

Schnelle Erfolge im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Dass das **betriebliche Gesundheitsmanagement** ein langwieriger Prozess ist, zeigt sich in allen Phasen: bei der **Festsetzung von Zielen**, den **Ist-Analysen** oder auch der **Maßnahmenplanung**. Nachhaltige Veränderung in einem Unternehmen bedarf eben etwas Zeit. Doch in einigen Bereichen des Gesundheitsmanagements wie beispielsweise der Ernährung oder Bewegung lassen sich mit wenig Aufwand schon erste Schritte für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umsetzen. Und diese zeigen schon nach kurzer Zeit Ihren Erfolg. Es wird hier oft von Quick Wins gesprochen.

Was sind Quick Wins im Rahmen des BGM?

Quick Wins setzen nach der Findung des Ziels und der Ist-Analyse Ihres Unternehmens an und sind Teil der Maßnahmenplanung beziehungsweise -umsetzung. Sie resultieren aus schnellen und einfachen Maßnahmen, die Sie im Rahmen des BGM umsetzen können. Am sinnvollsten einzusetzen sind solcherlei Maßnahmen, wenn Sie das betriebliche Gesundheitsmanagement neu in Ihrem Unternehmen einführen möchten. Mit ihnen wird es Ihnen leichter gelingen, Ihre Mitarbeiter für das Thema Gesundheitsmanagement zu gewinnen. Quick Wins zielen darauf ab, die Motivation zur Teilnahme an Gesundheitsangeboten hochzuhalten und gleichzeitig zu verhindern, dass die Anfangseuphorie Ihrer Angestellten für die Gesundheitsförderung durch lange Warteprozesse verloren geht. Sie werden außerdem merken, wie Ihnen als Führung die schnellen Umsetzungen und vorzeigbaren Erfolge helfen, das gesamte betriebliche Gesundheitsmanagement nachhaltig in Ihrem Unternehmen zu implementieren und Offenheit für weitere Neuerungen zu schaffen.

Quick Wins sind in verschiedensten Bereichen des BGM zu finden. Ob Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder im Teambuilding - es gibt zahlreiche Möglichkeiten, bereits kleine erste Schritte für das Ziel der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu gehen und erste Erfolge zu erleben.

Quick Wins in der Bewegung und Ergonomie

Im Bereich der Bewegung und Ergonomie können die schnellsten Veränderungen durch die **Einrichtung der Arbeitsplätze** erzielt werden. So ist vor allem der Werk Tisch und Arbeitsstuhl zu berücksichtigen. Da nicht jeder Angestellte fest an einen Arbeitsplatz gebunden ist, sollte jeder Platz optimal an seinen Nutzer angepasst werden können. So sollten sowohl Stühle als auch Werk Tische höhenverstellbar sein. Zusätzlich zu den **ergonomischen Industriestühlen** können **Stehhilfen** und Arbeitshocker bereitgestellt werden. Hierdurch können Mitarbeiter abwechslungsreicher und gesünder Sitzen/Stehen.

Für das richtige Sitzen am Arbeitsplatz sollte der Rücken durchgestreckt werden. Das kann durch die leichte Vorwärtsneigung der Sitzfläche des Stuhls unterstützt werden. Weitere Anforderungen wie der richtige Winkel zum Tisch oder das Abstellen der Füße auf dem Boden sind zu beachten. Um diese erfüllen zu können, lohnt es sich, durch die Anschaffung ergonomischer Arbeitsstühle in die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) Ihrer Mitarbeiter zu investieren. Diese Maßnahme kann schnell umgesetzt

werden und wird schon nach kurzer Zeit einen Gewinn für die Arbeit Ihrer Angestellten sichtbar machen. Einseitigen Belastungen und körperlichen Beschwerden wird vorgebeugt und in der Konsequenz zeigt sich langfristig die Fehlzeitenreduzierung Ihrer Angestellten.

Gesundsitzen mit Bimos

Auch außerhalb des direkten Arbeitsplatzes kann durch die Verteilung bestimmter Geräte wie beispielsweise der Zentrifuge im Labor oder der Kaffeemaschine in anderen Räumen Anreiz bestehen, sich zu bewegen. Bauen Sie damit kurze Wege in den Arbeitsalltag Ihrer Angestellten ein. Durch diese kleinen Bewegungen zwischendurch werden Ihre Mitarbeiter große Verbesserungen in der Konzentration während der Arbeit entdecken können.

