

Fit im Betrieb

Leitfaden Gesundheitstag der IHK zu Dortmund



Inhalt

- 3 Einführung
- 4 In fünf Schritten von der Idee bis zur Umsetzung – und darüber hinaus
- 5 Schritt 1: Bestandsaufnahme
- 6 Schritt 2: Zielsetzung
- 6 Schritt 3: Planung und Organisation
- 8 Zusatztipp: Wie motiviere ich meine Mitarbeiter zur Teilnahme?
- 9 Schritt 4: Aktion Gesundheitstag
- 10 Schritt 5: Nachbereitung und Weiterführung

Anhang

- 11 Gesundheitstag „Mini“
- 12 Gesundheitstag „Midi“
- 13 Gesundheitstag „Maxi“
- 14 Fragebogen zum Gesundheitstag für Mitarbeiter
- 15 Rückmeldebogen zum Gesundheitstag
- 17 Maßnahmenplan – wer macht was?
- 18 Information zu steuerlichen Vorteilen
- 20 Impressum



Einführung

Gesunde Mitarbeiter – gesunder Betrieb! Die Investition in die Gesundheit Ihrer Belegschaft lohnt sich: Um auch in Zukunft erfolgreich als Unternehmen am Markt bestehen zu können, brauchen Sie gesunde, leistungsfähige und zufriedene Mitarbeiter. Und jeder Euro, den Sie in die Gesundheitsförderung investieren, zahlt sich doppelt und dreifach aus.

Die Veranstaltung eines Gesundheitstags ist eine beliebte Maßnahme, um die Beschäftigten über Gesundheitsthemen zu informieren und dazu zu motivieren, selbst noch mehr für ihre Gesundheit aktiv zu werden. Ein Gesundheitstag funktioniert ähnlich wie ein Markttag und lädt in lockerer Atmosphäre dazu ein, an verschiedenen Ständen, bei Mitmachaktionen, Beratungen und Workshops mehr rund um das Thema Gesundheit zu erfahren. Der Gesundheitstag eignet sich außerdem ideal dazu, das Betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrem Betrieb aufmerksamkeitswirksam einzuführen.

Auch die Einbettung dieser Aktion in ein bereits bestehendes Angebot von gesundheitsfördernden Maßnahmen ist möglich und sinnvoll. Die volle Wirkung als Impulsgeber für eine gesündere Lebensführung kann eine einmalige Aktion wie der Gesundheitstag jedoch erst entfalten, wenn im Anschluss längerfristig weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten angeboten werden. Neben der Sensibilisierung, Beratung und Information

Ihrer Mitarbeiter zu gesundheitsrelevanten Themen können Sie mit einem Gesundheitstag auch die interne Kommunikation und Unternehmenskultur positiv beeinflussen. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und unterstützen die Teambildung. Indem Sie für Ihren Gesundheitstag werben, präsentieren Sie zudem das positive Image Ihres gesundheitsbewussten Unternehmens nicht nur nach innen, sondern auch öffentlichkeitswirksam nach außen. Integriert in ein dauerhaftes Betriebliches Gesundheitsmanagement wirken sich gesundheitsfördernde Maßnahmen langfristig positiv auf den „Gesundheitszustand“ Ihres Unternehmens aus:

- Reduzierung der Fehlzeiten
- Förderung und Erhaltung der Beschäftigungsfähigkeit
- Erhöhung der Mitarbeiterbindung und -motivation
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Stärkung eines gesundheitsgerechten Führungsverhaltens
- Senkung der Anzahl von Arbeitsunfällen und Stärkung des Sicherheitsbewusstseins.

Die Industrie- und Handelskammer (IHK) zu Dortmund möchte Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Betrieb begleiten. Der Leitfaden „Fit im Betrieb – Leitfaden Gesundheitstag der IHK zu Dortmund“ soll Ihnen dabei ein wenig unter die Arme greifen und hilfreiche Anregungen geben. Er ist mit freundlicher Unterstützung der IHK zu Trier entstanden, wofür wir uns ganz herzlich an dieser Stelle bedanken.



