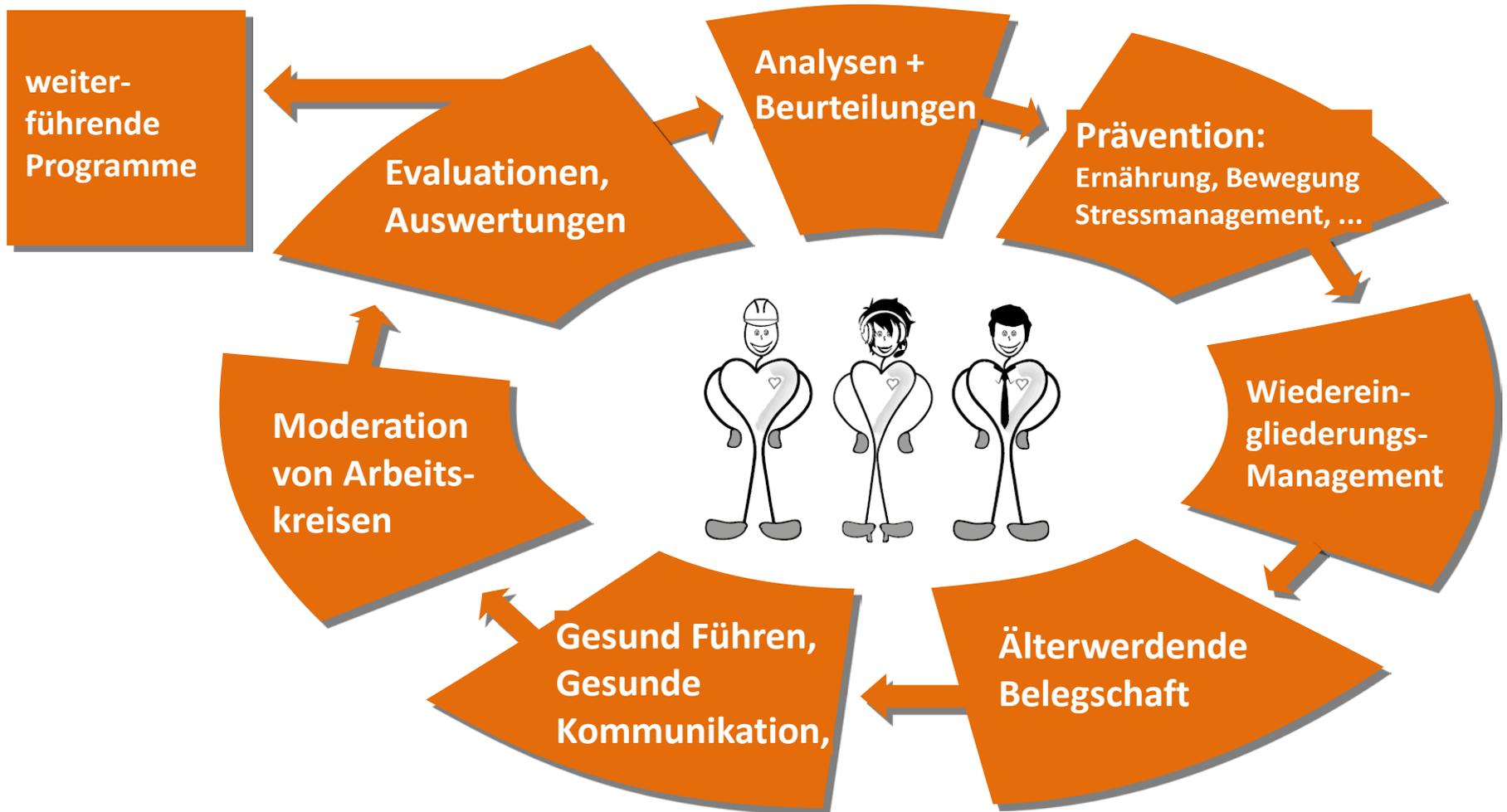
! Locker und positiv. Das war vor allem Marina Orth zu verdanken, die in ihren Vorträgen gleich die erste Mini-Trainingsgruppe einbaute: „Es hilft schon viel, wenn man sich mehrmals täglich ordentlich reckt und streckt“, sagte sie – und machte es gleich vor, die Zuhörer machten es nach. Die Trainingsgruppen der

sechs Fitnessstudios schossen die ersten Gruppenfotos und plauderten angeregt über ihre Arbeit, ihre gesundheitlichen Probleme und den kommenden Kurs. Für gute Laune sorgte auch der jüngste Trainer des Programms. Für den achtjährigen Adriano Kaya Sunel ist ganz klar, warum Bewegung so wichtig ist: „Wenn man nur auf dem Sofa sitzt, wird man dick. Und Sport macht einfach Spaß.“ Er unterstützt seinen Vater Nejat Sunel, Betreiber des Fitnessparks in Bebra, als Animator beim Jumping-Unterricht.

