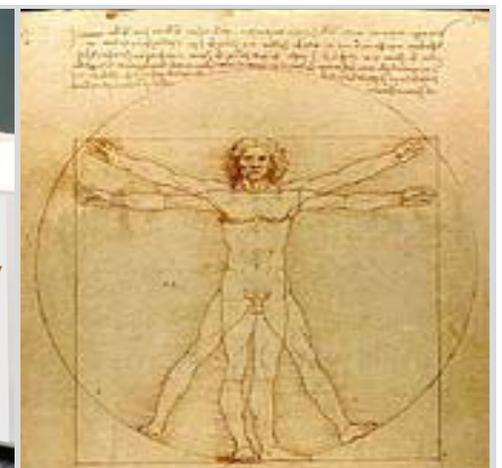


## **Aktivitäten und Ansätze Betriebliches Gesundheitsmanagement:** - Integration im Betrieb EDAG und Förderung Mensch (MIA) - Praxisbeispiel

### 3. Treffen des IHK-Arbeitskreises "Gesundheit als Wert der Region"



**1** **Übersicht allgemeine Gesundheitssituation „Betrieb & Mensch“**  
*Grundlagen und Themenschwerpunkte für Auswahl & Freigabe GF*

---

**2** **Entscheidungsbasis EDAG Geschäftsführung: - Praxisbeispiel -**  
*Umsetzungsprozess im Betrieb: Mensch, Kosten, Beschlusspunkte GF*

---

**3** **Unsere Umsetzungspraxis „EDAG TEAM BGM & Mitarbeiter“**  
*Übersicht Aktionen und Umsetzungsbeispiele in 2009 und 2010*

---

**4** **Weitere Schritte**  
*Bildung & IHK?*

---

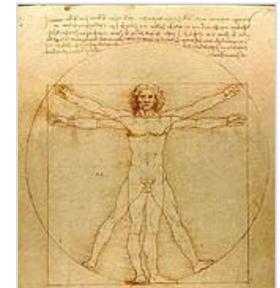
Abgleich Erkrankungsbilder, Situation und Kennzahlen mit Betrieben & Krankenkassen.

## ***Nachfolgend wichtige Hinweise aus der aktuellen Personalsituation, Hinweise von HR:***

- I. Anstieg von Migräne- und Kopfschmerzen durch Arbeitsbelastungen (Augen / Bildschirm)
- II. Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule u. Muskulatur durch monotone Arbeitshaltung
- III. Verschlechterung der Konzentrationsfähigkeit, chronische Müdigkeit durch Dauerstress
- IV. Anstieg Tinnitus durch Überlastung, permanente Alltagshektik und geringe Regenerationsphasen
- V. Anstieg von psychischen Krankheiten, Depression bis Burnout, negativer Dauerstress „Disstress“

*Auswirkungen: Müdigkeit, Reizbarkeit, Pessimismus und ansteigende Krankheitsanfälligkeit*

Bedrückende Stressoren im „Disstress“ entstehen bei permanenter Tageshektik, bei permanent neuen Veränderungen, bei Überforderung oder Unzufriedenheit. Für das EDAG BGM-Konzept und den Fokus „Work-Life-Health-Balance“ ergeben sich 5 Themenschwerpunkte am 6.8.2009 in Abstimmung mit dem Führungskreis.



Basis BGM „5 Themenschwerpunkte“ vom 6.8.2009: „Work-Life-Health-Balance“

- Entspannungstechniken
- Bildungsangebote
- Gesundheitsberatung
- Ernährung
- Sport und Bewegung



- Rahmen zur Umsetzung:

In der EDAG sollen vorhandene Organisationsstrukturen eingebunden und genutzt werden. Größte Teile der Kosten werden durch externe Träger (KK) und Förderprogramme (BGF) getragen. Mitarbeiter/innen übernehmen gewisse Beiträge z.B. persönliche Freizeit, geringe Teilkosten. Die Freigaben von Konzeptvorschlägen für 2010 erfolgt gemeinsam in der GF.

