



**Erfolg für Ihr  
Unternehmen**

**Erfolg mit  
Betrieblichem  
Gesundheits-  
Management**

**SKD**<sub>BKK</sub> *für Ihre Gesundheit*



**Sehr geehrte Unternehmerin,  
sehr geehrter Unternehmer,**

Demographischer Wandel, Fachkräftemangel, Globalisierung, Strukturwandel in der Wirtschaft und verschärfte Konkurrenzsituation ... – es gibt viele Veränderungen und große Herausforderungen, denen sich Ihr Unternehmen jetzt und in Zukunft stellen muss.

Der wichtigste Erfolgsfaktor, den Sie dabei haben, ist Ihre Belegschaft: jeder einzelne Ihrer Mitarbeiter.

Ein Instrument, um die Effizienz dieses Erfolgsfaktors zu erhalten und zu erhöhen, ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (kurz: BGM) – und auf diesem Gebiet sind wir Experten.

Wir sind Ihr Partner, wenn es darum geht, die Gesundheit Ihres Teams zu erhalten. Gemeinsam mit Ihnen planen wir „maßgeschneiderte“ BGM-Konzepte für Ihr Unternehmen – unabhängig davon, ob Sie bereits Maßnahmen implementiert haben oder noch ganz am Anfang Ihrer Überlegungen stehen. Und wir sind selbstverständlich auch dabei, wenn die Konzepte in die Praxis umgesetzt werden.

Gerne beraten wir Sie über alle Möglichkeiten. Sprechen Sie uns doch einfach an. Wir freuen uns schon auf spannende Projekte mit Ihnen.

Ihr

Manfred Warmuth  
Vorstand der SKD BKK

## Impressum

**Herausgeber:** SKD BKK / Schultesstraße 19a /  
97421 Schweinfurt / Tel.: 09721 9449-0 /  
Web: [www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de) / E-Mail: [gesund@skd-bkk.de](mailto:gesund@skd-bkk.de)

**Redaktion:** Nicole Mauder, SKD BKK

**Graphische Gestaltung:** Riegg & Partner Werbeagentur/  
Kulmbacher Straße 38 / 95512 Neudrossenfeld /  
Tel.: 09203 99680 / [www.riegg.com](http://www.riegg.com)

**Druck:** myflyer GmbH / [www.myflyer.de](http://www.myflyer.de)

**Bildnachweise:** [istockphoto.com](http://istockphoto.com) / eigene Bilder

**Rechtlicher Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass die Darstellung der Leistungen und des Leistungsumfangs in dieser Informationsbroschüre nur verkürzt und auszugsweise erfolgen kann. Bei der Recherche und Darstellung wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen, für die Geltendmachung von Leistungsansprüchen sind jedoch allein die aktuellen Regelungen des Sozialgesetzbuchs und die Satzung der SKD BKK maßgeblich.

**Stand:** 01.07.2017

## Warum BGM?



### Vorteile Betrieblichen Gesundheitsmanagements auf einen Blick:

#### Stichwort „Unternehmensziele“

Um Unternehmensziele zu erreichen und nachhaltig zu sichern braucht es eine leistungsstarke Belegschaft. Indem Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern, fördern Sie mittelbar den Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmens.

#### Stichwort „Demographie“

Mit einem zielgerichteten Gesundheitsmanagement können Sie den (vermeintlich nur) negativen Auswirkungen des demographischen Wandels viel gelassener entgegensehen: Denn Ihre Mitarbeiter bleiben trotz höheren Alters gesund, motiviert und leistungsstark.

#### Stichwort „Unternehmensimage“

Soziale Aspekte der Unternehmensführung spielen neben dem Gehalts-Faktor für Mitarbeiter aller Qualifikationsstufen eine immer größere Rolle bei der Job-Wahl. Mit einem BGM bleiben Sie für Ihre Mitarbeiter attraktiv – und das spricht sich herum.

#### Stichwort „Return on Investment“

Jeder Euro, den Sie in das Gesundheitsmanagement investieren, zahlt sich langfristig um etwa fünf bis sechs Euro aus – beispielsweise durch die Verringerung von Fehlzeiten und Einsparung von Krankheitskosten oder durch geringere Mitarbeiterfluktuation.

