Belastungsprobe Corona: Gesunde Arbeitswelt neu denken

*IKK BB in Zusammenarbeit mit Detlef Kuhn und Jacob Iptchiler (ZAGG)**

Die Coronapandemie hat unseren Arbeitsalltag plötzlich und nachhaltig verändert. Viele Menschen mussten unter völlig neuen Bedingungen arbeiten, waren dauerhaften Belastungen ausgesetzt – mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Diesen Belastungen können Sie vorbeugen: Mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement, der nachhaltigen und effiziente Lösung für langfristig gesunde Mitarbeiter*innen.

Als im Jahr 2019 die ersten Corona-Fälle im weit entfernten China auftraten, ahnten die wenigsten von uns, welche Auswirkungen diese bis dahin noch unbekannte Krankheit auf unser gesellschaftliches Leben haben würde. Plötzlich wurden Schulen und Läden geschlossen, Veranstaltungen abgesagt – das öffentliche Leben auf ein Minimum heruntergefahren.

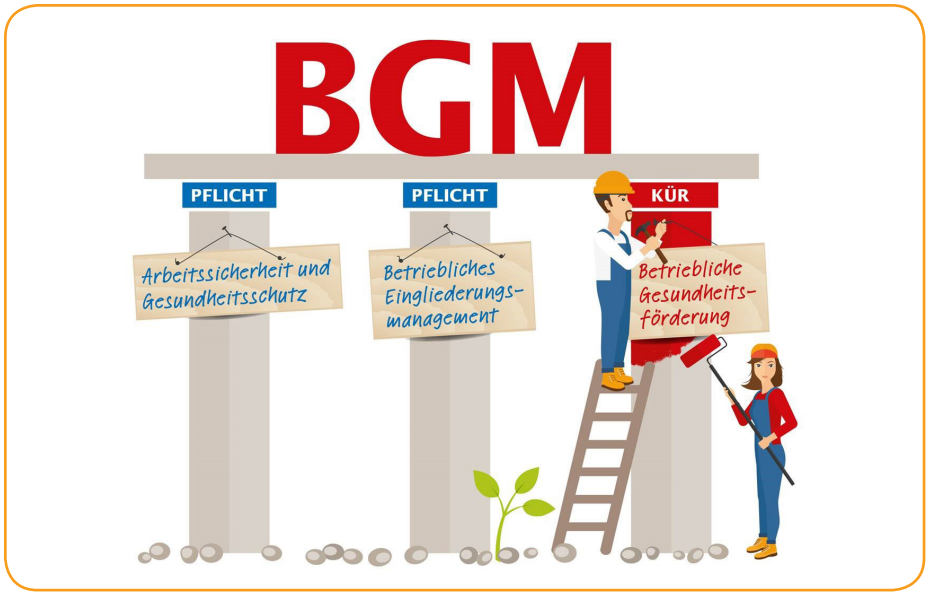
Zusätzlich zu diesen gravierenden Einschränkungen im Alltag mussten viele Menschen ihrer Arbeit unter völlig veränderten Bedingungen nachgehen. Für einige waren die Auswirkungen der Pandemie noch gravierender. Sie mussten in Kurzarbeit gehen oder haben ihren Arbeitsplatz verloren. Wer seinen Job behalten konnte, sah sich mit neuen Herausforderungen konfrontiert: Das Thema Homeoffice, welches seit Jahren immer wieder von verschiedenen Seiten als eine positive Ergänzung zur Arbeit im Büro diskutiert wurde, war innerhalb kürzester Zeit für viele Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen neuer Alltag. Was auf den ersten Blick wie eine Erleichterung der Arbeitsbedingungen wirkte (keine Anfahrt in den Betrieb, die Pausen in den eigenen vier Wänden verbringen und sich nebenbei um die Kinder kümmern), wurde für viele zu einer ernstzunehmenden Belastungsprobe.

Dauerbelastung im Arbeitsalltag macht krank

Die Auswirkungen, einer solchen Dauerbelastung, sind sowohl psychischer als auch physischer Natur, da sich psychische und körperliche Gesundheit stark gegenseitig beeinflussen. Man spricht hier von der Psychosomatik.

Zum einen können durch psychische Belastungen körperliche Beschwerden hervorgerufen werden, etwa in Form von Rücken- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Magenproblemen. Außerdem führen Dauerbelastungen am Arbeitsplatz zu psychischen Problemen und somit auch zu Ausfällen der Beschäftigten. Belege hierfür finden sich unter anderem in den Zahlen verschiedener Gesundheitsreports.

