



Gesundheitsfördernde Tiefenentspannungssysteme sind in den unterschiedlichsten Branchen im Einsatz, um die Konzentration zu stimulieren und bei der körperlichen Regeneration zu unterstützen. (Foto: Brainlight)

## Entspannung für einen stressfreien Arbeitsalltag

# Eine gesunde Belegschaft vermittelt diesen Wert auch nach außen

Für kleine und mittlere Unternehmen (KMUs) lohnt sich die Einführung gesundheitsfördernder Maßnahmen besonders. Die Arbeit ist – bedingt durch die Unternehmensgröße – auf wenige Schultern verteilt und personelle Ausfälle wegen psychischer Erkrankungen oder zum Beispiel Rückenleiden können die Wirtschaftskraft gerade dieser Unternehmen deutlich schmälern.

Richtig aufgestellt und gut kommuniziert kann ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das auch Entspannungsangebote beinhaltet, hier wirkungsvoll gegensteuern. Mit entsprechenden Maßnahmen lässt sich das Gesundheitsbewusstsein der Belegschaft positiv verändern. Eine Win-win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Diese Maßnahmen können auf Anfrage von den Krankenkassen gefördert werden. KMUs können sich dazu von den BGF-Koordinierungsstellen beraten lassen, die Unternehmen bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) unterstützen. Bei der Implementierung solcher Maßnahmen ist der Kreativität keine Grenze gesetzt.

### Der Klassiker – eine Gesundheitskarte

Gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung werden zum Beispiel mit einer Gesundheitskarte abgefragt und belohnt. Gerade jetzt im Frühjahr ein willkommenes Tool, wenn viele Menschen wieder beginnen, sich an der frischen Luft zu bewegen. So lassen sich auf der Karte Aktivitäten wie Radfahren, Laufen, Yoga, Gymnastik oder Schwimmen mit Punkten honorieren, aber ebenso ein gesundes Frühstück im Team. Am Jahresende werden die aktiven Mitarbeiter dann mit gestaffelten Prämien wie Einkaufs- und Tankgutscheinen, Zuschüssen zum Fitnessstudiobesuch oder Wellnesswochenenden ausgezeichnet.

### Mitarbeiterbefragung als Grundlage

Bevor Gesundheitsförderungsmaßnahmen implementiert werden, ist es sinnvoll, die Mitarbeiter zu fragen, wo der Schuh

drückt. Ein erster Schritt kann zum Beispiel eine anonyme Multiple Choice-Befragung sein, die auf spezielle Tätigkeitsbereiche abgestimmt ist – ein Vertriebssteam, das sich überwiegend im Außendienst befindet, wird andere Probleme identifizieren als das Team in einem Call-Center. Im nächsten Schritt kann ein BGM-Verantwortlicher benannt und ein Steuerungskreis gebildet werden, in dem Probleme besprochen und geeignete Maßnahmen abgeleitet werden.

Viele Unternehmen haben den Wert von Förderungsmaßnahmen zur Mitarbeitergesundheit erkannt: Die Beschäftigten sind motivierter, kommen gerne zur Arbeit, weil sie sich im Unternehmen wohl fühlen. Mittelständler sehen außerdem den Vorteil bei Stellenausschreibungen im Wettbewerb um gute Mitarbeiter. Der wahre Wert eines BGMs liegt jedoch tiefer: Eine gesunde Belegschaft strahlt diesen Wert nach außen und wird ihn auch im sozialen Umfeld und auf den privaten Social Medikanälen kommunizieren. So gewinnt ein Unternehmen von der Basis her an Reputation.

### Gesundheitskompetenz fördern

In einem nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagement nehmen Maßnahmen zur Stressbewältigung durch aktive Entspannung eine gleichwertige Stellung zu Angeboten wie bewegungsförderliches Arbeiten, gesundheitsgerechte Ernährung oder Suchtprävention ein und können hier viel bewirken. Die Brainlight GmbH bietet beispielsweise als BGM-Service komplett organisierte und studienartig aufgebaute Gesund-

