

# Einführung und Umsetzung von BGM in Betrieben – Erfolgsfaktoren

# Carolin Hartwig

[www.ifgl.eu](http://www.ifgl.eu)



- M.A. Kommunikationswissenschaft und Psychologie
- Projektleiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement im Institut für Gesundheitsförderung und Leistungsentwicklung (IFGL) und für die qualitrain GmbH
- Gastreferentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Hochschule Emden

Die vier Erfolgsfaktoren für BGM gemäß der Luxemburger Deklaration:

- Systematische Planung / Projektmanagement
- Ganzheitlichkeit
- Partizipation
- Integration

BGM Erfolgsfaktor 1  
**Systematische  
Planung**

[www.ifgl.eu](http://www.ifgl.eu)

- Bedarfsanalyse, Prioritätensetzung, Planung, Ausführung, kontinuierliche Kontrolle und Bewertung der Ergebnisse
- Keine Einmalaktionen, nach denen nichts mehr folgt

# BGM Erfolgsfaktor 1 Systematische Planung

www.ifgl.eu

## Systematischer BGM Prozess – ein Beispiel aus dem Projekt Fit for Business

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4	Schritt 5	Schritt 6	Schritt 7
						
<b>Ist-Analyse</b>	<b>Strukturbildung + Qualifizierung</b>	<b>Mitarbeiterbefragung</b>	<b>Planung</b>	<b>Gesundheits- und Fitnesscheck</b>	<b>Umsetzung individuell</b>	<b>Reflektion + Festigung</b>
*Ist-Analyse *Bedarfsermittlung *Zielvorstellungen	Bildung einer Steuerungsgruppe und Qualifikation „Erfolgsfaktoren im BGM“	Durchführung einer schriftlichen Mitarbeiterbefragung	Zusammenstellung der Angebote und Planung der internen Kommunikation		Umsetzung der Gesundheitsmaß- nahmen	Reflektion und strukturelle Verankerung des Gesundheits- managements
1. - 2. Monat		3. - 5. Monat			6.-12. Monat	

## BGM Erfolgsfaktor 2 Ganzheitlichkeit

www.ifgl.eu

- Verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen

### Mögliche Präventionsmaßnahmen

Kategorie	Verhaltensorientierte Maßnahmen	Verhältnisorientierte Maßnahmen
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungskurse, Ernährungsberatung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesunde Kantinenkost</li> </ul>
<b>Bewegung/ Ergonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenkurse, Walking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung</li> </ul>
<b>Stressbewältigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurse zur Entspannung, Stressmanagement</li> <li>• Weiterbildung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung</li> </ul>
<b>Suchtprävention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurse zur Tabakentwöhnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rauchfreier Betrieb</li> <li>• Verbesserung des Betriebsklimas (Mobbing, Mitarbeiterführung)</li> </ul>
<b>Organisationsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fort- und Weiterbildung im Bereich Organisation und Gesundheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablierung von Gesundheitszirkeln</li> <li>• bauliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung</li> </ul>
<b>Arbeitsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fort- und Weiterbildung im Bereich Arbeitsgestaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsplatzwechsel</li> <li>• flexible Arbeitszeiten</li> </ul>

## BGM Erfolgsfaktor 2 Ganzheitlichkeit

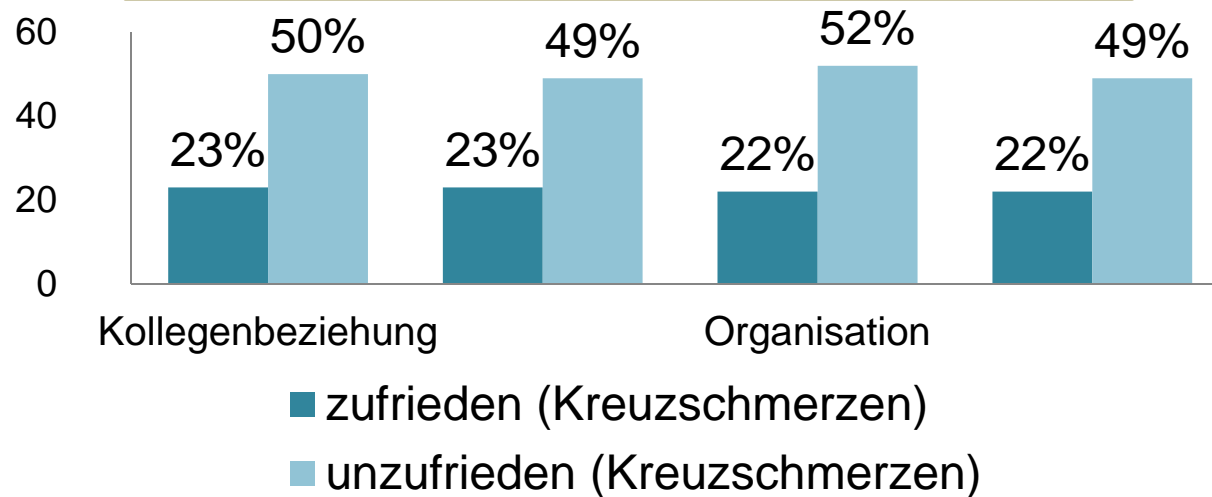
[www.ifgl.eu](http://www.ifgl.eu)

