



## Betriebliche Gesundheitsförderung – digital und auf Distanz

**Die nachfolgenden Ausführungen sollen Beauftragte und Koordinatoren für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) oder Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) sowie andere zuständige Personen dabei unterstützen, erfolgreiche Betriebliche Gesundheitsförderung in einer sich ständig verändernden Arbeitswelt anzubieten und durchzuführen.**

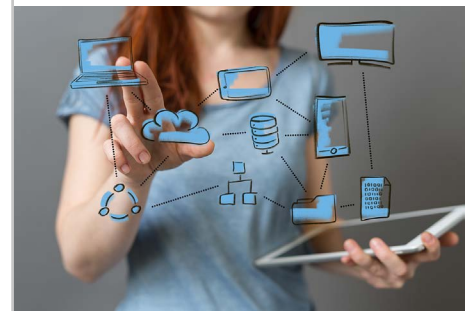
### Gesundheit geht auch digital!

In vielen Betrieben sind Homeoffice und alternierende Telearbeit nicht mehr wegzudenken. Dies hat Veränderungen sowohl für das Gesundheitsverhalten aller betrieblichen Akteurinnen und Akteure als auch für die Bereitstellung von Gesundheitsangeboten durch den Arbeitgebenden mit sich gebracht.

Ein Ziel sollte sein, dass alle Mitarbeitenden, unabhängig von dem Ort, an dem sie sich aufhalten, ihre Gesundheit stärken können. Dazu gilt es, gesundheitsfördernde Maßnahmen anzubieten.

Die moderne Arbeitswelt verlangt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung kreative Angebote, die sowohl digitale, hybride und auch Präsenzzugänge ermöglichen. Bausteine von Angeboten sind dabei beispielsweise:

- ▶ Bewegung
- ▶ Rückengesundheit
- ▶ Entspannung
- ▶ Ernährung
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Selbst- und Zeitmanagement
- ▶ Führungskompetenz
- ▶ Kommunikation
- ▶ Vereinbarkeit Familie und Beruf





**Für die Entwicklung von gesundheitsfördernden Angeboten sollte sich ein Betrieb folgende Fragen stellen:**

### **1. Welche Interessen hat der Betrieb?**

- ▶ Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden
- ▶ Erhalt der Arbeitsfähigkeit
- ▶ Steigerung des Betriebsklimas und Erhöhung der Attraktivität

### **2. Welche Interessen haben die Mitarbeitenden?**

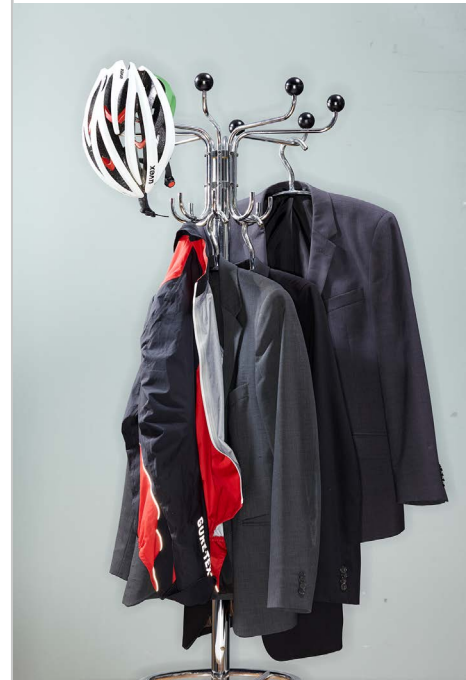
- ▶ Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden
- ▶ Gesund altern
- ▶ Vernetzung mit den Kollegen
- ▶ Übersichtliches Angebot bzw. Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Angebot
- ▶ Motivation

### **3. Wie startet man eine gesundheitsfördernde Maßnahme bei der Arbeit auf Distanz?**

- ▶ Mitarbeitende befragen
- ▶ Bereitschaft im Kollegium zur Durchführung eines Angebotes erfragen
- ▶ Alternativ: prüfen, ob interessante Angebote externer Anbieterinnen oder Anbieter für Bedarfe existieren
- ▶ Angebot, Termine, Ort, Format (digital, hybrid oder in Präsenz), Ansprechperson und Zeiten festlegen
- ▶ Angebot bei der zuständigen Stelle Ihres Betriebs anmelden (Geschäftsführung bzw. Personalabteilung)

### **4. Wie erreiche ich meine Kolleginnen bzw. Kollegen mit dem Angebot?**

- ▶ Angebotsinformation und Voranmeldung über Aushang, Mail, Chat und Intranet
- ▶ Angebote hausintern regelmäßig vorankündigen, bewerben und daran erinnern
- ▶ Hinweis auf Unterstützung durch Führungsebene
- ▶ Bewerbung der gesundheitsfördernden Angebote durch die Unternehmensführung, bspw. bei einer Personalversammlung





### 5. Wie halte ich das Angebot langfristig attraktiv?

- ▶ nach einem im Vorfeld definierten Zeitraum Feedback einholen und Wünsche abfragen
- ▶ Teilnehmendenzahlen in kurzen Abständen evaluieren
- ▶ Angebot bei Bedarf anpassen

### 6. Was soll das abschließende Ziel eines Angebots sein?

Das Ziel ist die Schaffung einer Vereinbarung über eine dauerhafte Implementierung der Gesundheitsangebote (Bewegungsangebot und Entspannungsangebot) mit dem Personalrat, der Geschäftsführung und den Arbeits- und Gesundheitsausschüssen.