6 Schritte zum Erfolg



Mögliche Interventionen



Beispiel: Ergonomie

Arbeitsplatzergonomische Rückenschule

Theorie „Richtig sitzen, heben, tragen, bücken“

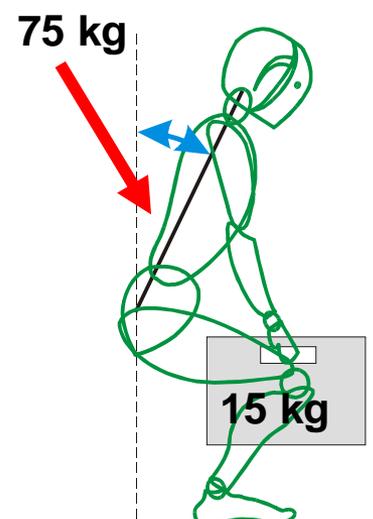
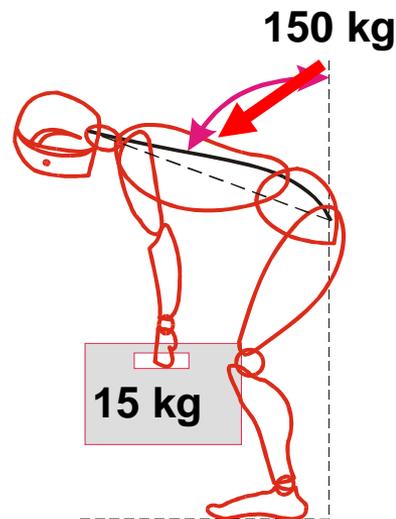
Praxis „Training am Arbeitsplatz“

Erarbeitung Verbesserungsvorschläge

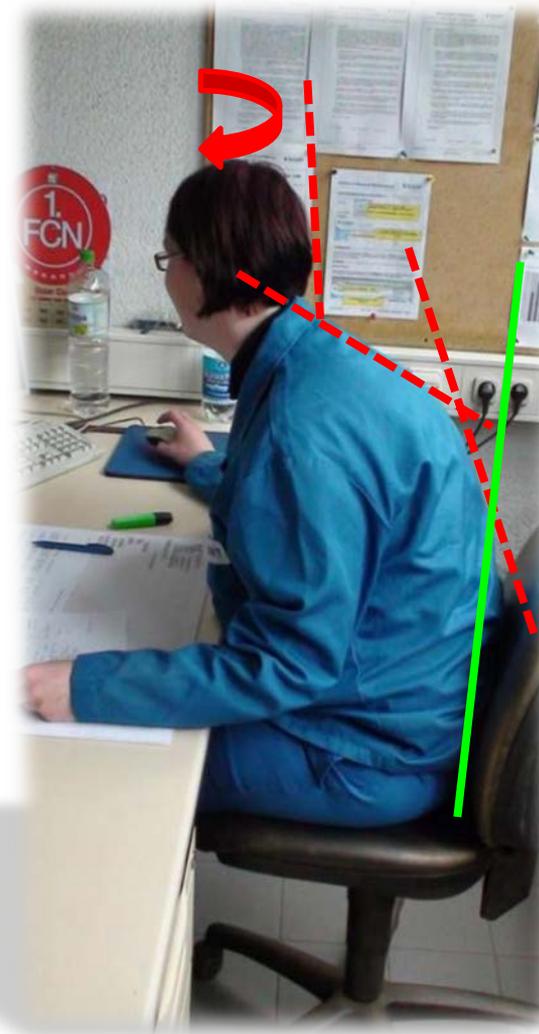
Video- / Foto - Feedback

Ausnutzen/Einsatz ergon. Hilfsmittel

Gesundheits- und Gefährdungsbeurteilung



Beispiel: Optimierung Büro-Arbeitsplätze



Beispiel: Sensibilisierung zur Entstehung von Gesundheit

„Erst wissensWERTEs, dann Grillen...“

Mein bester Freund – der Schweinehund!

Folgende Fragen werden beantwortet:

- Warum machen Kohlenhydrate glücklich?
- Warum ist Bier morgens besser als abends?
- Was verbindet Atmung mit Schlafqualität?
- Was hält leistungsfähig, jung und macht stark?
- Wie und wann meldet sich der eigene Körper?
- Wie geht's zur körpereigenen Cocktailparty?
- Welche Bewegung tut wem, wo und wann gut?
- Welche Grenzen gilt es wirklich einzuhalten?



„Als Präventionsexpertin mit dem Hobby Fallschirmspringen lautet meine persönliche Interpretation zur Gesundheit – stets Alltags- und Freizeitfit zu bleiben.“

Mein Wissen und meine Erfahrungen weiter zu geben, motivieren mich jeden Tag aufs Neue. Ich setze Impulse für alle Neugierigen, Chancenforscher und Bestätigungssucher!“

Marina Orth

15:15 Uhr – Quatschen, Chillen & Grillen...

