

 **SERVICE & BERATUNG**

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Hand in Hand für betriebliche Gesundheit





Auf ein Wort ...

... denken Sie nicht auch, dass unsere Gesundheit weit mehr ist als die einfache Abwesenheit von Krankheit? Richtig, denn sie bedeutet körperliches wie seelisches Wohlbefinden – ein wertvolles und schützenswertes Gefühl. Jeder, der es kennt, weiß, wie es beflügelt. Daher gilt: Wer die Gesundheit seiner Beschäftigten sinnvoll fördert, fördert damit auch ihre Motivation, ihre Leistungen und ihre Kreativität – Vorteile, die jedem engagierten Unternehmen zugutekommen. Nachhaltig eingesetzt leistet die Betriebliche Gesundheitsförderung sogar einen wichtigen Beitrag dazu, den Folgen des demografischen Wandels in einer Belegschaft erfolgreich zu begegnen.

Sie möchten wissen, wie Sie diese Vorteile selbst nutzen können? Dann wenden Sie sich gern an uns. Seit vielen Jahren begleitet die hkk zahlreiche Unternehmen verschiedener Größen und Branchen aus Nordwestdeutschland mit individuellen Konzepten sowie passenden Maßnahmen in der Planung, Umsetzung

und Evaluation ihrer Betrieblichen Gesundheitsförderung. Dabei folgen wir nicht nur unserem gesetzlichen Auftrag, sondern tun mehr – aus Überzeugung. Immer wieder sorgt die hkk mit exklusiven und attraktiven Extras dafür, dass die Betriebliche Gesundheitsförderung ihrer Kunden den gewünschten Erfolg hervorbringt.

Wir freuen uns, wenn wir künftig auch Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und Ihrem Unternehmen sowie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit sein können. Fordern Sie uns!

Michael Lempe
Vorstand hkk

Ihr Weg ans Ziel

Unser Grundverständnis von Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF)	5
Ein Plus für alle Beteiligten	
Die Vorteile des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)	6
Willkommen im Kreis!	
Die Systematik des Betrieblichen Gesundheitsmanagements	7
Betriebliches Gesundheitsmanagement	
Das hkk-Phasenmodell	8
• Vorbereitungsphase	
Basiswissen schaffen	9
Entscheidungen herbeiführen	9
• Strukturaufbauphase	
Management für ein gesundes Miteinander	11
BGM-Leitbild und Kommunikation	11
• Analysephase	
Gesundheitsbericht: Welche gesundheitlichen Beschwerden häufen sich im Betrieb?	12
Mitarbeiterbefragung: Wo sehen Beschäftigte Verbesserungspotenzial?	12
• Maßnahmenphase	
Maßnahmen richtig planen	14
Maßnahmen umsetzen: Verhältnisprävention	15
Maßnahmen umsetzen: Verhaltensprävention	17
Optional: Gesunde Unternehmen – Challenge	18
• Evaluationsphase	
Zielprüfung vorab planen und Weichen stellen für die Zukunft	20
Best-Practice-Beispiele	21
Notizen	22
Grafisches hkk-Phasenmodell	23



Unser Grundverständnis von Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF)

Betriebliche Gesundheitsförderung ist so gut und wirksam wie die Flexibilität, mit der sie ganz speziell auf Ihren Betrieb ausgerichtet wird. Unser Ziel ist es daher, Sie beim Aufbau von Betrieblicher Gesundheitsförderung zu beraten und Ihnen die Inhalte und Maßnahmen zu bieten, die Sie für ein nachhaltiges „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ benötigen.

Da kann durchaus für den niederschweligen Einstieg eine Kombination aus verhaltensorientierten Maßnahmen bereits ein Schritt in die „richtige“ Richtung sein (siehe Seite 17). Unser Angebot entwickeln wir kontinuierlich vor dem Hintergrund bewährter Praxisbeispiele weiter. So können Sie sich darauf verlassen, dass Ihnen die hkk stets ein verlässlicher Partner im Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist.

Betriebliche Gesundheitsförderung soll zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Kompetenzentwicklung ebenso beitragen wie zur Erhöhung des Gesundheitsstandes, zur Qualitätsoptimierung und zur Verbesserung der Wirtschaftlichkeit. In diesem Prozess gilt es, sowohl die Eigenverantwortung der Mitarbeiter für ihr Gesundheitsverhalten zu betonen und durch geeignete Angebote zu stärken (verhaltenspräventive Angebote) als auch relevante Arbeitsbedingungen einzubeziehen und zu entwickeln (verhältnispräventive Maßnahmen).

