

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Eine Handlungshilfe für
Betriebliches Gesundheitsmanagement im Intranet

GESUNDHEIT



Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen – Eine Handlungshilfe für Betriebliches Gesundheitsmanagement im Intranet

Das Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA“

Projektleitung:

BKK Dachverband e. V., Berlin



Dachverband

Kooperationspartner des Projekts:

BAHN-BKK
Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe
BKK Gildemeister Seidensticker
BKK vor Ort
Deutsche BKK
Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband
Hochschule Neubrandenburg/Vivantes Netzwerk für Gesundheit
IKK classic
Institut für angewandte Arbeitswissenschaft ifaa
Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin, Universitätsklinikum, RWTH Aachen
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaft (iAW), Leibniz Universität Hannover
Landeshauptstadt München
Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
LVR-Klinikum Düsseldorf/Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
Novitas BKK
pronova BKK
Unfallversicherung Bund und Bahn
Unternehmensnetzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Initiative Neue Qualität der Arbeit
Geschäftsstelle
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Nöldnerstraße 40–42, 10317 Berlin
Telefon 030 51548-4000
E-Mail info@inqa.de
www.inqa.de

Redaktion:

Dr. Peter Krauss-Hoffmann (Bundesministerium für Arbeit und Soziales)
Thomas de Graat (Bundesministerium für Arbeit und Soziales)
neues handeln GmbH

Layoutumsetzung:

neues handeln GmbH

Fotos:

Shutterstock (www.shutterstock.com): Lucky Business (Titel), Vorobyeva (4), vlavetal (6), Kozini (6), GorillaAttack (9), S-F (9), Dan Kosmayer (11), indigolotos (11), samsonovs (14), Ingvar Bjork (15, 19), Irina Nartova (16), keellla (17), inxti (18), AG-PHOTOS (19)

Stand:

Juni 2015

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

Inhalt

Vorwort	2
Einführung	3
Warum Betriebliches Gesundheitsmanagement im Intranet wichtig ist und wie Ihnen dieser Leitfaden dabei hilft	
Aufbau und Struktur	4
Wie Ihr Intranet-Bereich zum Erfolg wird	
Themenauswahl und Texterstellung	5
Welche Inhalte Sie vermitteln sollten	
Inhalte im Überblick	6
Welche Aspekte der betrieblichen Gesundheit die Textbausteine behandeln	
Tipps zur Redaktion	15
Wie Sie Inhalte einfach erschließen	
Der richtige Medienmix	16
Mit welchen Mitteln Sie Ihre Inhalte erfolgreich kommunizieren	
Ausblick	18
Wie es nach der Onlineschaltung weitergeht	
So unterstützt psyGA	20
Die psyGA-Materialien im Überblick	

Vorwort

Die Statistik spricht eine klare Sprache: Seit Jahrzehnten steigt der Anteil der psychisch bedingten Fehlzeiten am Arbeitsplatz kontinuierlich an. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile der dritthäufigste Krankheitsgrund für Arbeitsunfähigkeit. Für immer mehr Beschäftigte – auch Führungskräfte – bedeuten Arbeitsverdichtung, Multitasking und Flexibilität zunehmend Stress und psychische Belastung. Die Folgen spüren nicht nur die Betroffenen selbst. Auch die Leistungsfähigkeit von Unternehmen, Behörden und Organisationen wird auf eine harte Probe gestellt.

Zwar haben viele Unternehmen eine gesunde Work-Life-Balance sowie den richtigen Umgang mit Stress längst als wichtige Faktoren erkannt, dennoch mangelt es oft an der adäquaten Umsetzung vor Ort. Dabei ist klar: Wenn Sie psychischen Belastungen Ihrer Mitarbeitenden früh entgegenwirken, haben Sie beste Erfolgsaussichten auf eine gesunde Belegschaft und ein funktionierendes Unternehmen.

Im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) können Sie die für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geeigneten Instrumente auswählen und passgenau anwenden. Ein eigener Intranet-Bereich, der Informationen und Maßnahmen gezielt für Führungskräfte und Beschäftigte aufbereitet, bietet hierfür die besten Voraussetzungen. Mit dem vorliegenden Leitfaden wollen wir Unternehmen und Organisationen dabei unterstützen, ein entsprechendes Intranet-Angebot aufzubauen, unabhängig davon, ob Sie ein kleineres Unternehmen oder ein Großbetrieb sind, ob Sie noch ganz am Anfang stehen oder bereits ein Betriebliches Gesundheitsmanagement installiert haben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

*Ihr
psyGA-Team*

Das Projekt: Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA

Das Projekt psyGA unterstützt Unternehmen und Organisationen, Führungskräfte und Beschäftigte bei der Förderung der psychischen Gesundheit. Materialien wie Handlungshilfen, ein Webportal und eLearning-Tools bieten einen praxisnahen Überblick über die unterschiedlichen Aspekte und betrieblichen Handlungsfelder psychischer Belastungen und geben konkrete Anregungen und Tipps für den Umgang mit Stress. psyGA wird unter Federführung des BKK Dachverbandes durchgeführt und durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) gefördert. Die fachliche Begleitung liegt bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

www.psyga.info

Einführung

Warum Betriebliches Gesundheitsmanagement im Intranet wichtig ist und wie Ihnen dieser Leitfaden dabei hilft

Fast acht Wochen Arbeitsunfähigkeit im Jahr – das ist die durchschnittliche Zeit, die Beschäftigte mit psychischen Erkrankungen heute in ihrem Job ausfallen. Das zeigt: Die Folgen von Stress und emotionaler Belastung sind enorm, der volkswirtschaftliche Schaden ist gewaltig. Gesunde Arbeit gewinnt deshalb heute in Unternehmen und Organisationen gerade vor dem Hintergrund einer alternden Gesellschaft, bei der die Mitarbeitenden lange im Berufsleben stehen, zunehmend an Bedeutung.