# Mit System und Weitblick zum Erfolg:

## Gesundheit managen!

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mehr, als zwischendurch einmal ein Rücken- oder Yogakurs und ein Salat-Tag in der Kantine. Echtes BGM hat Methode! – Das bedeutet, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen bedarfsorientiert, systematisch und nachhaltig in die Unternehmensstruktur integriert, dann kontinuierlich geprüft und gezielt weiterentwickelt werden.

Nach der „Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung“ – in der das Europäische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ENWHP) international anerkannte Grundsätze für „Gesunde Beschäftigte in Gesunden Unternehmen“ definiert hat – gibt es vier Schlagworte, in denen der Weg zum Erfolg einprägsam zusammengefasst wird.

### PARTIZIPATION

Die gesamte Belegschaft muss einbezogen werden.

### INTEGRATION

Das Thema (Mitarbeiter-)Gesundheit muss bei allen wichtigen Entscheidungen und in allen Unternehmensbereichen berücksichtigt werden.

### PROJEKTMANAGEMENT

Alle Maßnahmen und Programme müssen systematisch durchgeführt werden: Bedarfsanalyse, Prioritätensetzung, Planung, Ausführung, kontinuierliche Kontrolle und Bewertung der Ergebnisse.

### GANZHEITLICHKEIT

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sollten zwei Ansatzpunkte verfolgen: nämlich (1.) für die Belegschaft eine gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen (= Verhältnisprävention) und (2.) die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter selbst zu stärken (= Verhaltensprävention). Ein ganzheitliches BGM integriert auch den gesetzlichen Arbeitsschutz und das Betriebliche Eingliederungsmanagement.

#### VERHÄLTNISPRÄVENTION:

**zielt auf Arbeitsbedingungen, Strukturen und Prozesse**

→ es geht hier also beispielsweise um ergonomische Arbeitsgestaltung und -organisation, mitarbeiterorientierte Führung und eine gesundheitsgerechte Unternehmenskultur.

#### VERHALTENSPRÄVENTION:

**will die Mitarbeiter zu gesundheitsbewusstem Verhalten motivieren**

→ fördert die Entwicklung eines gesunden Lebensstils beispielsweise durch Wissensvermittlung oder Einzelcoaching in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.