Darüber hinaus bedarf es einer betrieblichen Gesundheitskultur, die unter anderem durch ein weites Gesundheitsverständnis, ein hohes Gesundheitsbewusstsein, adäquates Verhalten und offene Kommu-

nikation über Gesundheit charakterisiert ist. Kreative, motivierte und engagierte Mitarbeiter sind Voraussetzung für die Produktion qualitativ hochwertiger Güter und Dienstleistungen zu wettbewerbsfähigen Preisen.

Gesunde Mitarbeiter sind dauerhaft leistungsfähig und leistungsbereit. Kennzeichen einer modernen Unternehmenskultur sind Vertrauen und Respekt, Information und Kommunikation, Vielfalt und Kooperation, Partizipation und Eigenverantwortung. Eine solche von allen Beteiligten akzeptierte und getragene Unternehmenskultur bildet die Basis für erfolgreiches Gesundheitsmanagement.

Betriebliches Gesundheitsmanagement & Betriebliche Gesundheitsförderung

- „Unter Betrieblichem Gesundheitsmanagement wird die Entwicklung betrieblicher Rahmenbedingungen und betrieblicher Strukturen und Prozesse verstanden, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisation und die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Ziel haben.“ (Aus Badura & Hehlmann, 2003.)
- „BGM unterscheidet sich von der BGF durch die Integration betrieblicher Strukturen zur Gesundheitsförderung und geht über Einzelmaßnahmen hinaus.“ (Aus Badura, Ritter, Scherf, 1999.)



Ein Plus für alle Beteiligten

Die Vorteile des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Als Arbeitgeber ...

- ... investieren Sie wertschöpfend in die Personalressourcen Ihres Betriebes und sichern sich perspektivisch Wettbewerbsvorteile vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und Fachkräftemangels.
- ... positionieren Sie sich mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement als wertschätzender und damit attraktiver Arbeitgeber.
- ... können Sie Ausfallzeiten durch Betriebliches Gesundheitsmanagement vorbeugen.

Als Arbeitnehmer ...

- ... profitieren Sie durch Betriebliche Gesundheitsförderung von verständlich vermitteltem Wissen und neuen praktischen Übungen rund um Ihre Gesundheit in Beruf und Alltag.
- ... gewinnen Sie durch Betriebliche Gesundheitsförderung mehr Lebensqualität sowie neue Motivation für Ihre Arbeit.
- ... erfahren Sie durch Betriebliche Gesundheitsförderung, dass sich der persönliche Einsatz für Ihre Gesundheit wirklich lohnt.

Mit der hkk an Ihrer Seite ...

- ... genießen alle Beteiligten den Service und die Beratung eines professionellen Partners in Gesundheitsfragen – im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung genauso wie auch darüber hinaus.
- ... profitieren alle Beteiligten von kostengünstigen Lösungen für Betriebliche Gesundheitsförderung, die genau auf ihre Bedürfnisse und ihren Betrieb zugeschnitten sind, sowie von der Zusammenarbeit der hkk mit externen Gesundheitsexperten.
- ... können sich alle Beteiligten darauf verlassen, dass sich Maßnahmen aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung reibungslos in den Arbeitsalltag integrieren lassen.



Willkommen im Kreis!

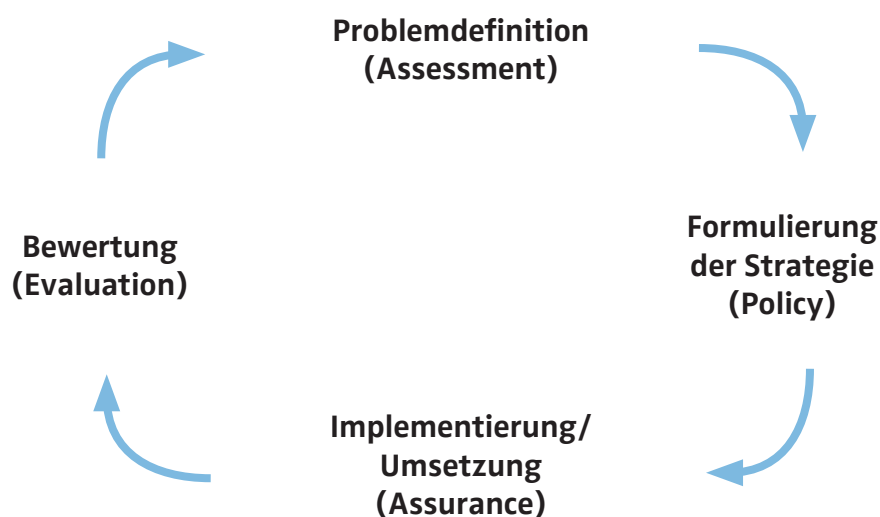
Die Systematik des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Unsere Leistungen für Sie sind, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen folgend, rund um die Theorie des „Public-Health-Action-Cycle“ aufgebaut.

