Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

Direkt anwendbare Praxisprogramme für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Umsetzbar durch Unternehmen oder Fitness-/Gesundheitsanlagen

- **Programm zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen**
- **Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb**

Empfohlene Programme für:

- „Master of Arts“ an der Deutschen Hochschule mit Studienschwerpunkt BGM bzw. Stressmanagement
- „Bachelor of Arts“ Gesundheitsmanagement bzw. anderer Bachelor-Studienabschluss der Deutschen Hochschule mit Zusatzqualifikation im Bereich BGM
- Absolventen ausgewählter Lehrgänge der BSA-Akademie im Fachbereich BGM
- Personen mit vergleichbarer Qualifikation im Bereich BGM

BGM: Themenfelder mit hoher Relevanz

Muskel-Skelett-Erkrankungen wie z. B. Rückenschmerzen sowie psychische Erkrankungen sind die häufigsten Gesundheitsprobleme in der modernen Arbeitswelt. Aufgrund ihrer hohen Verbreitung stellen sie zwei zentrale Handlungsschwerpunkte für das betriebliche Gesundheitsmanagement dar.

Muskel-Skelett-Erkrankungen: Volkskrankheit Rückenschmerzen

Muskel-Skelett-Erkrankungen und insbesondere Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in der Arbeitswelt. Beispielsweise können Zwangshaltungen in Verbindung mit schwerem Heben und Tragen Verspannungen und Rückenschmerzen bis hin zu Bandscheibenproblematiken bedingen. Auch eine Belastung durch permanentes Sitzen und einem damit verbundenen Bewegungsmangel ist möglich. Muskel-Skelett-Erkrankungen liegen mit rund ¼ aller Arbeitsunfähigkeitstage an der Spitze der Ausfallzeiten und verursachen ca. 15 % der Frühberentungen (Suga, 2010). Zielgerichtete Interventionen zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen am Arbeitsplatz stellen somit einen zentralen Handlungsschwerpunkt des betrieblichen Gesundheitsmanagements dar.

Psychosoziale Gesundheit: Zunehmende Bedeutung am Arbeitsplatz

Entfielen 2001 noch 6,6 % der AU-Tage auf psychische Erkrankungen, so waren es 2010 bereits 13,1 %. Bis zum Jahr 2020 werden psychische Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsausfälle und verminderte Arbeitsfähigkeit sein (DAK, 2005). Die Bundesregierung schätzt den durch psychische Erkrankungen bedingten Produktionsausfall auf 26 Milliarden Euro/Jahr. Eine Vielzahl von Erklärungen und Leitlinien sprechen sich daher dafür aus, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und die psychosoziale Gesundheit von Arbeitnehmern zu stärken. Die psychosoziale Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Menschen entsprechend ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten selbstbestimmt am Leben teilhaben und ihr individuelles Potenzial auch am Arbeitsplatz optimal entwickeln können.

Gefragt sind praxisnahe und unternehmensspezifische Lösungen

Vor diesem Hintergrund wurden mit dem „Programm zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen“ und dem „Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb“ praxisnahe Werkzeuge geschaffen, die direkt umsetzbar sind und an die Bedürfnisse des jeweiligen Betriebes angepasst werden können. Damit können Belastungen am jeweiligen Arbeitsplatz identifiziert, mögliche Ursachen festgestellt und spezifische Lösungswege entwickelt sowie Maßnahmen praktisch umgesetzt werden. Die beiden Fachkonzepte, die sowohl in Kombination als auch einzeln eingesetzt werden können, eignen sich als Ergänzung zu bereits bestehenden Konzepten und auch für die Neueinführung eines BGM mit entsprechenden thematischen Schwerpunkten. Je nach individuellem Bedarf können die kompletten Programme oder auch in sich abgeschlossene Einzelbausteine umgesetzt werden. In den Praxisprogrammen sind mehrwöchige Kursprogramme mit Theorie- und Praxiseinheiten inkl. Powerpoint-Präsentationen, Teilnehmer-Handouts und Trainerhandbuch sowie zahlreiche weitere Praxiswerkzeuge enthalten.