- Übersicht der Aktivitäten:

Das Team für Gesundheitsmanagement prüfte von Oktober bis Dezember mit zwei Krankenkassen (TKK, Barmer KK) verschiedene Angebote und Konzepte. Ein erster Unternehmensreport Gesundheit „Arbeitsunfähigkeitsdaten 2008“ wurde erstellt. Zweier Gruppen erarbeiteten konkrete Umsetzungsbeispiele.

## In Workshops wurden aus den 5 Themen Umsetzungsbeispiele erarbeitet:

### ■ Entspannungstechniken:

- Tests und Installation von Entspannungssystemen (für EDAG Standorte)
- Autogenes Training oder progr. Muskel Entspannung (KK-Kurse geplant)

### ■ Bildungsangebote:

- Work-Life-Health-Management (2 Seminartermine werden über PE angeboten)
- Workshop & Trainingsvorbereitung „Fit für GWV Challenge Fulda“ (Pro Vita)
- Workshop Führungsaktiv in 4 Modulen (über die PE gemeinsam mit Barmer)

### ■ Gesundheitsberatung :

- Ernährung am Arbeitsplatz: Workshop innerhalb eines Gesundheitstags
- Workshops mit Gesundheitstag inklusive Praxisteil (mit KK oder Pro Vita)

## In Workshops wurden aus den 5 Themen Umsetzungsbeispiele erarbeitet:

### ■ Ernährung / Gesundheit:

- Gesundes Frühstück und Mittagsessen in der Kantine (Catering)
- Obstwoche und Saftwoche (Catering)
- Vorträge: Gesundheitsberatung, Ernährungsberatung (Expertenvorträge PE)

### ■ Sport / Bewegung:

- EDAG organisiert Sport-Events in 2010 (bereits über Betriebsrat)
- Betreuung & Trainingsvorbereitung „Fit für GWV Challenge Fulda“ (Pro Vita)
- Fitness Studios (EDAG Konditionsverträge)

Aus diesen Themensammlungen sind verschiedene Umsetzungsbeispiele bearbeitet, mit Details zum Realisierungsrahmen inklusive der Kostenbewertung u. Kostenträger.

**1** **Übersicht allgemeine Gesundheitssituation „Betrieb & Mensch“**  
*Grundlagen und Themenschwerpunkte für Auswahl & Freigabe GF*

---

**2** **Entscheidungsbasis EDAG Geschäftsführung: - Praxisbeispiel -**  
*Umsetzungsprozess im Betrieb: Mensch, Kosten, Beschlusspunkte GF*

---

**3** **Unsere Umsetzungspraxis „EDAG TEAM BGM & Mitarbeiter“**  
*Übersicht Aktionen und Umsetzungsbeispiele in 2009 und 2010*

---

**4** **Weitere Schritte**  
*Bildung & IHK?*

---

ZIEL: „Präventiver Stressabbau und Förderung der Entspannung am Arbeitsplatz“ **WIE ?**  
**Integration Musterbeispiel im Betrieb EDAG und Förderung Mensch (MIA): „BGM ein Prozess“**

Test über verschiedene Entspannungssysteme an verschiedener Mitarbeiterbelegschaft (MENSCH):

Ziel: Test 3 Konzepte für akzeptable Schnell-Regenerationsmöglichkeit im Arbeitsumfeld (BETRIEB)

Nachfolgend werden Test-Kriterien und die freiwillig eingebundene Belegschaft definiert: (TEAM-GM)

- I. HR testet gemeinsam mit Einbindung des Betriebsarztes verschiedene Entspannungssysteme
- II. HR lädt aus Belegschaft freiwillige Personen (unterschiedliches Alter / Geschlecht) zum Test ein
- III. Sinnvolle Testkriterien werden von Probanden mit kurzen Fragelisten beantwortet und bewertet
- IV. Ziel sind akzeptable Kurzentspannungsprogramme mit Integrationsmodell in der Kernarbeitszeit
- V. In Physiotherapiepraxis werden 3 alternative Systemkonzepte aufgestellt, getestet und bewertet

