

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung das eigene Unternehmen mobilisieren

Wer einmal in einer Agentur gearbeitet hat, weiß, wie stressig das sein kann: Wenn in einem Pitch neue Kunden an Land gezogen werden, wenn die Website wochenlang erneuert wird und eine Deadline auf die nächste folgt, dann sind Überstunden und Stress keine Seltenheit. Umso wichtiger ist dann ein körperlicher Ausgleich.

Da ich selbst begeisterter Sportler bin und weiß, wie wichtig Bewegung für mich ist, wollte ich meine Kollegen in meinem letzten Unternehmen zu körperlicher Betätigung und gesundheitsbewusstem Verhalten motivieren. Bei der nexum AG, zehn Jahre mein berufliches Zuhause, sollten außerdem die Arbeitsverhältnisse optimiert werden – zum Beispiel mit Pflanzen für ein besseres Raumklima und ergonomischen Stühlen für einen gesunden Rücken.

Gesundheitszirkel ins Leben gerufen

Die Idee war geboren: Mit vier weiteren Mitstreitern initiierte ich die Betriebliche Gesundheitsförderung. Ausgangspunkt dieser Initiative war eine Veranstaltung des SportTreffs in den Gebäuden der IHK Köln. Gemeinsam mit unserer Personalchefin erhielt ich dort einen ersten Überblick zur Gesundheitsförderung im Betrieb, der mein Interesse für dieses Thema weckte.

Durch eine weitere Veranstaltung vertiefte ich meine Kenntnisse und begann daraufhin mit der Umsetzung bei nexum. Als erste Amtshandlung riefen wir einen Gesundheitszirkel ins Leben. Von diesem Zeitpunkt an setzte sich eine Hand voll engagierter Kollegen zusammen und plante das weitere Vorgehen.

Mitarbeiter-Umfrage und praktische Maßnahmen

Zunächst führten wir eine Umfrage unter den rund 100 Angestellten der Agentur durch. Darin baten wir sie um eine Selbsteinschätzung und fragten, welche Unterstützung sie sich vom Gesundheitszirkel und dem Unternehmen zur Förderung ihrer Gesundheit wünschen würden. Ebenso wollten wir wissen, was die Mitarbeiter selbst beisteuern würden.

Ungefähr ein Drittel der Adressaten beteiligte sich an der Umfrage und die Antworten waren sehr aufschlussreich. Vor allem die Begriffe ‚Sport‘ und ‚Entspannung‘ wurden häufig genannt. Auch die

Möglichkeit, in einer Gruppe aktiv zu werden und nicht auf sich allein gestellt den inneren Schweinehund überwinden zu müssen, wurde oft vorgeschlagen.

Sogwirkung und Multiplikator-Effekt

Aufgrund dieser Ergebnisse überlegten wir im Gesundheitszirkel, welche Maßnahmen zu den Wünschen der Angestellten passen könnten. Schnell wurden einzelne Kurse in die Tat umgesetzt: Fußball, Tanzen, Yoga und die Förderung der Arbeitskultur durch gemeinsames Zubereiten von Speisen – um nur einige Beispiele zu nennen.

Ideen gab es genug und ihre Umsetzung erfolgte schnell. Das motivierte weitere Kollegen, ihren Teil zur Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung der Atmosphäre beizutragen. Plötzlich tauchten zu den unregelmäßigen Planmeetings doppelt so viele Kollegen auf wie zu Beginn. Diese Sogwirkung und der Multiplikator-Effekt sorgten dafür, dass die Betriebliche Gesundheitsförderung bereits nach wenigen Wochen in vollem Gange war.

Interesse im Kollegenkreis geweckt

Die Betriebliche Gesundheitsförderung war nun das Thema im Flurfunk: Auf dem Gang fragten Mitarbeiter nach, wann die nächste Fußball-Session stattfindet. Und in der Mittagspause wurde über die letzte Yoga-Stunde gesprochen. Kurz: Der Grundstein war gelegt. Nun folgten weitere Maßnahmen und die Initiative wurde ausgebaut.

Aus dieser Erfahrung heraus kann ich nur eine Nachahmung einer solchen Initiative empfehlen, denn sie hat uns gezeigt, dass man mit kleinen Mitteln einiges verändern kann.