



HESSEN CHEMIE

Handlungsfelder im BGM



Führungsverantwortung Teamgesundheit

Führungskräfte gestalten wesentlich Arbeit und Arbeitsumfeld eines Teams, können als Puffer oder Verstärker für Stressoren wirken: Sie sind Seismograph für Signale der Fehlbelastung, Organisator der Arbeit, Informationsknotenpunkt und nicht zuletzt jene, die Leistung fordern und fördern.



Ergonomische Anpassungen

Muskel-Skelett-Erkrankungen stellen nach wie vor die Top-Diagnosegruppe bei Arbeitsunfähigkeit. Um so wichtiger ist es Entlastung dort zu schaffen, wo sie gebraucht wird – am Arbeitsplatz. Ein Beispiel dafür ist der *Chairless Chair*, mit dem kleine Sitzpausen allerorten in den Arbeitsalltag eingebaut werden können.



Umgang mit Stress

Unruhe, leichte Aggression, Heißhunger, vernebelte Gedanken: An diesen Merkmalen erkennt man Cortisol. Cortisol ist ein Langzeit-Stresshormon, das – einmal gebildet – erst nach und nach abgebaut wird und beispielsweise die Anfälligkeit für Infekte steigert. Wie man Stress abbauen oder damit umgehen kann, lässt sich lernen.



Betrieblicher Gesundheitscheck

Um das gesundheitsorientierte Verhalten von Erwachsenen zu verändern, ist der Arbeitsplatz der wichtigste Kontaktpunkt. Die Erkenntnisse eines betrieblich angebotenen Gesundheitschecks, von der Blutuntersuchung bis zum Belastungs-EKG, können Mitarbeiter auf diesem Weg unterstützen.



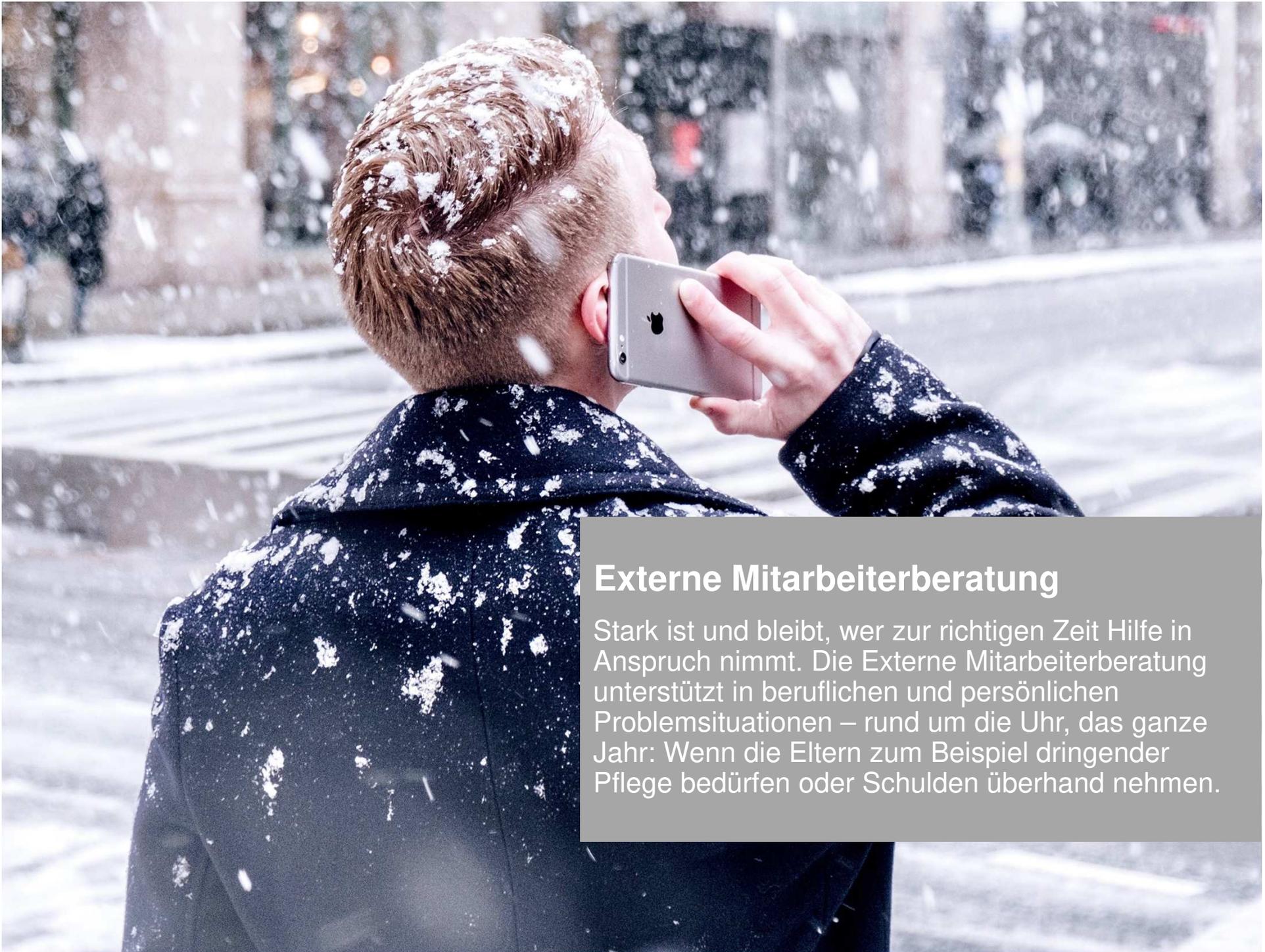
Präventionsprogramm

Bei manchen Beschäftigten zeichnen sich heute schon gesundheitliche Risikofaktoren ab, wie Übergewicht. Ein Präventionsprogramm krepelt das Leben der Teilnehmer nicht abrupt um. Doch auf die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln zu achten oder den verstaubten Crosstrainer wieder hervorzuholen – das ist danach sehr wohl drin!



Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

In den Workshops zur Gefährdungsbeurteilung werden Belastungen besprochen, die aus der Arbeit entstehen. Fehlende Abstimmung, unklare Verantwortlichkeiten oder eine hohen Taktbindung können der Ausgangspunkt sein, um pragmatische Verbesserungen zur Arbeitsgestaltung zu entwickeln.



Externe Mitarbeiterberatung

Stark ist und bleibt, wer zur richtigen Zeit Hilfe in Anspruch nimmt. Die Externe Mitarbeiterberatung unterstützt in beruflichen und persönlichen Problemsituationen – rund um die Uhr, das ganze Jahr: Wenn die Eltern zum Beispiel dringender Pflege bedürfen oder Schulden überhand nehmen.



Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Bei mehr als sechs Wochen jährlicher Arbeitsunfähigkeit greift die gesetzliche Verpflichtung zum BEM. Mitarbeiter wieder arbeitsfähig zu machen und Fehlzeiten zu reduzieren ist jedoch anspruchsvoll: Meist wird ein internes Team, das richtige Wissen und ein starkes Netzwerk (z.B. mit Rehabilitationsträgern, Integrationsamt) benötigt.



Achtsam besser arbeiten

iPhone-Nutzer entsperren ihr Gerät durchschnittlich 80 Mal am Tag, also etwa alle zehn Minuten. *Always on* fragmentiert den Arbeitsalltag, durch Multitasking sackt unsere Arbeitsleistung ab. Achtsamkeit gibt uns Fokus und Herrschaft über unsere Aufmerksamkeit zurück, wir fühlen uns weniger ausgelaugt und sind produktiver.