Konzept Mentalsysteme



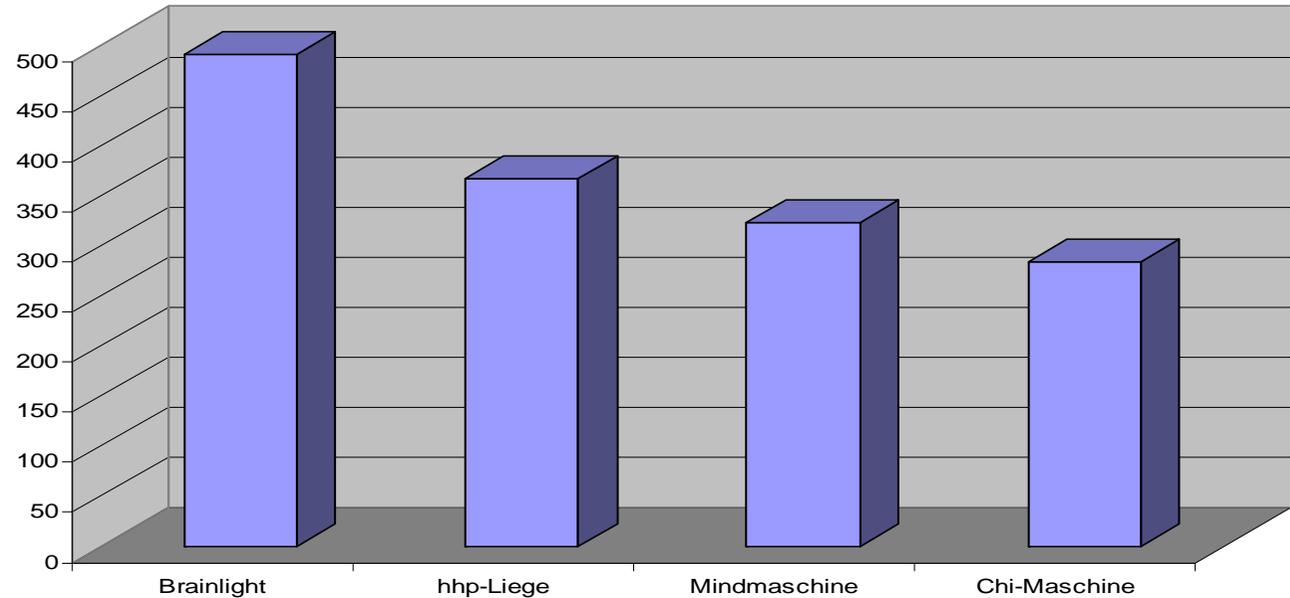
Konzept Massagesysteme



Konzept Entspannungssysteme



Hauptkriterien zum Konzeptvergleich	
<b>Flexibilität</b>	
Dauer der Anwendung	
Platzbedarf	
Anwendungstyp	
<b>Komfort</b>	
Kleidung	
Lautstärke	
Haltung	
<b>Entspannungswirkung (subjektiv)</b>	
Körper (Muskulatur)	
Kopf (Augen, Ohren)	
Mental (Psyche, Stressabbau)	
<b>Bedienung</b>	
Vorbereitung	
Auswahl	
Anwenderfreundlichkeit	
<b>Akzeptanz</b>	
Einsatz in Arbeitszeit	
Wiederholung pro Monat	
Erlebnis- und Erholungswert (Wirkung)	



**Platz 1: 491 Punkte**  
**Brainlight**  
 Entspannungssystem

**Platz 2: 367 Punkte**  
 hhp  
 Massageliege

**Platz 3: 323 Punkte**  
 Mindshop  
 DAVID PAL36  
 Mentalsystem

**Platz 4: 284 Punkte**  
 Sun Ancon  
 Chi-Machine

Erster Regenerationstestbetrieb bei EDAG: „Brainlight relax Tower Entspannungssystem“