Mit Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheit, intelligent verzahnt mit einem dazugehörigen Intranet-Auftritt, gibt es schon heute zahlreiche Lösungsansätze, um Beschäftigte langfristig psychisch gesund zu halten. Der vorliegende Leitfaden soll Unternehmen und Organisationen dabei als konkrete Hilfe dienen und u. a. folgenden Fragen beantworten:

- ▶ Wie baue ich einen Intranet-Bereich zum BGM auf?
- ▶ Wie spreche ich Beschäftigte und Führungskräfte richtig an?
- ▶ Welche Themen und Aspekte kommuniziere ich – und wie?
- ▶ Wie pflege ich meinen Intranet-Auftritt?

Psychische Erkrankungen weiter auf dem Vormarsch

Psychische Störungen waren 2013 der dritthäufigste Grund für Fehlzeiten am Arbeitsplatz – nach Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems und Erkrankungen der Atemwege. Die durchschnittliche jährliche Arbeitsunfähigkeit bei psychisch Erkrankten stieg auf 39,9 Tage, also nahezu acht Wochen. Das war doppelt so lang wie bei den Fehlzeiten durch Muskel- und Skeletterkrankungen (20 Tage). Die häufigste Krankheitsart dabei war die „depressive Episode“.

Quelle: BKK Gesundheitsreport 2014

Mit unserer Handlungshilfe erhalten Sie ein praxistaugliches Arbeitsmittel, um Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement wirkungsvoll und ohne großen Aufwand im Intranet darzustellen. Dabei sprechen wir Unternehmen und Organisationen jeder Größe und Branche gleichermaßen an. Mit unserem Mix aus Strukturvorschlägen und Tipps, wie Sie Inhalte auf verschiedene Weise erfolgreich vermitteln, können Sie die notwendigen Elemente passgenau auswählen. Auf der psyGA-Website finden Sie zudem zahlreiche Dokumente zum Download mit Textbausteinen und weiterführenden Informationen zu den unterschiedlichen Aspekten der betrieblichen Gesundheit, die Sie nach dem Baukastenprinzip übernehmen und anpassen können. So können Sie ohne großen Aufwand individuell das nutzen, was Sie brauchen!



Aufbau und Struktur

Wie Ihr Intranet-Bereich zum Erfolg wird

Ein eigener Intranet-Bereich zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement ist die Visitenkarte Ihres Unternehmens gegenüber Ihren Beschäftigten, wenn es um gesunde Arbeit geht. Hier haben Sie Raum und vielfältige Möglichkeiten, alle Belange der betrieblichen Gesundheit, die in Ihrer Organisation wichtig sind, zu kommunizieren.

Alle Beschäftigten ansprechen

Dabei ist es wichtig, sich an alle Mitarbeitenden zu wenden – sowohl an jene, die sich bereits mit gesunden Arbeitsbedingungen beschäftigt haben oder diese sogar schon (teilweise) umsetzen, aber insbesondere auch an diejenigen, die Sie erst noch dafür gewinnen wollen. Darüber hinaus können Sie das Intranet dazu nutzen, verschiedene Zielgruppen gezielt anzusprechen,

sei es Beschäftigte in unterschiedlichen Abteilungen mit unterschiedlichen Gesundheitsgefährdungen oder Fach- und Führungskräfte. Als Vorüberlegung ist wichtig: Wer hat überhaupt Zugang zum Intranet (bzw. wer nicht)? Beschäftigte, die diese Möglichkeit nicht regelmäßig haben, können über Vorgesetzte mit Informationen versorgt werden. In diesem Fall dienen die Inhalte des Intranets dazu, Führungskräfte zu sensibilisieren und zu informieren. Gleichzeitig sollten sie motiviert werden, die Inhalte an ihre Beschäftigten weiterzugeben.

Informieren und aufklären

Stellen Sie Ihren Beschäftigten und Führungskräften in jedem Fall fundierte und entsprechend aufbereitete Informationen rund um die betriebliche Gesundheit zur Verfügung: Welche Bedeutung haben Bewegung und Ernährung für die Gesundheit? Wie hängen Arbeitsbelastung, Selbstmanagement und Stress zusammen? Wie können Beschäftigte nach längerer Krankheit wieder in den Beruf zurückkehren? Diese und andere Fragen sollten Sie im Intranet beantworten – je vielfältiger die Palette an Inhalten, desto mehr Beschäftigte überzeugen Sie von der Wichtigkeit gesunder Arbeit.

