



# BGM PLUS

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Für ein  
gesundes  
Unternehmen



## PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Messgeräte für psychische Belastungen gibt es nicht – aber dafür viele Methoden, mit denen Sie Belastungen erfassen können.

4

## BEST PRACTICE

Das BGM-Netzwerk Worms erzielt mit einer Gesundheitswoche große Resonanz. Wie das funktioniert, verrät eine der Organisatorinnen.

6

## GUTE FÜHRUNG

Neue Manager sorgen häufig für Unruhe im Unternehmen – und manchmal auch für schlaflose Nächte bei Beschäftigten. Was Sie dagegen tun können.

10



## DIE EXPERTIN



**Uta Fuchs**

Ihre Expertin für gesunde Arbeit: Uta Fuchs hat sich als Fachjournalistin auf Arbeitsschutzthemen spezialisiert und gehört zu den Experten für Gesundheit. Sie recherchiert und beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Themen rund um gesunde und sichere Arbeit. Besonders wichtig ist ihr dabei eine enge Verbindung zur Praxis. Bei zahlreichen Begegnungen mit Praktikern ist sie stets auf der Suche nach guten Ideen und neuen Lösungen, über die sie dann für ihre Leser berichtet. Dank einem großen Netzwerk ist sie mit den Problemen der Praxis und den Ansichten von Experten bestens vertraut.

### So läuft das!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Alarmstimmung überall – zahlreiche Krisen schütteln die Welt und nun auch noch die erschreckenden Krankenzahlen. Zur Jahresmitte war schon jeder zweite Beschäftigte mindestens einmal krank. Manchmal möchte man verzweifeln.

Aber zum Glück gibt es auch die guten Nachrichten. Und Gesundheitsverantwortliche, die sich voller Leidenschaft und mit vielen cleveren Ideen engagieren, die sich dafür einsetzen, Arbeitsplätze gesund zu gestalten, und mit zahlreichen Aktivitäten Beschäftigte ermutigen, für sich zu sorgen, ihr Leben gesund und aktiv zu gestalten.

Die Erfahrung zeigt: Auch wer anderen hilft, braucht manchmal Hilfe. Das ist die Idee hinter vielen Netzwerken. Wie Netzwerk-Arbeit für das BGM gelingen kann und welche großartigen Resultate dabei herauskommen können, zeigt unser Best-Practice-Beispiel aus Worms.

Viel Spaß bei der Lektüre und hoffentlich viele gute Anregungen für Ihre Arbeit

Uta Fuchs, Chefredakteurin

## ALLES INKLUSIVE



### Downloadbereich

Nutzen Sie über 500 Checklisten, Muster und Vorlagen unter [www.safetyxperts.de/registrierung](http://www.safetyxperts.de/registrierung)



### Redaktionsservice

Bei individuellen Fragen zum Thema BGM können Sie sich an unsere Redakteurin Uta Fuchs unter [bgmplus@safetyxperts.de](mailto:bgmplus@safetyxperts.de) wenden.



### Archiv-Bereich

Erhalten Sie in Ihrem BGM-Portal ([www.bgmpplus-portal.de](http://www.bgmpplus-portal.de)) eine Übersicht Ihrer bisherigen Ausgaben und Mitarbeiter-Newsletter.

# Gemeinsam aktiv: Wie eine Gesundheitswoche eine ganze Region auf Trab bringt

Bereits zum zweiten Mal hat das BGM-Netzwerk-Worms in diesem Sommer eine Gesundheitswoche organisiert. Mit großer Resonanz: 40 Betriebe engagierten sich und über 800 Beschäftigte aus der Region meldeten sich zu den Veranstaltungen an. Christiane Brandt, die Koordinatorin des Netzwerks, verrät das Erfolgsgeheimnis.

Am Ende durften sich die Organisatoren auf die Schulter klopfen: So viele Teilnehmer, so viele unterschiedliche Angebote – die zweite BGM-Gesundheitswoche konnte sich sehen lassen. Beschäftigte aus Worms und Umgebung hatten während ihrer Arbeitszeit Veranstaltungen rund um Arbeitsschutz, betriebliches Eingliederungsmanagement, betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliches Suchtmanagement besucht. Die Entsorgungs- und Baubetriebe Worms hatten die Woche im besonderen Ambiente des Museums im Andreasstift eröffnet. Die Röhm GmbH organisierte einen kulinarischen Abschluss, bei dem die Teilnehmer noch einmal fachlichen Input und einen Rückblick über die Woche bekamen.