**Dauer des Testbetriebes ca. 6-8 Wochen:**

- Aktive Test-Begleitung HR & Betriebsarzt

**Auswertung und Feedback der Wirkungen:**

- Reduktion Migräne- und Kopfschmerzen (Augen- / Bildschirmarbeitsentlastung)
- Entspannung im Bereich der Wirbelsäule & Muskulatur (bei monotoner Arbeitshaltung)
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit (gegen chronische Müdigkeit & Disstress)
- Angebot für gezielte Regenerationsphasen (bei hohem Projektstress & Belastungen)



## Auswertung\*) zur Testumfrage im Thema EDAG Gesundheitsmanagement Sept. 2009

### Regenerationstestbetrieb im Arbeitsumfeld: „Brainlight Entspannungssystem“

- |  |                     |                       |                        |
|--|---------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Bringt Ihnen die Anwendung auch Motivation für Ihre Tätigkeit bei EDAG?   | <b>300</b><br>ja    | <b>54</b><br>nein     |                        |
| 2. Wie hat die Anwendung auf Ihre Muskulatur/Rückenbereiche gewirkt?         | <b>15</b><br>gering | <b>21</b><br>neutral  | <b>296</b><br>sehr gut |
| 3. Wie hat die Anwendung auf Ihren Kopfbereich (Augen/Ohren) gewirkt?        | <b>14</b><br>gering | <b>139</b><br>neutral | <b>162</b><br>sehr gut |
| 4. Wie wirkt die Anwendung bei Ihnen mental (Stressabbau/Entspannung)?       | <b>3</b><br>gering  | <b>68</b><br>neutral  | <b>254</b><br>sehr gut |
| 5. Würden Sie die Anwendung im Arbeitsleben gerne aktiv nutzen wollen?       | <b>317</b><br>ja    | <b>21</b><br>nein     |                        |
| 6. Wären Sie bereit einen kleinen Anteil pro Anwendung beizutragen (Betrag)? | <b>72</b><br>keinen | <b>253</b><br>1-2 €   | <b>27</b><br>3-5 €     |
| 7. Wie oft würden Sie es pro Wochen nutzen wollen?                           |                     |                       |                        |

Anzahl 0: 12 Anzahl 1: 23 Anzahl 2: 160 Anzahl 3: 52 Anzahl 4 bis 5: 16

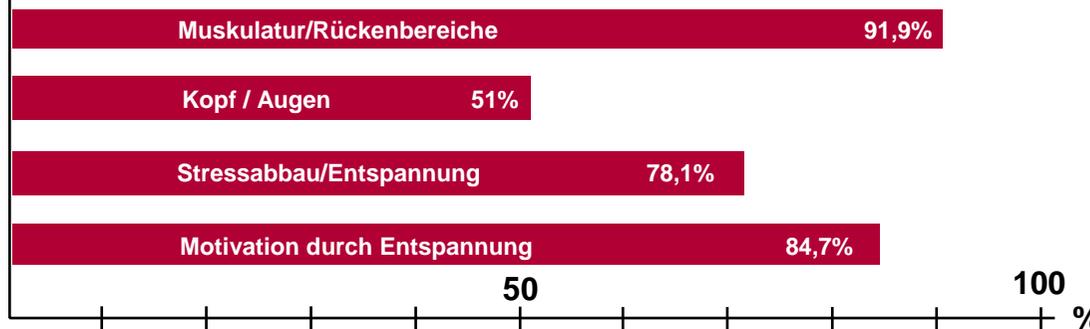
Anwenderanzahl geschätzt ca. 580 Personen und Umfragbeteiligung ca. 61%

\*) Freiwillige Angaben, es wurden nicht alle Punkte beantwortet.



Anwendungen: 574  
 Programm 01: 262  
 Freie Auswahl: 285  
 Topanwahl: Prog 26

### Positive Veränderungen (% Anteil „sehr gut“)



... ca. 93% der Belegschaft\*) möchte aktiv Entspannungssysteme nutzen,

für ca. 85 % bringt es Motivation\*), ...

ca. 80% würden einen Betrag zahlen und 70% pro Woche ca. 2x anwenden.

**GF-Beschluss: Beschaffung 6 Systeme**

Forschungsergebnisse und interne Tests mit der Belegschaft auf Wirkungen prüfen.