Das bedeutet: Nach einer gemeinsamen Bedarfs-ermittlung entwickelt unser Team mit Ihnen gemeinsam eine Strategie, die auch Ihren Betrieb immer mehr zu einem „Gesunden Unternehmen“ reifen lässt und einem kontinuierlichen Entwicklungsprozess unterliegt.

Wir unterstützen Sie in der Prozessgestaltung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements – sowohl beim Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen als auch in der Umsetzung konkreter Maßnahmen bis hin zur Erfolgsbewertung.

Betriebliches Gesundheitsmanagement lebt von der Reflexion und Bereitschaft zur Veränderung, was sich aus dem Kreismodell ergibt. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement eines jeden Unternehmens unterliegt stetigen Veränderungen und Entwicklungen, genau wie der individuelle Gesundheitszustand des Menschen.





Betriebliches Gesundheitsmanagement

Das hkk-Phasenmodell

Sie möchten Betriebliche Gesundheitsförderung als festen Bestandteil in Ihre Unternehmenskultur integrieren? Dann ist die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements das Richtige für Ihren Betrieb. Auch hier führt Systematik zum Erfolg:

- Die Einführung gut vorbereiten und kommunizieren
- Funktionierende Strukturen schaffen
- Ausgangspunkt und Ziel definieren
- Entsprechende Maßnahmen umsetzen
- Die Umsetzung beobachten
- Ergebnisse auswerten, Ziele prüfen
- Ggf. den Kurs korrigieren
- Bewährte Maßnahmen beibehalten und, falls nötig, neue Maßnahmen ergänzen

Analog zu diesen Schritten haben wir das hkk-Phasenmodell zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement entwickelt, das wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen. Das Phasenmodell findet sich grafisch am Ende der Broschüre. Die verschiedenen Phasen sind farblich und zeitlich markiert. Die Farbkennzeichnungen sind im Heft entsprechend aufgeführt.

Wichtig zu wissen

Startet Ihr Betrieb mit der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements, empfiehlt es sich, den im hkk-Phasenmodell vorgestellten Prozess von Beginn an zu durchlaufen. Können Sie bereits auf Erfahrungen oder bestehende Bausteine aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement zurückgreifen, ist es aber auch möglich, einen anderen Einstieg zu wählen. Viele Betriebe nutzen z. B. einen Gesundheitstag, um ihre Belegschaft auf die Themen Prävention und Gesundheitsförderung aufmerksam zu machen, bevor ein strukturelles Betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt wird.

**Baustein**

Basiswissen schaffen

Wie präsent ist das Thema Gesundheit in Ihrem Unternehmen? Gibt es besondere Anliegen Ihrer Beschäftigten oder sehen Sie dringenden Handlungsbedarf im Hinblick auf Gesundheitsförderung? Wo steht Ihr Unternehmen in diesem Bereich? Vielleicht gibt es erste Ansätze, auf die sich aufbauen lässt?

Haben Sie alle Fragen geklärt?

So erhalten Sie eine verlässliche Entscheidungsgrundlage für das weitere Vorgehen zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Tipp

- Vereinbaren Sie einen 1- bis 2-stündigen Beratungstermin mit der hkk.

Baustein

Entscheidungen herbeiführen

Bei Bedarf beraten wir Sie bei Ihnen vor Ort und diskutieren mit Ihnen, wie sich der Prozess der Einführung eines BGM-Systems in Ihrem Hause aufbauen oder weiter vorantreiben lässt. Welche Entscheidungen müssen gefällt werden? Wen gilt es bereits in dieser Phase an dem Prozess zu beteiligen?