Konkrete Maßnahmen benennen

Damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch den „letzten Schritt“ gehen, sollten Sie ihnen konkrete Maßnahmen in Ihrem Betrieb aufzeigen. So wird aus der grauen Theorie gelebte Praxis. Von Tipps zur richtigen Ernährung über Raucherentwöhnungskurse bis hin zu flexiblen Arbeitszeitmodellen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie – zeigen Sie Ihren Beschäftigten auf, welche konkreten Angebote Ihr Betrieb individuell bereithält.

„**Unsere zentrale Herausforderung ist, dass nur wenige Beschäftigte überhaupt Zugang zum Intranet haben. Hier sind die Vorgesetzten bei der Vermittlung von Informationen gefragt!**“

Maraïke Endriukaitis (Talent Acquisition & HR Marketing,
Sodexo Services GmbH)

Themenauswahl und Texterstellung

Welche Inhalte Sie vermitteln sollten

Ob gesunde Ernährung am Arbeitsplatz, das frühzeitige Erkennen von Suchtproblemen oder der Umgang mit Stress, Leistungsdruck, Über- oder Unterforderung: Die Facetten der betrieblichen Gesundheit können vielfältig sein. Umso wichtiger ist es, dass Sie in Ihrem Intranet-Auftritt ein auf Ihr Unternehmen bzw. Ihre Organisation abgestimmtes Bild gesunder Arbeit zeichnen.

Zielgruppengerecht aufbereiten

Je nach Zielgruppe – Beschäftigte oder Führungskräfte – sind unterschiedliche Inhalte und Herangehensweisen notwendig. Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in der Produktion (starker) körperlicher Belastung ausgesetzt sind, können Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes sowie der Einsatz technischer Hilfsmittel im Fokus stehen. Beschäftigten einer Verwaltung mit (überwiegend) sitzenden Tätigkeiten

können Tipps zur gesunden Ernährung, Fitnessübungen oder eine ergonomische Beratung helfen. Für Führungskräfte wiederum, die Personal- und Budgetverantwortung tragen, eignen sich Kurse zur „gesunden Führung“ und zur Stressbewältigung. Darüber hinaus sollten stets auch Aspekte der Inklusion berücksichtigt werden.

„Um von Anfang an die Wünsche der Mitarbeitenden bei der Entwicklung eines Gesundheitsbereichs im Intranet einzubeziehen, empfehlen wir jeder Organisation die Durchführung einer Bedarfsanalyse. Damit haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht.“

Maraike Endriukaitis (Talent Acquisition & HR Marketing, Sodexo Services GmbH)

Arbeit sparen – auf Textbausteine zurückgreifen

Um den richtigen Mix an Informationen für Ihren Intranet-Bereich zusammenzustellen, bieten wir Ihnen umfassende Textbausteine im psyGA-Design zu allen wichtigen Aspekten des gesunden Arbeitens. Sie finden diese auf der psyGA-Website unter www.psyga.info (Über psyGA > Materialien > BGM im Intranet) zum Download und können die Texte nach Ihren Wünschen verwenden, bearbeiten und zusammenstellen. Dabei unterscheiden wir bereits nach Inhalten für Beschäftigte und Führungskräfte. So sparen Sie jede Menge Arbeit, die Sie stattdessen in den Feinschliff Ihres Intranet-Auftritts stecken können. Neben den Textbausteinen bieten wir Ihnen außerdem weiterführende Informationen (z. B. Schaubilder, Tipps) im psyGA-Design, die Sie wahlweise im Intranet als Download anbieten können. So können sich Ihre Mitarbeitenden mit verschiedenen Aspekten vertiefend beschäftigen.

Achtung: Bei allen Materialien, die nicht von psyGA stammen, müssen Sie eine Erlaubnis vom Herausgeber einholen, wenn Sie diese in Ihrem Intranet zum Download anbieten wollen. Alternativ können Sie die weiterführenden Informationen aber durch Verlinkungen mit Ihrem Intranet verknüpfen.