Sie zeigen einen kontinuierlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren. Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen in der Regel mit längerfristigen Krankschreibungen verbunden sind. Im länderübergreifenden Gesundheitsbericht Berlin-Brandenburg 2019 zeigt sich dies durch eine durchschnittlichen Falldauer von über 30 Tagen für psychische Erkrankungen, die deutlich über der Falldauer von Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems oder Krankheiten des Atmungssystem liegt.



Langfristig Fit: Durch betriebliches Gesundheitsmanagement

Doch so weit muss es nicht kommen. Arbeitgeber*innen können einer solchen Überlastung effizient entgegenwirken. Dies gelingt durch langfristiges im Unternehmen installiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Das Programm, mit dem Arbeitnehmer*innen langfristig gesund bleiben wird finanziell von den Kranken- und Unfallkassen unterstützt und vielfach auch direkt in der Durchführung begleitet.

BGM: Aller guten Dinge sind drei

Das BGM ist in drei Säulen gegliedert: **Arbeitssicherheit** & **Gesundheitsschutz**, **Betriebliches Eingliederungsmanagement** (BEM) und **Betriebliche Gesundheitsförderung** (BGF). Die ersten beiden Säulen sind für jeden Arbeitgeber gesetzlich verpflichtend und konzentrieren sich auf Punkte wie Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit, Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung, sowie die geplante und strukturierte Wiederaufnahme der Arbeit nach längerer Erkrankung.

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt wird auch in Zeiten ohne Pandemie weiter zunehmen. Mit der fortschreitenden Digitalisierung der Arbeitswelt werden kognitive Anforderungen, Umgang mit komplexen Sachverhalten, Neu- und Umlernen, Multitasking sowie die Arbeitsintensität voraussichtlich ansteigen. Arbeits- und Gesundheitsschutz wird für Betriebe immer wichtiger.

Wer sich für die Einführung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement entscheidet kann daher gleich „zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen“. Betriebe kommen nicht nur ihrer gesetzlichen Verpflichtung nach, sondern haben gleichzeitig ein Instrument zur Identifizierung psychischer Belastungen. Egal ob in den üblichen Arbeitsabläufen oder bei den spezifischen Corona-Bedingungen z.B. durch das Homeoffice – Unternehmen können durch eine gezielte Analyse schnell Ansatzpunkte für kleine Anpassungen und wirkungsvolle Verbesserungen finden.

Auch die Mitarbeiter*innen profitieren, sie können sich besser mit geltenden Veränderungen identifizieren und fühlen sich in ihren Belastungen ernstgenommen. Die letzte Säule, die Betriebliche Gesundheitsförderung, ist eine für die Betriebe freiwillige Maßnahme und wird von Krankenkassen wie bspw. der IKK BB im Rahmen des Präventionsgesetzes finanziert. Sie beinhaltet präventive, gesundheitsförderliche Maßnahmen für Führungskräfte und Beschäftigte.

Mit Hilfe der Betrieblichen Gesundheitsförderung und dem damit verbundenen präventiven Ansatz, können Belastungen durch die Arbeit frühzeitig identifiziert, Krankheiten effektiv verhindert und damit verbundene Ausfälle minimiert werden.

BGM für das Fuhr- und Transportgewerbe? Es lohnt sich!

Der im Jahr 2019 von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) veröffentlichte Stressreport zeigt, dass das Fuhr- und Transportgewerbe mit 55% (Führer*innen von Fahrzeug- und Transportgeräten) bzw. 36% (Verkehr, Logistik ohne Fahrzeugführer) den größten Anteil abhängig Beschäftigter mit atypischen Arbeitszeiten aufweist.

Zu diesen zählen etwa lange Arbeitszeiten, Schichtarbeit, Wochenendarbeit und flexible Arbeitszeiten, die einen nicht unerheblichen Risikofaktor für die Gesundheit von Beschäftigten darstellen. So konnte etwa ein Zusammenhang zwischen den genannten Aspekten und einer verminderten psychischen Gesundheit, sowie einer verminderten Arbeitszufriedenheit festgestellt werden.

Gegenüber diesen Risikofaktoren stehen die Vorteile und Ressourcen eines Jobs in der Branche.

Hierzu zählen die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben, eine Vorhersehbarkeit und Planbarkeit von Arbeitszeiten, eine gute Work-Life-Balance und Pausen. Eine sinnvolle BGM-Strategie versucht diese Vorteile und Ressourcen zu stärken. So kann ein niedriger Krankenstand und eine geringere Fluktuation der Belegschaft erreicht werden.

Die Betriebe werden bei der Gestaltung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und insbesondere bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung in die Prozesse mit eingebunden und in der Umsetzung beraten. Dies betrifft sowohl die Arbeitgeber*innen, als auch die Arbeitnehmer*innen, sodass die Prozessgestaltung den gesamten Betrieb umfasst.

❖ Warum lohnt es sich, in die Gesundheit der Mitarbeiter zu investieren?