Kontakt

Industrie- und Handelskammer zu Dortmund

Sandra Schröder

Telefon: 0231 5417-190

E-Mail: s.schroeder@dortmund.ihk.de

Internet: www.dortmund.ihk24.de

Märkische Straße 120 • 44141 Dortmund

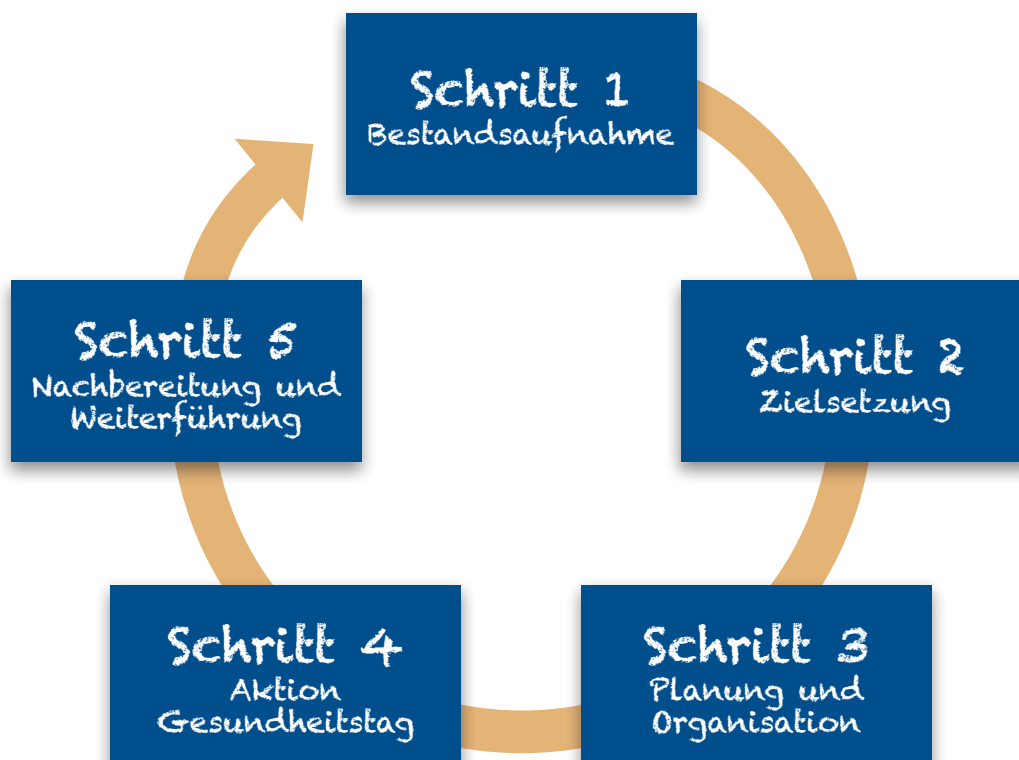
In fünf Schritten von der Idee bis zur Umsetzung

Sie haben sich dazu entschieden, einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen anzubieten. Damit Ihre Aktion ein voller Erfolg wird, sollten Sie bei der Planung systematisch vorgehen. Ein gut durchdachtes Konzept erreicht, dass bei den Themen und Aktivitäten für jeden etwas dabei ist, das ihn persönlich anspricht.

Dieses Ziel können Sie in nur fünf Schritten erreichen. Der letzte Schritt ebnet dabei den Weg zu einer nachhaltigen Verankerung der Gesundheitskultur im Unternehmen. Doch bevor Sie mit der Bestandsaufnahme starten und den aktuellen „Gesundheitszustand“ Ihres Betriebs genauer unter die Lupe nehmen, sollten Sie einen zuständigen Verantwortlichen bestimmen, der sich federführend um Ihren Gesundheitstag kümmert und als Ansprechpartner für alle Beteiligten auftritt. In größeren

Unternehmen kann auch eine Gruppe von mehreren Personen im Arbeitskreis „Gesundheit“ als Steuergremium geeignet sein – bestehend beispielweise aus Vertretern der Geschäftsleitung, Personalabteilung oder des Betriebsrats, einer Fachkraft für Arbeitssicherheit, der Gleichstellungs- oder Schwerbehindertenvertretung, Auszubildenden und Experten aus den einzelnen Fachbereichen.

Im Anhang finden Sie einige Werkzeuge, die Sie bei der Planung Ihres Gesundheitstags unterstützen. Dazu gehören ein Maßnahmenplan (Seite 17), verschiedene Programmvorschläge (Seite 11 ff.) und Vorlagen für einen Mitarbeiterfragebogen (Seite 14) und ein Rückmeldungsformular (Seite 15), das Sie sofort einsetzen können. Im Infoblatt „Information zu steuerlichen Vorteilen“ (Seite 18) erfahren Sie außerdem, welche Steueranreize es im Bereich der Gesundheitsförderung gibt.



Schritt 1: Bestandsaufnahme

Wie „gesund“ ist Ihr Unternehmen? Eine sorgfältige Analyse des „Gesundheitszustands“ Ihres Betriebs ermöglicht einen optimalen Start Ihres Projekts „Gesundheitstag“. Zu diesem frühen Zeitpunkt ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Beschäftigten in den Prozess einbeziehen. Mit nur drei Fragen können Sie mit dem „Fragebogen zum Gesundheitstag für Mitarbeiter“ (Seite 14), den Sie im Anhang finden, die Meinungen und Wünsche Ihrer Mitarbeiter sammeln und erste Ideen für den Gesundheitstag zusammentragen. Auf die Mitarbeiterbefragung könnten Sie zum Beispiel in den Team- oder Abteilungssitzungen hinweisen, eine Ankündigung am schwarzen Brett oder über den E-Mail-Verteiler versenden oder Ihre Beschäftigten direkt ansprechen, um möglichst viele Rückmeldungen zu erhalten.

Für größere Unternehmen eignen sich auch komplexere Methoden, um eine solche Analyse zu erstellen. Liegen für Ihren Betrieb bereits Gefährdungsbeurteilungen oder eine Altersstrukturanalyse vor? Oder hat zum Beispiel eine Krankenkasse schon einmal einen Gesundheitsbericht erstellt? Diese anonymisierten Berichte, die alle Krankheitstage und die zugehörigen Diagnosen der Beschäftigten aufzeigen und den Vergleich mit anderen Unternehmen der gleichen Branche oder Region ermöglichen, werden in der Regel für Unternehmen mit mindestens 50

Mitarbeitern erstellt. Dazu sollten Sie sich an die Krankenkasse wenden, bei der die meisten Ihrer Mitarbeiter versichert sind. Sie können außerdem anhand von Arbeitssituationsanalysen oder in Einzel- und Gruppeninterviews von Ihren Mitarbeitern erfahren, wo diese in Ihrem alltäglichen Arbeitsablauf Probleme, Gefährdungen oder Schwachstellen sehen, die für ihre Gesundheit relevant sind. Sie können ebenso gemeinsam mit Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit die besonders problematischen Arbeitsplätze im Betrieb besichtigen, um sich vor Ort selbst ein umfassendes Bild von der Arbeitssituation zu machen.