Inhalte im Überblick

Welche Aspekte der betrieblichen Gesundheit die Textbausteine behandeln



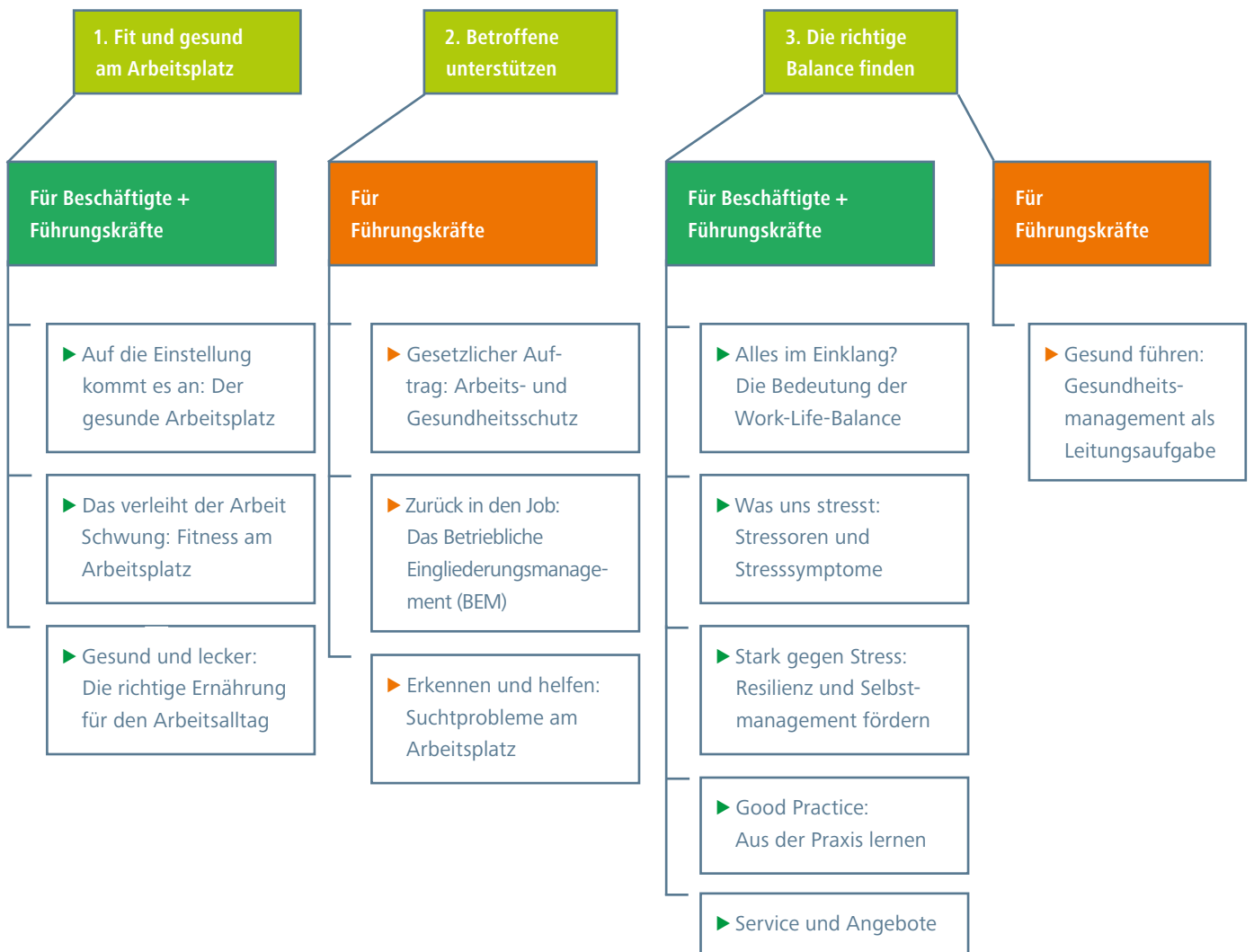
Das Kapitel „Aufbau und Struktur“ hat bereits erste Anregungen für einen Intranet-Auftritt gegeben. Aufbauend darauf finden Sie im Folgenden eine mögliche Sitemap für Ihren Intranet-Auftritt. Kurze Erläuterungen geben einen Einblick, worum es in den genannten Themenfeldern geht und warum diese es wert sind, in Ihrem Intranet dargestellt zu werden.

Auf einen Blick

- ▶ **Gesunde Arbeit gilt für jedermann:** Sprechen Sie alle Beschäftigtengruppen an.
- ▶ **Erkenntnis fördert Handeln:** Klären Sie Ihre Beschäftigten über die Wichtigkeit Betrieblicher Gesundheitsförderung auf.
- ▶ **Kommunizieren Sie die Maßnahmen:** Was bietet Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation konkret an?



Beispiel für eine Sitemap zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement



1. Fit und gesund am Arbeitsplatz

Für Beschäftigte + Führungskräfte

Auf die Einstellung kommt es an: Der gesunde Arbeitsplatz

Ein Großteil unseres Lebens verbringen wir bei der Arbeit. Entsprechend groß sind die Auswirkungen der individuellen Arbeitsbelastung und des Arbeitsumfelds auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Um dauerhaft gesund zu bleiben, berücksichtigt ein gesunder Arbeitsplatz deshalb die Erkenntnisse der modernen Arbeitsmedizin, z. B. bei der Ergonomie.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Broschüre** „Manuelle Arbeit ohne Schaden. Grundsätze und Gefährdungsbeurteilung“, BAuA (Hrsg.), 4. Auflage, Dortmund 2014.
- ▶ **Infoblatt** „Bildschirmarbeit“, DGUV Lernen und Gesundheit (Hrsg.), Berlin 2011.
- ▶ **Link** INQA-Check „Gute Büroarbeit“: www.inqa.de
- ▶ **Link** „Auflistung der ergonomischen Anforderungen an Büroarbeit und Arbeitsmittel“ der BAuA: www.baua.de