Wichtig und Voraussetzung ist eine grundsätzliche Entscheidung Ihres Betriebes für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, bevor Sie starten. Die Unternehmensführung muss einbezogen sein und das Thema mittragen. Eine Betriebs- oder Dienstvereinbarung kann eine wertvolle Hilfe sein.

Tipps

- Theorie wie Praxis zeigen, dass ein Betriebliches Gesundheitsmanagement vor allem dann Erfolge bringt, wenn es von möglichst vielen Akteuren im Betrieb getragen wird.
- So kann es sinnvoll sein, die Arbeitnehmervertretung, Arbeitssicherheitsbeauftragte, Betriebsärzte oder andere relevante Gruppen bereits vor Start eines BGM-Prozesses zu einem gemeinsamen Gespräch einzuladen, um Konsens zu schaffen. Gerne unterstützen wir Sie bei der Moderation.



Baustein

Management für ein gesundes Miteinander

Für die Umsetzung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements braucht es Experten. Dazu gehören alle Fachkräfte, die in Ihrem Unternehmen mit der Gesundheit der Beschäftigten befasst sind.

Etablieren Sie ein Steuerungsgremium – z. B. einen „Arbeitskreis Gesundheit“ – mit entsprechenden Mitgliedern, denen die Steuerung und Koordination des Gesamtprozesses obliegen.

Wir beraten Sie gern zu Aufbau und individueller Besetzung eines solchen Gremiums.

Tipps

- Vergessen Sie nicht, die Mitglieder Ihres Steuerungsgremiums mit einem zeitlichen und finanziellen Budget für ihre Aufgabe auszustatten.
- Als Akteure im Steuerungsgremium empfehlen sich:
Betriebsleitung, Personalabteilung (insbesondere Personalentwicklung), Betriebs- oder Personalrat, Betriebsarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Schwerbehindertenvertretung, Gleichstellungsbeauftragte, ggf. Sucht- oder Konfliktbeauftragte, Sozialberatung und Ihre Unfallversicherung (BU, UV) sowie bedarfsorientiert externe Berater der hkk.
- Nutzen Sie bestehende Strukturen in Ihrem Betrieb wie etwa den Arbeitsschutzausschuss nach § 11 des Arbeitssicherheitsgesetzes.

Vorgehensweise Grundlagenschulung BGM

- Sie legen den Grundstein für Betriebliches Gesundheitsmanagement? Dann nutzen Sie unsere Grundlagenschulung. Maximal einen vollen Tag beschäftigen wir uns gemeinsam mit dem Thema Gesundheitsmanagement und nehmen Bezug auf Ihren Betrieb. Ein gemeinsames Verständnis, gutes Hintergrundwissen und gleiche Ziele sind ein wichtiger Baustein für einen guten Prozess. Sprechen Sie uns bei Bedarf gern an.

Baustein

BGM-Leitbild und Kommunikation

Warum führen Sie ein Betriebliches Gesundheitsmanagement ein? Wie funktioniert das? Was bedeutet die Umsetzung für jeden Einzelnen und wohin sollen die BGM-Maßnahmen führen?

Um den Prozess eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements erfolgreich im Unternehmen zu verankern, braucht es Kenntnisse und Zustimmung zum Thema innerhalb des gesamten Unternehmens. Hier helfen schriftliche Betriebsvereinbarungen oder ein Leitbild zur Gesundheitsförderung.

Genauso wichtig ist die interne Kommunikation. Das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement benötigt Aufmerksamkeit. Nutzen Sie daher die verschiedenen internen schriftlichen, medialen und persönlichen Kommunikationswege.

Tipps

- Nutzen Sie interne Kommunikationskanäle wie Intranet, Mitarbeiterzeitungen o. Ä.
- Hängen Sie Ihr Leitbild zum BGM „öffentlich“ aus.
- Platzieren Sie das Thema BGM kurz auf Personal- oder Abteilungsveranstaltungen.
- Richten Sie Kommunikationswege zur Beteiligung Ihrer Mitarbeiter am BGM ein.

Baustein

Gesundheitsbericht

Welche gesundheitlichen Beschwerden häufen sich im Betrieb?

Mit unserem Gesundheitsbericht bieten wir Ihnen ein Instrument an, das Ihnen Aufschluss darüber gibt, welche Krankheitsbilder in Ihrem Unternehmen im Vergleich zu Mitbewerbern besonders häufig auftreten. So können Sie Maßnahmen gezielt planen.