Verschiedene Arbeitsgruppen, die zum Beispiel innerhalb einer Berufsgruppe oder eines Arbeitsbereiches einen „Gesundheitszirkel“ bilden, können gemeinsam problematische Arbeitsbereiche im Betrieb aufzeigen und Vorschläge zur Verbesserung einbringen. Die Ergebnisse beziehen Sie ebenfalls in Ihre Bestandsaufnahme mit ein.

Nutzen Sie für Ihre Bestandsaufnahme so viele Quellen wie möglich. Auch wenn Sie sich die Personalkennzahlen Ihres Unternehmens wie Fehlzeitenquote, Fluktuationsquote, Krankheitsquote, Anzahl der Mehrarbeitsstunden oder die Kosten für Fort- und Weiterbildungen ansehen, bekommen Sie einen guten Eindruck, wie es aktuell um die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter steht.



Schritt 2: Zielsetzung

Was wollen Sie mit dem Gesundheitstag erreichen? Möchten Sie Ihre Beschäftigten für das Thema Gesundheit sensibilisieren und ihnen dazu verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihre Gesundheit aktiv fördern können? Geht es Ihnen darum, das Bewusstsein für arbeitsplatzbezogene Gefährdungen zu verbessern? Oder ist es Ihnen wichtig, mit dem Gesundheitstag etwas Gutes für die Motivation und Bindung Ihrer Mitarbeiter zu tun? Wichtig ist, dass Sie konkrete Ziele für den Gesundheitstag festlegen. Klagen beispielsweise mehrere Angestellte über psychische Belastungen durch ein zu hohes Stressniveau am Arbeitsplatz, könnte Ihr Ziel sein, Ihren Mitarbeitern Strategien zur Stressbewältigung aufzuzeigen, um ihr Wohlbefinden wieder zu steigern.

Generell sollten Sie sich für Ihren Gesundheitstag aber nur auf ein einziges Schwerpunktthema festlegen und das Motto dafür besser von Mal zu Mal variieren: Gesunde Ernährung, Stress und Entspannung, Gesundheit bis ins hohe Alter oder Fitness am Arbeitsplatz sind nur einige Beispiele dafür. Allgemeine Aktionen wie Gesundheits-Checks von Fachleuten sind gute Begleiter für jedes Thema und runden Ihr Angebot ab.

Legen Sie auch fest, welche Zielgruppe Ihr Gesundheitstag ansprechen soll. Wollen Sie ein Angebot für die gesamte Belegschaft machen oder nur für bestimmte Unternehmensbereiche oder Berufsgruppen? Ein Gesundheitstag, der nur für die Azubis in Ihrem Betrieb oder sogar für alle Mitarbeiter mit Ihren Familien veranstaltet wird, könnte für Ihr Unternehmen vielleicht genau die richtige Idee sein.

Bevor Sie mit der konkreten Planung und Auswahl der Aktionen beginnen, müssen Sie noch ein Budget festlegen. Übrigens können Sie auch mit einem kleinen Budget einen guten Gesundheitstag auf die Beine stellen.

Am Ende dieser Projektphase sollten Sie die folgenden Fragen beantworten können:

- Was, wann, wozu, für wen, mit wem, wo soll der Gesundheitstag sein?
- Wie viel soll er kosten?
- Wer ist wofür zuständig?

Schritt 3: Planung und Organisation

Holen Sie sich für die Planung und Organisation Ihres Gesundheitstags Unterstützung von Experten und profitieren Sie von den Erfahrungen der Fachleute. Krankenkassen, Unfallversicherungsträger und professionelle Gesundheitsmanager sind wegen ihres großen Angebots und der guten Vernetzung im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement beliebte Kooperationspartner für Unternehmen.

Auch diese Einrichtungen und Verbände können Ihnen weiterhelfen, zum Beispiel mit Infos und Beratung: Rentenversicherung, Landes- und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, TÜV, Automobil-Clubs, Sanitätshäuser, Tanzschulen, Sozialverbände, Sportfachhändler, Reformhäuser, Bioläden, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsamt, Integrationsamt, gemeinnützige Einrichtungen und Vereine wie die Deutsche Herzstiftung, Berufsgenossenschaften, Pflegestützpunkte, Gleichstellungsbeauftragte und Schwerbehindertenvertreter der Stadt, städtische Einrichtungen wie das Lokale Bündnis für Familie, Verbraucherzentralen, Banken und Versicherungen.

Im Anhang finden Sie drei verschiedene Vorschläge, wie Sie Ihr Programm zusammenstellen können. Möchten Sie erst einmal klein anfangen, dann könnten Sie einen „Mini-Gesundheitstag“ (Seite 11) veranstalten. Ein solches Programm kann auch in kleinen Unternehmen einfach umgesetzt werden. Eine größere Anzahl von Angeboten finden Sie beim „Midi-Gesundheitstag“ (Seite 12), der sich für mittlere Firmen mit 50 bis 100 Mitarbeitern eignet. Große Unternehmen mit mehr als 100 Mitarbeitern können ihrer Belegschaft ein erweitertes Programm anbieten, das sich an dem Vorschlag für einen „Maxi-Gesundheitstag“ (Seite 13) orientiert.