heitsförderungsmaßnahmen im Handlungsfeld Stressbewältigung an. In Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS), werden diese Maßnahmen wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Unternehmen, die diese BGF-Maßnahmen buchen, wird damit ein Instrument an die Hand gegeben, mit der valide Daten generiert werden können und das die Belegschaft für ein gesundheitsaffines Verhalten sensibilisiert. Auch KMUs gewinnen damit Kennzahlen, die den primären Erfolg des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sehr schnell messbar machen und abbilden. Eingesetzt werden in den angebotenen Gesundheitsförderungsmaßnahmen die ganzheitlichen Komplettsysteme der Brainlight GmbH, eines Entspannungsdienstleisters aus Goldbach/Unterfranken, die auf Knopfdruck und mit niedrigschwelligem Einstieg relaxen. Komplettsystem bezeichnet die Einheit aus audio-visuellem Tiefenentspannungssystem und Shiatsu-Massagesessel. Durch audio-visuelle Stimulation über Kopfhörer und Visualisierungsbrille wird der Geist entspannt, die körperliche Entspannung erfolgt durch eine Shiatsu-Massage auf dem Massagesessel. Die Ziele, die mit der Anwendung von Entspannungssystemen verknüpft werden, sind die Erlangung von geistigem Fokus bei gleichzeitiger körperlicher Regeneration. Außerdem soll ein positiver Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit messbar gemacht werden. Schließlich geht es auch um eine Stärkung der Resilienz gegenüber stressverursachenden Belastungsfaktoren.

### Regenerationspausen

Die BGF-Maßnahme „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ wird mit großem Erfolg bereits seit 2016 angeboten. Sie wurde bisher in 81 Unternehmen mit 2.113 Teilnehmer eingesetzt und evaluiert. Um die Effekte auf Einstellung und Verhalten in Bezug auf die Gesundheit messen zu können, ist eine Projektdauer von 12 Wochen vorgesehen. Teilnehmen können pro Unternehmen 10 bis 150 Mitarbeiter, die mindestens einmal pro Woche das Entspannungssystem kostenfrei nutzen. Nach dem Ende der Maßnahme wird jeder Teilnehmer mit einem Onlinefragebogen anonym befragt. Die aktuelle Gesamtevaluation aller bisherigen Nutzer dieser BGF-Maßnahme erfolgte im Dezember 2018 durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

Etwa die Hälfte aller bisherigen Teilnehmer nutzten das Entspannungssystem zwei- bis dreimal Mal pro Woche. Mehr als 85 Prozent wurden mittelstark bis sehr stark positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst. 90 Prozent konnten aus der Maßnahme einen mittelgroßen bis sehr großen Nutzen für die Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag ziehen.

Darüber hinaus:

- bestätigten mehr als 85 Prozent der Teilnehmer einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf die psychische Arbeitsfähigkeit.
- verspürten mehr als 75 Prozent einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf die Bedeutung der persönlichen Arbeit.
- fühlten sich rund 90 Prozent der Teilnehmer nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch wohler.
- hatte die Maßnahme bei 78 Prozent einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf die Motivation und die Einstellung zur Arbeit.

Gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft kommt ausreichenden Regenerationspausen im Arbeitsalltag eine bedeutende Rolle zu. Mitarbeiter in Unternehmen halten jedoch häufig ihre Pausenzeiten nicht ein oder verbringen die Pausen direkt am Arbeitsplatz. In Arbeitsbereichen, wie zum Beispiel in Großraumbüros kann ein Mangel an Ruhezeiten zu einer psychischen Belastung werden. Mitarbeiter, die regelmäßige und entspannende Pausen machen, sind eindeutig leistungsfähiger, kreativer und gesünder. So ist es das Ziel der BGF-Maßnahme „Effiziente Regenerationspausen“, Mitarbeitern den Nutzen von Regenerationspausen mit Hilfe eines niedrigschwelligen Entspannungssystems praktisch zu demonstrieren und über den Zeitraum von 15 Monaten testen zu lassen. Teilnehmen können pro Unternehmen mindestens 20 Mitarbeiter, die das System mindestens einmal in der Woche kostenfrei nutzen.

Trainings und Workshops ergänzen das Angebot dieser Maßnahme.

### Präventives Stressmanagement

Die Gesundheitsförderungsmaßnahme „Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen im Rahmen einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung (PsyGBU)“ kann dann eingesetzt werden, wenn sich im Anschluss an eine im Unternehmen bereits durchgeführte PsyGBU ein Bedarf an Gesundheitsförderung im Handlungsfeld „Entspannung & Stressmanagement“ ergibt. Über den Zeitraum von 15 Monaten kann dann diese verhaltenspräventive Maßnahme mit Entspannungssystemen durchgeführt werden.

Im Idealfall haben die Teilnehmer von all diesen Maßnahmen profitiert, sind gesünder, kreativer und leistungsfähiger. Und die Unternehmen wissen nach der eingesetzten Maßnahme genau, ob ihrer Belegschaft diese Art der Entspannung zusagt oder nicht, und haben zusätzlich belastbare Kennzahlen über den Erfolg und die Effektivität der Maßnahme in der Hand.

*Autor: Jost Sagasser,*

*Leiter Unternehmenskommunikation,  
Brainlight GmbH*