Nominiert Förderpreis Gesundheitsschutz | 2017

Büro-Offensive: Der gesundheitsfördernde Arbeitsplatz

Aktuelle Daten aus dem Gesundheitsbericht der RAG Deutsche Steinkohle haben verdeutlicht, dass unternehmensweit die Muskel-Skelett-Erkrankungen immer noch mit Abstand die häufigste Ursache für Ausfallzeiten sind. Zusätzlich ist ein Anstieg an Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen deutlich zu erkennen. Auffallend ist zudem, dass die Gesundheitsquote im administrativen Bereich häufig niedriger liegt als im gewerblichen Bereich. Nach jahrelanger intensiver Gesundheitsförderung vorwiegend im gewerblichen Bereich hat sich der Fokus auf die Büroarbeitsplätze ausgeweitet.

Die Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler der betrieblichen Gesundheitsförderung der RAG Deutsche Steinkohle haben ein Maßnahmenpaket unter dem Titel „Büro-Offensive“ entwickelt. Innerhalb von drei Modulen sollten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Gesundheitsgefahren sensibilisiert und individuelle Gesundheitsressourcen mit ihnen entwickelt und umgesetzt werden.

Im Mittelpunkt aller Bemühungen stand das Unternehmensziel Gesundheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dieses Ziel sollte mit mehr Unterbrechungen der Sitzphasen und mehr Bewegung am Büroarbeitsplatz erreicht werden. Folglich erhoffte sich das Unternehmen durch die Maßnahme, die Gesundheitsquote und die Motivation aller Beschäftigten zu erhöhen.

Die Maßnahme „Büro-Offensive“ stellt durch ihren an neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen orientierten Hintergrund und die starken zielgruppenorientierte Ausrichtung eine innovative Maßnahme dar. Die Zusammensetzung aus drei Modulen verbindet klassische Vermittlung von Wissen um Gesundheit mit Verhaltens- und Verhältnisprävention sowie einer aktiven Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Die Maßnahme stellt das Individuum in den Vordergrund und sucht nach individuellen, situativ angepassten Lösungswegen. Die „Büro-Offensive“ findet nach Möglichkeit in den einzelnen Büros der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter statt. Mithilfe von Fitnesstrackern erfolgt eine Motivationssteigerung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und ermöglicht überdies eine Überprüfung der Wirksamkeit.

Die ersten Ergebnisse der Evaluation bestätigen den Erfolg der „Büro-Offensive“. Sie sorgt nachweislich für mehr Bewegung und mehr Unterbrechungen der Sitzzeiten. Des Weiteren scheint sich eine neue Bewegungskultur zu entwickeln, indem beispielsweise die Mittagspause aktiver gestaltet wird oder kleine Dienstgänge als gesundheitlich

sinnvoll angesehen werden.

Jahr: **2017**
Kategorie: **Gesundheitsschutz**
Kontakt: **RAG Deutsche Steinkohle**

Gleiwitzer Platz 3

46236 Bottrop

Aufstehen rettet Dein Leben

Bewegungsoptionen
Gehen
Stehen
Beugen
Strecken
Aufstehen