Generell ist erlaubt, was gefällt: Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und sammeln Sie auch die Ideen Ihrer Mitarbeiter für Aktionen, Vorträge und Workshops. Das führt zu einer höheren Aufmerksamkeit und Motivation der Belegschaft, sich später tatsächlich am Gesundheitstag rege zu beteiligen.

Neben dem wie ist auch das wann entscheidend: Wenn Sie Datum, Uhrzeit und Dauer Ihrer Aktion festlegen, denken Sie an andere geplante Veranstaltungen, Feiertage, Schulferien, Zeiten großer Arbeitsanfalle und feste Dienstpläne. Auch Schichtarbeiter, Teilzeitkräfte oder Eltern schulpflichtiger Kinder möchten dabei sein, wenn Ihr Gesundheitstag stattfindet.



Wählen Sie den Termin so, dass eine möglichst große Zahl Ihrer Mitarbeiter teilnehmen kann. Ganz besonders wichtig ist es, dass der Betriebsinhaber oder der Geschäftsführer anwesend ist, um die Glaubwürdigkeit Ihrer Anstrengungen im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung zu unterstreichen. Umso besser ist es, wenn Sie auch Ihre Führungskräfte von einer Teilnahme überzeugen können. Vielleicht können Sie einen Vertreter der Geschäftsleitung für die Eröffnung oder einen kurzen Vortrag gewinnen. Damit viele Ihrer Beschäftigten gerne den Gesundheitstag besuchen, sollten Sie die Arbeitszeitregelung und eventuelle Freistellung für diesen Tag im Voraus klar formulieren.

Sobald Sie wissen, wann Ihr Gesundheitstag stattfinden wird, können Sie die gewünschten Kooperationspartner anfragen

und sich mit Ihnen im Hinblick auf die gemeinsamen Aktionen, die benötigte technische und materielle Ausstattung (zum Beispiel Laptop und Beamer, Stereoanlage, Gymnastikmatten und Decken etc.) und das verlangte Honorar abstimmen. Klären Sie auch, in welchem Umfang die Akteure für ihr Angebot bei Ihnen werben dürfen.

Fragen Sie gleichzeitig bei Ihren Mitarbeitern nach, welche Workshops und Kurse sie sich wünschen und wie viele Personen jeweils teilnehmen möchten. So fällt es Ihnen später leichter, die passenden Räumlichkeiten auszuwählen und die einzelnen Aktionen geschickt zu planen. Bringen Sie die einzelnen Programmpunkte in eine gut aufeinander abgestimmte zeitliche Reihenfolge. Sollen die einzelnen Aktionen und Workshops nacheinander stattfinden oder zeitgleich?

Mögliche Kooperationspartner	Leistungen
Krankenkassen, Unfallkassen	Information, Beratung und Aktionen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
Apotheken, Sanitätshäuser	Beratung zu Gesundheitsprodukten, Messungen von Puls und Blutdruck, Blutzucker usw.
Krankenhäuser, niedergelassene Ärzte, Psychologen, Professoren und wissenschaftliche Mitarbeiter	Vorträge zu Themen wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, stressbedingte Erkrankungen usw.; Beratungen und medizinische Check-ups
Physiotherapeuten	Funktionstests, mobile Massagen, Vorträge und Kursangebote wie Rückenschule, Pilates usw.
Sportvereine und Landessportbund	Sportkurse, Beratungen, Tests und Aktionen
Ernährungsberater	Gewichts- und Körperfettmessung, Einzelberatungen und Vorträge zu gesundem Essen und Trinken
Fitness-Studios	Beweglichkeits- und Fitness-Tests, Sportkurse
Kantine, Catering	Gesundes Frühstück, Fitness-Bufferet etc.
Hörgeräteakustiker, Optiker	Sehtest, Hörtest
Referenten, Dozenten, freie Trainer	Vorträge, Mitmach-Aktionen und Workshops zu ausgewählten Themen

Wechseln sich eher passive Elemente wie Vorträge mit interaktiven Programmpunkten wie Workshops und Mitmach-Aktionen ab? So könnten Vorträge beispielsweise in separaten Räumen gehalten werden, während in der Aula Infostände und Beratungen ihren Platz finden. Bei gutem Wetter können Sportkurse auch im Freien stattfinden. Stellen Sie alle geplanten Angebote zusammen und entwickeln Sie daraus einen systematischen Raum- und Lageplan. Bestimmen Sie zudem, wie viele Helfer Sie zum Auf- und Abbau und zur Betreuung der Teilnehmer und Akteure während der Veranstaltung benötigen. Vielleicht gibt es unter Ihren Mitarbeitern Freiwillige, die sich gerne an der Organisation vor Ort beteiligen möchten.