Eine weitere Möglichkeit, Quick Wins in der Bewegung und Ergonomie zu erzielen, besteht in der Forcierung von sowohl Bewegung als auch Entspannung. Je nach Arbeitsbereich, der in der Logistik beispielsweise mehr aus Bewegung und in der Produktionsplanung eher aus einer sitzenden Tätigkeit besteht, ist das Angebot an den Bereich anzupassen. Bauen Sie als Führung des Unternehmens beispielsweise regelmäßige Muskelentspannungen in die Pausen Ihrer Mitarbeiter in der Logistik ein. Oder schaffen Sie Anreize und Möglichkeiten zu kleinen Bewegungspausen für Mitarbeiter in sitzender Tätigkeit. Beziehen Sie dabei auch die Wünsche Ihrer Angestellten selbst mit ein. Was Ihre Beschäftigten wollen, kann beispielsweise durch eine Mitarbeiterbefragung herausgefunden werden.

Wer nicht gleich im Rahmen des BGM ein eigenes Fitnessstudio als Anreiz zur Bewegung in seinem Unternehmen einrichten möchte, kann mithilfe von speziell angepassten Fitnesskursen beispielsweise zur Rückenstärkung einen ersten Schritt gehen. Die angeleitete Bewegung schafft Motivation und eine Regelmäßigkeit, die die Mitarbeiter dazu bringt, mehr in ihre körperliche Fitness zu investieren. Derartige Kurse können leicht in den Alltag integriert und beispielsweise in den Pausen zwischen der Arbeit integriert werden.

Eine weitere einfach umzusetzende Maßnahme zeigt sich in der Verschiebung von Besprechungen wie Strategiegeläuschen oder Pausen vom Sitzen ins Laufen: das sogenannte Walk and Talk. Dies ist vorrangig geeignet für Angestellte zum Beispiel aus der Produktionsplanung. Hierbei wird das Laufen und Arbeiten bzw. Reden miteinander verbunden. Das kann beispielsweise bei Besprechungen oder Strategiegeläuschen sein, die anstatt am Tisch an der frischen Luft bei einem Spaziergang abgehalten werden. Dies fördert nicht nur die Gesundheit, sondern außerdem auch das Gemeinschaftsgefühl untereinander.

Quick Wins in der Ernährung

Auch in der Ernährung lassen sich bereits durch kleine Maßnahmen Erfolge erzielen. Eine Anregung, sich genauer mit dem Thema auseinanderzusetzen, kann beispielsweise das gemeinsame Essen mit den Kollegen sein. Man lernt nicht nur die Essgewohnheiten des anderen kennen, sondern stärkt gleichzeitig auch die Gemeinschaft untereinander. So eine Runde kann außerdem dazu genutzt werden, sich über seine Unverträglichkeiten und Besonderheiten bei der Ernährung zu unterhalten. Dies fördert das gegenseitige Verständnis und die allgemeine Aufklärung. Es gibt weiterhin die Möglichkeit, dass gemeinsame Essen als ein Mitbring-Event oder auch "Rüberbiffet" zu gestalten. Hier darf jeder etwas mitbringen und von dem jeweils anderen probieren. Natürlich müssen Sie jeweils für Ihr eigenes Unternehmen abfragen, welche Angebote angemessen sind und von Ihren Angestellten gut aufgenommen werden.

Eine weitere einfache Idee, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter in puncto Ernährung zu fördern, ist das Bereitstellen eines Obst- und Gemüsekorb. Achten Sie auf eine Mischung von Obst und Gemüse und variieren Sie die Auswahl. So bleibt immer ein Anreiz da, zuzugreifen. Hier kann auch sehr gut mit unterschiedlichen regionalen oder exotischen Sorten gearbeitet werden. Dadurch ernähren sich die Angestellten nicht nur gesund, sondern können gleichzeitig essbare Schätze aus der eigenen Region kennenlernen. Ergänzend zum Obst- und Gemüsekorb bieten sich außerdem Nüsse oder Trockenfrüchte an. Diese sind zwar genauso süß wie normale Süßigkeiten, bieten aber wesentlich gesündere Inhaltsstoffe.

Einen besonders wichtigen Punkt beim Thema Ernährung bildet das Wasser ab. Da der Mensch zu circa 70 Prozent aus Wasser besteht, ist es notwendig, genügend Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen. Flüssigkeit direkt aus dem Wasserhahn ist doch oft je nach Standort kalk- oder eisenhaltig und schmeckt dementsprechend eher fad. Um Wasser vor Kaffee, Säfte oder anderen Softgetränken dennoch attraktiver zu machen, sollten Sie darauf achten, gesundes und leckeres Wasser anzubieten. Dies kann mithilfe von Wasseraufbereitungsanlagen oder dem Kaufen realisiert werden.