## Unsere Stärken für Ihr BGM:

### Kompetenz – Expertise – Vernetzung

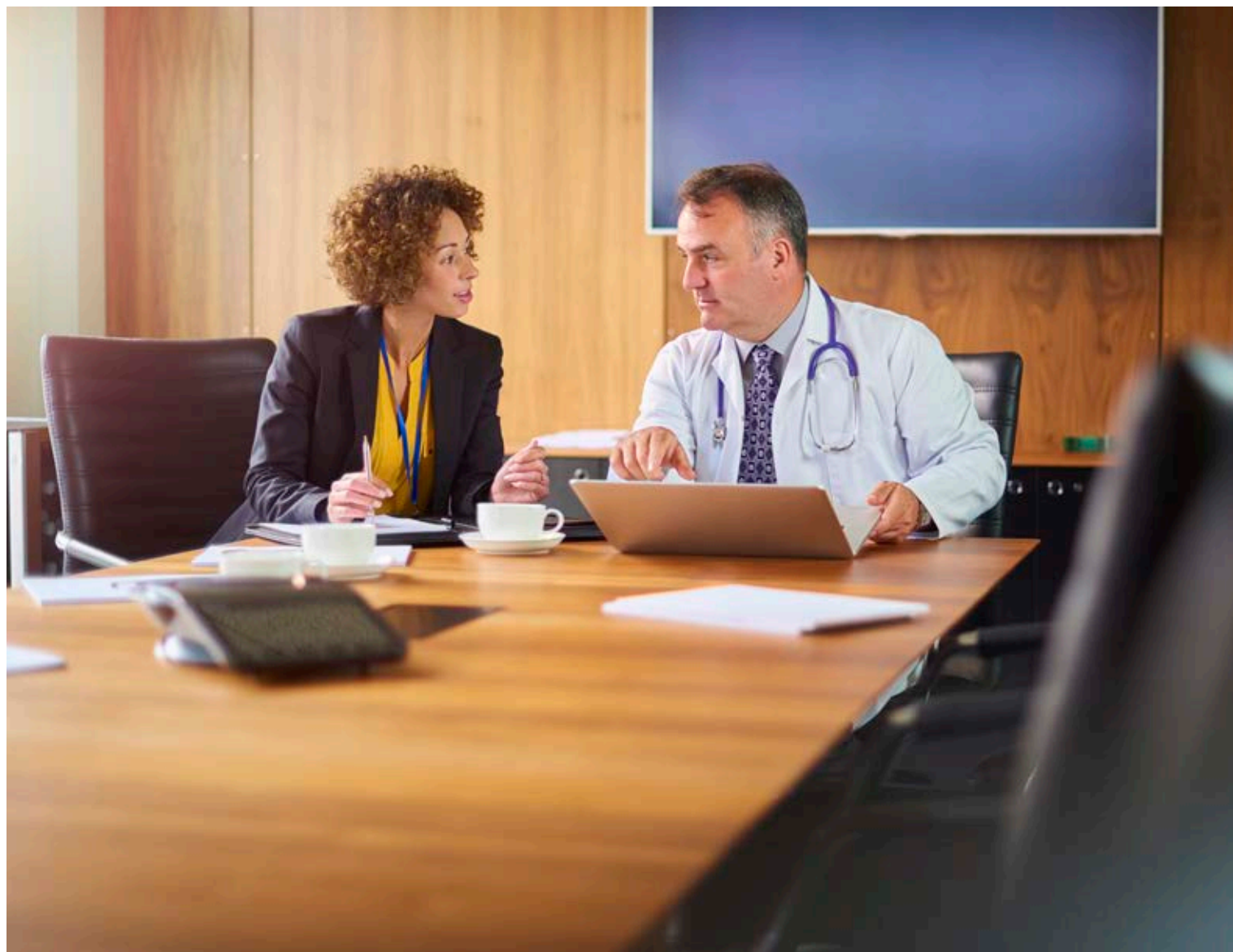
---

Wenn Sie über ein Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen nachdenken, dann stehen am Anfang viele Fragen:

- **Was** ist im BGM grundsätzlich möglich?
- **Welche** Maßnahmen sind für meinen Betrieb geeignet?
- **Wer** soll die Gesundheits-Aktionen durchführen?
- **Wie** kann das BGM-Konzept finanziert werden?

Wir beraten Sie ausführlich und individuell zu allen Aspekten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements – von der ersten Idee über die inhaltliche Ausgestaltung bis hin zur abschließenden Erfolgsauswertung. Denn als traditionelle Betriebskrankenkasse können wir auf eine langjährige Erfahrung in diesem Bereich zurückblicken.

Unsere Expertise stellen wir Ihnen selbstverständlich unentgeltlich zur Verfügung. Daneben können wir für Ihr BGM-Projekt noch auf ein großes Netzwerk an qualifizierten Spezialisten zurückgreifen – die Kosten für deren Einsatz trägt die SKD BKK. Außerdem unterstützen wir Sie ganz generell dabei, Ihr BGM-Projekt kostengünstig zu kalkulieren und beraten über weitere Finanzierungsaspekte (z.B. steuerliche Vorteile).





## Step by Step

So macht man nachhaltiges BGM



## Schritt 1: Analyse

Der erste Schritt auf dem Weg zu einem bedarfsorientierten Gesundheitsmanagement ist die Analyse des Ist-Zustandes: Wir machen für Sie – und natürlich gemeinsam mit Ihnen – eine präzise Bestandsaufnahme, ermitteln Potentiale und Ansatzpunkte für Ihr individuelles BGM-Konzept. Dabei verwenden wir professionelle Analyse-Tools (z.B. AU-Monitoring oder Mitarbeiterbefragungen, Altersstrukturanalyse oder Arbeitsplatzbegehungen).