Auch die Verpflegung am Tag der Veranstaltung ist noch zu klären. Können Sie auf Ihre Kantine zurückgreifen, oder möchten Sie sich externe Unterstützung holen? In jedem Fall sollten die angebotenen Speisen und Getränke zum Thema Gesundheit passen und für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung stehen. Die Verpflegungsstation sollte einen zentralen, gut zugänglichen Platz erhalten, damit alle Beschäftigten davon profitieren und in Ruhe die gesunden Speisen und Getränke genießen können. Spätestens wenn die Planung für Ihre Aktion steht und alle Vorbereitungen getroffen sind, beginnen Sie mit der Öffentlichkeitsarbeit und machen vor allem bei Ihren Mitarbeitern Werbung für diesen Tag. Eine Ankündigung in der Mitarbeiter-Zeitschrift, Rundmails, Flyer, Werbeplakate, ein kurzer Hinweis während der Personalversammlung oder Abteilungsbesprechung und ein freundliches Einladungsschreiben, das mit der Gehaltsabrechnung ausgegeben wird, sind bewährte Wege, um Ihre Belegschaft zu erreichen. Weisen Sie rechtzeitig auf die Anmeldemodalitäten für Kurse und Workshops sowie wichtige Zusatzinformationen wie die Notwendigkeit, Sportbekleidung oder festes Schuhwerk mitzubringen, hin.

Möchten Sie den Gesundheitstag nutzen, um das positive Image Ihres Unternehmens nach außen zu tragen, geben Sie den Termin Ihres Gesundheitstags frühzeitig öffentlich bekannt und laden Sie gegebenenfalls einige ausgewählte Kunden und Vertreter der Presse zu Ihrem Event ein.

Zusatz Tipp:

Wie motiviere ich meine Mitarbeiter zur Teilnahme?

Sie haben Ihre Mitarbeiter rechtzeitig zum Gesundheitstag eingeladen, Ihnen das abwechslungsreiche Programm vorgestellt und einen Termin ausgewählt, der für möglichst viele passend ist. Auch haben Sie eine attraktive Regelung zur Arbeitszeit an diesem Tag gefunden. Doch es gibt noch weitere Möglichkeiten, um hohe Besucherzahlen zu erreichen.

Wie wäre es, wenn Sie ein persönliches Einladungsschreiben verfassen, das Sie an die Mitarbeiter mit ihren Familien richten und separat zu ihnen nach Hause schicken? Sie könnten auch einige ausgewählte Mitarbeiter darum bitten, ihre Kollegen auf direktem Wege anzusprechen und so als Ansprechpartner auf Augenhöhe zu agieren. Ebenso könnten Sie eine Tombola veranstalten und einen zum Thema passenden Preis wie zum Beispiel ein Wellness-Paket oder einen Einkaufsgutschein für ein Sportfachgeschäft ausloben.

Auch die Ausgabe eines Laufzettels, auf dem die einzelnen Stationen auf dem Gesundheitstag bei Besuch abgestempelt werden, wäre denkbar. Mitarbeiter, die beispielsweise an mindestens drei Aktivitäten teilgenommen haben, könnten dann an einem Gewinnspiel teilnehmen.



Schritt 4: Aktion Gesundheitstag

Endlich ist es soweit: Heute ist Ihr Gesundheitstag! Ihre systematische Planung und Organisation wird sich nun auszahlen und Ihren Gesundheitstag zu einem einmaligen und abwechslungsreichen Ereignis für Sie und Ihre Mitarbeiter machen. Bevor Ihre Mitarbeiter und Besucher eintreffen, sollten Sie folgende Punkte nochmals überprüfen:

- Sind alle Räume vorbereitet, die Stände und Dekorationselemente vollständig aufgebaut? Funktioniert die technische Ausstattung, sind alle benötigten Materialien vor Ort? Wenn möglich, sollte der Aufbau schon am Vortag erfolgen.
- Sind Ihre Akteure und Partner startbereit? Ihre Kooperationspartner sollten am besten schon mindestens 30 bis 45 Minuten vor Beginn der Veranstaltung anwesend sein, damit vorher gegebenenfalls noch ein Testlauf gestartet werden kann und alles pünktlich fertig ist.
- Sind Beschriftungen und Wegweiser angebracht? Ist das Programm an den entscheidenden Orten sichtbar ausgestellt? Haben Sie Raumpläne verteilt, damit sich die Besucher sofort zurechtfinden?
- Ist für die Verpflegung gesorgt? Stehen Speisen, Getränke, Geschirr und Besteck bereit? Gibt es genügend Abfallbehälter, um Reste zu entsorgen?

Sobald die ersten Besucher eintreffen: Nehmen Sie die Mitarbeiter und Gäste in Empfang, eventuell unterstützt von einigen Helfern, und geben Sie Ihnen den ersten Überblick über Programm und Räumlichkeiten. Weisen Sie später auch die Akteure ausführlich ein, die nicht von Anfang an bei Ihrem Gesundheitstag dabei sind. Die Begrüßung durch die Geschäftsführung gibt dann den offiziellen Startschuss für Ihren Gesundheitstag.

Dokumentieren Sie Ihren Gesundheitstag mit Hilfe von Fotos und Videos. Sie können einen Ihrer Beschäftigten bitten, diese Aufgabe zu übernehmen, oder engagieren dafür einen professionellen Fotografen.