Quick Wins im Bereich der Stressbewältigung

Auch Entspannung ist ein essenzieller Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung. Eine dafür schnell umzusetzende Maßnahme ist das Zeitmanagement. Die Pomodoro-Technik bietet einen Ansatz, der Arbeitenden helfen soll, ihre Zeit und Kapazitäten effektiver über den Tag einzuteilen. Bei dieser Technik wird der Arbeitsprozess in unterschiedliche Zeitintervalle zerlegt. Das können 15, 30 oder auch 45 Minuten sein. Es sollten allerdings niemals mehr als 90 Minuten gearbeitet werden, da spätestens dann die menschliche Konzentration aufgebraucht ist. Für diesen Slot sollte sich eine konkrete realistische Aufgabe vorgenommen werden, die dann auch beendet werden kann. Kombinieren Sie ihn mit einer 5-minütigen Pause. Die Pomodoro-Technik lässt sich entweder mithilfe einer Eier-Uhr oder auch App auf dem Handy realisieren. Sie können Ihren Mitarbeitern dazu auch ein passendes Strategiegeläch anbieten.

Ein weiteres Angebot der Entspannung kann die Installation von bestimmten Stressfressern sein. Stressfresser sind zum Beispiel Boxstühle oder -birnen, Bratzen oder auch einfache kleine Schaumstoffbälle. Sie können für regelmäßige Entspannungspausen zwischen den Arbeitszeiten genutzt werden, um sich abzulenken und gleichzeitig den Kopf frei zu kriegen. Bieten Sie außerdem Fantasiereisen oder Atemspannungsübungen an. Diese helfen, statt Energie rauszulassen, Ruhe zu finden und sich zu erholen.

Um auch während des Arbeitens zu entspannen, sollten Sie Ihre Räume akustisch ruhig gestalten. Haben Sie zum Beispiel ein Unternehmen aus dem Industrie- oder Produktionsbereich sind Schallschutzkopfhörer oder -wände unabdinglich. Für Büroarbeiten bietet sich die Installation von einer Musikanlage an, die durch entspannte Hintergrundmusik das konzentrierte Arbeiten unterstützt. Vereinbaren Sie außerdem untereinander klare Zeichen der eigenen Konzentrationsphasen. Das können beispielsweise die eingesteckten Kopfhörer sein. So wird keiner in seinem produktiven Workflow gestört und jedem ist klar, wann wer ansprechbar ist.

Quick Wins durch Teambuilding

Auch das Gemeinschaftsgefühl und der Zusammenhalt innerhalb der Unternehmen spielt für den Erfolg in allen BGMs eine große Rolle. Dieses kann durch Familienfeiern- oder tage gestärkt werden. Vielen

Menschen ist die richtige Work-Life-Balance immer wichtiger und Familie und Beruf verschmelzen durch beispielsweise das Nutzen des Homeoffice mehr und mehr miteinander. Um auf diese Entwicklung zu reagieren, bieten solche Familienfeiern die Möglichkeit, die Bindung der Mitarbeiter zum Unternehmen zu festigen und weiterhin das gesamte Miteinander zu stärken. Familienfeiern bergen außerdem die nicht zu verachtende Chance, Fach- und Führungskräfte für die Zukunft Ihres Unternehmens zu entdecken. Wertvolle Eigenschaften und Interessen Ihrer Angestellten übertragen sich zum großen Teil auch auf deren Kinder, die vielleicht später einmal den Erfolg des Unternehmens sichern können.

Ein weiterer Schritt zur Förderung des Zusammenhalts könnte ein firmeninternes soziales Netzwerk online sein. Hier können sich die Angestellten untereinander vernetzen, neue Kollegen sich vorstellen und jeder hat einen Überblick, wer in der Firma tätig ist. Dadurch entstehen oft persönlichere Kontakte, da Personen, mit denen man vielleicht nicht in einer Abteilung arbeitet und sie sonst nie sehen würde, trotzdem um den jeweils anderen wissen.

Fazit: Starthelfer für erfolgreiche BGMs etablieren

Auch wenn das betriebliche Gesundheitsmanagement ein langer Prozess ist, gibt es doch Dinge, die Sie als Führung des Unternehmens schnell verwirklichen können, um Ihrem BGM eine Starthilfe zugeben. Allein Quick Wins reichen natürlich nie aus, um nachhaltig Veränderung im Unternehmen zu erwirken. Sie sind immer in den Rahmen des großen gesamten BGM zu setzen. Trotzdem helfen sie beispielsweise bei der Fehlzeitenreduzierung und allen voran der erfolgreichen Durchsetzung weiterer Maßnahmen. Damit wertschätzen Sie Ihre Angestellten durch die Investition in Ihre Gesundheit und sorgen gleichzeitig für den nachhaltigen Erfolg Ihres Betriebs vor.

Bildrechte: ? shane |stock.adobe.com