



Gemeinsam mehr bewegen.  
Unser betriebliches Gesundheitsmanagement

## Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Gesunde Mitarbeiter in erfolgreichen Betrieben: Das ist Ziel unserer Angebote zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Als langjähriger Partner des Handwerks sind wir mit den besonderen Anforderungen in klein- und mittelständischen Betrieben bestens vertraut. Sichern Sie sich unsere Kompetenz und Erfahrungen. Miteinander finden wir passgenaue Lösungen für Sie und Ihre Mitarbeiter.

Ihr Engagement in Sachen Gesundheit lohnt sich dabei doppelt. Zum einen profitieren Sie von leistungsstarken und motivierten Mitarbeitern, zum anderen vom Bonus für betriebliches Gesundheitsmanagement. Lassen Sie uns gemeinsam starten.

Ihre IKK classic

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Arbeitswelt heute

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Demografischer Wandel ..... | Seite 5 |
| Familie und Beruf .....     | Seite 5 |
| Die Folgen .....            | Seite 5 |

## Gesundheit managen

|  |         |
|--|---------|
| Warum betriebliches Gesundheitsmanagement? .....     | Seite 6 |
| Gesunde Mitarbeiter – leistungsfähiger Betrieb ..... | Seite 9 |
| Gemeinsam profitieren .....                          | Seite 9 |
| Finanzielle Förderung .....                          | Seite 9 |

## Gemeinsam mehr bewegen

|   |          |
|---|----------|
| Ablauf eines Projekts .....                           | Seite 10 |
| Analyse der Gesundheitssituation im Betrieb .....     | Seite 12 |
| IKK-Trainings für Beschäftigte .....                  | Seite 14 |
| IKK-Seminare für Arbeitgeber und Führungskräfte ..... | Seite 15 |
| Betriebliches Eingliederungsmanagement .....          | Seite 16 |
| Kooperationen .....                                   | Seite 16 |
| Bonus – Eine Belohnung für Ihr Engagement .....       | Seite 17 |

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| <b>Erfolgreiche Projekte</b> ..... | Seite 19 – 21 |
|------------------------------------|---------------|

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <b>Kontakte ohne Umwege</b> ..... | Seite 21 |
|-----------------------------------|----------|



Unsere Angebote sind passgenau und individuell auf die Gesundheitssituation in Ihrem Betrieb zugeschnitten.

# Arbeitswelt heute.

## Ressource Gesundheit

Globalisierung und zunehmende Mobilität, rasante technische Entwicklungen und die Anforderungen einer Dienstleistungsgesellschaft haben großen Einfluss auf die Arbeitswelt. Auch wenn es schon immer Veränderungen gab, die Dynamik der Entwicklungen nimmt zu.

Die Anforderungen an Beschäftigte wachsen: Sie müssen zunehmend komplexer denken und mehr Verantwortung übernehmen. Arbeitsprozesse werden ständig an sich verändernde Markterfordernisse angepasst. Arbeit lässt sich mobil erledigen, Tempo und Arbeitsdruck steigen. Gleichzeitig führt die Flexibilisierung in der Arbeitswelt zum Verwischen der Grenzen zwischen Beruf und Freizeit.

### Demografischer Wandel

Im Handwerk blieben auch 2012 etliche Ausbildungsplätze unbesetzt. Der „Nachschub“ an jüngeren Beschäftigten stagniert nicht nur, sondern geht deutlich zurück. Die Belegschaften altern und damit kommen neue Herausforderungen auf die Betriebe zu.

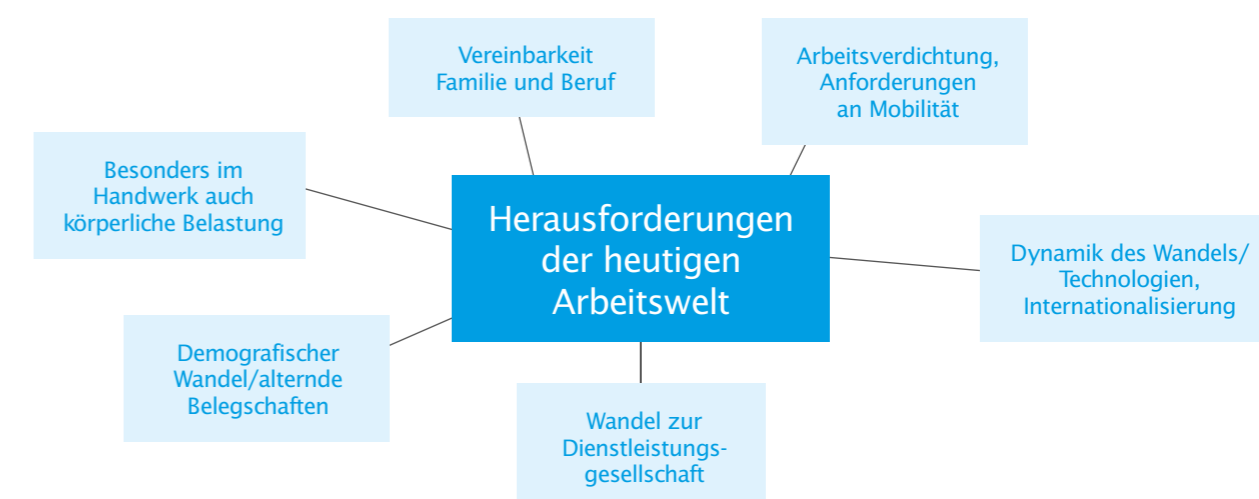
Der aktuelle Gesundheitsbericht der IKK classic zeigt: Beschäftigte ab 50 sind an doppelt so vielen Tagen krankgeschrieben wie Beschäftigte unter 30 Jahren.