Betriebliches Gesundheitsmanagement birgt zahlreiche Effekte die den Erfolg des Unternehmens maßgeblich mitgestalten:

- Gesündere Beschäftigte und langfristig weniger Arbeitsausfälle
- Positives Betriebsklima
- Zufriedenere und motiviertere Beschäftigte
- Erhöhung der Mitarbeiterbildung und Loyalität
- Verringerung der Fluktuation
- Ältere Mitarbeiter*innen bleiben leistungsfähiger
- Vernetzung mit anderen Unternehmen
- Imagegewinn und erhöhte Wettbewerbsfähigkeit
- Bessere Produkt- bzw. Dienstleistungsqualität
- Zufriedene Kundschaft

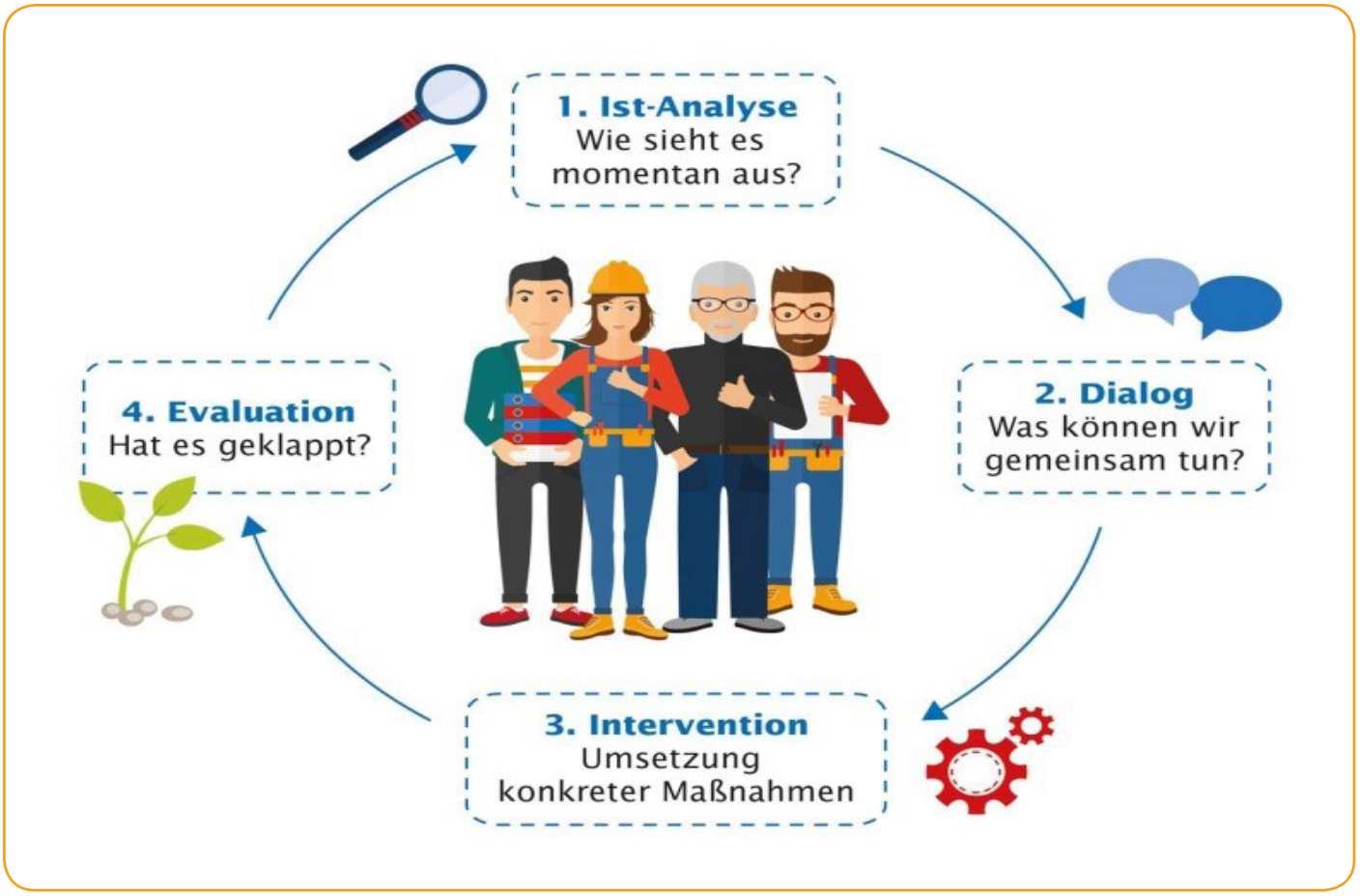
Konkret: Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen

In vielen Fällen wissen die Betriebe am Anfang nicht genau, was auf sie zukommt, wo sie anfangen sollen und welche Probleme bei den Mitarbeiter*innen überhaupt vorrangig sind.

