

Thema Gesundheitstag:

# Gesundheitsnacht zum Thema Schlaf

Gesundheitstage werden von vielen Betrieben genutzt, um Beschäftigte für mehr Sicherheit und Gesundheit zu sensibilisieren. Ohne Einbindung in ein systematisches Gesundheitsmanagement sind die guten Vorsätze nach der Veranstaltung jedoch schnell wieder vergessen. Ernst Kaiser, Koordinator des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der SMA Solar Technology AG Niestetal, erklärt, worauf es bei Gesundheitstagen ankommt.

Herr Kaiser, Sie waren verantwortlich für die Planung des SMA-Gesundheitstages 2010 zum Thema „Gesunder Schlaf und Schichtarbeit“. Dabei herausgekommen ist eine „Gesundheitsnacht“, die von den Beschäftigten gut angenommen wurde, oder?

Ja, an der ersten „SMA Gesundheitsnacht 2010“ haben mehr als 600 Mitarbeiter teilgenommen und 96 Prozent haben sie mit „gut“ oder „sehr gut“ bewertet. Erstmals haben wir einen Gesundheitstag bis 24 Uhr direkt in der Produktion veranstaltet, damit auch die Kollegen aus der Nachtschicht teilnehmen konnten. Passend dazu drehte sich alles um das Thema „Schlaf“. Der Schlaf als Gesundheitsressource sowie schicht- oder stressbedingte Schlafstörungen standen im Mittelpunkt der zahlreichen Vorträge, Workshops, Events, Einzelberatungen und Informationsstände.

**Gibt es ein Erfolgsrezept für Gesundheitstage?**

Ja, verschiedene Zutaten sind dazu nötig: Eine Voraussetzung, um Beschäftigte begeistern zu können, ist es, auf die unterschiedlichen Mitarbeitergruppen individuell einzugehen. Das haben wir mit zielgruppengerechten Angeboten versucht umzusetzen. Das heißt, es gab spezielle Angebote für Auszubildende, Führungskräfte, Vielflieger, Mitarbeiter mit Schlafstörungen usw. Das SMA-Gesundheitsteam hat den zentralen Informationsstand bestritten und ein Schlafquiz, einen Gesundheitscheck für Schichtarbeiter, Gripeschutzimpfungen etc. durchgeführt. Die Mitarbeiter wurden von vertrauten Personen persönlich angesprochen.

Schon in der Vorbereitungsphase haben wir uns – gemessen am Vorjahr – im



Ölschläger

Die Tagesschläfrigkeit war ein Aspekt der SMA-Gesundheitsnacht. Beschäftigte hatten die Gelegenheit, diese mit einem speziellen Gerät messen zu lassen.

Hinblick auf die Besucherzahl ein ehrgeiziges Ziel gesetzt und auch erreicht. Nach dem Gesundheitstag wurde in einer Sitzung des SMA-Gesundheitsteams analysiert, was gut und schlecht gelaufen ist und was beim nächsten Gesundheitstag verbessert werden kann. Außerdem haben wir die Aktivitäten des Gesundheitstages mit einer E-Mail-Blitzumfrage evaluiert, so dass uns beim nächsten Gesundheitstag auch qualitative Kennzahlen zur Verfügung stehen.

**Gesundheits- und Arbeitsschutztage, safety days und ähnliche Aktionen werden inzwischen von vielen Betrieben durchgeführt. Wie effektiv schätzen Sie diese als Einzelmaßnahme ein?**

Ein Gesundheitstag ist meines Erachtens nur so effektiv, wie die Angebote von den Mitarbeitern auch wahrgenommen werden und sie zu einer Verbesserung des Gesundheitsverhaltens anregen oder beitragen. Die beste Gewähr dafür ist die

Einbindung des Gesundheitstages in die alltäglichen betrieblichen Gesundheitsaktivitäten. Wir haben versucht, dies zu beherzigen. In der Gesundheitsnacht wurden sechs Kurse vorgestellt, die im Rahmen unseres Personalentwicklungsprogrammes jetzt angeboten werden. Aus der Gesundheitsnacht heraus ist ein Schlafseminar entstanden. Aufbauend auf dem Schichtarbeitercheck ist ein Schichtarbeiterseminar in Planung. Besonders freut mich die Nachfrage von Auszubildenden, die im Gesundheitsteam mitarbeiten möchten.