Die Fäden rund um diese Woche liefen beim BGM-Netzwerk in Worms zusammen, und da vor allem bei Christiane Brandt. Sie ist hauptberuflich BGM-Managerin und Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung bei Freizeitbetriebe Worms GmbH und dort u. a. zuständig für die Beschäftigten in den Tiergärten. Die Koordination der Gesundheitswoche hat sie gemeinsam mit den Partnern im Netzwerk ehrenamtlich gestemmt. „BGM plus“ hat mit ihr gesprochen und nach ihren Erfahrungen gefragt. Dabei kristallisierten sich die folgenden fünf Tipps heraus, von denen Sie als BGM-Verantwortliche sicher auch in Ihren Unternehmen und Regionen profitieren können.

## Tipps 1: Netzwerk in der Region aufbauen

Gerade kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sind gut beraten, wenn sie sich in Sachen Gesundheitsschutz Verbündete suchen. Christiane Brandt weiß, wie anspruchsvoll es für viele ist, allein die verpflichtenden Vorgaben zum Arbeitsschutz um-



Walk & Talk: Die zweite BGM-Gesundheitswoche bewegte viele Beschäftigte aus Unternehmen der Region Worms. (Foto: Röhm GmbH)

zusetzen: „Da fehlt es oft an Know-how, Geld und Personal mit Zeit für diese Aufgaben.“ Im Worms führte diese Situation zu der Überlegung, dass nicht jede Firma das Rad neu erfinden muss. Ein Netzwerk sollte gerade die KMU ermutigen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Die Angst vor einer zusätzlichen Belastung sollte den Verantwortlichen genommen werden. Beim Netzwerk-Start 2019 fanden sich noch nicht einmal zehn Unternehmen zusammen. Inzwischen sind es rund 50. „Und dabei hat uns die Corona-Zeit schon ganz schön ausgebremst“, erinnert sich Brandt.

Dabei steht von Anfang an die Kontaktpflege im Fokus. Gerade bei den ersten Schritten dürfe man nicht nur Zuspruch erwarten. So reagierte z. B. die Handwerkskammer sehr zurückhaltend. „Wir haben jedoch schnell Verbündete bei der IHK Rheinhessen und der Wirtschaftsförderung gefunden“, berichtet die Gesundheitsmanagerin. Das sei eine gute Basis, um die Idee bekannt zu machen.



### WICHTIG

Multiplikatoren wie die Handelskammern oder die regionale Wirtschaftsförderung helfen gerade in der Startphase, Verantwortliche in unterschiedlichen Unternehmen zu finden, anzusprechen und so nach und nach ein Netzwerk aufzubauen.

Das Netzwerk Worms trifft sich regelmäßig einmal im Quartal. Dabei werden im Jahreslauf die folgenden Themen jeweils einmal bearbeitet:

- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Betriebliches Suchtmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Es sei wichtig, dass jeweils ein Thema feststeht. Dazu gibt es ein Impulsreferat, externe Experten werden eingeladen. Es funktioniert auf Dauer nicht, wenn man sich nur trifft, um bei einer Tasse Kaffee ein wenig zu plaudern. „Austausch ist wichtig, aber Netzwerk-Arbeit braucht eine klare Struktur“, davon ist die „Gesundheitsfrau“ überzeugt.



### WICHTIG

Ein Netzwerk lebt und wächst, wenn es gewisse Routinen gibt, z. B. feste Termine für die Treffen mit klaren inhaltlichen Schwerpunkten.

## Tipp 2: Prominente Unterstützung suchen

In Worms hat die Bürgermeisterin die Schirmherrschaft übernommen und mit einem Statement auf der Webseite die Veranstaltung unterstützt (siehe Kasten). Die Zugehörigkeit zur Wirtschaftsförderung der Stadt Worms hat auch zur Folge, dass die Webseite des BGM-Netzwerks ein Bestandteil des Webauftritts der Stadt ist: <https://www.worms.de/neu-de/wirtschaft-foerdern/BGM-Netzwerk/>