Die Auswertung erfolgt grundsätzlich auf Basis anonymisierter Daten. Die Erstellung eines Gesundheitsberichtes ist aus datenschutzrechtlichen Gründen in der Regel erst ab einer Mitarbeiteranzahl von 100 Beschäftigten möglich, wobei hkk-versicherte Mitarbeiter insgesamt – um eine verlässliche Stichprobe abzubilden – einen möglichst hohen Beschäftigtenanteil ausmachen sollten.

Vorgehensweise

- Bereits im ersten Beratungsgespräch wird die Möglichkeit der Ausfertigung eines Gesundheitsberichts eruiert. Nach Erstellung des Berichts vereinbart die hkk mit Ihnen einen Präsentationstermin von ca. 1 bis 2 Stunden.
- Sollten sich im Gesundheitsbericht besondere Bedarfe abzeichnen, so lassen sich direkt anwendbare Maßnahmen ableiten und in Planung bringen.

Baustein

Mitarbeiterbefragung

Wo sehen Beschäftigte Verbesserungspotenzial?

Eine Mitarbeiterbefragung bietet die Chance, Maßnahmen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement direkt auf den Bedarf der Beschäftigten auszurichten und sie somit besonders effizient umzusetzen.

Die Mitarbeiterbefragung ist ein bewährtes Tool mit guten Beteiligungsquoten und einer schlanken Erhebungsstruktur, die Ihnen verlässliche Rückschlüsse auf die Belastungssituationen Ihrer Beschäftigten ermöglicht. Die Wahrung datenschutzrechtlicher Bestimmungen ist dabei selbstverständlich.

Tipps

- Für aussagekräftige Ergebnisse ist es sinnvoll, flankierend zur Mitarbeiterbefragung weitere Daten wie Gefährdungsbeurteilungen oder Fluktuationen, Arbeitsunfähigkeitszeiten der Organisationseinheiten, Gesundheitsberichte oder eventuell vorliegende Ergebnisse bereits durchgeführter Gesundheitszirkel zusammenzutragen.
- Stimmen Sie Ihre Mitarbeiterbefragung vorab mit dem Betriebs-/Personalrat ab.



**Baustein**

Maßnahmen richtig planen

Wer die Ausgangslage in seinem Unternehmen analysiert, Ziele definiert und eine Strategie in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement festgelegt hat, kann sich an die Maßnahmenplanung machen.

Sinnvoll ist in der Regel eine Verknüpfung von Verhältnis- und Verhaltensprävention. Das bedeutet, Veränderungen im Hinblick auf Arbeitsmittel, Arbeitsplatz oder Arbeitsbedingungen können genauso Gegenstand von BGM-Maßnahmen werden wie die Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens von Beschäftigten – etwa über Kurse zu Ernährung, Bewegung oder Entspannung.

Vorgehensweise

- Vereinbaren Sie einen 1- bis 2-stündigen Beratungstermin mit der hkk.

Tipps

- Machen Sie Ihren Beschäftigten Lust auf mehr Gesundheit! Schnupperangebote helfen hier vorab, im Rahmen eines Gesundheitstages in Ihrem Betrieb Bedarfe zu fokussieren.
- Mögliche Umsetzungsmodelle: Einzelmaßnahmen, Gesundheitstage, Workshops, Seminare, Kurse, Vorträge, Moderationen, Coachings, Kompaktangebote
- Prüfen Sie vor der Festlegung einzelner Maßnahmen auch den Rahmen für deren Umsetzung in Ihrem Hause: Räumlichkeiten, Verpflegung, Einladung etc.
- Eventuell besteht bereits ein Arbeitskreis Gesundheit. Dann empfiehlt es sich, in diesem Kreis abgestimmte Maßnahmen zu verabschieden und umzusetzen.
- Wichtig für den Erfolg von Gesundheitsförderungsmaßnahmen ist auch hier die Kommunikation und entsprechendes zielgruppenorientiertes Marketing für Ihre geplanten Angebote.



Baustein

Maßnahmen umsetzen: Verhältnisprävention

Verhältnispräventive Maßnahmen sind – wie der Name schon sagt – alle Angebote, die gezielt die Arbeitsverhältnisse in den Fokus stellen. Neben den klassischen Aufgaben des Arbeitsschutzes zählen dazu alle Maßnahmen, die Arbeitsabläufe, qualitative wie quantitative Aufgabenbewältigung, das Miteinander in Teams und Organisationseinheiten, die Ausstattung des Arbeitsplatzes und der Umgebungsvariablen und insbesondere Führungsverhalten abbilden.