- Mitarbeiter mit einer hohen Arbeitszufriedenheit haben 70% weniger Fehltage im Vergleich zu ihren unzufriedenen Kollegen.  
(Gallup Studie 2012)
- Unzufriedene Mitarbeiter leiden doppelt so oft an Rückenschmerzen wie ihre zufriedenen Kollegen.  
(AOK 2009)
- Mitarbeiter, die regelmäßig Sport treiben haben zwei bis sechs Fehltage weniger im Jahr. (WIAD Studie 1997 und Heuvel et al 2003)
- Adipöse haben doppelt so viele Fehltage wie normalgewichtige Arbeitnehmer.  
(Neovius et al 2008)
- Nicht-Raucher haben pro Jahr 2,6 Fehltage weniger.
- 80% aller Krankheiten könnten durch einen gesunden Lebensstil entscheidend beeinflusst oder verhindert werden.  
(Kickbusch/Behrendt 2013 und Gonzalez 2006)

Unzufriedene Mitarbeiter leiden doppelt so oft an Rückenschmerzen wie die zufriedenen Kollegen.

Gesundheit und Arbeitszufriedenheit hängen zusammen

### Auftreten von Kreuzschmerzen zufriedene vs. unzufriedene Mitarbeiter



Quelle: AOK 2009



## Mangelnde Anerkennung und Übergewicht erhöhen das Herz-Kreislauf Risiko ums siebenfache

Normalgewichtige (1.0)  
ohne Anerkennungskrise



Normalgewichtige mit  
Anerkennungskrise (3.07)



Übergewichtige (4.57)  
ohne Anerkennungskrise



Übergewichtige mit  
Anerkennungskrise (7.45)



Quelle: J. Siegrist 2008



## BGM Erfolgsfaktor 3 Partizipation

[www.ifgl.eu](http://www.ifgl.eu)

- Betroffene zu Beteiligten machen
- Beteiligen Sie Ihre Mitarbeiter und nutzen Sie bei der Planung und Umsetzung deren Wissen und Ideen.
- Das erhöht gleichzeitig die Akzeptanz der Maßnahmen und durch die erfahrene Wertschätzung die Bindung an Ihr Unternehmen.

Bsp: Mitarbeiterbefragungen, Mitarbeitergespräche, Gesundheitszirkel, Analyse-Workshops

## BGM Erfolgsfaktor 4 Integration

[www.ifgl.eu](http://www.ifgl.eu)

- Berücksichtigung von Gesundheit bei allen wichtigen Unternehmensentscheidungen (z.B. bei Umstrukturierungsprozessen, Arbeitsplatzwechsel, Aufgabenwechsel)

## Erfolgsmodelle

- regelmäßige Events mit Aktionscharakter, z.B. Gesundheitstage oder Gesundheitswochen mit wechselnden Themenschwerpunkten, teilweise Freistellung von Arbeitszeit
- Gesundheits- und Fitnesschecks im Unternehmen, besonders wenn sie Risikofrüherkennung und aktivierende Ziele verbinden
- Förderung von regelmäßiger Bewegung, besonders von *wohnnahen* Möglichkeiten
- Maßnahmen, die Mitarbeiterzufriedenheit steigern, z.B. flexible Arbeitszeitmodelle, transparente Kommunikation, Qualifizierungs- und Entwicklungsmöglichkeiten

# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit ...

[www.ifgl.eu](http://www.ifgl.eu)

**... und weiterhin spannende Vorträge.**