

Ein Expertenbeitrag von Swiss Life

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – wo setzt man am besten an?

Gesunde Mitarbeitende sind der Schlüssel zum Erfolg eines Unternehmens. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die Gestaltung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um die Arbeit gesundheitsförderlich zu gestalten. Unabhängig von der Grösse eines Unternehmens lassen sich für einen gesunden Betrieb vier Erfolgskriterien ausmachen:



Raquel Moreno
Leiterin
Gesundheitsprüfung
und -management
Swiss Life AG

Kompetenzen zur Erkennung der eigenen Belastungsgrenzen und das Aufzeigen von Möglichkeiten zur Reduktion der Belastung erhöhen die Selbstwirksamkeit. Ein vertrauensvolles Arbeitsklima schafft die Voraussetzungen dafür, dass Mitarbeitende bei Bedarf auch Unterstützung anfordern können. Die Sensibilisierung der Mitarbeitenden für einen möglichst gesunden Lebensstil mit ausreichender Erholung, genügend Bewegung und ausgewogener Ernährung wirkt präventiv und zahlt sich auch für das Unternehmen aus.

Wie geht man am besten vor?

Werden die BGM-Ziele von der Unternehmensstrategie abgeleitet, wird ein stringenter Nutzen sichergestellt. Unternehmensziele wie die Erhöhung der Kundenzufriedenheit, Arbeitgeberattraktivität oder Umsatzsteigerung können durch BGM-Massnahmen unterstützt werden.

Zur Analyse der Ausgangslage sind vor allem Mitarbeiterfeedbacks oder auch die detaillierte Analyse von krankheits- und unfallbedingten Absenzen hilfreich. Ein systematisches Vorgehen mit erkennbarem rotem Faden hilft, sich nicht in Einzelaktivitäten zu verzetteln. Schon das Umsetzen von wenigen, aber effektiven Massnahmen kann grosse Wirkung zeigen.

Bei Swiss Life ist die Beratung im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement eine kostenlose Zusatzdienstleistung zur Vorsorge. Bei Bedarf zieht Swiss Life spezialisierte Partner hinzu, um so das ganze Spektrum des betrieblichen Gesundheitsmanagements bearbeiten zu können – zum Nutzen für alle.

Der **Arbeitgeber** ist dafür verantwortlich, für die Mitarbeitenden gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu schaffen. Dazu gehören eine Kultur gegenseitiger Wertschätzung, flexible Arbeitszeitmodelle und Arbeitsorte (je nach Möglichkeiten des Betriebes), eine faire Entlohnung, eine ergonomische Arbeitsgestaltung sowie eine offene und transparente Kommunikation. Die Philosophie, dass gesunde Mitarbeitende der Schlüssel zum Erfolg des Unternehmens sind, sollte sich auch im Leitbild widerspiegeln und im Unternehmen durch echtes Interesse am Wohlergehen und der Gesundheit aller Mitarbeitenden spürbar sein.

Vorgesetzte beeinflussen durch ihren Führungsstil auch psychosoziale Faktoren wie zum Beispiel arbeitsbedingten Stress. Gesunde Führung setzt voraus, dass sich Vorgesetzte für die Gesundheit der Mitarbeitenden verantwortlich fühlen. Es ist wichtig, dass sie sich auf gesundheitliche Warnsignale bei den Mitarbeitenden achten, aber auch selbst ein gutes Vorbild abgeben. Nebst den psychosozialen und emotionalen Faktoren kann eine Führungskraft auch die Arbeitsorganisation gestalten. Durch optimierte Prozesse, transparente Aufgaben und Verantwort-

lichkeiten sowie einen effizienten Einsatz von personellen Ressourcen können Zeitdruck und Stress reduziert werden. Investitionen in Aus- und Weiterbildungen im Bereich gesundheitsorientierte Führung lohnen sich für jedes Unternehmen.

Menschen sind soziale Wesen und brauchen ein Mindestmass an Zuwendung anderer Menschen. Das Gefühl, sich in einem **Team** einbringen zu können und respektiert zu werden, stärkt die psychische Gesundheit. In erfolgreichen Teams werden Mitarbeitende daher nicht nur als personelle Ressource betrachtet, sondern als Menschen mit vielen Facetten. Ein vertrauensvolles Arbeitsklima ermöglicht konstruktive Gespräche und gegenseitige Unterstützung und wirkt sich positiv auf das subjektive Wohlbefinden und die Produktivität der Mitarbeitenden aus. Erreicht werden kann dies nur durch kontinuierliche Aufbauarbeit mit sozialkompetenten Führungskräften.

Schliesslich muss ich auch jede/jeder **Mitarbeitende** selbstbestimmt ihre/seine Eigenverantwortung zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit wahrnehmen und sich an die dafür entwickelten betriebsinternen Sicherheitsvorgaben und Empfehlungen halten. Die Vermittlung von