Gesund und lecker: Die richtige Ernährung für den Arbeitsalltag

Du bist, was du isst – auch am Arbeitsplatz! Deshalb gilt auch im Job: Eine ausgewogene Ernährung ist das A & O für Wohlbefinden, langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Daneben sind aber auch Fragen des „gesunden Kochens“ in der Freizeit wichtig.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Infoblatt** „Fit und aktiv im Job. Tipps für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung am Arbeitsplatz“, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Infoblatt** Checkliste „Betriebsverpflegung“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.), Bonn 2015.
- ▶ **Link** „Rezepte für Berufstätige – für eine gesunde und ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz“ der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.): www.in-form.de
- ▶ **Link** „Saisonkalender: Welche Früchte haben welche Saison?“ der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.): www.in-form.de



Das verleiht der Arbeit Schwung: Fitness am Arbeitsplatz

Vor allem Menschen, die körperlich wenig abwechslungsreiche Arbeit leisten, belasten ihre Physis, z. B. wenn sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen oder am Fließband stehen müssen. Einfache und arbeitsplatznahe Fitnessübungen helfen, Verspannungen abzubauen und langfristigen gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. Darüber hinaus können Angebote wie „Fitness in der Mittagspause“ oder „Lauftreff nach Feierabend“ eine positive Wirkung auf die Gesundheit der Beschäftigten haben.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Broschüre** „Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben. Erholung und Arbeit im Gleichgewicht. Ein Leitfaden für Beschäftigte“, Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Düsseldorf 2013.
- ▶ **Broschüre** „Bewegt im Betrieb. Vier-Wochen-Bewegungsprogramm für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz“, DOSB (Hrsg.), Frankfurt/Main 2014.
- ▶ **Infoblatt** „Fit und aktiv im Job. Tipps für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung am Arbeitsplatz“ der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Interview** „Prof. Ingo Froböse: Fitness am Arbeitsplatz“ der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.): www.in-form.de
- ▶ **Link** „10 Goldene Regeln für Bewegung“ der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.): www.in-form.de
- ▶ **Link** „IN FORM Fitnesstest“ der Initiative IN FORM des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit (Hrsg.): www.in-form.de
- ▶ ggf. Hinweise auf betriebsinternes Sportangebot



2. Betroffene unterstützen

Für
Führungskräfte

Gesetzlicher Auftrag: Arbeits- und Gesundheitsschutz

Gesundheit am Arbeitsplatz ist Chefsache. Führungskräfte tragen auch Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und haben eine Vorbildfunktion. Damit Beschäftigte fit bleiben, braucht es gesunde Arbeitsbedingungen, nicht nur bei den Arbeitszeiten, sondern auch bei der konkreten Arbeitsplatzgestaltung, von der Ergonomie bis zur Lesehilfe.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Infoblatt** „Die vielen Facetten des Arbeitsschutzes: Gesetzliche Vorgaben für Arbeitgeber“, in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Broschüre** „Kein Stress mit dem Stress: Einführungsseminar für Fach- und Führungskräfte, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Checkliste** „Schritt für Schritt: So machen Sie eine Gefährdungsbeurteilung“, in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Link** „Das Arbeitsschutzgesetz: Was das Gesetz im Wortlaut sagt“: www.bmas.de

Zurück in den Job:

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM)

Beschäftigte, die nach längerer Krankheit in den Job zurückkehren, brauchen oft besondere Unterstützung. Mit einem Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) stellen Führungskräfte gemeinsam mit den Betroffenen sicher, dass der Wiedereinstieg gelingt.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Broschüre** „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen: Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Infoblatt** „Fahrplan für die stufenweise Wiedereingliederung nach dem Hamburger Modell“, in: „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2012.
- ▶ **FAQ** „BEM: Häufige Fragen“ in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Link** „Schritt für Schritt zurück in den Job. Betriebliche Eingliederung nach längerer Krankheit“: www.bmas.de



Erkennen und helfen: Suchtprobleme am Arbeitsplatz

Ob Alkohol, Medikamente, Glücksspiel oder anderes: Wenn Beschäftigte süchtig oder suchtgefährdet sind, ist nicht nur ihre Gesundheit massiv in Gefahr, auch ihre Leistungsfähigkeit leidet. Suchtprobleme von Beschäftigten frühzeitig zu erkennen und Unterstützung anzubieten, beugt langfristigen Folgen wie Arbeitsunfähigkeit vor.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Broschüre** „Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche“, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.), Hamm 2013.
- ▶ **Broschüre** „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen: Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Infoblatt** „Vorbeugen, Helfen, Vernetzen. Aktiv werden bei Konsum und Sucht am Arbeitsplatz“, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.), Hamm.
- ▶ **Infoblatt** „Risikofaktoren im Betrieb, die potenziell suchtgefährdend sein können“, in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.