Führungskräfte auf allen Ebenen nehmen in der Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle ein. Sie entscheiden mit über die Arbeitsanforderungen an ihre Mitarbeiter. Führungskräfte haben eine Vorbildfunktion und gestalten die sozialen Bedingungen, unter denen die Arbeit verrichtet wird – mit entsprechend positiven oder negativen gesundheitlichen Folgen.

Ein weiterer wesentlicher Faktor ist die soziale Unterstützung, die in Teams gelebt wird. Es ist hinreichend nachgewiesen, dass in Teams mit einer stark ausgeprägten sozialen Unterstützung Krisensituationen und Belastungen verträglicher abgefedert werden und die Zufriedenheit der Beschäftigten und ihre Leistungsfähigkeit gegenüber Teams mit weniger starkem Zusammenhalt weitaus gefestigter sind.

Betriebe haben häufig Handlungsbedarf bei der Verhältnisprävention, bei der es um die Beeinflussung der Rahmenbedingungen geht – sowohl inhaltlich als auch organisatorisch. Die hkk unterstützt Sie hier bei Bedarf. Unter die Verhältnisprävention fallen beispielsweise Angebote wie Mitarbeiterbefragungen, gesundheitsgerechte Führung, integraler Gesundheitszirkel oder gesunde Betriebsverpflegung.

Tipp

- Wir bieten ein umfangreiches Portfolio aus allen Bereichen (Verhältnis-, Verhaltensprävention) an. Gerne beraten wir Sie zu möglichen Angeboten und helfen Ihnen, die passenden Maßnahmen für Ihre Situation zu finden. Wenden Sie sich gerne an: BGM@hkk.de



Baustein

Maßnahmen umsetzen: Verhaltensprävention

Als verhaltenspräventive Maßnahmen werden all jene Angebote bezeichnet, die in erster Linie das individuelle Gesundheitsverhalten Ihrer Beschäftigten stärken, ohne dabei die Arbeitsverhältnisse in den Fokus zu nehmen. Dazu zählen beispielsweise klassische Entspannungsangebote wie Autogenes Training oder Yoga.

Diese Angebote können Ihre Beschäftigten in speziellen Maßnahmen in Ihrem Betrieb in Anspruch nehmen und/oder aus dem jeweiligen Portfolio Ihrer Krankenkassen in der Freizeit nutzen. In diesem Fall gelten bestimmte Förderkriterien.

Bei den BGF-Angeboten der Verhaltensprävention lassen sich verschiedene Handlungsfelder unterscheiden.

- **Bewegung**

Im ursprünglichen Sinn ist der Mensch ein Jäger und Sammler und stets in Bewegung. In der Gegenwart erleben wir eine dreifache Beschleunigung des Alltags – die des technischen Fortschritts, des sozialen Wandels und des Lebenstempos. Im Zuge dieser Entwicklung erfährt der Trend der Immobilität der Menschen, insbesondere im Berufsleben, durch zunehmend sitzende Tätigkeiten einen stetigen Anstieg. Der Wandel zu einer mobilen Gesellschaft (in der die Fortbewegungsmittel mobil sind, sich die Menschen jedoch nicht aktiv bewegen) wird immer stärker spürbar. Im Gegensatz dazu ist heute ein hoher Anteil aller Arbeitsunfähigkeitstage auf Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems zurückzuführen. Abwechslungsreiche hkk-Angebote bieten die Möglichkeit, leicht in Bewegung zu kommen und die Gesundheit und Vitalität zu fördern.

- **Stressbewältigung & Entspannung**

Aktuelle Analysen der Fehlzeiten ergeben, dass die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz überproportional zunehmen. Nachhaltig wirksame Ansätze, die dieser Tendenz entgegenwirken, sind daher gefordert. Die verhaltensorientierten Maßnahmen der hkk zielen auf eine individuelle Stärkung der Stressbewältigungskompetenzen der Mitarbeiter ab. Entspannungsverfahren sind eine sinnvolle Ergänzung zur Stressbewältigung oder – für sich genommen – anerkannte Verfahren und eine Wohltat im Alltag.