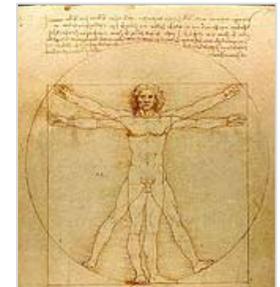
**Zahlreiche Studien über Entspannungssysteme der vergangenen Monate bestätigen:**

- I. Besserungsrate bei Migräne- und Kopfschmerzpatienten oder mentale Spannung
- II. Verbessertes Wohlfühlzustand durch Körperentspannung und Kurzregeneration
- III. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Hilfe bei chronischer Müdigkeit
- IV. Regelanwendungen führen zu niedrigeren Schmerzstufen und verbessertes Einschlafen
- V. Entspannungsmuster führen zu beschleunigtem Lernen und neuer Informationsaufnahme

*Dr. Abascal und Dr. Brucato vom Mindwork Stressreduktionscenter:*

Ihre Studien zeigen, dass sich mit Anwendungen von Entspannungssystemen signifikante Stresssymptome wie erhöhte Herzfrequenz, hoher Blutdruck, starke Muskelanspannung, "Zustandsangst" deutlich reduzieren lassen.

Quelle: [www.brainLight.de](http://www.brainLight.de) - [info@brainLight.de](mailto:info@brainLight.de)



Einführungsprozess 6 Systeme, Übergabe an EDAG-NL's: „Integrationen nach 20 Monaten“



Integration Musterbeispiele im Betrieb EDAG und Förderung Mensch (MIA): „BGM bleibt ein Prozess“



eigene neue Kreationen entstehen ...  
mobile & home

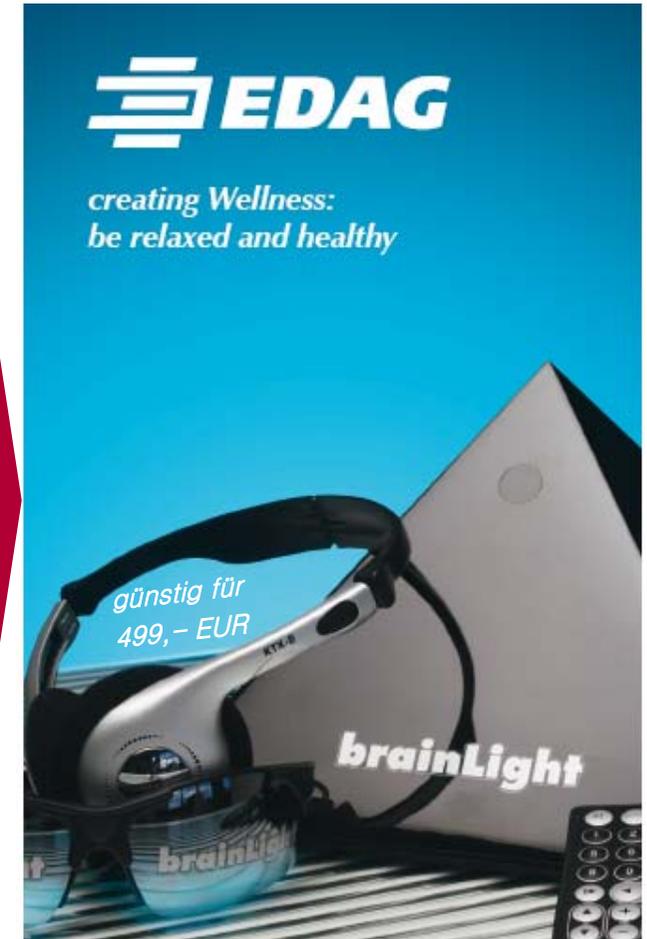
**NACHFRAGEN:**  
Bedarf entsteht im Umfeld & wächst Privat

**Mentaltraining**

- 02 In 15 Min. ruhig und ausgeglichen
- 03 In 15 Min. frisch und munter
- 04 Stress abbauen
- 05 Stress lass nach