3. Die richtige Balance finden

Für Beschäftigte + Führungskräfte



Alles im Einklang? Die Bedeutung der Work-Life-Balance

Ausreichend Zeit für Familie und Freizeit ist essenziell für die Gesundheit von Mitarbeitenden und Führungskräften. Lösungen zur Vereinbarkeit wie flexible Arbeitszeiten, betriebliche Kinderbetreuung oder lebensphasenorientierte Arbeitszeitmodelle helfen, eine ausgewogene Work-Life-Balance sicherzustellen.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Infoblatt** „Familienfreundliche Unternehmen: Mögliche Angebote zur Förderung der Work-Life-Balance“, in: „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2012.
- ▶ **Infoblatt** „Vereinbarungen zur Erreichbarkeit von Beschäftigten“ in: „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2012.
- ▶ **Infoblatt** „Tipps zum effizienten Arbeiten“, in: „Arbeitsverdichtung“: www.psyga.info
- ▶ **Link** „Mitarbeiterorientierte Führung“: www.psyga.info

Was uns stresst: Stressoren und Stresssymptome

Dauerhafter Stress kann zu Überlastung oder gar Burnout führen – schnell kann Arbeitsunfähigkeit die Folge sein. Daher ist es wichtig, Stressfaktoren und Symptome frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Infoblatt** „Wenn der Körper Stopp sagt: Stress erkennen“, in: psyGA-Präsentation „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“: www.psyga.info
- ▶ **Infoblatt** „Burnout – was ist das eigentlich?“, in: psyGA-Präsentation „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“: www.psyga.info
- ▶ **Check** „psyGA-Selbsttest: Bin ich selbst burnoutgefährdet?“, in: „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2012.
- ▶ ggf. Hinweis auf interne Angebote, wie z. B. Anti-Stress-Seminare

Stark gegen Stress: Resilienz und Selbstmanagement fördern

Phasen hoher Belastung sind im Job keine Seltenheit. Mit gezielten Anti-Stress-Maßnahmen können Beschäftigte und Führungskräfte ihre persönliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken. Ein gutes Selbstmanagement hilft zudem, auch unter hohem Druck organisiert und arbeitsfähig zu bleiben.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Infoblatt** „Resilienz lernen und ausbauen: Tipps für mehr Widerstandsfähigkeit im Job“, in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Infoblatt** „Selbstmanagement: So organisieren Sie sich richtig“, in: „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2012.
- ▶ ggf. Hinweis auf interne Angebote, wie z. B. Anti-Stress-Seminare

Service und Angebote

Aus der Theorie soll Praxis werden, Beschäftigte und Führungskräfte sollen die Idee der betrieblichen Gesundheit mit Leben füllen. Unerlässlich sind deshalb die „hard facts“: Welche Gesundheitsmaßnahmen bietet Ihr Unternehmen bzw. Ihre Organisation konkret an? Wer sind die Ansprechpersonen?

- ▶ **Übersicht** der gesundheitsfördernden Maßnahmen in Ihrem Unternehmen/ Ihrer Organisation
- ▶ **Kontaktliste** mit Ansprechpersonen

Good Practice: Aus der Praxis lernen

Damit das Thema betriebliche Gesundheit und seine Umsetzung nicht abstrakt bleiben, helfen positive Beispiele aus den eigenen Reihen. Wie meistert z. B. eine Alleinerziehende Job und Kind? Wie hält sich ein älterer Beschäftigter fit?





Für
Führungskräfte

Gesund führen: Gesundheitsmanagement als Leitungsaufgabe

Eine moderne Führungskultur lebt von Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Feedback. Sie achtet auf die Gesundheit der Beschäftigten und macht gesundheitsfördernde Maßnahmen zum Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Das fördert Loyalität, Motivation und Leistungsfähigkeit dauerhaft.



Auf www.psyga.info finden Sie den **Textbaustein** zum Thema als Download und Links zu weiterführenden Informationen, die für Ihr Intranet nützlich sein können:

- ▶ **Infoblatt** „Ursachen für Stress am Arbeitsplatz“, in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Infoblatt** „Mit Belastungsgrenzen umgehen: Was Führungskräfte tun können“, in: „Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2014.
- ▶ **Link** „Tipps für mitarbeiterorientierte Führung“, in: „Mitarbeiterorientierte Führung“: www.psyga.info
- ▶ **Infoblatt** „Wenn Mitarbeiter psychisch belastet wirken – Anregungen für Gespräche“, in: „Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“, Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.), Berlin 2012.
- ▶ **Link** psyGA-Check „Selbsttest Führungskräfte: Wie belastet bin ich?": www.psyga.info
- ▶ **Link** psyGA-Check „Schnelltest: Wie belastet sind meine Mitarbeiter?": www.psyga.info

Tipps zur Redaktion

Wie Sie Inhalte einfach erstellen

Nachdem Sie die Sitemap entworfen und die Informationen ausgewählt haben, geht es an die Erstellung der Inhalte. Gerade das Verfassen von Texten stellt für viele dabei eine zeitintensive Herausforderung dar: Welche Aspekte sollen im Fokus stehen, wo finden Sie passgenaue Infos, wie vermitteln Sie die Inhalte ansprechend? Indem Sie ein paar einfache Tipps befolgen, wird Ihnen das Schreiben leichter von der Hand gehen als gedacht.

Zunächst gilt: Sie müssen das Rad nicht neu erfinden. Zu allen wichtigen Facetten der betrieblichen Gesundheit finden Sie bereits zahlreiche Texte auf der psyGA-Website (www.psyga.info) zum Download. Nutzen Sie sie einfach nach dem Baukastenprinzip – bedienen Sie sich bei dem, was Sie brauchen, und setzen Sie es nach Ihren Vorstellungen zusammen.