## Schritt 2: Konzeption

Von der dabei gewonnenen (Daten-)Basis ausgehend, können wir Ihnen bedarfsorientierte Vorschläge für ein effektives BGM machen und Sie bei der Festlegung der Ziele und Strategien für Ihr Konzept kompetent beraten.

Es gibt grundsätzlich drei „Handlungsfelder“, in denen die Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung angesiedelt sind.



Sie können für sich bzw. Ihren Betrieb wählen, ob Sie einen Schwerpunkt (zunächst) auf eines dieser Handlungsfelder setzen möchten oder ob Sie zwei davon oder alle drei in Ihr BGM integrieren möchten.

## Schritt 3: Umsetzung

Die Umsetzung der BGM-Maßnahmen ist das, was schließlich bei Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ankommt. – Auf der folgenden Doppelseite finden Sie einige Beispiele für erprobte und bewährte BGM-Maßnahmen.

Zu einer erfolgreichen Umsetzung gehört auch die effektive Kommunikation an die Belegschaft („Was passiert wann, wo und warum?“) und die gelungene Einbindung der Führungskräfte („Wie kann ich gesunde Arbeit vorleben?“) – beides wichtige Erfolgsfaktoren für Ihr BGM, bei denen Sie ebenfalls auf unsere Unterstützung zählen können.

## Schritt 4: Evaluation

Nach der Umsetzungsphase werten wir mit Ihnen den Erfolg Ihres BGMs aus. Dies geschieht – ebenso wie bei Schritt 1 – wieder mittels professioneller Analyse-Methoden. So kann zum einen kontrolliert werden, ob die angestrebten Ziele erreicht wurden. Zum anderen kann die Evaluation wegweisend für die Weiterentwicklung Ihres BGM sein.



# BGM in der Praxis

## Mit der SKD BKK den passenden Weg finden

Jedes Unternehmen – gleich welcher Größe! – kann sich für die Gesundheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren. Die Wege werden aber je nach Unternehmensgröße sowie finanziellen und personellen Ressourcen unterschiedlich aussehen.

Wir geben Ihnen hier zunächst einen Überblick über erprobte und beliebte Einzelmaßnahmen, ...

	<b>GESUNDHEIT VOR ORT TESTEN ... mit unseren Diagnose-Tools</b>	<b>GESUNDHEITSWISSEN VERMITTELN ... und weitere Maßnahmen</b>
 <b>Bewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Back-Check® – Ermittlung der Kraftverhältnisse der Rumpfmuskulatur</li> <li>• mobee fit® – innovatives System zur Erfassung der menschlichen Beweglichkeit</li> <li>• MediMouse® – unkomplizierte computergestützte Messung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule</li> <li>• S3-Check® – Gleichgewichts- und Koordinationstest zur Ermittlung der Körperstabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsplatzbegehung / Ergonomie-Check</li> <li>• Rückenschulkurse</li> <li>• Impulsvortrag „Richtiges Heben“</li> </ul>
 <b>Entspannung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress Pilot® – Messung der Herzratenvariabilität, die zuverlässige Rückschlüsse auf die aktuelle Stressbelastung und die persönliche Fähigkeit zur Stressregulation erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop „Gesundes Führen“ (für mittleres und oberes Management)</li> <li>• Impulsvortrag „Stressmanagement“</li> <li>• Workshops zum Thema Yoga oder Achtsamkeit</li> </ul>
 <b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestimmung des BMI – der Body-Mass-Index bewertet das Körpergewicht eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße</li> <li>• Körperfett-Analyse</li> <li>• Bestimmung der WHR – die Waist-to-Hip-Ratio gibt das Verhältnis zwischen Taillenumfang und Hüftumfang an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop zur Neuausrichtung der Kantinenverpflegung</li> <li>• Impulsvortrag „Gesunder Pausensnack“</li> <li>• Workshop „Essen und Schichtarbeit“</li> <li>• Kochkurse und Ernährungsberatung in Kleingruppen</li> </ul>



# Betriebliches Gesundheits-Management

... um Ihnen hier Beispiele zu zeigen, wie eine sinnvolle und passgenaue Zusammenstellung dieser Einzelmaßnahmen aussehen kann

