



BGF und BGM bieten eine Chance für den Sportverein

VON ANDRÉ SCHILHABEL UND MARIO WAGNER

Die Themen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sind seit spätestens Inkrafttreten des neuen Präventionsgesetzes Anfang 2016 ein viel beachtetes Thema. Im „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ wird gefordert, dass die Prävention und die Gesundheitsförderung als Zusammenspiel zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention in allen Lebenswelten und in der Arbeitswelt zu etablieren ist. Den Gesetzlichen Krankenkassen wurde ein entsprechender finanzieller Rahmen vorgegeben. Damit wurden erstmalig echte Voraussetzungen geschaffen, die es präventiv ausge-

richteten Akteuren erlauben, Angebote in Betrieben oder Firmen zu platzieren. Dabei werden immer wieder die Begriffe BGF und BGM miteinander vermischt.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Das Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die Gestaltung, Lenkung und Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten. Sie sollen den Beschäftigten und dem Unternehmen gleichermaßen zugutekommen.

	BGM	BGF
Handlungsziel	Betriebliche Gesundheit	Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
Ansatz	übergreifendes Projektmanagement und Fundament für die folgenden Maßnahmen des BGF	Gesundheitsförderliche primärpräventive bedarfsorientierte Maßnahme
Perspektive	Rahmenbedingungen der Gesundheitsförderung	verhaltens- u. verhältnis-orientierte Maßnahmen
Ziele und Maßnahmen	Erhaltung und Förderung der Gesundheit/ Motivation und Wohlbefinden der Mitarbeiter	Programm zur Bewegungsförderung, Ergonomieoptimierung, Stressbewältigung, Konfliktbewältigung gesunde Ernährung

Diejenigen Unternehmen, die sich bewusst für die Implementierung eines BGM entscheiden, geht es nicht nur darum, den Krankenstand zu senken oder vereinzelt Gesundheitstage anzubieten. Ihre Maßnahmen versuchen über eine große Bandbreite von Arbeitsplatzgymnastik und Ernährungsberatung, über gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung, Rückenkurse sowie Entspannung- und Stressmanagement, alle Arbeitnehmer in ihren speziellen Situationen, z. B. lange Sitzzeiten von mehr als acht Stunden pro Tag oder schweres Heben und Tragen von Lasten, zu erreichen.

Wer glaubt, sein Rückenproblem allein mit einem High-Tech-Bürostuhl für 2.000 Euro gelöst zu haben, irrt. Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist zwar eine wichtige Voraussetzung für rückengerechtes Verhalten, ohne zusätzliche Bewegung wird man den vielschichtigen Rückenproblemen meist aber nicht gerecht.

Es muss in jedem Fall ein Ausgleich zur negativen Belastung, den überwiegend sehr langen Sitzzeiten, geschaffen werden. Besonders die Bandscheiben sind auf ständige Bewegung angewiesen, da sie nur durch Be- und Entlastung Stoffwechselprodukte abgeben und Nährstoffe aufnehmen können. Hier hilft unter anderem der Übungsleiter vor Ort, der ein- oder mehrmals wöchentlich die Teilnehmer bei der Arbeitsplatzgymnastik anleitet und Tipps gibt, wie die sportliche Betätigung am Arbeitsplatz in der Freizeit fortgeführt werden kann.

Die Führung der DAVASO GmbH und die Verantwortlichen der Oper Leipzig haben dies für ihre vielen Spezialberufe erkannt und setzten zunehmend auf ein integriertes BGM und BGF – zur Freude der Mitarbeiter.



Genau das kann bzw. ist die eigentliche Aufgabe der Vereine und ihre Chance, auf dem weiten Feld des Betrieblichen Gesundheitsmanagements als Gesundheitsdienstleister Fuß zu fassen sowie als Katalysator des sich entwickelnden Gesundheitsbewusstseins in den Firmen und darüber hinaus zu wirken. Indem die verschiedenen Möglichkeiten nicht allein sportlicher Betätigung, sondern der Gesundheitsförderung insgesamt aufgezeigt und vorgeführt werden, erreicht man Präsenz und mit dem wachsenden Erfolg auch die Anerkennung als Bewegungsspezialist. Synergien sind die Folge und so könnte der Wunsch, komplexer BGM-Dienstleister, idealerweise federführend in einem Firmenpool, irgendwann Realität werden.



Unsere Autoren sind ausgebildete Fachkräfte für BGF und BGM und arbeiten seit 2010 eng mit Krankenkassen und Firmen in diesen Bereichen zusammen. Zusammen mit weiteren Kollegen haben sie zahlreiche Gesundheitstage, ergonomische Arbeitsplatzanalysen und arbeitsplatzbezogene praktische Maßnahmen durchgeführt. Neben der Oper Leipzig zählten so beispielsweise die Agentur für Arbeit, Amazon, Sachsenlotto, PrimaCom und die Volksolidarität zu den Partnern des Gesundheitssportvereins Leipzig.

Je vielseitiger Vereine ihr Sport- und Beratungsangebot gestalten, desto interessanter wird für regionale Großunternehmen eine Kooperation mit ihnen. Der Trend zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement ist aufgrund der derzeitigen Entwicklungen deutlich zu spüren. Vereine profitieren jetzt von diesem Trend, indem sie alle ihre Möglichkeiten für ein möglichst breit gefächertes und für die Unternehmen interessantes Angebot ausschöpfen.

Gefragt sind Bewegungskonzepte für die Mitarbeiter der Betriebe, die auf deren gesundheitliche Bedürfnisse abgestimmt und den Möglichkeiten vor Ort angemessen sind, und mehr als nur eine zehninütige Gymnastik am Arbeitsplatz verstehen. Manches Unternehmen kommt nicht auf den Gedanken, dass man unter Förderung der Bewegung auch Ernährungsaspekte, Vorträge/Workshops, Augen- oder Krafttests, Gesundheitstage bis hin zu Sportfesten für Familien und vieles andere mehr versteht. Dabei sind dies die wirksamsten Mittel, das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig zu stärken und die Freude am gemeinsamen Sporttreiben zu fördern. Oftmals lockt man erst dann jemand „hinter dem Ofen“ hervor, wenn er Gefallen an der Bewegung mit seinen Kindern, engen Freunden oder gar den Kollegen gefunden hat.

Der Gesundheitssportverein Leipzig setzt auf eine konsequente, auf lange Sicht angelegte Bewegungsoptimierung am Arbeitsplatz. Je nach Unternehmensgröße und Interesse unterstützt er auch die Einrichtung von firmeneigenen Fitnessräumen, erstellt – auf deren Wunsch – individuelle Trainingspläne für die Mitarbeiter, hält Vorträge zu Gesundheitsthemen, hier an erster Stelle zur Ernährung und gestaltet – als Höhepunkt der Bemühungen über das Jahr – Betriebssport- und Kinderfeste.

Die große Schwierigkeit allerdings ist, neben Widerständen gegen Bewegung und Sport, auch Vorurteilen und Passivität entgegenzutreten. Es ist ungewöhnlich, am Schreibtisch Gymnastik zu treiben. Für manche Mitarbeiter ist das peinlich, andere halten solche Maßnahmen für überflüssig. Nicht selten gibt es auch Meinungen, „... das sei ja alles nett – aber viel zu teuer!“. Selbst wenn der Arbeitgeber die Kosten trägt, wird dieses Argument gern gebraucht. Aus unserer Erfahrung ist das beste Argument innerhalb einer Firma, wenn die Führungsebene den Prozess aktiv begleitet und natürlich mitmacht!