**Sie haben als früherer Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement bei der AOK Hessen Erfahrungen in mehreren deutschen Betrieben sammeln können. Was gehört zu einem professionellen betrieblichen Gesundheitsmanagement?**

Der gesetzliche Arbeits- und Gesundheitsschutz, die Gesundheitsförderung und das betriebliche Eingliederungsma-

nagement sind mit der Personalentwicklung (sofern vorhanden) einzelne Bausteine. Damit diese Bausteine ein Gesundheitsmanagement ergeben können, muss als gemeinsames Dach eine Organisationsstruktur geschaffen werden, in die das Management und der Betriebsrat eingebunden sind. Auf dieser Grundlage kann eine kontinuierliche Verbesserung der betrieblichen Gesundheitssituation angestrebt werden. Dabei sollte man sowohl am Verhalten der Organisationsmitglieder als auch an der Organisation selbst ansetzen und auf gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zurückgreifen. Das Fundament ist allerdings die Mitarbeiterorien-

tierung und Wertschätzung den Mitarbeitern gegenüber, was bei SMA zur Unternehmenskultur gehört.

**Auf welche Themen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten die Betriebe vorbereitet sein?**

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein stetiger individueller Prozess sowohl in Bezug auf den Einzelnen als auch in Bezug auf die sozialen Systeme. Die Herausforderung ist es in jeder Organisation die spezifischen Ansatzpunkte dafür zu finden, aktiv die Faktoren zu identifizieren und anzugehen, die im jeweiligen Unternehmen zu chronischen

Fehlbeanspruchungen und in der Folge davon zu Erkrankungen führen können. Dazu kann man entweder die Belastungen reduzieren, die Einwirkungsdauer verkürzen oder aber die Ressourcen der Mitarbeiter erhöhen. Auf jeden Fall ist die Beteiligung der Mitarbeiter von entscheidender Bedeutung.

INTERVIEW: INA ÖLSCHLÄGER

Weiterführender Link:  
[www.move-europe.de/downloads.html](http://www.move-europe.de/downloads.html)  
 „Qualitätskriterien für die betriebliche Gesundheitsförderung“

# Fünf Tipps für einen erfolgreichen Gesundheitstag

Gesundheitstage werden in immer mehr Betrieben durchgeführt. Manch einer mag sich fragen, was sie tatsächlich bewirken. Haben Gesundheitstage langfristige Auswirkungen auf den Lebensstil der Beschäftigten oder sind die guten Vorsätze am nächsten Tag wieder vergessen? Die Antwort lautet: Wie effektiv ein Gesundheitstag ist, hängt ganz davon ab, wie er geplant wurde!

Nur sehr wenige Menschen werden ihr Gesundheits- oder Risikoverhalten ändern, weil sie auf dem Weg zur Kantine von einem Berater einer Krankenkasse oder anderen Institution auf ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten angesprochen wurden, sie Ratschläge, Informationsmaterial und einen Kugelschreiber erhalten haben. Was also bringt Menschen dazu, ungesunde Verhaltensweisen aufzugeben und den „inneren Schweinehund“ zu besiegen? Ob wir eine riskante Lebensweise aufrechterhalten bzw. eine gesundheitsförderliche aufbauen, hängt vereinfacht von folgendem Prozess ab:

- Wir müssen ein gesundheitliches Risiko wahrnehmen und dieses für uns als relevant bewerten (Risikowahrnehmung). Nicht selten schätzen wir nämlich unser eigenes Risiko als zu gering bzw. zu optimistisch ein.
- Wir überlegen, welche Konsequenzen eine Verhaltensänderung für uns haben

könnte – positive als auch negative (Handlungsergebniserwartung). Je nachdem kann dieses Abwägen einer Verhaltensänderung abträglich oder förderlich sein.

- Wir müssen davon überzeugt sein, die guten Vorsätze trotz Barrieren durchhalten zu können (Selbstwirksamkeitserwartung).