„ Es hilft, auch einmal Abstand zu nehmen und mit dem Blick der Kolleginnen und Kollegen auf das Intranet zu schauen: Sind alle Informationen leicht auffindbar und für die Zielgruppe ansprechend und gut verständlich aufbereitet?

Anne-Cathleen Weber (Arbeitsumfeld und Gesundheit – Steuerung und Marketing, BMW AG)



Folgende fünf Regeln erleichtern Ihnen das Schreiben – und Ihren Mitarbeitenden das Lesen

- ▶ **Verwenden Sie kurze, klare Sätze.** Die Faustregel lautet: pro Botschaft/Fakt einen Satz.
- ▶ **Arbeiten Sie mit konkreten Beispielen** – insbesondere aus Ihrem eigenen Unternehmen bzw. Ihrer Organisation. So werden Inhalte erlebbar und nachvollziehbar.
- ▶ **Nutzen Sie Schaubilder.** Prägnante Zahlen oder kompliziertere Zusammenhänge lassen sich damit oft am besten darstellen.
- ▶ **Heben Sie wichtige Informationen hervor**, z. B. durch **Fettschrift** oder in Form von Infoboxen, um das Wesentliche auf einen Blick zugänglich zu machen.
- ▶ **Strukturieren Sie Ihre Texte.** Zwischenüberschriften, Absätze und Aufzählungszeichen erleichtern das Lesen und das gezielte Springen zu Informationen.

Der richtige Medienmix

Mit welchen Mitteln Sie Ihre Inhalte erfolgreich kommunizieren

Ganz klar: Ein Großteil der Informationsvermittlung im Intranet erfolgt via Text. Zusätzlich aber eignen sich begleitende Maßnahmen und der Einsatz verschiedener Medien, um bestimmte Inhalte darzustellen. Durch Schaubilder und Grafiken beispielsweise machen Sie Zahlen und Fakten auf einen Blick leicht zugänglich. Durch Filme können Sie einen lockeren Einstieg in Themen bieten, durch Interviews einen persönlichen Bezug zu Praxisbeispielen herstellen. Zur Verfügung gestellte Download-Materialien, z. B. PDF-Dokumente, eignen sich für vertiefende Informationen oder für Checklisten, die Mitarbeitende später abarbeiten können. Je breiter Ihr Medienmix, desto eher bleiben Ihre Leserinnen und Leser interessiert und aufmerksam.

„ Bei der Auswahl der Medien empfiehlt es sich mit der Zeit zu gehen. Das heißt heute, verschiedene Medien und Formate – von Videos über FAQs bis hin zu Links – im eigenen Intranet zu nutzen.“

Anne-Cathleen Weber (Arbeitsumfeld und Gesundheit – Steuerung und Marketing, BMW AG)





„ **Nutzen Sie unterschiedliche Medienformate für verschiedene Themen und Zielgruppen: Auch Managerinnen und Manager freuen sich, wenn sie zur Abwechslung statt zwei Seiten Text einen Film sehen können.**

Dr. Christian Weigl (Vorstandsvorsitzender des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement e. V. (BBGM), Geschäftsführer des Instituts für Gesundheit und Management (ifg))

Folgende Medienelemente können Sie nutzen:

Medium	geeignete Inhalte	Ziel
Schaubild/Infografik	Zahlen, Daten, Fakten	sensibilisieren, Relevanz aufzeigen
Film/Trailer	alle	sensibilisieren, Relevanz aufzeigen komplexere Zusammenhänge darstellen
Expertenstatement	Zahlen, Daten, Fakten	sensibilisieren, Relevanz aufzeigen
Interview	eigene Maßnahmen im Unternehmen/in der Organisation	Informationen mit Praxisbezug vermitteln Expertinnen und Experten bzw. Mitarbeitende zu Wort kommen lassen
Selbstcheck	Maßnahmen im eigenen Unternehmen/in der eigenen Organisation	Selbstreflexion/ Selbsteinschätzung
Checkliste	Maßnahmen im eigenen Unternehmen/in der eigenen Organisation	Umsetzung unterstützen
Präsentation	alle	kurze Faktenvermittlung Weiterverwendung durch Führungskräfte

Ausblick

Wie es nach der Onlineschaltung weitergeht

Sobald Sie alle Inhalte erstellt und im Intranet freigeschaltet haben, ist die meiste Arbeit geschafft. Die Onlineschaltung sollten Sie vorab unbedingt der Belegschaft mitteilen – das erzeugt Interesse. Gegebenenfalls gelingt es auch, die Geschäftsführung bzw. -leitung dabei einzubeziehen und so die Unterstützung durch die Führungsebene aufzuzeigen. Vergessen Sie aber nicht: Der Intranet-Bereich muss auch gepflegt werden. Lassen Sie ihn nicht verwaisen, sondern

aktualisieren Sie ihn regelmäßig. So halten Sie Ihre Mitarbeitenden nicht nur auf dem Laufenden, sondern signalisieren auch, dass Ihnen das Thema betriebliche Gesundheit ernsthaft und dauerhaft am Herzen liegt.

„ Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, die Pflege und Betreuung unseres Intranets auf mehrere Schultern zu verteilen: Neue Inhalte werden gemeinsam mit den Fachleuten besprochen und kommunikativ aufbereitet.

Anne-Cathleen Weber (Arbeitsumfeld und Gesundheit – Steuerung und Marketing, BMW AG)





Checkliste

Mit folgenden Maßnahmen sorgen Sie dafür, dass Ihr Intranet-Bereich nicht verstaubt:

- Aktualisieren Sie Ihre verwendeten Informationen.** Ob Krankenkassen, Unfallversicherungsträger, die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), die Deutsche Rentenversicherung oder psyGA selbst: Es gibt eine Vielzahl von Institutionen, die regelmäßig zuverlässige und aktuelle Informationen zur betrieblichen Gesundheit zur Verfügung stellen.
- Veröffentlichen Sie Inhalte in Serie.** Ob eine kurze Interviewreihe mit Beschäftigten oder ein Terminkalender zur betrieblichen Gesundheit, der z. B. auf Kurse und Seminare hinweist: Mit Serien-Veröffentlichungen sorgen Sie für Leben auf Ihrer Seite und können über Aktuelles berichten. Die Vorteile: Sie halten das Interesse Ihrer Mitarbeitenden aufrecht und müssen die Inhalte erst dann produzieren, wenn sie anstehen. Schaffen Sie ergänzend einen Downloadbereich, um aktuelle Veröffentlichungen, z. B. Studien, bereitstellen zu können.
- Lassen Sie Inhalte rotieren.** Nicht immer müssen Sie alles neu verfassen. Sie können auch bereits vorhandene Informationen wechselnd prominent platzieren. So lassen sich auch themenbezogene Schwerpunkte setzen, z. B. zur richtigen Ernährung im Sommer oder wenn Ihr Betrieb eine Fitnesswoche durchführt.
- Machen Sie durch Mailings oder Newsletter auf Inhalte aufmerksam.** Nicht alle Beschäftigten schauen regelmäßig ins Intranet. Kein Problem! Durch Mailings oder Newsletter an die Mitarbeitenden können Sie auf aktuelle Inhalte hinweisen.
- Stellen Sie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zur Verfügung.** Damit Nachfragen und Anmerkungen zum gesunden Arbeiten, aber auch Lob und Kritik zum Intranet-Auftritt nicht verloren gehen, sollten Sie die Kontaktdaten der zuständigen Kolleginnen und Kollegen veröffentlichen, z. B. der Intranet-Redaktion, der Personalabteilung und/oder des Betriebsrats.



So unterstützt psyGA

Die psyGA-Materialien im Überblick

Die psychische Gesundheit von Beschäftigten ist für Organisationen bzw. Unternehmen ein zunehmend wichtiges Thema. Denn in den letzten Jahren sind sowohl die Krankheitstage als auch die Zahl der Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen stark angestiegen. Trotz fundierten Know-hows in Sachen Gesundheitsförderung ist nach wie vor die Zahl der Organisationen bzw. Unternehmen begrenzt, die das Potenzial betrieblicher Strategien zu Gesundheitsförderung und Prävention nicht nur erkennen, sondern auch gewinnbringend für die Mitarbeitenden wie für die eigene Wettbewerbs- und Innovationsfähigkeit in entsprechende Maßnahmen umsetzen. Vor diesem Hintergrund hat das Projekt psyGA das Ziel, betriebliche und überbetriebliche Entscheider sowie wichtige Multiplikatoren für die Thematik zu sensibilisieren und ihre Aufmerksamkeit für das Thema zu erhöhen.

Unter Federführung des BKK Dachverbandes hat psyGA verschiedene Handlungshilfen und Praxisinstrumente für Organisationen, Führungskräfte und Beschäftigte entwickelt:

- ▶ Praxisordner
- ▶ Handlungshilfen für Führungskräfte, Beschäftigte, Betriebs- und Personalräte, Unternehmensberatungen
- ▶ Check „Psychische Gesundheit“
- ▶ eLearning-Tool
- ▶ Einführungsseminar
- ▶ Hörbuch
- ▶ Fachforen
- ▶ Webportal www.psyga.info



Das Webportal www.psyga.info informiert zu relevanten Handlungsfeldern und bietet eine Sammlung ausgewählter Praxis- und Handlungshilfen zum Download. Besonders kleine und mittelständische Unternehmen und Organisationen erhalten hier Lösungen und Tipps für die Praxis.

Initiative Neue Qualität der Arbeit

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Ländern, Arbeitgeberverbänden und Kammern, Gewerkschaften, der Bundesagentur für Arbeit, Unternehmen, Sozialversicherungsträgern und Stiftungen. Ihr Ziel: mehr Arbeitsqualität als Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit am Standort Deutschland. Dazu bietet die im Jahr 2002 ins Leben gerufene Initiative inspirierende Beispiele aus der Praxis, Beratungs- und Informationsangebote, Austauschmöglichkeiten sowie ein Förderprogramm für Projekte, die neue personal- und beschäftigungspolitische Ansätze auf den Weg bringen. Weitere Informationen unter www.inqa.de.