### Familie und Beruf

Heute sind Frauen und Männer gleichermaßen berufstätig und kümmern sich gemeinsam um die Familienaufgaben. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist deshalb ein Schlüsselthema unserer Zeit. Betriebe werben gezielt mit familienfreundlichen Arbeitsbedingungen. Betriebskindergärten sind keine Einzelfälle mehr. Auch wenn für kleine Betriebe solche Strukturen schwerer umsetzbar sind, ermöglicht gerade die überschaubare Anzahl von Beschäftigten individuelle Lösungsansätze.

### Die Folgen

Die Veränderungen in der Arbeitswelt wirken sich deutlich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen aus. Wer sich den neuen Herausforderungen nicht gewachsen fühlt, wird häufig krank. Der Erhalt der Gesundheit der Mitarbeiter wird somit eines der wichtigsten Ziele für den betrieblichen Erfolg.



# Gesundheit managen.

## Eine wichtige Herausforderung für Betriebe

Vorrangiges Ziel eines Unternehmens ist es, wirtschaftlich zu arbeiten. Dass die Gesundheit der Mitarbeiter eine der wichtigsten Ressourcen ist, erkennen immer mehr. Sich dem Thema Gesundheit im Betrieb zu widmen, bedeutet jedoch nicht ausschließlich Abbau von

Fehlzeiten. Denn der Krankenstand spiegelt nur einen Teil der gesundheitlichen Situation im Betrieb wider. Das ist vergleichbar mit der sichtbaren Spitze eines Eisberges. Nicht sichtbar sind viele andere gesundheitliche Beeinträchtigungen.

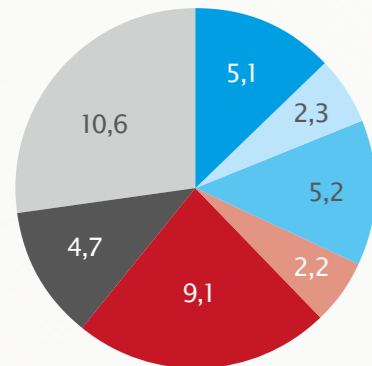
### Warum betriebliches Gesundheitsmanagement?

#### Kosten für Arbeitsunfähigkeit

Mit 9,1 Milliarden Euro Produktionsausfall und 16,0 Milliarden Euro Ausfall an Bruttowertschöpfung besteht bei Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems das größte Präventionspotenzial. Bei beiden Kennzahlen folgen

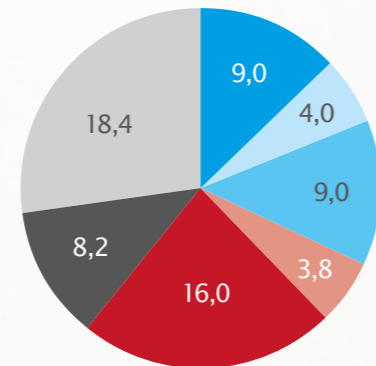
Diagnosegruppen aus den Bereichen Krankheiten des Atmungssystems und psychische und Verhaltensstörungen auf dem 2. und 3. Rang.

Produktionsausfallkosten in Milliarden Euro  
(Gesamt 39,2 Milliarden Euro)



■ Psychische Störungen und Verhaltensstörungen  
■ Krankheiten des Kreislaufsystems  
■ Krankheiten des Atmungssystems  
■ Krankheiten des Verdauungssystems

Ausfall an Bruttowertschöpfung in Milliarden Euro  
(Gesamt 68,4 Milliarden Euro)



■ Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes  
■ Verletzungen, Vergiftungen und Unfälle  
■ Sonstige Krankheiten

Quelle: Suga 2010

Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein effektives Instrument, die Gesundheit in Ihrem Unternehmen aktiv zu fördern.





Eine Investition in die Gesundheit zahlt sich für Sie aus. Profitieren Sie von unserer Kompetenz.

### Gesunde Mitarbeiter – leistungsfähiger Betrieb

Betriebliches Gesundheitsmanagement soll die Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter im Betrieb erhalten und fördern.

Das gelingt nur über das systematische und nachhaltige Gestalten von gesundheitsförderlichen Arbeitsprozessen und -strukturen im Betrieb. Parallel dazu ist es notwendig, die Beschäftigten zu einem gesunden Verhalten zu befähigen. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist deshalb vorrangig eine Führungsaufgabe, in deren Prozess die Beschäftigten aktiv mit einbezogen werden.

#### Persönlich beraten

Unsere IKK-Gesundheitsmanager kommen gern zu Ihnen in den Betrieb und gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein.

### Gemeinsam profitieren

Viele Unternehmen haben betriebliches Gesundheitsmanagement bereits in ihre Unternehmensprozesse verankert und als strategischen Vorteil erkannt. Denn wer in ein betriebliches Gesundheitsmanagement investiert, profitiert in mehrfacher Hinsicht.

#### Das betriebliche Gesundheitsmanagement bietet handfeste Vorteile:

- Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhalten
- Engagement und Motivation fördern
- Arbeitszufriedenheit verbessern
- Produktivität steigern
- Qualität der Produkte und Dienstleistungen erhöhen
- Arbeitsausfälle vermeiden
- Kosten senken
- Image und Bekanntheit Ihres Unternehmens verbessern
- Wettbewerbsfähigkeit erhöhen

### Finanzielle Förderung

Ihr Engagement für die Gesundheit zahlt sich gleich auf mehreren Ebenen aus.

#### Bonus der IKK classic

Der Bonus für den Arbeitgeber beträgt 50 Euro pro teilnehmenden IKK-versicherten Arbeitnehmer bis zu einer Höhe von maximal 2.500 Euro. Alle IKK-versicherten Mitarbeiter, die eine hundertprozentige Teilnahme am Projekt nachweisen, erhalten ebenfalls 50 Euro. Weitere Informationen zum Bonus finden Sie auf Seite 17.

#### Steuerliche Befreiung

Arbeitgeber können ihren Mitarbeitern bestimmte gesundheitsfördernde Maßnahmen anbieten, die bis zu einem Betrag von 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr steuerfrei bleiben (§ 3, Nr. 34 ES StG). Die begünstigten Maßnahmen müssen hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der § 20 und 20a des SGB V entsprechen. Damit fällt auch das betriebliche Gesundheitsmanagement unter die Steuerbefreiung.

#### Prämien Unfallversicherungsträger

Unfallversicherungsträger können für die Verhütung von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren Prämien gewähren. Voraussetzung ist die Wirksamkeit der von den Unternehmen getroffenen Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten (§ 162, Abs. 1, 2 SGB VII).

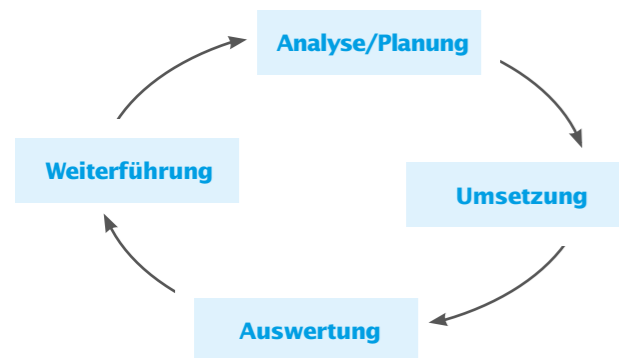
# Gemeinsam mehr bewegen.

## Projekte zusammen gestalten

Die IKK classic bietet Ihnen kompetente Unterstützung in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement an. Profitieren Sie von unseren langjährigen Erfahrungen im Handwerk und Mittelstand.

### Gemeinsamer Start

Das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK classic richtet sich am Bedarf des Unternehmens und den vorhandenen Ressourcen aus. In einem ersten Gespräch mit dem IKK-Gesundheitsmanager erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements nutzen können. Gemeinsam werden die Ziele konkretisiert und das weitere Vorgehen der Zusammenarbeit besprochen.



### Ablauf eines Projektes

#### Analyse und Planung

Im nächsten Schritt erfolgt eine Analyse der aktuellen Gesundheitssituation entsprechend der vereinbarten Zielstellungen. Dafür nutzen wir verschiedene Analyseinstrumente, zu denen Sie auf der nächsten Seite nähere Informationen finden.

### Umsetzung

Im Gespräch wertet der Arbeitgeber gemeinsam mit dem IKK-Gesundheitsmanager die Ergebnisse der durchgeführten Analyse aus. Ziel ist es, den konkreten Handlungsbedarf zu ermitteln und geeignete Maßnahmen zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation zu vereinbaren.

Mögliche Handlungsfelder sind:

- Arbeitsbedingte körperliche Belastungen
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Psychische Belastungen und Stressmanagement
- Suchtprävention

Ihre Mitarbeiter nehmen im jeweiligen Handlungsfeld an den Trainings teil. Sie prüfen dort gezielt ihr persönliches Gesundheitsverhalten und optimieren es mit der Begleitung unserer fachlichen Experten. Für Führungskräfte werden zusätzlich spezielle Seminare angeboten.

### Auswertung

Nach Abschluss der durchgeführten Maßnahmen wertet der IKK-Gesundheitsmanager gemeinsam mit dem Arbeitgeber die Ergebnisse des durchgeführten Projektes aus. Es wird überprüft, ob die vereinbarten Ziele erreicht wurden. Möglicherweise sind weitere Maßnahmen notwendig.

### Weiterführung

Die Gesundheitsmanager der IKK classic stehen dem Betrieb auch nach Projektende beratend zur Seite und unterstützen Sie bei der nachhaltigen Umsetzung.



Es ist ein gutes Gefühl, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Dabei gibt es auch im Betrieb viele Möglichkeiten, die Mitarbeiter dabei zu unterstützen.

## Analyse der Gesundheitssituation im Betrieb

### Gesundheitsbericht

Die Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten ist der erste wichtige Schritt zur Beschreibung des Krankheitsgeschehens. Der Gesundheitsbericht gibt im Regelfall eine erste Orientierung, woran und wie häufig Beschäftigte erkranken.

### Mitarbeiterbefragung

Mit einem standardisierten Fragebogen werden kurz und prägnant wichtige Parameter zum Thema Arbeit und Gesundheit ermittelt. Als Ergebnis erhält Ihr Betrieb eine Beschreibung des Ist-Zustandes aus Sicht der Beschäftigten und damit wichtige Anknüpfungspunkte für gesundheitsfördernde Maßnahmen.

### Arbeitsplatzanalyse

Der IKK-Gesundheitsmanager nimmt einzelne Arbeitsplätze anhand ausgewählter Kriterien unter die Lupe und bespricht mit dem Mitarbeiter gesundheitsrelevante Faktoren. Neben körperlichen und ergonomischen

Aspekten werden die Themenfelder Kommunikation, Arbeitsorganisation und Ernährung am Arbeitsplatz analysiert und in einem Überblick zur Situation zusammengeführt.

### Arbeitssituationsanalyse

Unter Einbeziehung der Beschäftigten wird die Arbeitssituation besprochen. Die Teilnehmer bringen gleichzeitig konstruktive Vorschläge zur Optimierung der Arbeitsbedingungen ein.

### Gesundheitszirkel

Im Rahmen einer Gesprächsrunde wird die betriebliche Belastungssituation ermittelt, um erste Schritte des Optimierungsprozesses in Gang zu setzen. Der Gesundheitszirkel macht die Betroffenen zu Beteiligten und Mitgestaltern. Auf diese Weise lässt sich die Kommunikation im Betrieb verbessern und der Veränderungsprozess zügig herbeiführen.

## IKK-Trainings für Beschäftigte

### Arbeitsbedingte körperliche Belastungen

Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage. In diesem Training erkennen Beschäftigte körperliche Belastungen und erarbeiten praktikable Lösungsvorschläge. Außerdem aktivieren die Beschäftigten wichtige Ressourcen wie „Bewegung ins Leben bringen“. Wissen über das Entstehen von Beschwerden am Muskel- und Skelettsystem und ausgleichende Übungen runden dieses Training ab.

### Ernährung am Arbeitsplatz

Was zu gesunder Ernährung gehört, weiß nahezu jeder. Schaut man aber in die Pausenräume, weicht die Verpflegung am Arbeitsplatz davon meistens ab. Die Teilnehmer bewerten und optimieren nach dem Motto „gesund genießen“ ihre Ernährung am Arbeitsplatz. Es werden nicht nur Lösungen für individuelle abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Verpflegung mit den Teilnehmern erarbeitet, sondern auch die Umsetzung in den Alltag besprochen.

### Psychische Belastungen und Stressmanagement

Die psychische Gesundheit von Arbeitnehmern rückt immer mehr in den Vordergrund. Psychische Belastungen wie Zeitdruck, Arbeitsunterbrechungen und Arbeitsverdichtungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen.

Arbeitsbezogene Stressoren oder psychische Belastungen werden identifiziert und gemeinsam Lösungen erarbeitet, um diese zu reduzieren oder auszuschalten. Die Teilnehmer lernen ihre eigenen Stressreaktionen, Bewältigungsmechanismen und Ressourcen kennen und üben gleichzeitig die Ausgleichsmöglichkeiten zur Entspannung.

### Suchtprävention

Das Angebot zur Suchtprävention gibt wichtiges Hintergrundwissen zur frühzeitigen Erkennung von unterschiedlichen Suchtproblematiken im betrieblichen Alltag. Gerade die legalen Suchtstoffe wie Alkohol und Nikotin gehören zu den Gesundheitsrisiken unserer Gesellschaft, die – in unterschiedlichem Ausmaß – in allen Schichten und Altersgruppen vertreten sind. Suchtprobleme von Mitarbeitern haben oft wesentliche Auswirkungen auf das Betriebsklima, die Arbeitssicherheit, die Arbeitsleistung und die Gesundheit. Jedoch: Je klarer und strukturierter mit dem Thema Suchtgefährdung und Abhängigkeit umgegangen wird, desto besser sind die möglichen Lösungen. Arbeitgeber und Mitarbeiter erhalten „Handwerkszeug“ für den richtigen Umgang mit Betroffenen.

### Denken Sie an die Zukunft

Die Auszubildenden von heute sind die Fachkräfte von morgen. Mit Angeboten zur Gesundheitsförderung in Berufsschulen und überbetrieblicher Ausbildung ist die IKK classic seit vielen Jahren aktiv – gemeinsam mit Innungen und Fachverbänden.

## IKK-Seminare für Arbeitgeber und Führungskräfte

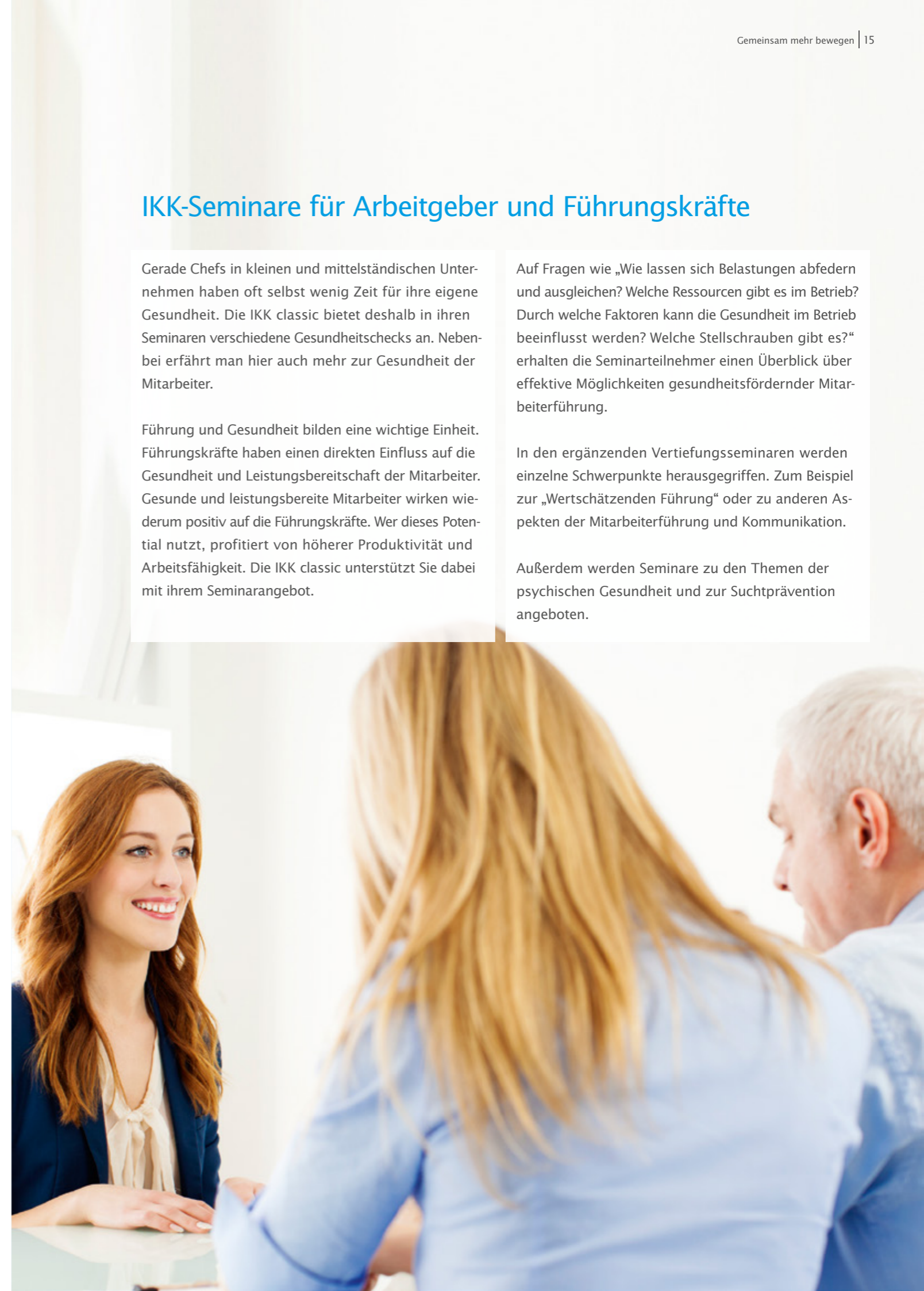
Gerade Chefs in kleinen und mittelständischen Unternehmen haben oft selbst wenig Zeit für ihre eigene Gesundheit. Die IKK classic bietet deshalb in ihren Seminaren verschiedene Gesundheitschecks an. Nebenbei erfährt man hier auch mehr zur Gesundheit der Mitarbeiter.

Führung und Gesundheit bilden eine wichtige Einheit. Führungskräfte haben einen direkten Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter. Gesunde und leistungsbereite Mitarbeiter wirken wiederum positiv auf die Führungskräfte. Wer dieses Potential nutzt, profitiert von höherer Produktivität und Arbeitsfähigkeit. Die IKK classic unterstützt Sie dabei mit ihrem Seminarangebot.

Auf Fragen wie „Wie lassen sich Belastungen abfedern und ausgleichen? Welche Ressourcen gibt es im Betrieb? Durch welche Faktoren kann die Gesundheit im Betrieb beeinflusst werden? Welche Stellschrauben gibt es?“ erhalten die Seminarteilnehmer einen Überblick über effektive Möglichkeiten gesundheitsfördernder Mitarbeiterführung.

In den ergänzenden Vertiefungsseminaren werden einzelne Schwerpunkte herausgegriffen. Zum Beispiel zur „Wertschätzenden Führung“ oder zu anderen Aspekten der Mitarbeiterführung und Kommunikation.

Außerdem werden Seminare zu den Themen der psychischen Gesundheit und zur Suchtprävention angeboten.





## Betriebliches Eingliederungsmanagement

Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass ein Mitarbeiter längere Zeit wegen Krankheit ausfällt oder seinen Beruf gar nicht mehr ausüben kann. Die Folgen berufstypischer Belastungen, eine schwere Erkrankung oder ein Unfall sind dafür die häufigsten Ursachen. Jeder Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet, ein betriebliches Eingliederungsmanagement anzubieten, wenn ein Mitarbeiter innerhalb eines Jahres mehr als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig ist. Der Gesetzgeber hat damit die Mitverantwortung der Unternehmen auch im Sozialgesetzbuch verankert.

Der Arbeitgeber klärt mit dem Beschäftigten, ob und wie die Arbeitsunfähigkeit überwunden werden kann, mit welchen Verbesserungen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und so der Arbeitsplatz erhalten werden kann.

### Wir unterstützen Sie

Informationen zur Umsetzung des betrieblichen Eingliederungsmanagement, die wichtigsten Schritte und Muster für Vereinbarungen haben wir in der Broschüre „Betriebliches Eingliederungsmanagement – Was Arbeitgeber wissen sollten“ zusammengestellt.

## Kooperationen

Wichtig für die erfolgreiche Umsetzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die enge Zusammenarbeit zwischen Führungskräften, Mitarbeitern und der Arbeitnehmervertretung.

Arbeitgeber erhalten aber auch außerhalb des Betriebes Unterstützung. Die IKK classic arbeitet aktiv mit Partnern zusammen, z. B.:

- im Arbeitsschutz mit Sicherheitsfachkräften, Arbeitsmedizinern und weiteren Spezialisten der Unfallversicherungen und weiteren Institutionen
- mit Betriebsärzten, denn sie kennen die Situation in Betrieben

- mit betrieblichen Beratern in Handwerkskammern
- mit Innungen und Fachverbänden auf regionaler, Länder- und Bundesebene
- mit vielen weiteren Organisationen wie z. B. Unternehmerfrauen im Handwerk.

In der Ausbildung von Führungskräften, z. B. zum Meister, informiert die IKK classic über die speziellen Anforderungen in Sachen Gesundheit und Führung. Dazu gehören branchenspezifische Möglichkeiten der Gesundheitsförderung sowie Tipps für die persönliche Fitness.

## Bonus – eine Belohnung für Ihr Engagement

### Sichern Sie sich Ihren Bonus:

- 50 Euro für den Arbeitgeber je teilnehmenden IKK-versicherten Mitarbeiter (max. 2.500 Euro)
- 50 Euro für jeden teilnehmenden IKK-versicherten Mitarbeiter

### So erhalten Sie den Bonus für betriebliches Gesundheitsmanagement:

1. Schriftliche Vereinbarung mit der IKK classic zum gemeinsamen Projekt für mehr Gesundheit im Betrieb liegt vor.
2. Mindestens drei Gespräche zwischen Arbeitgeber

- und dem IKK-Gesundheitsmanager finden statt.
3. Eine Analyse zur Gesundheitssituation wird mit Unterstützung der IKK classic durchgeführt.
4. Die Mitarbeiter nehmen an den vereinbarten Trainings oder Workshops teil.
5. Alle vereinbarten Maßnahmen werden umgesetzt oder unterstützt.

Alle Schritte werden kurz dokumentiert. Sie reichen alle Nachweise sowie den Antrag für den Bonus betriebliches Gesundheitsmanagement bei der IKK classic ein.





Viele Unternehmen haben bereits vom betrieblichen Gesundheitsmanagement profitiert und ihre Effektivität steigern können.

# Erfolgreiche Projekte.

## Beispiele aus der Praxis

### Prasuhn GmbH Öko-Haus-Versorgung in Nienhagen

- Sanitär/Heizung/Lüftung/Klima – Umwelttechnik, alternative Energieversorgung
- 10 Beschäftigte

Die Prasuhn GmbH in Nienhagen bei Hannover macht sich vor allem im Bereich alternative Umwelttechnik einen Namen. Das kleine Unternehmen lässt dabei die Erfahrungen aus alter Handwerkskunst in neue Technologien einfließen.

Ziel des betrieblichen Gesundheitsmanagements war es im ersten Schritt, gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe bei Produktions- und Installationsvorgängen zu integrieren. In mehreren Trainingseinheiten konnten Ausgleichsübungen erlernt und ein bewusster Umgang bei körperlichen Belastungen erreicht werden. Außerdem wurden im Rahmen des Projektes Büroarbeitsplätze neu eingerichtet, Hilfsmittel für schwere Arbeitsgänge angeschafft und das Lager effektiver gestaltet.

### Krebbers GmbH & Co. KG in Krefeld

- Fenster- & Fassadentechnologie
- 45 Beschäftigte

Die Krebbers GmbH fertigt hochwertige Fenster und Fassadentechnologie. Sie unterstützt bei allen Prozessen der Fassadenkonstruktion – von der Planung über die Ausschreibung bis hin zur Ausführung und Abnahme und entwickelt intelligente Lösungen für passivhaus-taugliche Holz- und Metallholz-Fenster und einbruchshemmende Fenster.

Gesundheitliche Belastungen treten vor allem aufgrund großer Lasten am Bau und eines ständig wachsenden Zeitdrucks auf. Erste Impulse für ein betriebliches Gesundheitsmanagement kamen über den Gesundheitsbericht der IKK classic. Seit mehreren Jahren läuft nun das Projekt.

Aktuelle Ergebnisse sind ein neu gestalteter und effizienterer Prozess der Arbeitsvorbereitung, die Festlegung von Standards im Arbeitsprozess sowie Kommunikationsregeln für die wöchentlichen Teamberatungen. Eine insgesamt bessere Kommunikation, unter den Beschäftigten und zur Geschäftsleitung, gehört zu den wichtigsten Erfolgen.



## Selbst-Test: Wie gesund ist Ihr Betrieb?

Testen Sie, wie gesund Ihr Betrieb ist. Wichtig beim Ankreuzen sind dabei nicht harte Fakten, sondern Ihre persönliche Einschätzung.

**Rot** steht für hohen Handlungsbedarf,  
**Gelb** für mittleren Handlungsbedarf und  
**Grün** für keinen Handlungsbedarf.

### Persönliches Verhalten der Beschäftigten:

#### 1. Wie schätzen Sie den Gesundheitszustand Ihrer Mitarbeiter ein?

Den Gesundheitszustand erkennen Sie nicht nur am Krankenstand, sondern auch daran, dass Ihre Mitarbeiter über gesundheitliche Beschwerden klagen. (Achtung: Nicht alle Mitarbeiter teilen ihre gesundheitlichen Probleme mit, oft erkennen dann direkte Kollegen eine eventuelle Beeinträchtigung).



#### 2. Wie schätzen Sie die gesundheitlichen Ressourcen Ihrer Mitarbeiter ein? Kümmern sich diese aktiv um ihre Gesundheit?

Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Mitarbeiter sich auch viel bewegen? Bringen sie „gesunde und ausgewogene“ Nahrungsmittel mit, oder gibt's doch häufiger Fleischkäsbrötchen? Wirken Ihre Mitarbeiter ausgeglichen und motiviert?



### Gesundheitlich relevante Strukturen im Betrieb:

#### 3. Wie gesund sind die Arbeitsbedingungen, die Ihr Betrieb vorhält?

Wichtige Merkmale sind zum Beispiel körperliche Beanspruchungen, ergonomische Arbeitsplätze, die Möglichkeit sich mit gesundem Essen zu versorgen, Qualifizierung für die Tätigkeit, Arbeitsüberlastung und/oder Überforderung aber auch Unterforderung. Aber auch hier zählt Ihre persönliche Einschätzung.



#### 4. Wie oft kommen Ihre Mitarbeiter freudig und voll Tatendrang zur Arbeit?

Motivation kann man den Mitarbeitern manchmal schon am Gesicht ablesen. Gehen Ihre Mitarbeiter auch eine Extrameile für Sie? Bleiben die Mitarbeiter auch nach Feierabend noch ein wenig da und unterhalten sich untereinander oder mit Ihnen?



#### 5. Wie gut sind Ihre Kommunikationsstrukturen im Betrieb ausgebildet?

Wird mehr miteinander als übereinander geredet? Aber auch: Beschäftigte wissen, was sie zu tun haben, fragen auch nach, wenn nicht alles klar ist. Auch strukturelle Rahmen sind wichtig: Es gibt regelmäßige Besprechungen. Achtung: Diese sollten nicht mit einer Hitliste „Was alles nicht geklappt hat“ beginnen.



#### 6. Wie viele Beschäftigte würden ein betriebliches Gesundheitsmanagement aktiv unterstützen?

Manche Beschäftigte sind wahre Gesundheitsapostel, andere eher Gesundheitsmuffel. Die Potenziale der gesundheitlich aktiveren Beschäftigten gilt es zu nutzen. Diese können das „Gesundheitsprojekt“ nachhaltig unterstützen. Andere sind zwar noch nicht aktiv, wollen aber eigentlich mehr machen, meistens fehlt ihnen dazu nur die Zeit, oder der richtige Anstoß. Auch diese sind bei passender Einbindung eine wichtige Unterstützung.



#### 7. Wie weit ist Gesundheit im ganzen Betrieb als wichtiges Thema verankert?

In Besprechungen ist auch Gesundheit ein wichtiges „Fixthema“. Alle Beschäftigten können sich dazu einbringen. Es gibt regelmäßige Erhebungen, die den gesundheitlichen Zustand messen und ein Sollzustand ist beschrieben. Die Wege, um die eventuelle Lücke zwischen Ist und Soll zu schließen, werden mit den Mitarbeitern erarbeitet.



### Führungskraft als wichtiger gesundheitlicher Faktor:

#### 8. Wie würden Sie sich als gesundheitliches Vorbild einschätzen?

Ihre Vorbildfunktion können Sie anhand Ihrer Bewegungsgewohnheiten (Sie kommen auch einmal zu Fuß, oder mit dem Fahrrad oder treiben Sport, bewegen sich viel auch in Ihrer Freizeit) und Ihrer Ernährungsgewohnheiten (Sie nehmen sich Zeit zum Essen, Sie ernähren sich ausgewogen) einschätzen.



#### 9. Lächeln Ihre Mitarbeiter, wenn sie Ihnen morgens zum ersten Mal begegnen?

Wertschätzende Führung ist eine der wichtigsten Ressourcen, die Sie als oberste Führungskraft mit einbringen können. Erkennt der Mitarbeiter, dass es Ihnen nicht nur um den Produktivitätsfaktor geht, sondern auch um ihn als Mensch, dann haben Sie gesundheitlich mehr erreicht, als mit zehn Trainingseinheiten im Kraftraum. Lächeln Sie zuerst, haben Sie eine sehr große Chance, auch wieder ein Lächeln zu ernten.



### Stress und soziale Unterstützung im Team:

#### 10. Wie gut können Ihre Mitarbeiter mit Stress umgehen?

Der Umgang mit Stress ist sehr individuell. Nicht jedem Beschäftigten kann man gleich am Gesicht ablesen, ob er sich gestresst fühlt und nur wenige teilen mit, dass sie überfordert sind. Nachfragen in einem persönlichem Gespräch ist nie falsch, wenn man den Eindruck hat, der Mitarbeiter fühlt sich gestresst. Gefragt ist aber auch hier Ihre persönliche Einschätzung.



#### 11. Wie gut können Sie persönlich mit Stress umgehen?

Schwirrt Ihnen der Kopf? Können Sie zu Hause fünf gerade sein lassen, oder wachen Sie nachts auf und die To-Do-Liste drängt sich hinter die Augenlider? Sie merken aber auch im Umgang mit Ihren Mitmenschen, wenn sie einen gestressten Eindruck machen. Diese werden Ihnen dann eher ausweichen, anstatt ein Schwätzchen zu halten.



#### 12. Wie gut unterstützen sich die Mitarbeiter bei den täglichen Arbeiten gegenseitig im Team?

Gegenseitige Unterstützung zeigt sich in vielen kleinen Dingen und Gesten. Werkzeug wird zurückgelegt und nicht „versteckt“. Beim Hantieren mit schweren Lasten, packt ein Kollege ungefragt mit an. Aber auch: Die Mitarbeiter treffen sich auch in der Freizeit, in der Pause wird gemeinsam gegessen, Kaffee wird für den Kollegen mitgebracht.



Quelle: INQA Selbstcheck

#### Impressum

Diese Informationsbroschüre ist eine Zusammenfassung des bei Drucklegung geltenden Rechts. Maßgeblich sind stets Gesetz und Satzung der IKK classic. Ausführliche Informationen zu einzelnen Themen erhalten Sie in Ihrer IKK-Geschäftsstelle. Außerdem können diese über die Rückantwortkarte beim IKK-Infodienst angefordert werden.

#### Herausgeber

IKK classic  
Tannenstraße 4b  
01099 Dresden

#### Redaktion und Gestaltung

move elevator GmbH, Oberhausen  
Redaktionsschluss: 15. April 2013

#### Fotos

Titel: Veer (OJO Images Photography); S. 2–3: Veer (kuzma);  
S. 4: Veer (Ocean Photography); S. 6–7: Veer (Fancy Photography);  
S. 8: move:elevator (Pascal Skwara); S. 11: Veer (Blend Images Photography);  
S. 12–13: Veer (Fancy Photography); S. 15: istockphoto (Miodrag GAJIC);  
S. 17: Veer (Fancy Photography); S. 18: Veer (Blend Images Photography);  
S. 20: Veer (Alloy Photography)

Kostenlose IKK-Firmenkundenhotline:  
**0800 0455 400**

