

# Betriebliches Gesundheitsmanagement


## - Ein Praxisbeispiel -



■ **Sabrina Enderlein**  
Director of Human Resources

12. November 2015





*Nimm dir Zeit  
für deine Gesundheit,  
sonst brauchst du sie  
in der Krankheit*

## ■ Warum BGM?

### Daten, Fakten & Ziele Ausgangslage 2013

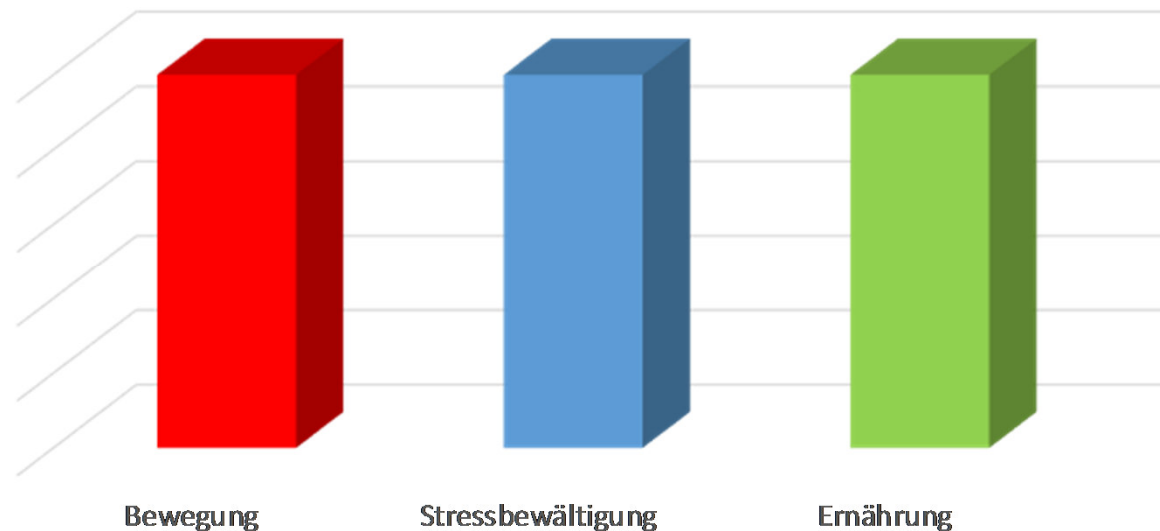
- Durchschnittsalter 37 Jahre
  - Große Möglichkeiten der proaktiven Vorsorge
- Krankheitsrate gering
  - Mindestens halten, idealerweise verringern
- Mitarbeiter zu 90% am Büroarbeitsplatz / im Projektgeschäft
  - Möglichkeit der Eingrenzung auf konkrete körperliche und psychische Belastungen
- Fachkräftemangel steigt
  - „War for talents“ -> AG-Attraktivität erhöhen
- Unternehmerische Verantwortung
  - Wichtigkeit der Gesundheit verdeutlichen / Anreize schaffen

## ■ Fragestellungen

- Was bieten wir an?
- Was wird gewünscht und angenommen?
- Welchen Aufwand können wir betreiben?
- Wie erreichen wir unsere Ziele am effizientesten?
- Mit wem arbeiten wir zusammen?
- BGM ohne Beeinträchtigung des laufenden Betriebes?
- ...

## ■ Grobplanung

- Besuch diverser Veranstaltungen / Recherche zum Thema BGM
- Kontakt zu Krankenkassen / Erstgespräche
- Erarbeitung eines 1. Vorschlags (Step I)
- Erarbeitung und Umsetzung von Angeboten (Step II)



**Ziel: Prioritäten setzen / 2-Jahres-Plan erstellen**

## ■ Umsetzung: Step I - Bedarfsanalyse

### ■ Frühjahr 2014:

#### ■ Gesundheitstag „Körperwerte“

-> Besuch der Krankenkasse mit einem Vitalcoach zur Messung der Körperwerte

**Gesundheitstag  
RRC**

**Es werden folgende  
Messungen angeboten:  
Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin**

**Donnerstag, 10. März 2014  
9.00 bis 16.00 Uhr  
in der Cafeteria**

**Anmeldung und Terminvergabe am Empfang**

**Ihre Vorteile auf einen Blick**

- Sie erfahren in wenigen Minuten, wie es um Ihren Blutzuckerspiegel, Blutdruck oder Cholesterin steht.
- Dieser Gesundheitscheck kann während Ihrer Arbeitszeit besucht werden.
- Der Test ist absolut kostenlos für Sie.
- Nur Sie erhalten Ihre Messergebnisse. Diese werden absolut vertraulich behandelt und nur Ihnen zugänglich gemacht.
- Der Test dauert etwa 10 Minuten.