Erst an diesem Punkt sind wir wirklich bereit für eine Veränderung. Was noch nicht heißt, dass wir sie auch wirklich umsetzen. Denn der Geist mag willig sein, das Fleisch jedoch ist schwach. An dieser Stelle ist Unterstützung bei der Planung und Umsetzung des neuen Verhaltens hilfreich, sonst fallen wir schnell wieder in alte Muster zurück. Was heißt das für Gesundheitstage? Kurz

gesagt: Das Ziel von Gesundheitstagen sollte es sein, „Unmotivierte“ zum Nach- bzw. Umdenken zu bringen und „Handlungswillige“ zu unterstützen, ihr Verhalten dauerhaft zu ändern.

Deshalb folgende fünf Tipps für Gesundheitstage:



Bei einem Gesundheitstag sollte auf die unterschiedlichen Mitarbeitergruppen mit zielgruppengerechten Angeboten eingegangen werden.

Ölschläger

**5 Tipps für Gesundheitstage**

**1. Thema:** Gesundheitstage, mit denen alle Themen gleichzeitig „erschlagen“ werden, führen schnell zur Überfrachtung der Beschäftigten. Legen Sie ein Thema fest. Bearbeiten Sie dieses so, dass sich die verschiedenen Zielgruppen in Ihrem Betrieb angesprochen fühlen. Das Thema muss für die Beschäftigten von hoher Relevanz sein. Welche Belastungen oder Risiken in Ihrem Betrieb vorrangig sind, darüber gibt die Gefährdungsbeurteilung Aufschluss.

**2. Konzept:** Sorgen Sie dafür, dass der Gesundheitstag ein Erlebnis wird. Die Aktionen müssen aufrütteln und motivieren. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Beziehen Sie bei der Planung des Gesundheitstages die Beschäftigten ein. Ihre Azubis könnten zum Beispiel einen eigenen Programmpunkt gestalten.

**3. Nachhaltigkeit:** Aus dem Gesundheitstag heraus sollten sich langfristige Angebote (Kurse o.ä.) entwickeln, die die Beschäftigten bei der Verhaltensänderung unterstützen und Rückfällen vorbeugen. Schaffen Sie Anreizsysteme. Beziehen Sie die Familie der Beschäftigten ein, denn der Lebensstil hängt auch immer vom Umfeld ab.

**4. Auswertung:** Vor dem Gesundheitstag sollten Sie sich Gedanken darüber machen, welche Ziele Sie verfolgen. Legen Sie konkrete Kennzahlen fest, anhand derer Sie den Erfolg des Gesundheitstages messen können. Sprechen Sie im Nachhinein über Stärken und Schwächen des Gesundheitstages und bitten sie die Beschäftigten um eine Bewertung.

**5. Motivation:** Grundvoraussetzung für den Erfolg eines Gesundheitstages ist die Motivation aller Beteiligten (Geschäftsführung, Betriebsarzt, Sicherheitsfachkraft, Arbeitnehmervertretung, Personalabteilung, ...), sich für die Gesundheit der Beschäftigten einzusetzen. Allen Beteiligten muss klar sein, dass ein Gesundheitstag zeitliche, personelle und finanzielle Ressourcen beansprucht. Nur ein systematisch geplanter Gesundheitstag, eingebunden in ein betriebliches Gesundheitsmanagement, wird sich langfristig positiv auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken.