Für wen eignen sich die Programme?

Beide Praxisprogramme eignen sich für Unternehmen und Einrichtungen aller Branchen und Größenordnungen. Sie können sowohl von Gesundheitsexperten im Betrieb selbst als auch von Fitness- und Gesundheitsanlagen im Bereich des BGM genutzt werden.

Direkt umsetzbare Praxisprogramme

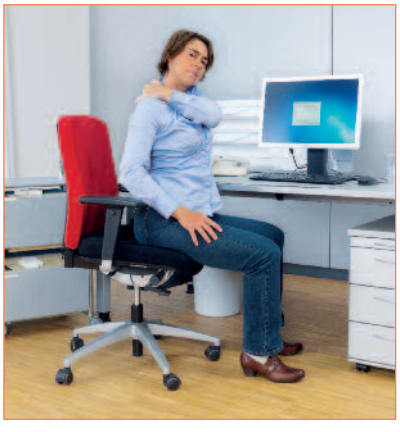
Die hier aufgeführten direkt umsetzbaren Praxisprogramme wurden von der Deutschen Hochschule in Zusammenarbeit mit dem zuständigen Arbeitgeberverband DSSV e. V. und den Experten der Initiative „Gesundheit im Betrieb selbst gestalten“ entwickelt.

Welche Praxisprogramme gibt es?

- **Programm zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen**
  Hinweis: Dieses Programm ist im Lehrgang „Gesundheitsexperte/in im Betrieb – Ergonomie und Rückengesundheit“ der BSA-Akademie enthalten
- **Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb**
  Hinweis: Dieses Programm ist im Lehrgang „Gesundheitsexperte/in im Betrieb – Förderung der psychosozialen Gesundheit“ der BSA-Akademie enthalten

Welche Bestandteile sind in den einzelnen Programmen enthalten?

- **Mehrwöchiges Kursprogramm**: Programmhandbuch und Umsetzungsleitfaden für Anwender inkl. Organisation und Ablauf, Inhalte der Einzelmodule, Unterrichtsplanung mit Didaktik-Methodik für die Theorie- und Praxiseinheiten, Präsentationsfolien zu verschiedenen Themenschwerpunkten plus Arbeits-/Organisationshilfen sowie Handouts
- **Informationen und Tools zu**: Evaluation, finanzieller Gestaltung, Fördermöglichkeiten, steuerlicher Betrachtung und Marketing des jeweiligen Programmes
- **Muskel-Skelett-Erkrankungen**:
  - Wissenschaftliche Fakten/Hintergrundinformationen zu Muskel-Skelett-Erkrankungen
  - Branchenspezifische Elemente für eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
  - Instrumente für Arbeitsplatz- und Tätigkeitsanalyse sowie Mitarbeiterbefragungen
- **Psychosoziale Gesundheit**:
  - Wissenschaftliche Fakten und Hintergrundinformationen zu psychosozialen Belastungen und Erkrankungen in der Arbeitswelt
  - Ansatzpunkte/Strategien zur Förderung psychosozialer Gesundheit im Betrieb
  - Praxiswerkzeuge zur Gefährdungsbeurteilung von Belastungen am Arbeitsplatz



Wie funktionieren die Programme?

Bei den Programmen handelt es sich um strukturierte, direkt anwendbare Konzepte, welche auf die entsprechende Branche angepasst werden können. Jedes Programm besteht aus verschiedenen Einzelbausteinen, die nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt worden sind und sich mit weiteren Interventionen beliebig kombinieren lassen. Dabei bildet jeder Baustein eine einzelne in sich abgeschlossene Schulungseinheit die isoliert oder als Gesamtprogramm umgesetzt werden können. Für nachhaltige Erfolge empfiehlt sich, das komplette Praxisprogramm umzusetzen.