Bedenken Sie, dass unvorhergesehene Störungen oder Verzögerungen zu Änderungen im zeitlichen Ablauf führen können und behalten Sie den Überblick über Ihr Programm. Vielleicht müssen Sie den einen oder anderen Programmpunkt verschieben, damit Sie den Zeitplan dennoch einhalten können. Ebenso ist es möglich, dass die Nachfrage bei bestimmten Angeboten viel größer oder geringer ist, als Sie erwartet haben. Versuchen Sie, mit solchen Veränderungen flexibel und gelassen umzugehen. Schließlich sollen der Spaß und die Freude am Kennenlernen und Erleben interessanter Themen an Ihrem Gesundheitstag im Vordergrund stehen.

Am Ende des Gesundheitstags steht die Verabschiedung der Mitarbeiter, Gäste und Akteure an. Danach folgt der Abbau der Stände und Dekoration, die Räumlichkeiten werden wieder in den gewohnten Zustand gebracht. Denken Sie daran, sich bei allen Beteiligten für ihre Unterstützung zu bedanken.



Schritt 5: Nachbereitung und Weiterführung

Ihr Gesundheitstag ist nun vorbei und war hoffentlich ein voller Erfolg. Doch sollten Sie trotzdem kritisch Bilanz ziehen: Was lief gut, was ging schief, was könnte besser werden? Ganz entscheidend ist hierfür das Urteil Ihrer Mitarbeiter und Besucher. Bitten Sie sie um eine ehrliche Bewertung des Gesundheitstags, zum Beispiel anhand eines Fragebogens oder in einzelnen Gesprächen mit Führungskräften und Beschäftigten. Vor Ort kann noch am Gesundheitstag selbst eine Kurzbefragung der Angestellten erste Stimmen einfangen. Nutzen Sie dazu den beigefügten „Rückmeldebogen zum Gesundheitstag“ (Seite 15) oder stellen Sie sich selbst ein geeignetes Instrument zusammen.

Auch eine Rücksprache mit den beteiligten Akteuren und Partnern lohnt sich, um zusätzliche Rückmeldungen zu erhalten. Um die Nachhaltigkeit Ihres Gesundheitstags als Impulsgeber zu überprüfen, können Sie diese Abfragen mit einer zeitlichen Verzögerung von beispielsweise vier bis sechs Wochen wiederholen. Die Ergebnisse können Sie nutzen, um längerfristige gesundheitsfördernde Maßnahmen, Gesundheits- und Fitnessangebote für Ihre Belegschaft zu entwickeln. Denn die Durchführung eines Gesundheitstags ist nur einer der Bestandteile eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

In erster Linie soll dieser Tag die Mitarbeiter über gesundheitsrelevante Themen informieren und sie zu einer gesünderen Lebensführung anregen. Damit die Wirkung nicht verpufft, bieten Sie Ihren Beschäftigten Anreize über diesen Tag hinaus. Sie könnten zum Beispiel künftig regelmäßige Termine für eine mobile Massage oder einen Lauffreightreff für Ihre Mitarbeiter organisieren und in Mitarbeitergesprächen, Abteilungssitzungen oder Personalversammlungen das Thema Gesundheit immer wieder ansprechen. Unternehmen werden übrigens in Form von Steuervorteilen bei der Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung unterstützt (Seite 18). Darüber hinaus fördern die gesetzlichen Krankenkassen sowohl individuelle Prävention als auch die betriebliche Gesundheitsförderung.

In der Zusammenarbeit mit Ihren Mitarbeitern und weiteren kompetenten Partnern können Sie daher im nächsten Schritt den Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Angriff nehmen – falls es ein solches Vorhaben in Ihrem Betrieb nicht sogar schon gibt. Damit haben Sie einen wichtigen Meilenstein auf dem Weg, das Thema Gesundheit zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags in Ihrem Unternehmen zu machen, bereits erreicht.



Gesundheitstage

Gesundheitstag „Mini“

Programmorschlag zum Thema „Gesunder Rücken“

9:30 Uhr

Kurze Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmer
durch die Geschäftsführung
(Geschäftsführung)

9:35-10:00 Uhr

Vortrag „Ich hab' Rücken! – Wieder schmerzfrei
durch Bewegung“
(Physiotherapeut)

10:15-11:00 Uhr

Schnuppereinheit „Rückenschule“
(Fitnessstudio)

11:00-12:00 Uhr

Wirbelsäulenvermessung und persönliche Beratung
am Infostand zum Thema Rückengesundheit
(Krankenkasse)

Ab 12:00 Uhr

Ausklang bei einem gemeinsamen sowie
gesunden Mittagessen

Gesundheitstag „Midi“

Programmorschlag zum Thema „Entspannung erleben“

Ab 8:00 Uhr

Gesundes Frühstücksbüfett

(Kantine, Caterer)

9:30 Uhr

Kurze Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmer durch die Geschäftsführung

(Geschäftsführung)

Vorträge

9:35-10:00 Uhr

Vortrag „Kein Stress mit dem Stress!“

(Krankenkasse)

11:00-11:25 Uhr

Vortrag „Achtsamkeit im Alltag“

(Psychologe)

Beratungsangebote, Infostände und Aktionen

9:00 bis 14:00 Uhr

Sehtest (Optiker)

Hörtest (Hörgeräteakustiker)

Rückenanalyse (Sanitätshaus)

Puls-, Blutdruck- und Blutzuckermessung (Apotheke)

9:00 Uhr • 10:00 Uhr • 11:00 Uhr • 12:00 Uhr

Schnupperkurs 1: „Gesund durch Pilates“

Schnupperkurs 2: „Progressive Muskelentspannung“

Schnupperkurs 3: „Yoga fürs Büro“

(Sportverein, Physiotherapeut oder Trainer, Dauer jeweils ca. 30 Minuten)