Die Erfahrung aus Worms zeigt übrigens, dass gerade am Anfang große Unternehmen eher mitmachen als die kleinen. „Die Geschäftsführung muss von der Sache überzeugt sein“, sagt Christiane Brandt. Und da sind die Kontakte in die Regionalpolitik ohnehin oft schon vorhanden und prominente Unterstützung verstärkt die Wirkung der ersten Einladungen. Nach der Bürgermeisterin hat im zweiten Jahr der IHK-Vizepräsident Michael Kundel, Vorstandsvorsitzender der Renolit SE, mit einem Grußwort die Gesundheitswoche unterstützt. Die Akteure im Netzwerk freut das, denn: „Das hilft, auch kritische Personen von unserem Anliegen zu überzeugen.“



### WICHTIG

Holen Sie regionale Politiker mit kommunaler bzw. städtischer Verantwortung gleich mit ins Boot. Sie werten das Projekt auf und können Türen öffnen.

## Tipp 3: Angebot breit aufstellen

Für die zweite Auflage der Gesundheitswoche haben die Wormser das Angebot sehr breit aufgestellt (siehe Kasten). Hier denken die Verantwortlichen in viele Richtungen: Krankenkassen, Renten- und Unfallversicherer, Fitness-Studios sind sicher die erste Wahl bei den Anbietern. Doch es gibt auch noch mehr Menschen und Institutionen mit Know-how.

Vor allem aber: „Die Firmen aus dem Netzwerk beteiligen sich mit Angeboten für ihre Beschäftigten, die dann auch für andere Teilnehmer offen sind“, berichtet Brandt. „Denn wir haben kein Budget, wir arbeiten ehrenamtlich im Netzwerk.“

**Super Idee:** Größere Firmen bieten z. B. Arbeitsschutzunterweisungen an, zu denen sie ohnehin verpflichtet sind. Beschäftigte mit vergleichbaren Arbeitsplätzen aus kleineren Unternehmen können daran teilnehmen. Dabei müssen „ihre“ Verantwortlichen in die Planung einbezogen werden, damit spezifische Gefährdungen berücksichtigt werden.

So haben in Worms z. B. die Gärtner, die im Tiergarten und Schwimmbad beschäftigt sind, an einer Unterweisung im örtlichen Entsorgungs- und Baubetrieb teilnehmen können. „Gerade für solche speziellen Berufsgruppen sind Unterweisungen aufwendig und es ist schwierig, bei Dienstleistern jemanden zu finden, der sich gerade damit auskennt“, sagt Brandt.

Ein breites Spektrum	
Themenfeld	Angebote in der Wormser Gesundheitswoche
BGM-Info, allgemein	Eröffnungs- und Abschlussveranstaltung mit Vorträgen und Auszeichnung aktiver Betriebe
Führungskräfte	Vorträge (Best Practices, gesundheitsförderliche Führung)
Betriebliche Gesundheitsförderung	z. B. gesundes Frühstück, Aktivangebote wie „Rückenfit“, Yoga im Museum/im Rathaus/auf der Wiese, Walk & Talk, Möglichkeiten zu Gesundheitschecks, wie Sehtest, Körperscan von Tanita, Fitness-Check Herzkreislauf, Workshops Stressbewältigung, Progressive Muskelentspannung, Infoveranstaltung Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz	z. B. Unterweisung Biostoffverordnung, Hygiene am Arbeitsplatz, Arbeiten bei Hitze und unter UV-Belastung, Fahrsimulator Fahrrad
Betriebliche Suchtprävention	z. B. Rauschparcours, „Gar nicht so einfach“-Vorträge
Betriebliches Eingliederungsmanagement	Vortrag über Chancen und Vorteile für Mitarbeiter durch das Betriebliche Eingliederungsmanagement

## Tipp 4: Ausreichend Vorlaufzeit einplanen

Lange vor dem Termin legen die Wormser einen Schwerpunkt fest. 2023 war das „Motivation“, 2024 wird das Motto „Gemeinsamkeit“ heißen. Nun beginnen zunächst die Firmen jeweils für sich mit den Überlegungen, was ihnen konkret weiterhelfen kann. Sie entwickeln spezifische Angebote, mit denen sie manchmal auch gleichzeitig rechtliche Vorgaben erfüllen können.

Sechs Monate vor dem Termin wird geklärt, wer sich konkret um welche Aufgaben kümmert. Dazu gehören auch die Werbung von Sponsoren, die Gewinnung von externen Anbietern, die Suche nach geeigneten Orten usw.