**TK**  
**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.



## ■ Umsetzung: Step I - Bedarfsanalyse

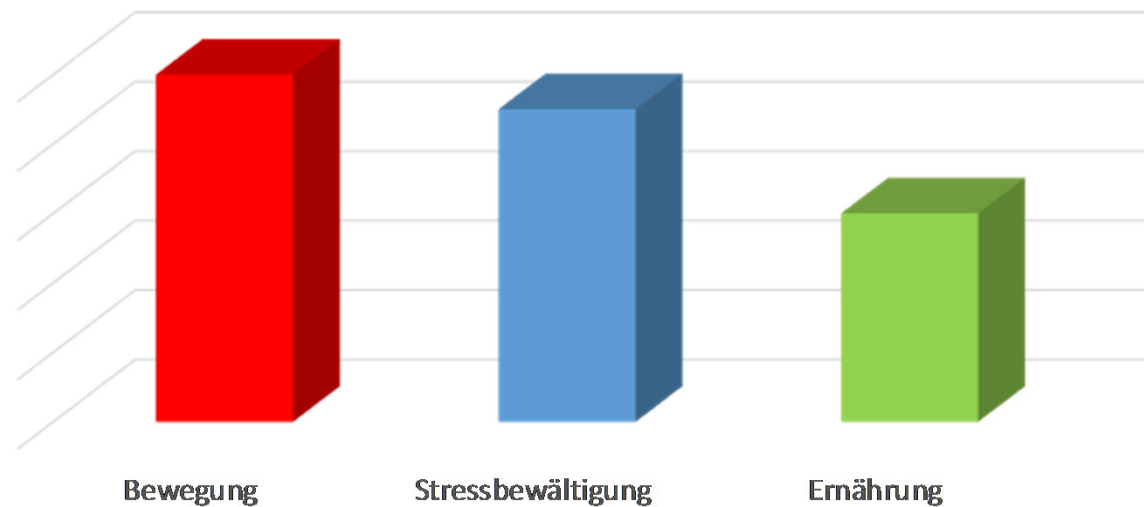
### ■ Frühjahr 2014:

#### ■ Gesundheitstag „Körperwerte“

-> Besuch der Krankenkasse mit einem Vitalcoach zur Messung der Körperwerte

-> freiwillige Teilnahme: 40% der Belegschaft

-> Ergebnis der Prioritäten:



## ■ Umsetzung: Step I - Konzept

### ■ 2-Jahres-Planung

- Herbst: Kursangebot
- Frühjahr: Gesundheitstag

Nach Prioritäten

1. Bewegung
2. Stressbewältigung
3. Ernährung

### ■ Befragung der Mitarbeiter für Kursgestaltung

- Interesse wecken
- in Kursauswahl einbinden
- Teilnahmequote erhöhen

## ■ Umsetzung: Step II – Angebote

- 2014  
Gesundheitstag: Vitalcoach  
Kurs: Wirbelsäulengymnastik
  
- 2015  
Gesundheitstag: Haltung  
Kurs: Progressive Muskelentspannung

## ■ Reaktionen - Resultate

- Anreize zur proaktiven Vorsorge der Mitarbeiter schaffen
  - > einige Mitarbeiter führen Kurse privat weiter
  
- Krankheitsrate idealerweise verringern
  - > -12%
  
- Arbeitgeber-Attraktivität erhöhen
  - > Bewerbungen in Stellenanzeigen, seither regelmäßig konkrete Nachfrage von Bewerbern

## ■ Und nun?

### ■ 2016

#### ■ Ernährung

Grundstein zum Thema schon jetzt gesetzt



-> weiterhin Mitarbeiter in Entscheidung einbinden

-> Angebot z.B. eines Kochworkshops für Single-Berufstätige, Workshop zur schnellen und gesunden Frühstückswahl, oder „was ist gesunde Ernährung“

■ ...

## **Vielen Dank** für Ihre Aufmerksamkeit

■ **Sabrina Enderlein**  
Director of Human Resources

**[Sabrina.Enderlein@rrc-ps.de](mailto:Sabrina.Enderlein@rrc-ps.de)**