Firmenportrait	<b>IT-DIENSTLEISTUNGSUNTERNEHMEN MIT 30 MITARBEITERN</b>
B G M	<p style="text-align: center;"><b>ANALYSE</b></p> <p style="text-align: center;">Individuelle Mitarbeiterbefragung Arbeitsplatzscreening durch Sportwissenschaftlerin</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Die Auswertung der Befragung ergab, dass die gesundheitlichen Brennpunkte in den Bereichen Rückenbeschwerden und Stress angesiedelt sind. Beim Arbeitsplatzscreening wurden ein signifikanter Verbesserungsbedarf festgestellt. Es wurde daher entschieden, das BGM zunächst auf den Bereich Ergonomie zu fokussieren.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UMSETZUNG</b></p> <p style="text-align: center;">Spezifische Empfehlungen zur Arbeitsplatzgestaltung (Verhältnisprävention) Individuelles Ergonomie-Coaching am Arbeitsplatz (Verhaltensprävention) Geplant: Etablieren regelmäßiger Bewegungs- und Entspannungsmaßnahmen (Eigenverantwortung)</p>
Firmenportrait	<b>ÖFFENTLICHE VERWALTUNG MIT 300 MITARBEITERN</b>
B G M	<p style="text-align: center;"><b>ANALYSE</b></p> <p style="text-align: center;">Mitarbeiterbefragung per Fragebogen AU-Monitoring</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Da insbesondere die Mitarbeiterbefragung ergab, dass der Belegschaft das Thema „Stress“ sehr wichtig ist, wird sich das BGM zunächst auf diesen Bereich konzentrieren.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UMSETZUNG</b></p> <p style="text-align: center;">Halbtägige Workshops „Gesundes Führen“ für mittleres und oberes Management Impulsvortrag „Stressmanagement“ für die gesamte Belegschaft Mitarbeiter-Workshop „Achtsamkeit“</p>
Firmenportrait	<b>AUTOMOBILZULIEFERER MIT 3.000 MITARBEITERN</b>
B G M	<p style="text-align: center;"><b>ANALYSE</b></p> <p style="text-align: center;">Mitarbeiterbefragung per Fragebogen AU-Monitoring Altersstrukturanalyse</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Das AU-Monitoring und die Auswertung der Befragung ergaben, dass vor allem Muskel- und Skeletterkrankungen Ursache von Beschwerden und Fehlzeiten sind.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UMSETZUNG</b></p> <p style="text-align: center;">Kick-off: Gesundheitstag mit Diagnostik-Angeboten (Back-Check® und mobee fit®) und Impulsvorträgen Langfristig: Regelmäßig (ca. 2x jährlich) werden mehrwöchige Rückenschulkurse in Kleingruppen unter Leitung eines Physiotherapeuten angeboten</p>

## Wir sind für Sie da



**Stefan Schlee**

Leiter  
MARKETING – VERTRIEB – PRÄVENTION

Schultesstraße 19 a | 97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721 9449-316  
E-Mail: stefan.schlee@skd-bkk.de



**Rebecca Ortloff**

PRÄVENTION  
Diplom-Sportwissenschaftlerin  
B.Sc.-Wirtschaftswissenschaftlerin

Schultesstraße 19 a | 97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721 9449-314  
E-Mail: rebecca.ortloff@skd-bkk.de

Mehr Informationen zum Nachlesen finden Sie unter  
**[www.skd-bkk.de/bgm](http://www.skd-bkk.de/bgm)**

### SKD BKK im Web:



E-Mail: [gesund@skd-bkk.de](mailto:gesund@skd-bkk.de)



[www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de)



[www.facebook.com/skdbkk](http://www.facebook.com/skdbkk)



[www.twitter.com/skdbkk](http://www.twitter.com/skdbkk)



# Hanteln Sie jetzt!

---

Erfolg mit  
Betrieblichem  
Gesundheits-  
Management!

---

[www.skd-bkk.de/bgm](http://www.skd-bkk.de/bgm)





**SKD**BKK *für Ihre Gesundheit*

---

[www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de)  
[www.facebook.com/skdbkk](https://www.facebook.com/skdbkk) 