Fazit: Nachfrage 2017

klassische Angebote wie:

- Rücken + Gesundheitsanalysen
- Rückenschule am Arbeitsplatz
- Ernährungsberatung
- Stressmanagement/Resilienz

Demografie

- Strategien „Alternde Belegschaft“
- Teambildungsprozesse
- Gesundheitsbildende Maßnahmen

Ergonomie

- Optimale Büroarbeitsplätze
- Tag der Gesundheit
- Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen

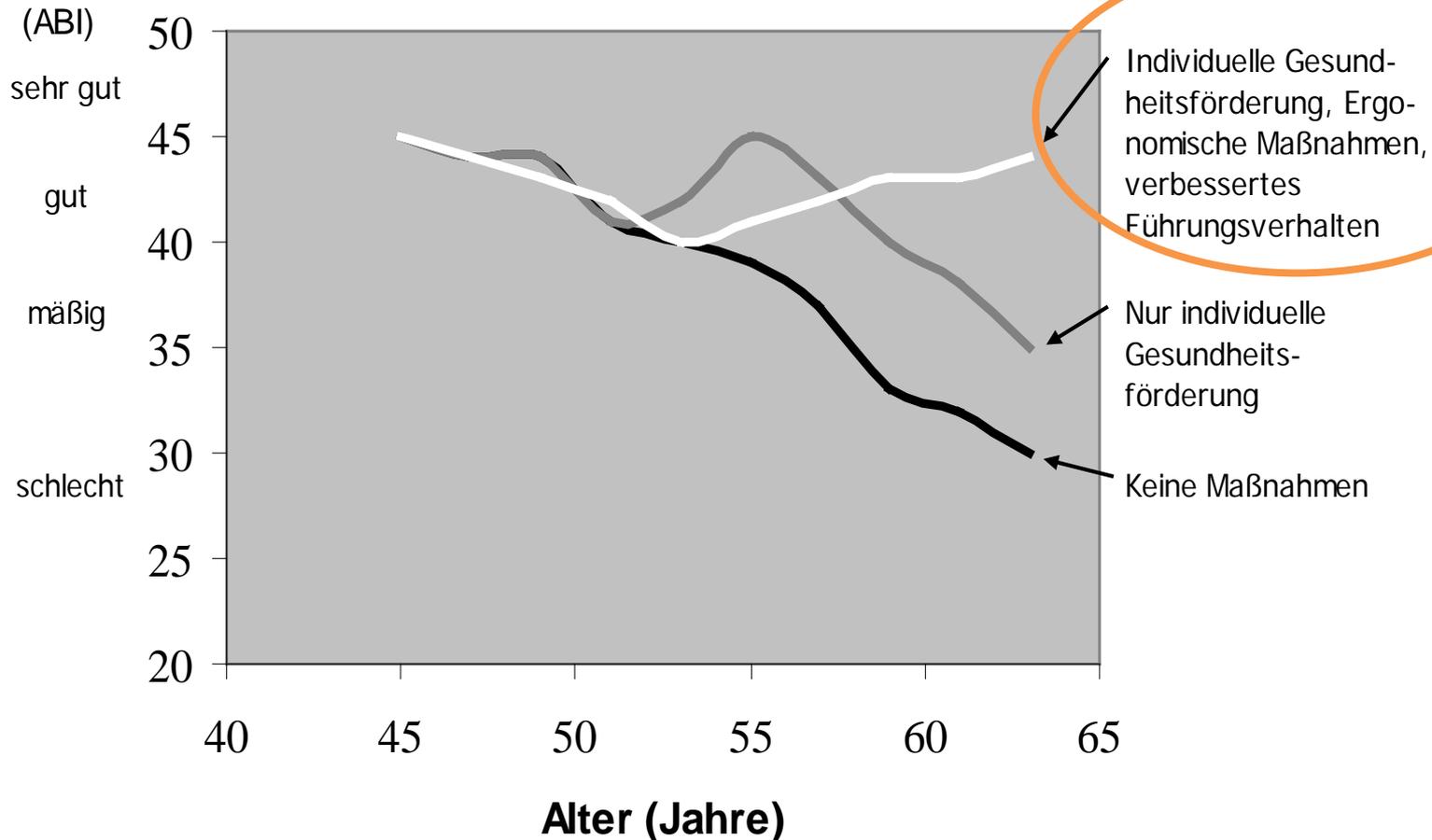
Führungskräftetraining

- Kooperatives Führen
- Konfliktmanagement
- Gesunde Kommunikation
- Resilienz

Professionelles BGM

Positive Auswirkungen auf Arbeitsfähigkeit

Arbeitsfähigkeit



Gesundheits- und Präventionssteuerung



Marina Orth, März 2015, Castellon
Foto dank an Robert W. :-)

Die ersten drei Schritte

1. Vorgespräch
2. Erste Zusammenarbeit
3. Steuerkreis mit Analysenauswahl



Zeit zum Um- und Neudenken

Nur gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind motiviert,
leistungsfähig und produktiv!



Gesunde Mitarbeiter = Gesunder Betrieb?

ver di

Gesund bis zur Rente!

- Ein Thema für Betriebsräte?