### Worauf sollte man bei BGF-Angeboten im digitalen oder hybriden Format achten?

- ▶ Sie sollten in einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden, damit die Mitarbeitenden ritualisiert Ihre Gesundheit auch von zu Hause stärken.
- ▶ Sie sollten allen Mitarbeitenden zugänglich sein, einen Ausgleich zu ihrer Tätigkeit unabhängig vom Arbeitsort darstellen und an den Bedarfen der Mitarbeitenden orientiert sein.
- ▶ Die Vortragenden sollten eine lockere und angenehme Atmosphäre schaffen, die alle Mitarbeitende unabhängig von ihrem Arbeitsort erreicht.
- ▶ Empfehlenswert sind Maßnahmen zwischen 5 und 60 Minuten in Form von Kurzaktivierungen, wie beispielsweise eine aktive digitale Frühstückspause oder angeleitete Bewegungs- bzw. Entspannungsangebote von bis zu einer Stunde.

### Welche BGF-Angebote eignen sich im digitalen oder hybriden Format?

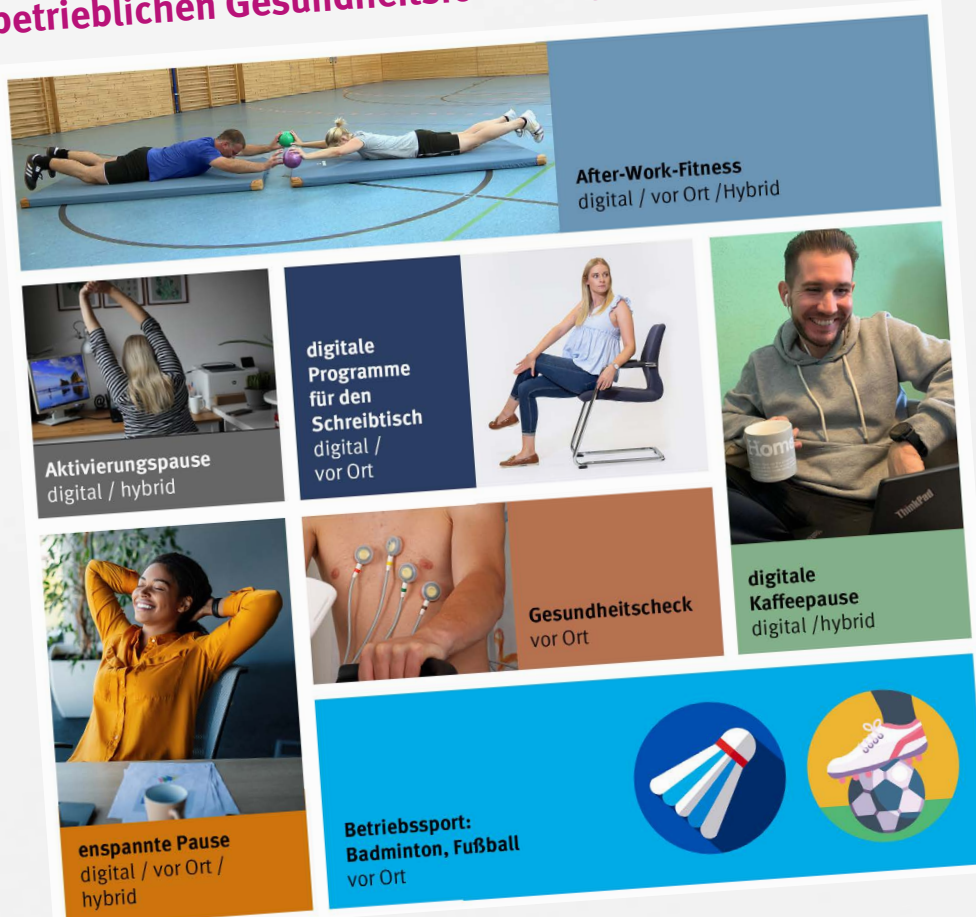
- ▶ Aktivierungsangebote im Stehen und mit Bürogegenständen
- ▶ Ausgleichsübungen mit Stuhl und Schreibtisch
- ▶ Gesprächsrunden zum Austausch, z. B. digitale Kaffeepausen
- ▶ Entspannungsangebote, Achtsamkeitstrainings, Resilienz-Workshops
- ▶ Bereitstellung von Videos mit Aktivierungsprogrammen
- ▶ Weiterbildungen zum Thema „Gesund führen“





- ▶ Informationsangebote für Themen der Suchtprävention, Vereinbarkeit Familie und Beruf, etc.
- ▶ Angebote zur psychosozialen Beratung
- ▶ Gesundheits-Apps oder Software mit Bewegungs- und Gesundheitsprogrammen mit Inhalten, die man im Alltag einbauen kann bzw. am Bildschirm mitmachen kann

## Ein Auszug aus dem Angebot der Unfallkasse Rheinland-Pfalz als exemplarisches Beispiel einer modernen, an die neue Arbeitswelt angepassten betrieblichen Gesundheitsförderung:



Haben Sie fachliche Fragen?

❖ Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

❖ E-Mail: [gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de](mailto:gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de) ❖ Telefon: 0 26 32 / 9 60-16 30