9:00-14:00 Uhr

Mobile Massage

(Physiotherapeut, Einzeltermine mit ca. 20 Minuten Dauer)

8:00-14:00 Uhr

Infostände der Krankenkassen und persönliche Beratung durch einen Gesundheitscoach



Gesundheitstag „Maxi“

Programmorschlag zum Thema „Iss dich fit!“

Ab 8:00 Uhr

Gesundes Frühstücksbüfett, Saftbar und Vitaminsnacks
(Kantine, Caterer)

9:00-9:15 Uhr

Kurze Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmer durch die Geschäftsführung
(Geschäftsführung)

Vorträge

9:30-10:00 Uhr

„Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag“
(Ernährungsberater)

10:30-11:00 Uhr

„Die 5-am-Tag-Kampagne“
(Krankenkasse)

11:30-12:00 Uhr

„Soul Food – Essen macht glücklich“
(Psychologe)

Beratungsangebote, Infostände und Aktionen

8:00-14:00 Uhr

Info- und Aktionsstände der Krankenkassen und anderer Gesundheitsdienstleister
(zum Beispiel: Koordinationsspiele mit der Spielekonsole, Pro-mille-Brille, Ermittlung Herz-Score, Vorführung Defibrillator)

9:00-14:00 Uhr

Sehtest (Optiker)

Hörtest (Hörgeräteakustiker)

Messung von Gewicht, BMI und Körperfettanteil mit persönlicher Beratung (Ernährungsberater)

Puls-, Blutdruck- und Blutzuckermessung (Apotheke)

Cardio-Scan und Back-Check (Fitnessstudio)

Venen-Check und Fußdruckmessung (Sanitätshaus)

9:30 Uhr • 12:30 Uhr

Mitmach-Kochkurs 1:

„Smoothies und Shakes – Obst zum Trinken“

11:00 Uhr • 13:00 Uhr

Mitmach-Kochkurs 2:

„Vegetarisch genießen“

(Koch, VHS-Dozent oder Ernährungsberater, Dauer jeweils ca. 45 Minuten)

10:00 Uhr • 11:30 Uhr • 13:00 Uhr

Schnupperkurs 1: „Tanz dich fit mit Zumba“

Schnupperkurs 2: „Power-Yoga“

Schnupperkurs 3: „Nordic Walking für Einsteiger“

(Sportverein, Trainer)

9:00-14:00 Uhr

Mobile Massage

(Physiotherapeut, Einzeltermine mit ca. 25 Minuten Dauer)

Entspannende Hand- und Kopfmassage

(Physiotherapeut, Einzeltermine mit ca. 15 Minuten Dauer)

Kinder-Programm

9:00-14:00 Uhr

Teddykrankenhaus (Pflegeschule)

Küchen-Quiz mit tollen Gewinnen

Mal- und Spielecke mit Schminken

Torwandschießen (eigene Mitarbeiter/Azubis)

Kletterwand für Kinder ab 8 Jahren (Kletterhalle)

10:00-11:00 Uhr

Kinder-Tanzkurs für Kinder von 3 bis 6 Jahren

(Tanzclub, Dauer ca. 20 Minuten)

10:00 Uhr • 12:00 Uhr • 14:00 Uhr

Kinder-Kochkurs

„Vampir-Drink, Hexensalat und Grusel-Muffins“

(Kochschule)

Fragebogen zum Gesundheitstag für Mitarbeiter

1. Welche Themen möchten Sie am Gesundheitstag kennenlernen?

- Allgemeine Gesundheitsthemen (zum Beispiel Herzgesundheit, Diabetes, Allergien etc.)
- Ernährung
- Bewegung
- Stress und Entspannung

Meine Vorschläge:

2. Welche Aktionen wünschen Sie sich für den Gesundheitstag?

- Vortrag
- Persönliche Beratung
- Infostand
- Mitmach-Workshop
- Schnupperkurs
- Gesundheits-Check-ups:
 - Hörtest
 - Sehtest
 - Blutdruck- und Pulsmessung
 - Blutzuckermessung
 - Messung von Gewicht, BMI, Körperfett
 - Sonstiges:

- Gesunde Verpflegung vor Ort (zum Beispiel Frühstücksbüfett, Saftbar etc.)

Meine Vorschläge:

3. Wie möchten Sie sich am Gesundheitstag beteiligen?

- Ich bin bereit, mich am Gesundheitstag als Helfer zu beteiligen.
- Ich oder mein Verein/meine Gruppe kann am Gesundheitstag eine Aktion anbieten.

Wenn ja, was möchten Sie anbieten?

Falls Sie sich beteiligen möchten, geben Sie für Rückfragen bitte hier Ihre Kontaktdaten an:

Name:

Telefon:

E-Mail:



Rückmeldebogen zum Gesundheitstag

Liebe Mitarbeiterin, lieber Mitarbeiter,

wir wollen, dass Sie gesund bleiben! Der Gesundheitstag soll Sie aktiv dabei unterstützen. Damit wir die Angebote künftig noch besser auf Ihre Bedürfnisse ausrichten können, bitten wir Sie, den Gesundheitstag zu bewerten und auf die folgenden Fragen ehrlich zu antworten. Vielen Dank!