- **Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung, abgestimmt auf den Alltag, unterstützt die Leistungsfähigkeit und hat langfristig das Potenzial, ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Die hkk unterstützt Sie mit verschiedensten Themenschwerpunkten aus dem weiten Feld der Ernährung entsprechend den Bedarfen und Wünschen der Mitarbeiter.

- **Sucht**

Süchte können zu erheblichen Beeinträchtigungen der Arbeitsfähigkeit führen. Die Entwicklung ist abhängig von verschiedenen Faktoren sowie der Persönlichkeit der Betroffenen. Auf Dauer schädigen sie den Körper, was nur ein entscheidendes Merkmal darstellt, weshalb Maßnahmen zur Entwöhnung immer sinnvoll sind. Aufklärungsarbeit im Hinblick auf die Folgen einer Sucht (Entwicklung, Merkmale, Gefahren und Auswirkungen) kann im Rahmen der Prävention angeboten werden.

Tipp

- Wir bieten ein umfangreiches Portfolio aus allen Bereichen (Verhältnis-, Verhaltensprävention) an. Gerne beraten wir Sie zu möglichen Angeboten und helfen Ihnen, die passenden Maßnahmen für Ihre Situation zu finden. Wenden Sie sich gerne an: BGM@hkk.de



Optional

Gesunde Unternehmen – Challenge

Bei der jährlichen hkk-Aktion „Gesunde Unternehmen – Challenge“ engagieren sich die Arbeitnehmer und Arbeitgeber gemeinsam für die Gesundheitsförderung. Die Challenge vereint die Disziplinen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements mit dem individuellen, gesundheitsorientierten Verhalten jedes Einzelnen. Sammeln Sie Punkte für Ihr Engagement, z. B. in den Bereichen BGM, Inklusion und Betriebssport, und gewinnen Sie attraktive Preise für Ihre Arbeit.

Tipp

- Weitere Information erhalten Sie unter: hkk.de/challenge







Zielprüfung vorab planen und Weichen stellen für die Zukunft

Welche Wirkung zeigen die Maßnahmen aus Ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement? Wie kommt die Gesundheitsförderung bei Ihren Beschäftigten an? Müssen Ziele überarbeitet, Aktionen verändert oder neue hinzugenommen werden?

Antworten auf diese Fragen liefern Ihnen Evaluationen. Instrumente wie die Auswertung vom Teilnehmerfeedback zu einzelnen Maßnahmen, eine regelmäßige Mitarbeiterbefragung oder eine jährliche Gesundheitsberichterstattung sind einige Möglichkeiten.

Evaluationen schaffen die Grundlagen zur Überprüfung von Zielen. Daher ist eine Anlegung der Prüfkriterien vor Beginn der Maßnahmenumsetzung sinnvoll. Im strategischen Betrieblichen Gesundheitsmanagement sind Evaluationen notwendig, um den eingeschlagenen Kurs zu bestätigen oder zu korrigieren.

Tipps

- Planen Sie Ihre Evaluation zu Beginn des BGM-Prozesses.
- Setzen Sie realistische und quantifizierbare Ziele. Wir helfen Ihnen gern dabei.
- Regelmäßige Evaluationen ebnen den Weg für dauerhaft erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement.
- Mit Evaluationen können Sie die Erfolge von Maßnahmen belegen.



Best-Practice-Beispiele

Die hkk führt bereits seit Mitte 2000 kontinuierlich BGM-Projekte in zahlreichen Betrieben unterschiedlichster Größe durch. Dazu zählen Betriebe diverser Branchen zu unseren Firmenkunden. Mit diesem breiten Spektrum schöpft die hkk aus einem reichhaltigen Repertoire an Erfahrungen und entwickelt die Angebote kontinuierlich unter Maßgabe höchster Qualitätsstandards weiter.

Das Ergebnis zeigt sich in der Zufriedenheit unserer vielen Firmenkunden. Zudem wurden wir bereits vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) für Modelle bester Praxis aus dem Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ausgezeichnet. Als Referenz stellen wir für Sie sehr gerne den Kontakt zu verantwortlichen Ansprechpartnern aktuell begleiteter Unternehmen her.

Interfracht | Wir bewegen.

