



froach

**In sechs Schritten
zu einem sicheren und
gesunden Arbeitsplatz.**

IHRE CHECKLISTE

Ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement – kurz BGM – wird für Unternehmen immer wichtiger. Schließlich ist ein BGM entscheidend, wenn es um die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Angestellten geht.

Erstmal zum BGM und BGF: Was ist das eigentlich?

BGM steht für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Es ist die systematische und strukturierte Entwicklung, Planung sowie Lenkung betrieblicher Strukturen und Prozesse, die die Gesundheit der Angestellten erhalten und fördern sollen. Dabei gibt es zwei Ansätze:

1. Die Verhältnisprävention

Maßnahmen der Verhältnisprävention zielen auf die Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsstrukturen ab. Im Fokus stehen die Arbeitsplatzgestaltung, die Arbeitsstätte, die Arbeitsmittel sowie die restliche Arbeitsumgebung. Mögliche Maßnahmen sind eine ergonomische Arbeitsplatzberatung oder eine Veränderung des Arbeitszeitmodells.

2. Verhaltensprävention

Maßnahmen der Verhaltensprävention beziehen sich auf den einzelnen Menschen und das individuelle Gesundheitsverhalten. Dazu gehören Vorgehensweisen, die die eigene Gesundheitskompetenz stärken, wie zum Beispiel Kurse zur Stressbewältigung oder Programme für gesunde Ernährung.

Gut zu wissen: Nach § 20 des Sozialgesetzbuchs, Fünftes Buch (SGB V) leisten auch Krankenkassen einen Beitrag zu bestimmten Maßnahmen in diesem Bereich.



In sechs Schritten zu einem sicheren und gesunden Arbeitsplatz - Ihr Weg zu einem erfolgreichen BGM.

Im Folgenden haben wir eine Checkliste zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen soll den Arbeitsplatz sicherer und gesünder zu gestalten.

Schritt eins: Verantwortlichkeit festlegen

Ganz wichtig: Gesundheitsmanagement muss als Führungsaufgabe wahrgenommen und verstanden werden. Unternehmensleitung und Führungskräfte müssen den Prozess fördern wie unterstützen.

- Legen Sie Verantwortlichkeiten fest (z.B. durch die Gründung eines Arbeitskreises Gesundheit).
- Setzen Sie ein Projekt-Budget fest.
- Kommunizieren Sie klar wo bzw. bei wem die Verantwortlichkeit liegt.

Schritt zwei: Probleme identifizieren

Um vorhandene Gesundheitsprobleme und Gesundheitsressourcen zu ermitteln, startet das BGM mit einer Analyse der Ist-Situation. Folgende Fragen sind wichtig:

- Welche Einflüsse auf die Gesundheit der Mitarbeitenden lassen sich identifizieren?
- Wo liegen Missstände vor?
- Wie ist es um das körperliche und psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden bestellt?
- Befragen Sie Ihre Mitarbeitenden: Wo liegen derer Meinung nach die Probleme? Was kann verbessert werden?

Schritt drei: Ziele festlegen

Es braucht eine klare Zielsetzung, was mithilfe der Maßnahmen erreicht werden soll. Beispiel für ein konkretes Ziel könnte sein: "Mitarbeitende verbringen acht Minuten am Tag mit leichten Bewegungspausen."

Folgende Fragestellungen sind dabei relevant:

- Ist das Ziel im Interesse aller Beteiligten?
- Kann das Ziel erreicht werden?
- Bis wann soll das Ziel erreicht sein?
- Wie lässt sich der Erfolg der Veränderung messen?
- Notieren Sie sich ihre Ziele klar und messbar.

Schritt vier: Maßnahmen planen und umsetzen

Aus den Ergebnissen der ersten drei Schritte leiten die Verantwortlichen erste Maßnahmen ab und planen die Umsetzung. In dieser Phase werden Entscheidungen getroffen. Dazu gehören:

- Welche Programme sind an welcher Stelle sinnvoll?
- Welche Programme liegen innerhalb des Budgets?
- Wie lassen sich Programme realisieren?
- Wer soll einbezogen werden?
- Über welchen Zeitraum sollen Programme laufen?
- Legen Sie sich auf Maßnahmen fest und kommunizieren Sie diese klar.
- Setzen Sie die Maßnahmen um. Seien Sie dabei für Fragen ansprechbar.

Schritt fünf: Kontinuierliche Überprüfung

Die implementierte Methodik muss anhand der definierten Ziele laufend auf Qualität und Wirksamkeit überprüft werden. Falls nötig, wird nach Veränderungsmöglichkeiten und neuen Maßnahmen gesucht. Nach dem vereinbarten Zeitraum werden die Ziele überprüft. Sind alle Teilaspekte erreicht? Wenn dies nicht erfolgt ist, lohnt sich ein genauerer Blick oder die Befragung der Mitarbeitenden.

- Überprüfen Sie regelmäßig die Wirksamkeit Ihrer Maßnahmen anhand der von Ihnen festgesetzten Ziele.
- Wurden die Ziele nicht erreicht? Dann können Sie folgendes tun:
 - Mitarbeitende befragen.
 - Nach Alternativen suchen.

Schritt sechs: Implementierung

Ist ein Gesundheitsprojekt beendet und die Ziele überprüft, folgt die Überlegung, wie erfolgreiche Elemente in das interne System integriert werden können.

- Kommunizieren Sie die kommende Implementierung des neuen Systems klar und mit Angabe von Ansprechpersonen.
- Implementieren Sie das neue System. Überlegen Sie sich, ob es Sinn macht dies in Schritten zu tun.
- Sammeln Sie Feedback.
- Überprüfen Sie weiterhin kontinuierlich die Wirksamkeit der Maßnahmen und behalten Sie Ihre Ziele vor Augen.
- Haben Sie Ihre Ziele erreicht? Dann wird es Zeit sich neue zu setzen!

*Nun sind Sie startklar für ein sicheres und gesundes Arbeitsumfeld!
Unser Tipp: Mit froach lässt sich leicht ein digitales, niedrighwelliges BGM mit hybridem Ansatz einführen. froach ist 24/7 im Home Office und im Büro anwendbar, hat eine personalisiertere Erinnerungsfunktion und über 150 von Experten entwickelte Übungen und Minipausen - kurz, leicht zu folgen, ohne Equipment und ohne ins Schwitzen zu kommen. Jetzt kostenlos testen!*