



## Betriebliches Gesundheitsmanagement auf Distanz

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein wichtiger Baustein in Betrieben, um die Gesundheit von Mitarbeitenden zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen.

Noch vor der Corona-Pandemie bestanden Aktivitäten im Rahmen von BGM primär aus Präsenzveranstaltungen am Arbeitsplatz wie Steuerungskreissitzungen, Workshops oder Gesundheitstagen. Dieser Arbeitsplatz verlagert sich jedoch immer mehr nach Hause, das Homeoffice wird zukünftig zur neuen Normalität gehören. Dies erschwert wiederum die Erreichbarkeit der Mitarbeitenden hinsichtlich der Maßnahmen des BGM, weshalb immer weniger stattfinden können und verschoben oder sogar abgesagt werden.

Doch auch bei der Arbeit zu Hause sind entsprechende Tipps, Anleitungen und Unterstützungen für Mitarbeitende empfehlenswert, damit sie dort langfristig gesund und sicher arbeiten können.

Zum Beispiel ist die ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes zu Hause oft nicht mit der im Büro vergleichbar. Auch die Bedingungen zur Bewältigung der Arbeitsaufgaben unterliegen anderen Einflüssen. Zudem können sich Mitarbeitende durch die veränderten Rahmenbedingungen zusätzlich belastet und gestresst fühlen, was ihre mentale Gesundheit verschlechtert.

**Daher ist es für Betriebe unabdingbar, sich damit auseinanderzusetzen, wie das BGM auf Distanz funktionieren kann.**

Wir geben Ihnen nachfolgend ein paar Tipps, wie Sie Ihre Mitarbeitenden im BGM bei der Arbeit zu Hause erreichen können!





### Tipp 1: Online (Kurz-)Umfragen

Der Wechsel vom Arbeiten im Büro zum Arbeiten von zu Hause hat zu einigen strukturellen Veränderungen im Arbeitsalltag geführt. Deshalb sollten BGM-Maßnahmen so ausgelegt sein, dass sie in den individuellen Arbeitsalltag sowie zu den Bedürfnissen der Mitarbeitenden passen.

Es kann hilfreich sein, Online (Kurz-)Umfragen durchzuführen, die verschiedene Schwerpunkte auf die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit von zu Hause legen. Mithilfe der gewonnenen Erkenntnisse können gezielt Maßnahmen abgeleitet und nachhaltig entsprechend angepasst werden.

Verwenden Sie dafür verschiedene (kostenlose) Tools oder nutzen Sie Ihr Intranet. Und gestalten Sie eine Umfrage mit Abstimmungsfunktion oder offenen Fragen – so sind Sie kreativ und holen verschiedene Perspektiven ein!



### Tipp 2: Digitale Sitzungen

Das Arbeiten an verschiedenen Orten – im Büro, von zu Hause, aus dem Zug – erschwert erheblich die Terminfindung von Sitzungen vor Ort. Aber warum müssen Sitzungen überhaupt in Präsenz stattfinden?

Damit möglichst viele Personen teilnehmen können, empfiehlt es sich, die Sitzungen auch einmal digital durchzuführen. Währenddessen besteht die Möglichkeit, auf verschiedene Dokumente zuzugreifen, gemeinsam an einem Dokument zu arbeiten oder sich sogar in Kleingruppen aufzuteilen, um Einzelthemen zu bearbeiten. Die Sitzungen können auch hybrid, also in einer Mischform von digital und Präsenz, stattfinden.

Wichtig hierbei ist, dass die Sitzungen so geplant und vorbereitet werden, dass ein reibungsloser Ablauf gewährleistet ist.



...❖ Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie im Homeoffice-Guide „Reibungslose Besprechungen“.



### Tipp 3: Digitale Kurse/Workshops

Kennen Sie noch die Problematik der Teilnehmendenaktivierung für diverse BGM-Maßnahmen vor Ort?

Grund dafür sind häufig die Themenschwerpunkte, die örtliche Gebundenheit oder auch die zeitlich festgelegten Termine. All diese Hürden können Sie mit dem Angebot von digitalen Kursen und Workshops umgehen. Bieten Sie z. B.

- ▶ **digitale Workshops** zu Themen wie Arbeitsplatzgestaltung, Achtsamkeit bzw. Stressmanagement oder gesunde Führung,
- ▶ moderierte Gruppenverfahren wie **Ideen-Treffen** oder **Arbeitssituationsanalysen**,
- ▶ **digitale Schulungen** und **Unterweisungen**,
- ▶ **Online-Sportkurse** und **Aktivierungsangebote** (jeweils ca. 15 bis 20 Minuten) oder auch
- ▶ **Online-Kochevents** an, die zudem das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Je nach Themenbereich der digitalen Kurse oder Workshops besteht außerdem die Möglichkeit, diese aufzuzeichnen und in einer Mediathek zu sammeln, die von den Mitarbeitenden vollkommen flexibel zu unterschiedlichen Zeiten abgerufen werden kann.