 **KURRE**

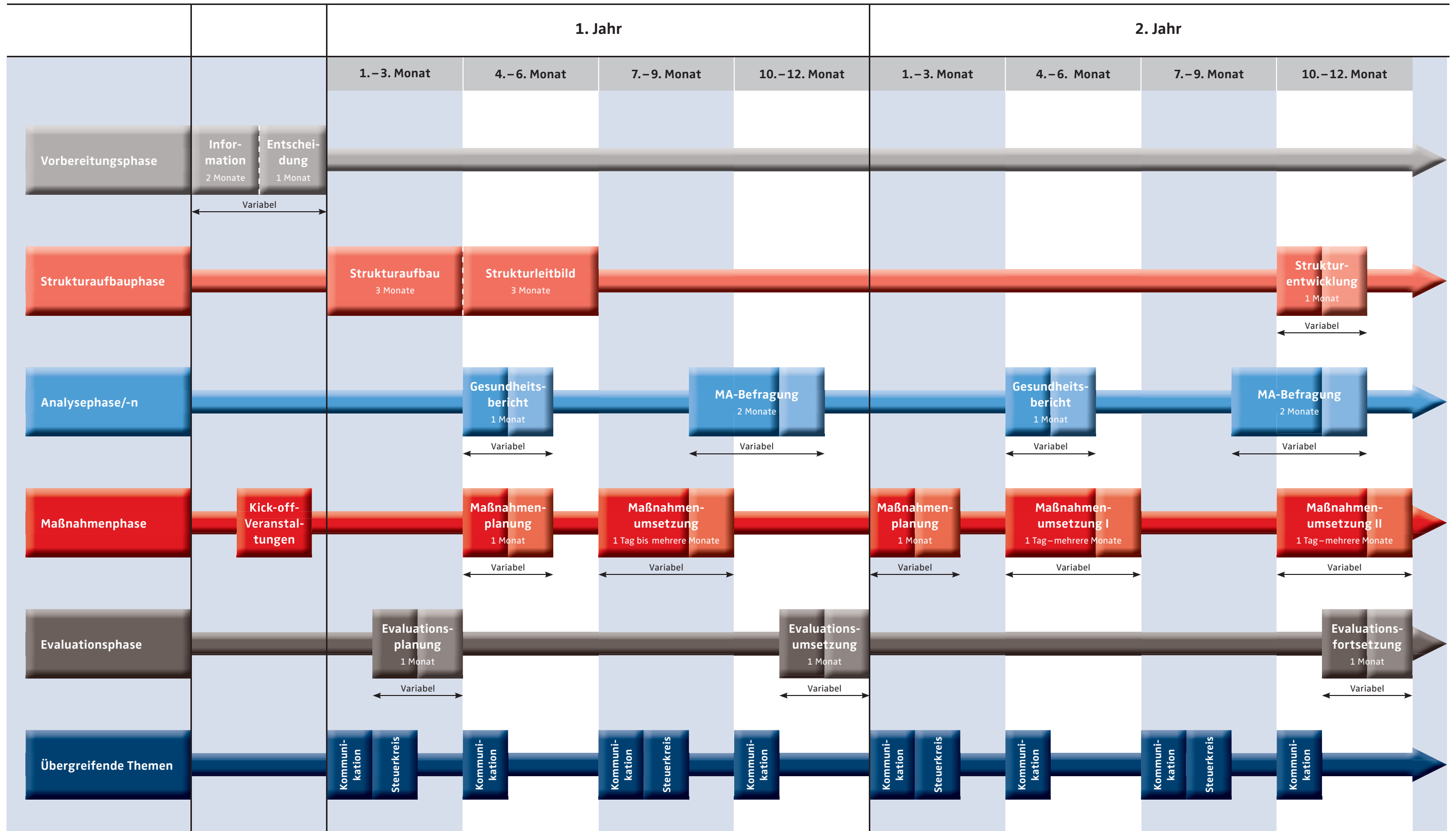
 **Sparkasse
Osnabrück**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Tipp

- Auf der nebenstehenden Klappseite finden Sie einen zeitlichen Ablaufplan des Phasenmodells zur Veranschaulichung.

hkk-Phasenmodell: grafische Darstellung im Zeitverlauf



Immer in Ihrer Nähe!

**Persönliche Beratung:
hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte**

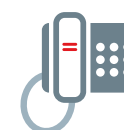


Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen und zum Kassenwechsel.

**Schnell und kompetent am Telefon:
die hkk-Kundenberatung**



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei)
bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.
In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und
komfortabel online.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.

hkk.de