Vier Monate vor dem Startschuss steht das grobe Programm fest. Dann kann Christiane Brandt die Webseite füllen und Flyer entwerfen.

Acht Wochen vorher beginnt dann die intensivere Werbung.

Sechs Wochen vorher können sich Interessenten über die Webseite zu den Veranstaltungen anmelden.

„So haben wir noch genug Zeit, um bei Bedarf nachzusteuern“, berichtet Brandt. Auf diese Weise können Veranstaltungen gezielt beworben oder bei großer Nachfrage vielleicht ein zweites Mal ins Programm genommen werden.

Fortsetzung auf Seite 8

# Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter, sich vor psychischen Belastungen zu schützen

Arbeitgeber sind gefordert, ihre Mitarbeiter vor Belastungen zu schützen. Doch auch die Beschäftigten selbst können dazu beitragen.

Überzogene Erwartungen, unnötiger Stress, dauerhafte Überlastung: Wer das vermeiden kann, schützt seine Psyche. Vor allem fünf Punkte sind es, auf die Führungskräfte ihre Mitarbeiter immer wieder hinweisen sollten. Die im Folgenden aufgeführten

Checkliste kann bei einer Unterweisung zum Thema und vor allem bei der Selbstkontrolle helfen. Legen Sie dabei geeignete Regeln (z. B. für den E-Mail-Verkehr) und Signale (z. B. für Ruhezeiten) fest. (JL)

## Liebe Teammitglieder, diese Regeln helfen uns, unsere Zeit besser einzuteilen

1. Wir vermeiden unnötige Störungen, indem wir alle wichtigen Punkte künftig zuerst nach Prioritäten sortieren. Es gilt:
  - Oberste Priorität = einen Ansprechpartner sofort kontaktieren
  - Normale Priorität = sich zur festen Zeit mit einem Ansprechpartner in Verbindung setzen (evtl. Sprechzeit)
  - Geringe Priorität = zur Wochenbesprechung mitbringen
2. Wir tragen bei E-Mails im cc und bcc nur in folgenden Fällen die Ansprechpartner ein:
  - Im cc:
  - Im bcc:
3. An folgenden Zeichen oder Hinweisen erkennen alle, dass man momentan nicht gestört werden will:
  - Zeichen/Hinweis 1 ...
  - Zeichen/Hinweis 2 ...
4. Wir achten darauf, dass Besprechungen und Gespräche immer in dem geplanten Zeitrahmen stattfinden. Reicht die geplante Zeit nicht aus, vereinbaren wir einen neuen Termin.
5. Wir sorgen dafür, dass wir immer und regelmäßig untereinander kommunizieren, und zwar:
  - Täglich: (Themen/Beteiligte benennen)
  - Wöchentlich:
  - Monatlich:

Wird gegen die folgenden Punkte verstoßen, hat das diese Folgen:

- Folge 1 ...
- Folge 2 ...

Fortsetzung von Seite 7



### WICHTIG

Für Veranstaltungen in dieser Größenordnung ist eine zentrale Koordination wichtig. Jemand muss den Überblick behalten, andere kümmern sich um die Detailprobleme.

### Tipp 5: Feedback einholen

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel – das gilt auch für Gesundheitstage im Betrieb oder gar eine ganze Woche. „Wir arbeiten im Netzwerk hier erstmal mit einer quantitativen Bewertung.“ Die Organisatoren schauen sich vor allem die Teilnehmerzahlen an. Um Fragebögen an die Teilnehmer zu schicken und diese auszuwerten, fehlen die Kapazitäten. Die Unternehmen entschieden für die von ihnen angebotenen Aktionen selbst, wie intensiv sie diese auswerten wollen.

Abgesehen davon fließen die Beobachtungen, die jeder vor Ort in diesen Tagen macht, in die Planung der nächsten Veranstaltung mit ein.