### Tipp 4: Soziales Miteinander

Im Büro treffen sich Kollegen und Kolleginnen häufig an der Kaffeemaschine, am Drucker oder sogar im Aufenthaltsraum beim gemeinsamen Mittagessen. Dort haben sie die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und private Gespräche zu führen.

Soziale Kontakte sind für die Arbeitsatmosphäre, die Stimmung und den Zusammenhalt in der Belegschaft sowie für das eigene Wohlbefinden von Bedeutung. Bei der Arbeit





zu Hause fallen jedoch die zufälligen Kaffeekränzchen bzw. Türrahmengespräche weg. Doch das muss nicht sein!

Um das soziale Miteinander auch auf Distanz aufrechtzuerhalten und zu fördern, gibt es verschiedene digitale Möglichkeiten:

- ▶ (geplante) digitale **Kaffeepausen**
- ▶ **interne Chatgruppen** für nicht arbeitsrelevante Themen
- ▶ „**Fünf-Minuten-Gespräche**“ vor einem Meeting
- ▶ **digitale Bewegungspausen**
- ▶ **Team-Challenges** (z. B. Schritt-Challenge, Plank-Challenge)
- ▶ **digitale Mittagspausen** (z. B. mit Prämierung für das beste gesunde Gericht)

Wichtig hierbei ist, dass diese verschiedenen Formate durch verantwortliche Personen (auf Team- und Organisationsebene) eingeführt und von der Führungsebene unterstützt werden. Sind sie einmal systematisch etabliert, kann es zur freiwilligen und eigeninitiativen Maßnahme durch Mitarbeitende werden.



### Tipp 5: Digitaler Flurfunk

Voraussetzung für ein erfolgreiches BGM auf Distanz ist eine interne transparente Kommunikation mit den Mitarbeitenden. Informieren Sie regelmäßig über Termine, Veranstaltungen, Neuigkeiten oder auch Veränderungen rund um das Thema Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu Hause.

Nutzen Sie dafür die verschiedenen Möglichkeiten des „digitalen Flurfunks“, um möglichst viele Mitarbeitende an den verschiedenen Arbeitsplätzen zu erreichen. Wie wäre es mit dem klassischen Newsletter, einer E-Mail, einer individuellen BGM-Zeitschrift oder einem persönlichen (Kurz-)Video vom Steuerungskreis?

...❖ Lesen Sie zu diesem Thema auch den Homeoffice-Guide [„Gut informiert in der Organisation“](#).



## Tipp 6: Digitales Sprechzimmer

**Auch bei der Arbeit von zu Hause müssen entsprechende Fürsorgepflichten sowie Vorgaben an Sicherheit und Gesundheit eingehalten und umgesetzt werden. Hierbei sind geeignete Beratungen und Hilfestellungen dienlich, um die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Motivation der Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern.**

**Wie fänden Sie es, wenn z. B. die Ergonomie-Beratung bei Ihnen zu Hause digital stattfindet? Richten Sie doch ein digitales Sprechzimmer ein, wo die Geschäftsführung, die Sozialberatung, der Betriebsarzt, der Steuerungskreis oder andere betriebliche Akteure für die Mitarbeitenden etwas anbieten können. Die digitalen Sprechstunden können**

- ▶ **per Videochat oder Telefon,**
- ▶ **einzelnd oder in Gruppen,**
- ▶ **zu festgelegten Themen oder je nach Bedarf sowie**
- ▶ **zu festgelegten Zeiten oder sogar ganz offen stattfinden.**

**Hierbei besteht viel Gestaltungsspielraum. Durch den niedrighschwelligem Zugang sowie der räumlichen und zeitlichen Flexibilität können Sie Ihre Mitarbeitenden schnell und unmittelbar erreichen.**

Ein bedarfsorientierter Einsatz digitaler BGM-Maßnahmen wird auch in Zukunft unabdingbar sein, damit Sie Ihre Mitarbeitenden sowohl bei der Arbeit von zu Hause als auch im Betrieb erreichen. Die moderne Arbeitswelt verlangt eine Mischung aus digitalen, hybriden und Präsenzveranstaltungen.

Auch wenn dies auf den ersten Blick überfordernd erscheint, ergeben sich hieraus einige positive Effekte und Chancen, wovon Ihr BGM und somit Ihr Betrieb profitieren können!

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