1. Haben Sie am Gesundheitstag teilgenommen?

- Ja.
- Nein, weil ... (mehrere Antworten möglich):
- ... mich das Thema nicht interessiert hat.
 - ... ich die Angebote nicht ansprechend fand.
 - ... ich nicht rechtzeitig informiert wurde.
 - ... ich keine Zeit hatte/außer Haus war.
 - ... mein/e Vorgesetzte/r mir die Teilnahme nicht genehmigen konnte.
 - Sonstige Gründe:

Falls Sie den Gesundheitstag nicht besucht haben, gehen jetzt Sie bitte weiter zu Frage 6.

2. Wie bewerten Sie den Gesundheitstag?

Mir hat der Gesundheitstag insgesamt gut gefallen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Thema des Gesundheitstags fand ich interessant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Organisation war gelungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Angebote haben mir gefallen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Besuch des Gesundheitstags hat sich positiv auf mein Wohlbefinden ausgewirkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Referenten/Kursleiter/Berater waren kompetent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe am Gesundheitstag etwas Neues kennengelernt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde die neuen Erkenntnisse/erlernten Methoden im Alltag anwenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich würde den Gesundheitstag meinen Kolleginnen und Kollegen weiterempfehlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Welche Angebote/Vorträge/Beratungen haben Sie besucht?

4. Was hat Ihnen am Gesundheitstag am besten gefallen?

5. Was hat Ihnen nicht gefallen? Was können wir noch verbessern?

6. Welche Angebote würden Sie gerne beim nächsten Gesundheitstag vorfinden?

7. Haben Sie weitere Anmerkungen, Lob, Kritik, Ideen oder Vorschläge?



Maßnahmenplan – wer macht was?

Projektphase	Was?	Wer?	Ab/bis wann?	Kontrolle wann/ durch wen?	Welches Ergebnis?
Auftakt	Zuständige/n Verantwortliche/n bestimmen, ggf. Arbeitskreis „Gesundheit“ bilden				
Schritt 1 Bestandsaufnahme	Mitarbeiterbefragung durchführen Ggf. Gesundheitszirkel als Arbeitsgruppe einrichten Personalkennzahlen wie Fehlzeiten etc. ermitteln Ggf. Arbeitssituationsanalyse, Gefährdungsbeurteilungen oder Altersstrukturanalyse durchführen Ggf. Gesundheitsbericht bei der Krankenkasse anfordern				
Schritt 2 Zielsetzung	Ziele für den Gesundheitstag festlegen Schwerpunktthema wählen Zielgruppe festlegen Budget bestimmen				
Schritt 3 Planung und Organisation	Ggf. zur Planung und Durchführung Unterstützung von Experten einholen Datum, Uhrzeit und Dauer des Gesundheitstags festlegen Programmpunkte festlegen (Workshops, Vorträge, Info-Stände, Schnupperkurse) Verpflegung festlegen Ansprechpartner auswählen und anfragen Arbeitszeitregelung für den Gesundheitstag festlegen Technische und materielle Ausstattung besorgen Raum- und Lageplan erstellen Helfer anfragen und einteilen Werbung für den Gesundheitstag machen (Plakate, Rundmail, Einladungsschreiben, Mitarbeiterzeitschrift, Homepage) Ggf. Gewinnspiel und Preise organisieren Ggf. Anmeldungen entgegennehmen und bestätigen				
Schritt 4 Aktion Gesundheitstag	Räume und Aufbauten inkl. technischer und materieller Ausstattung überprüfen Akteure und Partner begrüßen und einweisen Wegweiser, Plakate und Beschriftungen anbringen und kontrollieren Ggf. Besucher empfangen Fotos und Videos anfertigen Akteure und Partner verabschieden Abbau und Reinigung der Räumlichkeiten				
Schritt 5 Nachbereitung und Weiterführung	Mitarbeiter und externe Besucher befragen (vor Ort und/oder mit Rückmeldebogen) Befragung auswerten und vorstellen Weiterführende Maßnahmen planen und einleiten				

Information zu steuerlichen Vorteilen

Seit dem 1. Januar 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit steuerlich unterstützt. 500 Euro kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr seither lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.

Es werden Maßnahmen steuerbefreit, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a Abs. 1 i. V. mit § 20 Abs. 1 Satz 3 SGB V genügen. Hierzu zählen z.B.:

- **Bewegungsprogramme**
- **Ernährungsangebote**
- **Suchtprävention**
- **Stressbewältigung**

Nicht darunter fällt die Übernahme der Beiträge für einen Sportverein oder ein Gesundheitszentrum bzw. Fitnessstudio.

Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 34: Betriebliche Gesundheitsförderung

„Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.“







Industrie- und Handelskammer zu Dortmund

Märkische Straße 120 | 44141 Dortmund

Telefon: 0231 5417-0 | Telefax: 0231 5417-109

E-Mail: info@dortmund.ihk.de | Internet: www.dortmund.ihk24.de

Zweigstelle Hamm

Südstraße 29 | 59065 Hamm

Telefon: 02381 92141-0 | Telefax: 02381 92141-23

Fit im Betrieb

Leitfaden Gesundheitstag der IHK zu Dortmund

Herausgeber: IHK zu Dortmund

Verantwortlich: Georg Schulte

Redaktion: Sandra Schröder mit freundlicher Unterstützung der IHK Trier

Umsetzung & Grafiken: HartmutSalmen.design