**Entspannung / Musikentspannungen**

- 06 Autogene Entspannung
- 07 Bewusster und angenehmer Träumen
- 09 Light Relax
- 10 Space



Zusatzprogramme: „Gesundheit“

- 11 Idealgewicht ohne Diät
- 12 Heilung des Körpers
- 13 An das Immunsystem
- 14 Raucherentwöhnung
- 15 Lebensmut anstatt Depression

- 1** **Übersicht allgemeine Gesundheitssituation „Betrieb & Mensch“**  
*Grundlagen und Themenschwerpunkte für Auswahl & Freigabe GF*

---
- 2** **Entscheidungsbasis EDAG Geschäftsführung: - Praxisbeispiel -**  
*Umsetzungsprozess im Betrieb: Mensch, Kosten, Beschlusspunkte GF*

---
- 3** **Unsere Umsetzungspraxis „EDAG TEAM BGM & Mitarbeiter“**  
*Übersicht Aktionen und Umsetzungsbeispiele in 2009 und 2010*

---
- 4** **Weitere Schritte**  
*Bildung & IHK?*

---

## Aktivitäten Gesundheitsmanagement 2010 bei EDAG

Wann	Fulda	Eisenach	Sindelfingen	Wolfsburg	München	Ingolstadt
Nov 09	Einführung der Brainlight-Stühle	Einführung der Brainlight-Stühle	Einführung der Brainlight-Stühle			
Feb 10	Gesundheitstag mit der Barmer GEK		Gesundheitstag mit der Barmer GEK			

## Aktivitäten Gesundheitsmanagement 2010 bei EDAG

Wann	Fulda	Eisenach	Sindelfingen	Wolfsburg	München	Ingolstadt
Nov 09	Einführung der Brainlight-Stühle	Einführung der Brainlight-Stühle	Einführung der Brainlight-Stühle			
Feb 10	Gesundheitstag mit der Barmer GEK		Gesundheitstag mit der Barmer GEK			
Feb 10	Einführung Gesundes Frühstück bei EDAG					
Feb 10	wöchentlich wechselndes Vitalien-Menü bei EDAG		Rückenkurs			Einführung der Brainlight-Stühle
Mrz 10	Beginn Lauftraining mit ProVita mit 4 Gruppen					
Apr 10						Halbmarathon
Mai 10	Rückenkurs mit Barmer GEK					
Mai 10	GWV-Challenge-Lauf	Rennsteiglauf				
Mai 10	Beginn Life-Kinetik-Kurs					
Jun 10			Stuttgarter Zeitungslauf	Braunschweiger Nachtlauf		
sei Mai bis Oktober 2010	Lauftraining mit Sascha Wingenfeld in einer Gruppe					
Jul 10			Böblinger Stadtlauf		B2Run München	
Aug 10	Workshop Life-Work-Balance mit Peter Conrad					
Aug 10	Wassertag mit der Barmer GEK und Förstina				Gesundheitstag mit der DAK	
Sep 10	Fulda-Marathon			Wolfsburg Marathon		Life-Kinetik-Kurs
Okt 10	Ernährungsworkshop					Beginn Yoga-Kurs



**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

## Frühlingsfit-Tag

**Kommen.  
Informieren.  
Mitmachen.**

**Am 25.02.2010, von 10.00 bis 15.00 Uhr  
im „Showroom“ der Steinauer Str.**

**Themen:**

- Rückenfit am Arbeitsplatz
- Balance zwischen Belastung und Entspannung
- Entspannt im Alltag mit Business Yoga
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Laufschule/ Analyse
- Life Kinetik
- Venenmessung

**brainLight.**  
LIFE IN BALANCE  
Kostenfreier Test oder  
brainLight® Beratung:  
Gesundheits- oder Ent-  
spannungsanwendung

**EDAG**

**Am 25.02.2010, von 10.00 bis 15.00 Uhr  
im „Showroom“ der Steinauer Str.**

**Themen:**

- Rückenfit am Arbeitsplatz
- Balance zwischen Belastung und Entspannung
- Entspannt im Alltag mit Business Yoga
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Laufschule/ Analyse
- Life Kinetik
- Venenmessung