Hierbei helfen Krankenkassen, wie bspw. die IKK BB, und ihre Dienstleister allesamt Spezialisten im Bezug auf Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Am Anfang steht ein unverbindliches Beratungsgespräch. Interessierte Unternehmen können sich an eine Krankenkasse wenden, bei der ihre Mitarbeiter*innen versichert sind.

In diesem Beratungsgespräch können offene Fragen und die Motivation des Unternehmens geklärt werden.



Gleichzeitig gibt die Krankenkasse einen ersten Überblick über ihr Leistungsangebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Entscheidet sich das Unternehmen für eine Zusammenarbeit mit der Krankenkasse, werden die nächsten Schritte geplant.

Dazu gehört zum Beispiel eine Mitarbeiterbefragung um die jeweiligen belastenden Elemente des Arbeitsalltags herauszufinden und gemeinsam mit dem Betrieb zu analysieren.

In einem weiteren Schritt erfolgt eine umfangreiche Beratung zu möglichen Maßnahmen, mit denen die ermittelten Probleme reduziert und im besten Fall beseitigt werden können. Um zu sehen, ob die Maßnahmen als gelungen angesehen werden können, findet im nächsten Schritt eine Evaluation statt.

Maßnahmen umfassen Themen wie kollegiale Beratungen, Stressbewältigungs- und Entspannungsseminare, Rückencoachings, achtsame Gesprächsführungen, Zeitmanagement und Selbstorganisationstrainings sowie Resilienz-Workshops.

Gerade der letzte Punkt kann auf breiter Basis und situationsübergreifend viel bewirken.

BGM mit der IKK BB: Von der Idee zur Umsetzung

Die IKK BB begleitet **Unternehmen der Fuhrgewerbe Innung** bei der Umsetzung von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Eine besonders gelungene Aktion zu den Themen Gesundheit und Sicherheit war zum Beispiel der Präventionstag 2018 in Linthe, der in Zusammenarbeit zwischen der IKK BB, der Fuhrgewerbe Innung und weiteren Partnern organisiert werden konnte und mit Fahrsicherheitstrainings, Vorträgen zu Themen wie Gesundheit und Ernährung, sowie Praxistipps zu Ergonomie und Fahrzeugsicherheit überzeugen konnte - auch noch mal nachzulesen in der Ausgabe 04/2018 unter

fuhrgewerbe-innung.de/index.php/presse/verbandszeitschrift/2018

Darüber hinaus bietet die IKK BB eine Vielzahl von weiteren BGF-Maßnahmen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und bewusste Lebensführung an.

Die Einführung und kontinuierliche Fortsetzung von BGM-Maßnahmen und Prozessen sind gerade in der aktuellen Situation nicht immer ganz einfach umzusetzen.

Zum einen gestaltet sich eine Präsenzterminplanung durch die Corona-Situation weiterhin als schwierig, zum anderen besteht das Kerngeschäft des Fuhrgewerbes darin, dass ein Großteil der Beschäftigten ständig unterwegs ist.

Für einen Einstieg in das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz hat die

IKK BB auf ihrer Website unter dem Link

ikkbb.de/ikkbb-aktiv

ein breites Angebot von verschiedenen Bewegungsübungen zusammengestellt. Vom Fitness-, Walk- und Lauftraining, über Yoga, bis hin zu Full-Body-Workouts – für alle ist etwas dabei.

Wohlgemerkt: Fitness ersetzt kein vollständig ausgearbeitetes BGM-Programm, kann aber unter den derzeitigen Bedingungen einen positiven Beitrag zur körperlichen, als auch seelischen Gesundheit beitragen und von jedem individuell angewandt werden. Zusätzlich bietet sich neben Präsenzveranstaltungen auch die Option, einzelne BGM-Maßnahmen Online mit Ihnen zusammen zu gestalten und mit ihrem Betrieb zukunftsorientiert die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern.

Nähere Infos zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement, Finanzierung und Umsetzung finden Sie unter ikkbb.de, Stichwort: „Gesundheit im Betrieb“

Ein unverbindliches Beratungsgespräch oder weitere Materialien können Sie per Mail unter

praevention@ikkbb.de

anfordern.

IKK Brandenburg und Berlin
UB Verträge/Besondere Versorgung und Prävention

Keithstr. 9/11
D - 10787 Berlin

Tel: +49 30 21 99 16 67
Fax: +49 30 21 99 16 63
Mail: *praevention@ikkbb.de*

IKK BB-Präventionstag 2018 in Linthe

** Detlef Kuhn, Jacob Iptchiler*
ZAGG Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH
www.zagg.de