INA ÖLSCHLÄGER

Checkliste Gesundheitstag		
Strukturqualität	1	Ist der Gesundheitstag in ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingebunden? Ein Gesundheitstag ist nur die „Initialzündung“, folgen keine weiterführenden Angebote (Kurse, Beratung,...) sind die guten Vorsätze schnell vergessen. <input checked="" type="checkbox"/>
	2	Existiert eine Projektgruppe, die die Planung, Überwachung und Auswertung des Gesundheitstages übernimmt? Hier sollten nach Möglichkeit Betriebsarzt, Sicherheitsfachkraft, Arbeitnehmervertretung, Personalabteilung usw. gemeinsam beraten, wie der Gesundheitstag ausgestaltet werden kann. <input checked="" type="checkbox"/>
	3	Wurde von der Geschäftsleitung ein entsprechendes Budget für den Gesundheitstag bereitgestellt? Ein Budget zeigt den Willen der Geschäftsleitung, sich aktiv für die Gesundheit der Beschäftigten einzusetzen. Und letztendlich profitiert der Betrieb von gesünderen Mitarbeitern. Das positive Fazit von Untersuchungen: ein Return on Invest von 1:3. <input checked="" type="checkbox"/>
	4	Sind geeignete Räumlichkeiten für die Durchführung eines Gesundheitstages vorhanden? Die Bereiche vor Kantinen sind häufig gewählte Orte für Gesundheitstage, da die Beschäftigten hier ohnehin vorbeigehen. „Im Vorbeigehen“ über Gesundheitsthemen zu informieren, ist in den meisten Fällen wenig nachhaltig. <input checked="" type="checkbox"/>
	5	Haben alle Beschäftigten die Möglichkeit den Gesundheitstag zu besuchen? Die Besucherzahl erhöht sich meist deutlich, wenn die Beschäftigten die Möglichkeit haben, die Angebote des Gesundheitstages auch während der Arbeitszeit wahrzunehmen. <input checked="" type="checkbox"/>
Prozessqualität	6	Ist das Thema des Gesundheitstages das Ergebnis einer sorgfältigen Analyse (Ergebnisse von Begehungen, Gefährdungsbeurteilungen, Mitarbeiterbefragungen, Gesundheitsindikatoren, Unfallgeschehen, ...)? Versuchen Sie nicht, mit einem Gesundheitstag alle Themen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes gleichzeitig abzudecken! <input checked="" type="checkbox"/>
	7	Sind die Aktivitäten auf die verschiedenen Zielgruppen im Betrieb abgestimmt? Die Maßnahme, die alle Zielgruppen gleichzeitig erreicht, gibt es nicht! Achten Sie auf die verschiedenen Bedürfnisse und Problemlagen von Führungskräften und Mitarbeitern, jungen und älteren, ... <input checked="" type="checkbox"/>
	8	Gibt es neben den auf das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten abzielenden Aktivitäten auch Maßnahmen der Verhältnisprävention? Verhältnisprävention meint die gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeitsplätze, der Arbeitsorganisation, ... <input checked="" type="checkbox"/>
	9	Werden die Mitarbeiter bei der Planung des Gesundheitstages einbezogen? Beteiligungsmöglichkeiten gibt es in der Projektgruppe, durch Abfragen per Mail, ... <input checked="" type="checkbox"/>
	10	Haben die Maßnahmen Erlebnischarakter? Neben Informationsständen können zum Beispiel kleine Highlights (Events) eingebaut, sowie Vorträge und Workshops, Gesundheitschecks usw. angeboten werden. Begeisterung für bestimmte Aktionen oder auch Überraschung über die eigenen Ergebnisse eines Gesundheitschecks können zum Umdenken anregen und zum Handeln motivieren. <input checked="" type="checkbox"/>
	11	Wird entsprechend für den Gesundheitstag geworben? Der direkte Appell von Vorgesetzten und Geschäftsleitung, den Gesundheitstag zu besuchen, wirkt hier manchmal Wunder. <input checked="" type="checkbox"/>
Ergebnisqualität	12	Ist der Termin so gewählt, dass er sich nicht mit anderen betrieblichen Terminen überschneidet? Natürlich muss der Termin auch mit allen anderen Beteiligten/Referenten abgestimmt werden. <input checked="" type="checkbox"/>
	13	Wurden bei der Planung Arbeits- und Schichtzeiten berücksichtigt? Darüber hinaus kann es sich insbesondere bei zeit- und beratungsintensiven Angeboten lohnen, die Beschäftigten vorab um Anmeldung zu bitten. Damit werden Stoßzeiten bzw. lange Wartezeiten vermieden. <input checked="" type="checkbox"/>
	14	Werden Aussteller, Referenten usw. entsprechend informiert und betreut? Für einen reibungslosen Ablauf sollte zum Beispiel vorab erfragt werden, was an Ausstattung, Technik usw. benötigt wird. <input checked="" type="checkbox"/>
	15	Gibt es konkrete Ziele (Kennzahlen), die mit dem Gesundheitstag erreicht werden sollen? Beispiele dafür sind: Besucherzahlen, Neuanmeldungen, Kurse, Verbesserungsvorschläge betreffs Arbeitsplatzgestaltung, ... <input checked="" type="checkbox"/>
	16	Findet eine Nachbesprechung des Gesundheitstages statt? Was ist gut gelaufen und kann beibehalten werden? Welche Probleme sind aufgetreten und wie können sie vermieden werden? Werden auch die Beschäftigten um (kritische) Einschätzung des Gesundheitstages gebeten? <input checked="" type="checkbox"/>