

IN FORM Unternehmens-Check Gesundheit

Was beinhaltet Gesundheitsförderung im Betrieb? Welche inhaltlichen Themengebiete gilt es zu beachten? Wie gelingt der Aufbau nachhaltiger und effizienter Gesundheitsmanagementstrukturen?

Der IN FORM Unternehmens-Check Gesundheit hilft Ihnen bei der Beantwortung dieser Fragen und liefert Ihnen eine umfassende Einschätzung wie es um die betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen steht. Mit dem IN FORM Unternehmens-Check können Sie kostenfrei und externe Unterstützung testen, ob und wenn ja, wo Handlungsbedarf in Ihrem Unternehmen in Sachen Gesundheitsförderung besteht.

Betriebsverpflegung und Ernährung

1. Stellen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Ernährungsinformationen zur Verfügung (z.B. Tipps der Woche im Intranet, Beiträge in der Betriebszeitung und/oder am „schwarzen Brett“, Handzettel in der Kantine, Bildschirmschoner mit wechselnden Tipps und Rezepten für eine gesunde Ernährung)?
2. Bieten Sie in Ihrem Unternehmen geeignete Getränke an (z.B. kostenloses Mineralwasser, Mineralwasser und Saftschorlen preiswerter als Colagetränke und Limonaden, Tee als Alternative zu Kaffee)?
3. Steht den Beschäftigten eine ansprechende Kantine und/oder ein geeigneter Pausenraum zur Verfügung, der gut erreichbar ist?
4. Bieten Sie in Ihrem Unternehmen Aktionstage, Kurse oder Vorträge zum Thema Ernährung an?
5. Haben die Beschäftigten die Möglichkeit, ihre Anregungen, Wünsche und Kritik zum existierenden Verpflegungsangebot an die Verantwortlichen weiterzuleiten?
6. Falls Sie Ihr Unternehmen über eine Kantine verfügt:
Finden Schulungen des Kantinenpersonals zu einem gesundheitsorientierten Verpflegungsangebot und dessen Qualitätssicherung statt?

Ergonomie & Bewegung

1. Werden in Ihrem Unternehmen regelmäßig Arbeitsplatzbegehungen unter ergonomischen Aspekten durchgeführt?
2. Stellen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Informationen und Tipps zu den Themen Ergonomie und Bewegung zur Verfügung (z.B. Tipps der Woche im Intranet, Beiträge in der Betriebszeitung und/oder am „schwarzen Brett“, Handzettel, Bildschirmschoner)?
3. Falls (Teile) Ihre(r) Belegschaft an Büroarbeitsplätzen tätig ist: Stehen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter höhenverstellbare Schreibtische oder Stehpulte zur Verfügung?
4. Bieten Sie in Ihrem Unternehmen „bewegte Pausen“ an?
5. Können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während der Arbeitszeit weitergehende Angebote (z.B. Aktionstage, Kurse oder Vorträge) zum Thema Ergonomie und Bewegung in Anspruch nehmen (z.B. zum Kennenlernen eigener Bewegungsmuster und Erlernen von Ausgleichsübungen und Entlastungsstellungen)?
6. Gibt es Betriebssport- oder Bewegungsangebote für die Belegschaft außerhalb der Arbeitszeit?

Stressbewältigung, Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung und Suchtprävention

1. Gibt es in Ihrem Unternehmen Angebote (z.B. Seminare, Workshops oder Vorträge) zum Thema Stressbewältigung, psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und Entspannung?
2. Bietet Ihr Unternehmen Führungskräften Unterstützung an, um gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung zu erlernen (z.B. durch geeignete Weiterbildungsangebote oder Coachings)?
3. Haben Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, auf ihre Arbeitsprozesse Einfluss zu nehmen (z.B. fachlich und/oder zeitlich)?
4. Haben Sie Vorkehrungen und Maßnahmen getroffen, um häufige Arbeitsunterbrechungen (gemeint sind hier: zeitlich nicht steuerbare und von außen veranlasste Störungen) weitestgehend zu reduzieren?
5. Falls (Teile) Ihre(r) Belegschaft auch außerhalb der Arbeitszeit erreichbar sein müssen: Ist dieses Erreichbarkeitserfordernis klar geregelt und kommuniziert?
6. Bieten Sie in Ihrem Unternehmen Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Hilfsangebote zum Thema Suchtmittelmissbrauch und -erkrankungen an?

Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagementsystems und Qualitätssicherung

1. Spiegeln sich „Wohlbefinden und Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“ als ein zentrales Anliegen im Unternehmensleitbild und/oder den Führungsgrundsätzen wider?
2. Gibt es in Ihrem Unternehmen einen festen Ansprechpartner für Gesundheit und Arbeitsschutz?
3. Führen Sie eine Fehlzeitenstatistik?
4. Führen Sie in Ihrem Unternehmen regelmäßig eine Gefährdungsbeurteilung durch?
5. Können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betriebsärztliche Beratung und Untersuchungen in Anspruch nehmen?
6. Thematisieren Sie in Ihrem Unternehmen regelmäßige betrieblichen Präventions- und Gesundheitsfragen (z.B. in einem Arbeitssicherheitsausschuss, Arbeitskreis oder jour fix)?
7. Nehmen an diesen Erörterungen sowohl Angehörige der Führungs- und Entscheidungsebene als auch der Mitarbeitervertretung teil?
8. Werden in diesem Kreis konkrete Ziele (und Kennzahlen) bezüglich der betrieblichen Gesundheitsförderung abgestimmt und ein entsprechender Maßnahmenplan aufgestellt und kommuniziert?
9. Innerbetriebliche Kommunikation: Werden die Beschäftigten bei Fragen und Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz informiert und mit einbezogen?
10. Gibt es eine Erfolgsbewertung der Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen (z.B. durch organisiertes Feedback oder regelmäßig durchgeführten Mitarbeiterbefragungen)?

Auswertung

	Frage	Ja	Nein	Keine Angabe
Betriebsverpflegung und Ernährung				
	1	1	0	0
	2	1	0	0
	3	1	0	0
	4	1	0	0
	5	1	0	0
	6	1	0	0
Bewegung und Ergonomie				
	1	1	0	0
	2	1	0	0
	3	1	0	0
	4	1	0	0
	5	1	0	0
Stressbewältigung, Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung und Suchtprävention				
	1	1	0	0
	2	1	0	0
	3	1	0	0
	4	0	1	0
	5	1	0	0
	6	1	0	0
Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagementsystems und Qualitätssicherung				
	1	1	0	0
	2	1	0	0
	3	1	0	0
	4	1	0	0
	5	1	0	0
	6	1	0	0
	7	1	0	0
	8	1	0	0
	9	1	0	0
	10	1	0	0

Insgesamt können **27 Punkte** erreicht werden.

20-27 Punkte:

Sie haben bereits **ausgezeichnete** Strukturen für erfolgreiche Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen geschaffen und scheinen in vielen Gebieten der Gesundheitsförderung engagiert zu sein. Weiter so!

Tipp:

- Ausbau der Angebote und Verstetigung durch Integration des Themas Gesundheit in die vorhandenen betrieblichen Strukturen und Abläufe (Aufbau des Betrieblichen Gesundheitsmanagements).
- Optimieren Sie Ihr BGF-Engagement und holen Sie sich im Unternehmen weiterführende fachliche Unterstützung bei den Ansprechpartnern für Betriebliche Gesundheitsförderung ein.

8-19 Punkte:

In Ihrem Unternehmen sind bereits **gute** Ansätze und verschiedene wichtige Bausteine der Betrieblichen Gesundheitsförderung implementiert. Vielleicht haben Sie bereits damit begonnen diese Prozesse zu strukturieren und zielgerichteter zu steuern. Damit ist ein wichtiger Meilenstein erreicht!

Tipp:

- Weiterer Aufbau und Ausbau der Angebote unter Nutzung von vorhandenem internen und externen Expertenwissen.
- Bauen Sie Ihr BGF-Engagement aus und holen Sie sich im Unternehmen weiterführende fachliche Unterstützung bei den Ansprechpartnern für Betriebliche Gesundheitsförderung ein.

1-7 Punkte:

Sie haben sich bereits mit dem Thema der Betrieblichen Gesundheitsförderung beschäftigt und erste Maßnahmen durchgeführt. Wichtig ist jedoch ein Angebot in allen für Ihr Unternehmen wesentlichen Feldern der Gesundheitsförderung zu schaffen sowie ein strukturiertes Management dieses Engagements. Der Anfang ist geschafft, jetzt heißt es: Nicht nachlassen!

Tipp:

- Verstärkter Aufbau von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Lassen Sie sich von kompetenten Ansprechpartnern für Betriebliche Gesundheitsförderung beraten, wie Sie Ihre Aktivitäten weiterentwickeln und in einen strukturierten Aufbau überführen können.