Welche Vorqualifikation wird empfohlen?

- Abschluss als „Master of Arts“ an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement mit Studienschwerpunkt BGM oder Stressmanagement
- Abschluss als „Bachelor of Arts“ an der DHfPG mit Zusatzqualifikation in BGM
- „Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ bei der BSA-Akademie
- Vergleichbarer Abschluss im Themenfeld BGM

Weitere Informationen zu den Praxisprogrammen unter www.bsa-akademie.de/programme

Bundesweite Initiative: Gesundheit im Betrieb selbst gestalten

Gesundheit im Betrieb selbst gestalten.

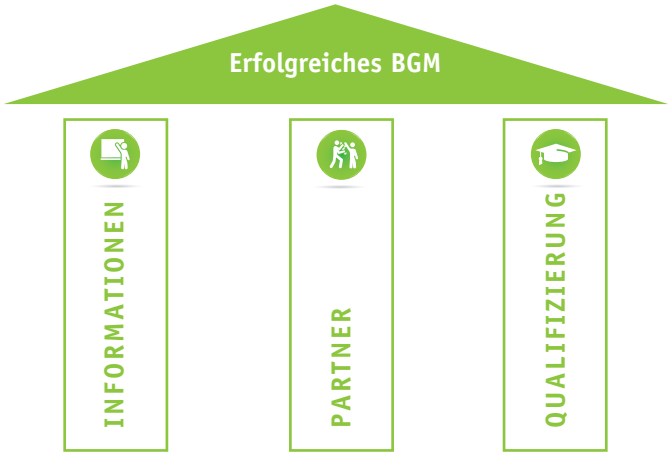
Die Initiative „Gesundheit im Betrieb selbst gestalten“ wurde im Jahr 2010 ins Leben gerufen, um Unternehmen und öffentliche Einrichtungen beim Aufbau eines eigenen betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und der Umsetzung konkreter Maßnahmen zu unterstützen. Die bundesweite Initiative ist fester Bestandteil einer Kooperation des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen DSSV e. V. und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG. Die Vertreter der Initiative waren u. a. an der Entwicklung der DIN SPEC 91020, der ersten DIN-Norm in Deutschland speziell für das Thema BGM, beteiligt. Auch die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände BDA informiert über die Initiative.

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement University of Applied Sciences

Mitglied in der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände BDA

Hilfe zur Selbsthilfe und Unterstützung durch das Netzwerk

Im Unterschied zu vielen reinen Beratungsangeboten im Bereich BGM setzt die Initiative „Gesundheit im Betrieb selbst gestalten“ ganz gezielt auf den zusätzlichen Aufbau von Gesundheitskompetenz im Unternehmen selbst. Dieses Fachwissen wird durch verschiedene Bildungsprodukte und zahlreiche Praxiswerkzeuge auf der Homepage vermittelt, mit dem Ziel, den Themenkomplex BGM fest im Betrieb zu verankern.



Die drei tragenden Säulen der GimB-Initiative

Ein bundesweites Netzwerk an Gesundheitsdienstleistern steht für Beratungen, Betreuung und Umsetzung der Program-me zur Verfügung. Durch die Kombination von Kompetenzen im Betrieb und die Zusammenarbeit mit externen Dienstleis-tern können im Rahmen der Initiative „Gesundheit im Betrieb selbst gestalten“ auch kleinere und mittlere Betriebe nachhaltig wirksame Programme zum betrieblichen Gesundheitsmanagement aufbauen und dem individuellen Bedarf entsprechend weiterentwickeln.

Weitere Informationen zur Initiative finden Sie unter: www.gesundheitimbetrieb.de

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3 • D-66123 Saarbrücken
Telefon: +49 681 6855-150 • Fax: +49 681 6855-100
info@dhfpg.de • www.dhfpg.de

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement University of Applied Sciences