**brainLight.**  
LIFE IN BALANCE  
Kostenfreier Test oder  
brainLight® Beratung:  
Gesundheits- oder Ent-  
spannungsanwendung

**EDAG**

### Aktivitäten Gesundheitsmanagement 2010 bei EDAG

Wann	Fulda	Eisenach	Sindelfingen	Wolfsburg	München	Ingolstadt
Nov 09	Einführung der Brainlight-Stühle	Einführung der Brainlight-Stühle	Einführung der Brainlight-Stühle			
Feb 10	Gesundheitstag mit der Barmer GEK		Gesundheitstag mit der Barmer GEK			

### Präventive Nutzung für größere Niederlassungen:

- Netzwerke und Träger für Gesundheitsförderung
- Erfahrungsaustausch & Interessengemeinschaft
- Zentrale Organisation & nationale Thementage
- Multiplikatoren & Patenschaft in Niederlassungen

**1** **Übersicht allgemeine Gesundheitssituation „Betrieb & Mensch“**  
*Grundlagen und Themenschwerpunkte für Auswahl & Freigabe GF*

---

**2** **Entscheidungsbasis EDAG Geschäftsführung: - Praxisbeispiel -**  
*Umsetzungsprozess im Betrieb: Mensch, Kosten, Beschlusspunkte GF*

---

**3** **Unsere Umsetzungspraxis „EDAG TEAM BGM & Mitarbeiter“**  
*Übersicht Aktionen und Umsetzungsbeispiele in 2009 und 2010*

---

**4** **Weitere Schritte**  
*Bildung & IHK?*

---

Work-Life-Balance: Effekte im Unternehmen & beim Individuum

Im Unternehmen

- Flexible Arbeitsangebote:
- Verbessertes Arrangement
  - Lern- & Leistungsfähigkeit
  - Vertrauen & Loyalität



Verantwortung

Balance

Beim Individuum

- Wirkungsebene der Person:
- Soziale Beziehungsbindungen
  - Konstante Weiterentwicklung
  - Gesundheit & Lebensqualität



privat

Work

Life

In der Gesellschaft

Wirtschaft und Wohlstand:

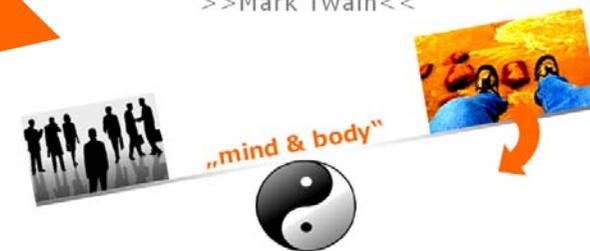
- Produktivität & Gesundheit
- Familien- & Altersstruktur
- Entwicklung & Stabilität

Lebensbalance mit Gesundheit

Die Selbstverantwortung für Ihre Lebensqualität beginnt!

Gib jeden Tag die Chance, der schönste „Deines Lebens“ zu werden.

>>Mark Twain<<



Work-Life-Balance für Ihre „Balance, Zufriedenheit & Lebensqualität“

Gib jeden Tag die Chance, der schönste „Deines Lebens“ zu werden.

>>Mark Twain<<



Work-Health-Balance für „Balance, Zufriedenheit & Lebensqualität“

Die 5 Säulen für „Gesundheit in Balance“ nach Hippokrates:



Bereits der altgriechische Arzt Hippokrates beschwor die Säulen der Gesundheit: Wer all diesen Säulen angemessen gerecht wird, dessen Lebenstempel steht auf festen Stützen, und er kann sich des wunderbaren Effekts ansteckender Gesundheit erfreuen.

**VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!**

**Aktivitäten und Ansätze Betriebliches Gesundheitsmanagement:**  
- Integration im Betrieb EDAG und Förderung Mensch (MIA) - Praxisbeispiel

**IHRE FRAGEN UND UNSER WEITERES INTERESSE:**

**IHK-Arbeitskreis "Gesundheit als Wert der Region": Netzwerke & Erfahrungen**