### FAZIT

„Der Austausch im Netzwerk ist generell sehr wertvoll“, betont Christiane Brandt zum Abschluss unseres Gespräches noch einmal ganz nachdrücklich. Sie ermutigt Gesundheitsverantwortliche, sich Verbündete zu suchen: „Regionale Netzwerke gibt es bereits bundesweit, auch im Bundesverband BGM kann man mit gutem Input rechnen.“



Gemeinsam erfolgreich: Christiane Brandt (4.v.r.) mit anderen Aktiven bei der Abschlussveranstaltung der Gesundheitswoche. (Foto: Röhm GmbH)

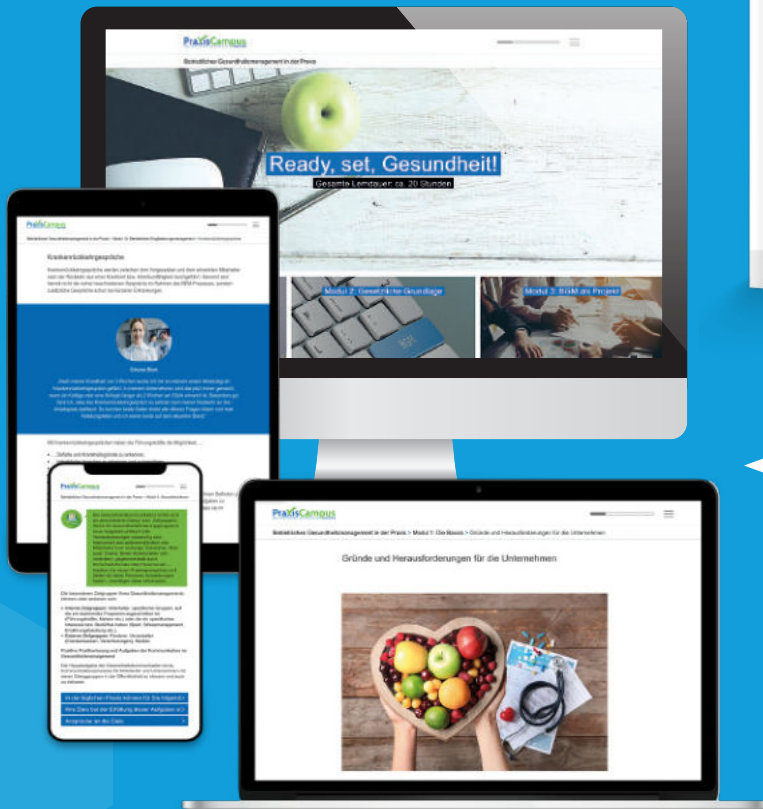
# Darf es noch ein bisschen mehr sein? Mit diesen Angeboten machen Sie Ihr BGM perfekt:

## ★ Mitarbeiter-Newsletter in Ihrem Corporate Design

Sorgen Sie für mehr Verbindlichkeit – und verpassen Sie Ihren Mitarbeiter-Newslettern mit Firmen-Logo und einem persönlichen Vorwort einen eigenen Anstrich. Das vollständige Leistungsangebot finden Sie unter [www.bgmplus-portal.de/downloads/BGM-Whitepaper.pdf](http://www.bgmplus-portal.de/downloads/BGM-Whitepaper.pdf)

## Sind Sie interessiert?

Schreiben Sie mir eine E-Mail unter [semira.cicek@safetyxperts.de](mailto:semira.cicek@safetyxperts.de) oder rufen Sie mich an unter 0228 / 8205-7009



## ★ Werden Sie BGM-Experte – Ihr Karriere-Sprung!

Mit unserem BGM-Training in Kooperation mit der IHK-Akademie Koblenz e. V.:

Qualifizieren Sie sich dazu, Unternehmen durch gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Maßnahmen nachhaltig zum Erfolg zu führen!

Besuchen Sie <https://rb.gy/pbygmy>, um mehr zu erfahren!

## Impressum

SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG · Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn · Telefon: 02 28 / 95 50 120 · Fax: 02 28 / 36 96 486 · Internet: [www.safetyxperts.de](http://www.safetyxperts.de) · E-Mail: [kundendienst@safetyxperts.de](mailto:kundendienst@safetyxperts.de) · Vorstand: Richard Rentrop · Herausgeber: Martin Grashoff, Bonn · Chefredakteurin: Uta Fuchs, Ratzburg · Autoren: Uta Fuchs, Jürgen Loga · Satz: OtterbachMedien, Freudenberg · Alle Angaben in „BGM+“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. Im Interesse der Lesbarkeit verzichten wir in unseren Beiträgen auf geschlechtsbezogene Formulierungen. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird. © 2023 by SafetyXperts – ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau