

**BARMER**

# **Gesunde Mitarbeiter, erfolgreiche Unternehmen**

**Betriebliches Gesundheitsmanagement**





# Gesundheit und Wohlbefinden fördern und den Erfolg umfassend steigern

## **BARMER – Ihr Partner für individuelle gesundheitsfördernde Strategien**

Angesichts von sich ständig verändernden Leistungsbedingungen, steigender Komplexität, Flexibilität und Fachkräftemangel in der Arbeitswelt und aufgrund des demografischen Wandels in unserer Gesellschaft werden gesunde, motivierte Mitarbeiter\* und Führungskräfte zu einem entscheidenden Wettbewerbsvorteil.

Denn eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur stärkt die persönliche Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und fördert somit die Konkurrenzfähigkeit und den wirtschaftlichen Erfolg Ihres Unternehmens.

Zu diesem Zukunftsthema bietet die BARMER ein spezielles wie breit gefächertes Gesundheitskonzept, das sich individuell auf die Gegebenheiten und Anforderungen in Ihrem Unternehmen ausrichten lässt.

Mit unserer Broschüre informieren wir Sie detailliert über unser Angebot und liefern Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lässt sich ein firmenspezifisches Gesundheitsprogramm aufbauen?
- Welche Schritte sind nötig, um „gesunde Führung“ zu etablieren?
- Wie lässt sich die „Gesundheitskultur“ in einem Betrieb nachhaltig beeinflussen?
- Wodurch lässt sich die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter stärken?

**Nutzen Sie unsere Erfahrung und Kompetenz für Ihre zukunftsorientierten Strategien und Prozesse – lassen Sie uns gemeinsam Gesundheit weiterdenken!**

\* Wegen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre die männliche Form verwendet; es sind aber ausdrücklich beide Geschlechter gemeint.

# Neue Herausforderungen, neue Chancen

## Unsere Arbeitswelt befindet sich in einem grundlegenden Wandel

- Die Globalisierung führt zu einem zunehmenden Wettbewerbsdruck.
- Digitalisierung und Einführung neuer Technologien verändern sämtliche Arbeitsprozesse.
- Durch Flexibilisierung und Kundenorientierung steigen dabei gleichzeitig die beruflichen Anforderungen und Belastungen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Vor diesem Hintergrund gewinnt der Faktor Gesundheit zunehmend an Bedeutung. Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz sind wichtige Voraussetzungen für die persönliche Leistungsfähigkeit, für Produktivität und Motivation. Denn der Wandel der Arbeitswelt bringt auch neue gesundheitliche Risiken für alle Mitarbeiter. Nicht mehr allein körperliche Beanspruchungen stehen heute im Mittelpunkt von Gesundheitsförderung und Prävention, sondern auch psychische Belastungen wie Zeitdruck, Überforderung oder Unterforderung, mangelnde Kommunikation oder sozialer Stress.

Laut BARMER Gesundheitsreport 2018 sind Arbeitnehmer im Durchschnitt insgesamt zweieinhalb Wochen im Jahr krank. Hochgerechnet auf einen Betrieb mit 1000 Mitarbeitern fallen demnach pro Arbeitstag rund 49 Beschäftigte krankheitsbedingt aus. Mit über einem Fünftel aller Fehltage sind Muskel-Skelett-Erkrankungen nach wie vor die häufigste Krankheitsart. Es folgen psychische Erkrankungen, deren Anzahl in den letzten Jahren sehr stark zugenommen hat, und anschließend kommen Krankheiten des Atmungssystems sowie Verletzungen. In diesen Bereichen sollte das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) zuerst ansetzen und im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes in der Gesamtstrategie des Unternehmens verankert sein.





**Betriebliches Gesundheitsmanagement  
lohnt sich – auch für die Zukunft**

# Das BGM-Konzept der BARMER: durchdacht, systematisch, nachhaltig

## Vorteile für Ihr Unternehmen

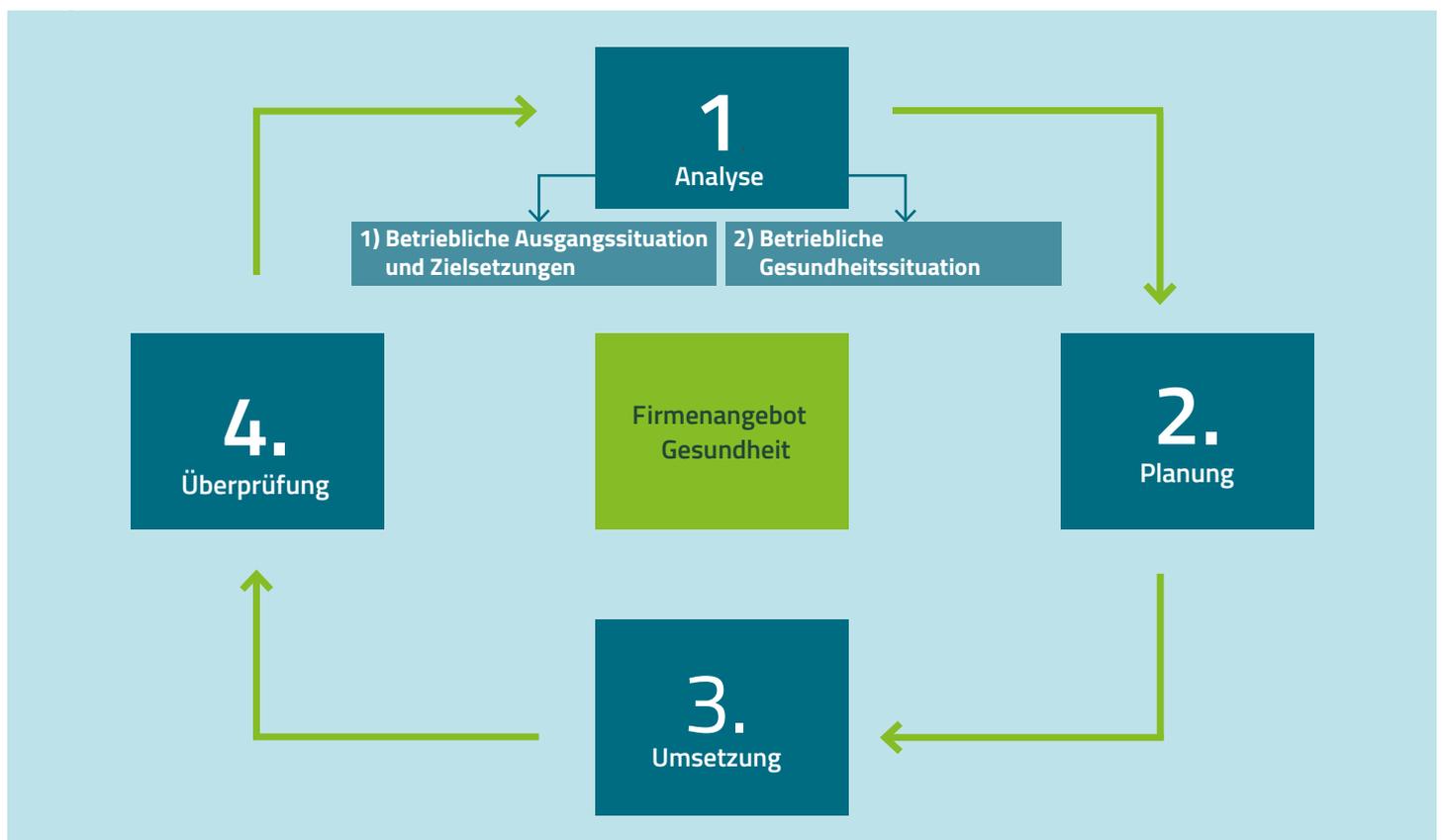
- Weniger Kosten durch krankheitsbedingte Fehlzeiten und dadurch höhere Wettbewerbsfähigkeit
- Erhalt der Arbeitsfähigkeit in einer alternden Bevölkerung
- Verbesserung von Arbeitsabläufen und Minimierung von Reibungsverlusten
- Stärkere gesundheitliche Eigenverantwortung von Mitarbeitern fördert die Bereitschaft, allgemein mehr Verantwortung im Unternehmen zu übernehmen
- Erhöhung der persönlichen Leistungsbereitschaft und -fähigkeit von Mitarbeitern
- Imagegewinn und deutlich höhere Attraktivität als Arbeitgebermarke
- Anstoß für weitere Veränderungsprozesse in der Organisations- und Personalentwicklung

## Positive Effekte für Ihre Mitarbeiter

- Weniger gesundheitliche Belastungen und Beschwerden
- Gesteigertes psychisches und physisches Wohlbefinden
- Besseres Betriebsklima
- Mehr Zufriedenheit und positivere Arbeitseinstellung
- Gesünderes Verhalten im Betrieb sowie in der Freizeit

## Der Managementzyklus als Grundlage

Analog zu anderen Managementprozessen ist auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement ein Kreislauf aus Analyse, Planung, Umsetzung und Überprüfung. Auf diese Weise lässt sich eine kontinuierliche Anpassung an gegebene Voraussetzungen und eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Unternehmensstruktur sichern.





## In vier Schritten zum Erfolg

### 1. Die gründliche, mehrstufige Analyse zur Bedarfsermittlung

- Erhebung Istzustand / bisherige Maßnahmen
- Erstellung Report über Arbeitsunfähigkeitsdaten zum Unternehmen
- Beschäftigtenbefragungen (zu Gesundheitszustand, Beschwerden, Hintergründe)
- Moderation regelmäßiger Gesundheitszirkel (z. B. mit Geschäftsführung, Betriebsrat, Human Resources)
- Sonstige Erfahrungen

### 3. Konkrete Umsetzung

- Maßnahmen und Angebote (Seminare, Workshops, Kurse etc.)
- Abstimmung und Koordination
- Nutzung von Synergien
- Kommunikation und Information

### 2. Gemeinsame Planung von Maßnahmen und Interventionen

- Festlegen der Ziele, Handlungsfelder, Prioritäten
- Ausgewogenheit von Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Ressourcen, Verantwortlichkeiten, Zeitplan
- Schlüsselpersonen, kritische Erfolgsfaktoren
- Beteiligung und offene Kommunikation sichern

### 4. Prüfung und Auswertung aller Maßnahmen

- Ergebnissicherung: Wirksamkeit, Nutzen, Dauer, Kosten
- Feedbackanalyse und Rückmeldungen
- Auswertung, Reflexion, ggf. weitere Analysen, Folgebefragungen etc.
- Eventuelle Anpassung von Maßnahmen

# Ein tragfähiges Konzept

Als kompetenter Gesundheitspartner verfügen wir über jahrelange Erfahrung in der Planung und Durchführung von Gesundheitsprogrammen. Alle Gesundheitsaktionen und Tagesevents werden von uns organisiert und ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt. Dabei geht es nicht nur um Theorie: Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich praktisch und konzentriert zu beteiligen – wir bieten nützliche Informationen und Workshops.

## BGM mit der BARMER

- **Ganzheitlich** – keine Einzelmaßnahme, sondern kontinuierlicher Kreislauf aus Analyse, Planung, Umsetzung und Überprüfung, in den alle „Stellschrauben“ einzubeziehen sind.
- **Nachhaltig** – umfassender, dauerhafter Prozess sowohl auf Mitarbeiterebene als auch in der Gestaltung der Arbeitsbedingungen.
- **Flexibel** – individuell einzusetzen (als Neuinstallation oder aufbauend auf bestehendem BGM) und zu gestalten (auf die Bedürfnisse des Unternehmens zugeschnitten).
- **Effektiv** – Veränderungswirkung im Unternehmen selbst und unter den Mitarbeitern (z. B. Erhöhung der Motivation, Senkung des Krankenstands, höhere Produkt- und Dienstleistungsqualität, Imageförderung).
- **Effizient** – hoher Nutzen für Unternehmen bei gleichzeitig keinen oder nur geringen Kosten.



# Maßgeschneiderte Angebote für Ihr Unternehmen

Als Unternehmen müssen Sie herausfinden, wie sich die Gesundheit Ihrer Beschäftigten verbessern lässt. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der passenden Maßnahmen und unterstützen Sie umfassend. Dabei nutzen wir unsere lange Erfahrung und lassen diese in den gesamten Entwicklungsprozess einfließen.

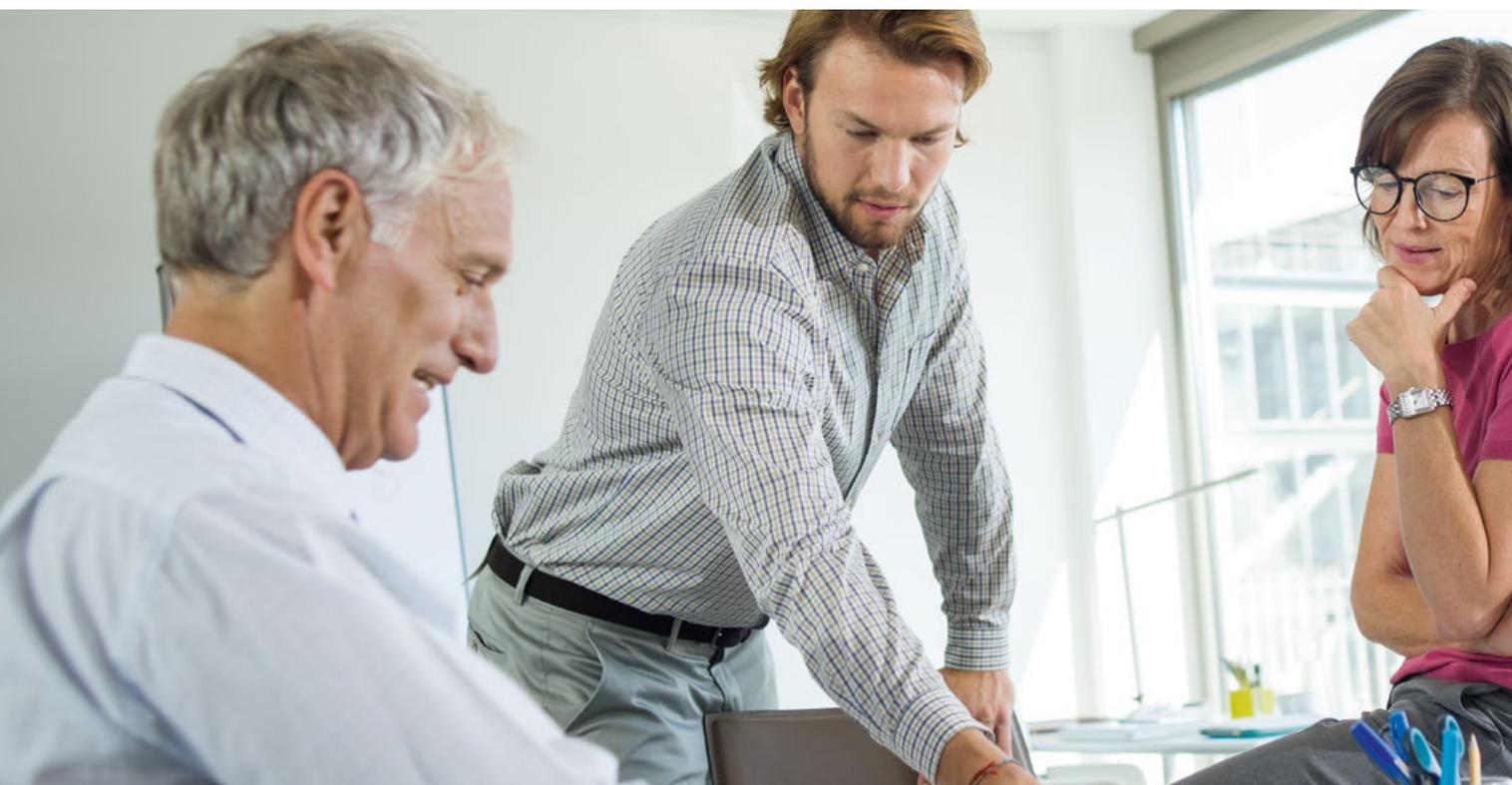
Die BARMER bietet eine Vielzahl von BGM-Maßnahmen für unterschiedliche Unternehmens-  
typen und für die individuelle Gesundheitssituation in Ihrem Betrieb. Wir haben drei  
verschiedene Maßnahmen-Kategorien für Sie entwickelt:

**Einsteiger**

**Basis**

**Highlight**

Aus diesem Angebot können wir gemeinsam die für Sie richtigen Gesundheitsmaßnahmen  
identifizieren. Von der kleinen, aber feinen Einsteigeraktion bis hin zu den großen Highlights  
unseres Programms.



## Einige Beispiele für unsere modularen Maßnahmen



### Moving

Rückenschmerzen sind weitverbreitet. Keine anderen Beschwerden sorgen für so viele Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Dagegen bieten wir das Programm **moving** an. Es dient der Mobilisierung der Wirbelsäule basierend auf einfachen Übungen, die die Muskulatur lockern und die Bänder und Sehnen dehnen. Studien belegen eine hervorragende Akzeptanz und Nachhaltigkeit von **moving**.

### Smoothie Bar

Falsche Ernährung führt zu Leistungstiefs, Heißhungerattacken und Mittagsmüdigkeit. Mit einer reichhaltigen **Smoothie Bar** in Ihrem Unternehmen führen wir auf entspannte Art in das Thema „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ ein. So lernen Mitarbeiter, wie man täglich frisches Obst und Gemüse modern genießen und sich mit den nötigen Vitaminen versorgen kann.



### HerzCoach

Der **HerzCoach** ist eine interaktive Softwarelösung zur Risikoeinschätzung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auf Basis der individuell erfassten Gesundheitsdaten wie Blutdruck, Cholesterin oder BMI wird eine motivierende Maßnahmenplanung für eine Optimierung des Gesundheitsverhaltens vereinbart. Der **HerzCoach** wird von eigens qualifizierten BARMER Beratern vor Ort durchgeführt.



## FührungAktiv

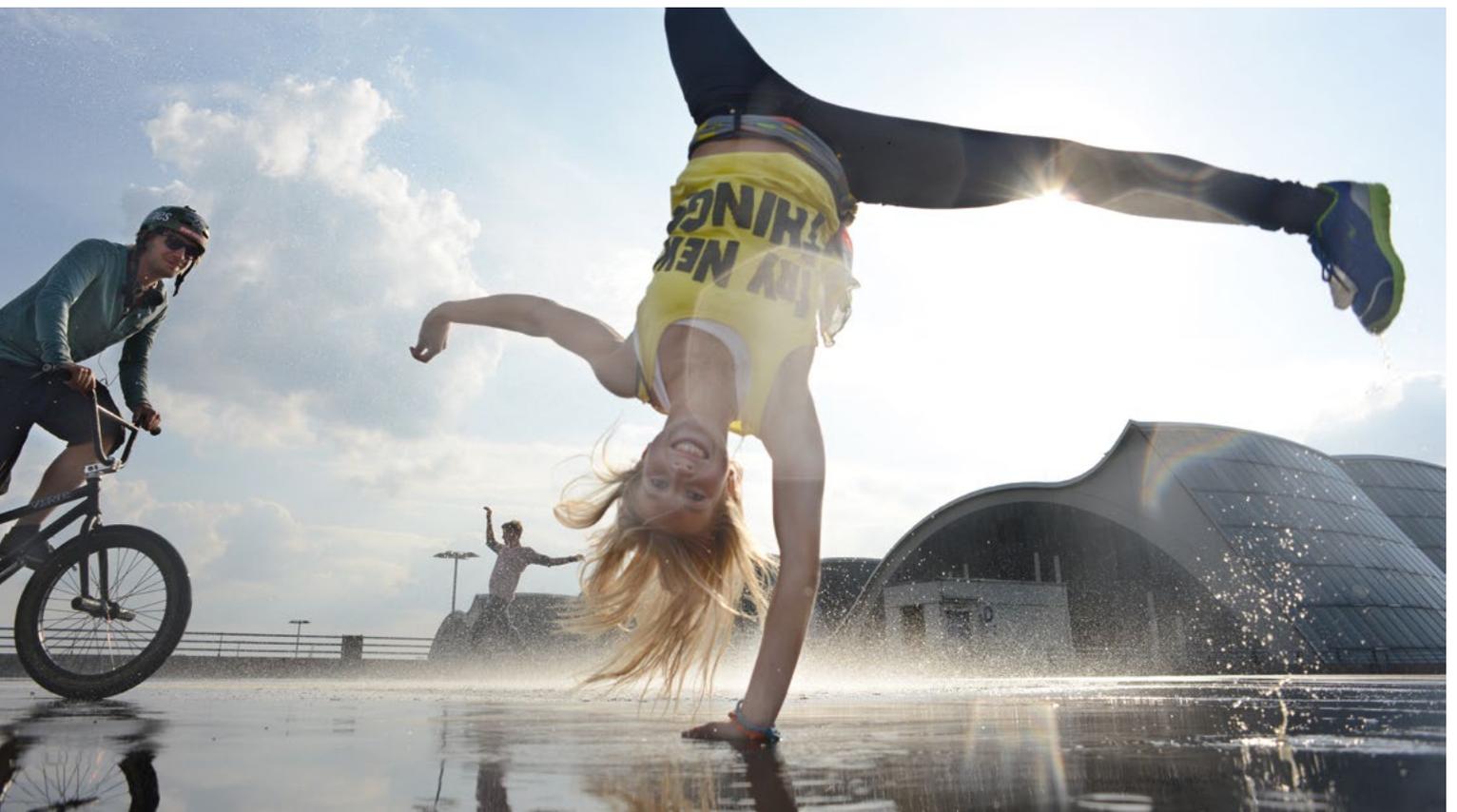
In einem Workshop werden Führungskräfte für ihre Möglichkeiten sensibilisiert, die Gesundheit von Mitarbeitern und damit auch deren Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dabei werden psychische, physische und soziale Faktoren in ihrer Bedeutung für die individuelle Gesundheit thematisiert.

## Gesunder Start

Eigenverantwortung für Gesundheit im beruflichen sowie privaten Umfeld zu übernehmen, ist der Schlüssel für eine gesunde berufliche Zukunft. Mit **Gesunder Start** werden Auszubildende über ihre gesamte Ausbildungsdauer mit Aktionen und Informationen rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung begleitet.

## Seminare und Workshops

Nutzen Sie unser Veranstaltungsprogramm und steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter. Zu so verschiedenen Themen wie „Fit am Arbeitsplatz“, „Fit im Stress“ oder „Ernährung“ bieten wir **Seminare und Workshops** an – online oder im Unternehmen. Wählen Sie gemeinsam mit uns das für Sie passende Angebot.



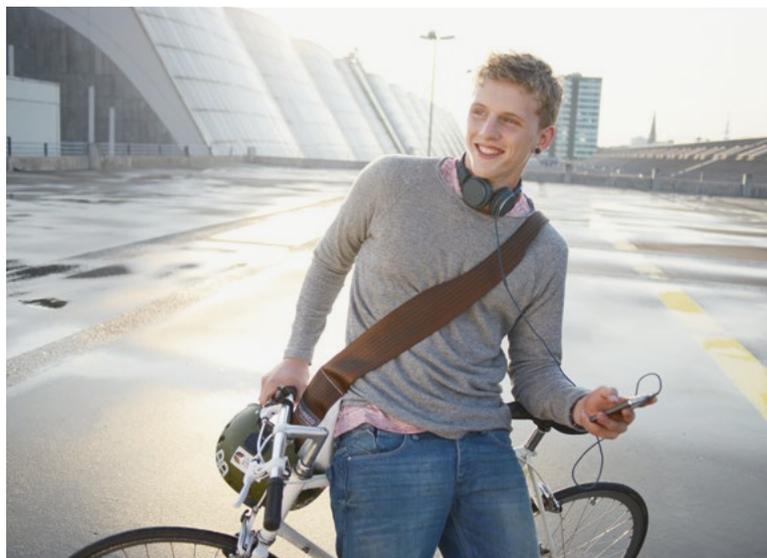
## Spitzensportler bewegen Mitarbeiter

Wir bieten Ihnen ein neues, hochwertiges Bewegungsangebot an: einen hautnahen „Coaching“-Aktionstag zu den Themen Selbstmotivation und Überschreiten von Grenzen – inklusive eines anschließenden Trainings mit einem prominenten **Spitzensportler**. In diesem Programm arbeiten wir unter anderem mit Ina Menzer (Boxen), Frank Busemann (Zehnkampf), Britta Steffen (Schwimmen), Kati Wilhelm (Biathlon), Martin Schmitt (Skispringen) und Jonas Reckermann (Beachvolleyball) zusammen. Mit diesem Highlight unseres BGM-Programms bringen wir Ihren Mitarbeitern das Thema Bewegung am Arbeitsplatz näher und motivieren sie auf spektakuläre Weise zu mehr Fitness.



## Moveguide

Der BARMER **Moveguide** ist ein Gesundheitsprogramm für Auszubildende. Unabhängig von Branche und Unternehmensgröße können Auszubildende in Ihrem Unternehmen zu Multiplikatoren und Coaches in Sachen Gesundheit werden. Mit Unterstützung der BARMER erhalten die Azubis die Möglichkeit, eigene Gesundheitsideen für Ihr Unternehmen zu entwickeln und diese für den eigenen Kollegenkreis umzusetzen. **Moveguide** ist gleichzeitig ein bundesweiter Wettbewerb. Die besten Ideen der Azubis werden von der BARMER jährlich mit attraktiven Preisen ausgezeichnet. Ein Einstieg in den Wettbewerb ist jederzeit möglich, die Ergebnisse werden von einem Expertenteam gesichtet und bewertet.



## Aktive Minipause

Durch kurze Bewegungseinheiten am Arbeitsplatz wird die Muskulatur gezielt gelockert und trainiert. Kleine Entspannungsübungen runden die **Bewegungspausen** ab und sorgen für eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit. Unterstützend können kleine Trainingsgeräte wie beispielsweise die BARMER Fitnessrolle zum Einsatz kommen. Ziel ist die Selbstständige Umsetzung am Arbeitsplatz und eine nachhaltige Förderung des Wohlbefindens.



# So geht

## „Gesundheit weiter gedacht“

Als einer der größten Gesundheitspartner in Deutschland verfügen wir über jahrelange Erfahrung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir bereits in Hunderten Unternehmen erfolgreich und effizient Betriebliches Gesundheitsmanagement umgesetzt haben. Machen Sie sich selbst ein Bild.

### Partnerunternehmen InnoGames und XING in Hamburg

Mit unseren Partnerunternehmen InnoGames und XING in Hamburg haben wir unseren Aktionstag „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“ durchgeführt. Zu Gast in beiden Unternehmen war die Boxweltmeisterin Ina Menzer, die erst mit einem Vortrag über ihren Sport und die Höhen und Tiefen ihrer Karriere begeisterte und anschließend eine intensive Trainingssession mit den Mitarbeitern leitete.

Hier eine Auswahl der Reaktionen:

**„Die Gruppe der Teilnehmer war durchmischt. Von der aktiven Triathletin bis zum selbst ernannten Sportmuffel war alles dabei. Die gleichwertige Einbindung aller Teilnehmer sorgte dafür, dass sich jeder in seinem Rahmen richtig angestrengt und ausgepowert hat.“**

(Sirko Manthey, Ansprechpartner InnoGames)



**„Die Barmer bemüht sich um alternative und moderne Ansätze im Bereich des BGM. Das hat unsere Mitarbeiter sehr angesprochen.“**

(Julia Schmitz, Ansprechpartnerin XING)

**„Es war ein cooles Event. Anstrengend und spaßig zugleich. Ich wäre beim nächsten Mal auf jeden Fall wieder dabei.“**

(Mitarbeiter InnoGames)

**„Vielen Dank für das Event. Es war interessant und toll, Ina persönlich zu treffen. Das Work-out war sehr intensiv und motivierend.“**

(Mitarbeiter InnoGames)



## Partnerunternehmen Lufthansa in Frankfurt



Die Auszubildenden der Deutschen Lufthansa AG in Frankfurt haben sich an dem von der BARMER initiierten bundesweiten Wettbewerb **Moveguide** erfolgreich beteiligt. Im Rahmen von **Moveguide** wollen wir das kreative Potenzial der jüngsten Mitarbeiter im Unternehmen ausschöpfen und gemeinsam neue und innovative Gesundheitsideen generieren und umsetzen.

Mit ihrer Konzeptidee haben uns die Azubis überzeugt und restlos begeistert. Basis der Idee war die Organisation von ganzheitlichen Gesundheitstagen für alle administrativen Mitarbeiter des Lufthansa Aviation Center am Standort Frankfurt. Unter dem Motto „5 to fit“ sollen auf fünf Etagen des Firmengebäudes jeweils unterschiedliche Firmengesundheitsthemen vermittelt werden:

- 1. Nonstop FUN (Fitness-Spiele)**
- 2. Nonstop FOOD**  
(Inspiration zur besseren Ernährung am Arbeitsplatz)
- 3. Nonstop CARE (Gesundheits-Checks und -Beratung)**
- 4. Nonstop SPORTS (Bewegungsprogramme)**
- 5. Nonstop YOU (Entspannungsübungen)**

Wir freuen uns sehr, die Azubis der Lufthansa bei der Umsetzung dieses tollen Konzepts zu unterstützen.

## Partnerunternehmen Deutsche Telekom AG in Bonn

Unser BGM-Angebot können wir bei Bedarf individuell auf die speziellen Bedürfnisse unserer Partnerunternehmen anpassen. In der Zusammenarbeit mit der Deutschen Telekom AG in Bonn haben wir deshalb das Projekt „Auswirkungen der Digitalisierung der Arbeitswelt auf die Gesundheit der Beschäftigten“ gestartet.

Die Dynamik der Digitalisierung in der Arbeitswelt und auch im Privatleben nimmt zu. Die ständige Erreichbarkeit („Allways On“-Kultur) oder das Führen virtueller Teams führt zu neuen Herausforderungen in der Arbeitswelt, die wir gemeinsam versuchen zu meistern.

Dazu Dr. Anne-Katrin Krempien, leitende Betriebsärztin der Deutschen Telekom AG:

**„Eine intensive Zusammenarbeit mit einer der größten gesetzlichen Krankenversicherungen eröffnet neue Optionen und schafft Synergien für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Darüber hinaus verfügen wir über Kooperationen mit weiteren Partnern wie Versicherungsträgern und aus den Bereichen Wissenschaft und Politik. Ziel der Zusammenarbeit ist die weitere Analyse der Herausforderung, um im Handlungsbedarf konkrete Maßnahmen einleiten und die Beschäftigten im Umgang mit der Digitalisierung unterstützen zu können.“**



**Dr. Anne-Katrin Krempien**

## Wir möchten Sie und Ihr Unternehmen besser kennenlernen

Um die Gesundheitsbedürfnisse innerhalb Ihres Unternehmens zu verstehen, haben wir einen einfachen Schnell-Check entwickelt. Beantworten Sie uns bitte die nachstehenden Fragen. Dann können wir Ihr Unternehmen einordnen und basierend auf unserer Erfahrung die geeigneten Maßnahmen empfehlen.

Lassen Sie uns zu diesem Zweck gern telefonieren. Führen Sie den Schnell-Check ganz bequem online durch unter: [www.barmer.de/schnellcheck](http://www.barmer.de/schnellcheck)

Wie viele Mitarbeiter hat Ihr Unternehmen?	1 bis 100	100 bis 500	500 oder mehr
In welcher Branche sind Sie tätig?	.....		
Welche Aussage trifft am besten auf Sie zu?	voll und ganz	bedingt	überhaupt nicht
Wir sind ein junges, ambitioniertes Unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir sind ein traditionelles Familienunternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir sind eine komplexe Organisation im Wandel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir sind ein Großkonzern mit mehreren Divisionen bzw. Filialen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was erwarten Sie von BGM	sehr wichtig	bedingt	nicht wichtig
Hohe Belastung managen zu können, aber auf kreative Weise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für optimale Arbeitsbedingungen und den Erhalt unserer Leistungsfähigkeit zu sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zufriedenheit und Motivation aller Mitarbeiter zu erhöhen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Professionalität und hohes Niveau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es darf keine oder kaum Kosten verursachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Welche Themen interessieren Sie besonders?	sehr interessiert	bedingt	nicht interessiert
Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegung und Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stressbewältigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förderung und langfristiger Erhalt der Arbeitsfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Führung und Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

**Mehr Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement  
der BARMER:**

**Telefon – 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche**  
0800 333 10 10\*

**Aus dem Ausland**  
+49 202 568 333 10 10\*\*

**Unsere Website**  
[www.barmer.de/firmengesundheit](http://www.barmer.de/firmengesundheit)

**Mein persönlicher Berater für Firmengesundheit**  
[www.barmer.de/BGM-Ansprechpartner](http://www.barmer.de/BGM-Ansprechpartner)

**Mitglieder-Service online**  
[www.barmer.de/meine-barmer](http://www.barmer.de/meine-barmer)

**E-Mail an die Barmer**  
[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

### **Impressum:**

**Herausgeber**  
BARMER  
Postfach 11 07 04  
10837 Berlin

**Konzeption**  
Marketing  
Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

**Druckerei**  
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.  
\*\* Anrufe aus dem Ausland sind kostenpflichtig.