



Zu Fragen rund um das Thema **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** steht unter www.bgf-koordinierungsstelle.de/bremen eine regionale Anlaufstelle für Unternehmen im Land Bremen zur Verfügung. Mit diesem Informationsportal, inkl. kostenfreier Expertenberatung, unterstützen die **Bremer Krankenkassen** insbesondere klein- und mittelständische Betriebe dabei, das Thema BGF anzugehen und auszubauen.



WIR FÜR DIE PFLEGE - EIN RÜCKBLICK

Pflegekräfte kümmern sich tagtäglich um das Wohl anderer. Dafür zu sorgen, dass sie selbst bei dieser oft herausfordernden Tätigkeit gesund bleiben, ist auch Aufgabe des Arbeitgebers. Wer das **Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)** seiner Firma oder Institution aufbauen oder verbessern will, braucht Informationen und Unterstützung.

Wo kann ich mich beraten lassen? Welche Programme zur Gesundheitsförderung im Betrieb gibt es und welche passen zu uns? Gibt es Fördergelder und was sind die Bedingungen?

Begleitet und gefördert durch die der Bremer Pflegeinitiative, BGF-Koordinierungsstelle, Berufsgenossenschaft, Renten- und Unfallversicherung sowie der Arbeitnehmerkammer hat ein interdisziplinäres Team aus Gesundheits-, Pflege- und Managementexperten die Veranstaltung „**Wir für die Pflege – Wege zur Stärkung der Gesundheit in Ihrem Betrieb**“ organisiert. Hier konnten sich die zahlreich erschienenen Führungskräfte, BGM-Beauftragte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsräte und Beschäftigte von Gesundheits- und Pflegebetrieben über Unterstützungsangebote informieren, netzwerken und Erfahrungen austauschen. Gegliedert war die Veranstaltung in drei Themenbereiche:

Unterstützungsangebote aller gesetzlichen Institutionen:

Die Teilnehmenden erhielten einen detaillierten Überblick über die vielfältigen **Unterstützungsmöglichkeiten**, die durch gesetzliche Institutionen zur Verfügung stehen, um die Gesundheit der Pflegekräfte im Betrieb zu fördern und zu bewahren.

Impulse aus der praktischen Umsetzung von BGM-Maßnahmen in Pflegeeinrichtungen:

Praxisbeispiele aus verschiedenen Pflegeeinrichtungen boten den Teilnehmenden wertvolle Einblicke, welche Hürden im eigenen Betrieb zu überwinden waren und welche Maßnahmen anschließend zur **Etablierung** eines BGM im Betrieb ergriffen wurden. Es wurde berichtet, dass neben einer deutlich erhöhten Mitarbeiterzufriedenheit die Fluktuation und Krankheitstage im Betrieb gesenkt werden konnten.



Vernetzung und Erfahrungsaustausch mit allen Beteiligten und individuelle Beratung:

Die Veranstaltung ermöglichte den Teilnehmenden zum einen den intensiven Austausch untereinander sowie die Möglichkeit sich zu vernetzen. Zum anderen konnten **Kontakte** mit BGM-Ansprechpartnern der Best Practice Einrichtungen geknüpft werden. Darüber hinaus konnten individuelle Fragen direkt vor Ort mit den Ansprechpartnern der verschiedensten Institutionen besprochen werden.

Alle Vorträge der Referierenden können [hier](#) heruntergeladen werden. Die BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen bedankt sich bei allen Mitwirkenden sowie Teilnehmenden!

ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

Bereits seit 2002 verfolgen die gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung das gemeinsame Ziel der Förderung der Gesundheit im Arbeitsleben. Dafür wurde die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) als freiwillige Kooperation ins Leben gerufen. In der neusten Publikation beschäftigt sich iga mit „**Achtsamkeit am Arbeitsplatz**. Wie Organisationen eine Zukunftskompetenz in Prävention und Gesundheitsförderung einsetzen“.



Mit regelmäßigen **Achtsamkeitsübungen** können Beschäftigte wirksam Anspannungen lösen und Stress besser bewältigen und damit Burnout vorbeugen. Achtsamkeit kann aber auch die Personalentwicklung unterstützen und dabei helfen, eine gesunde und fortschrittliche Unternehmenskultur zu entwickeln und dabei für mehr **wertschätzenden** Umgang sorgen. Durch diese positiven Effekte verankern immer mehr Unternehmen Meditations- und Achtsamkeitstrainings im BGM.

In der Publikation erläutert der Experte Jan Eßwein die Erfolgskriterien für betriebliche Achtsamkeitsprogramme und wie **Stolpersteine** bei der Umsetzung vermieden werden. Die Broschüre enthält zudem konkrete Anwendungsbeispiele und Übungen sowie Praxis-Tipps und Erfahrungen von achtsamkeitserprobten Führungskräften.

Hier kann die Broschüre kostenfrei bestellt oder als pdf heruntergeladen werden.



BGM IN KLEINST- UND KLEINUNTERNEHMEN

Vorbehalte gegen ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sind meist unbegründet oder überwindbar.

Denn die **Arbeitsbedingungen sind gestaltbar** – in jedem Betrieb, egal welcher Größe. Kleine Betriebe können vor allem mit einer **familiären** Atmosphäre und **kurzen** Entscheidungswegen punkten. Bei knappen Finanzen oder einer zu dünnen Personaldecke können sie **gemeinsam mit Partnern** aktiv werden.

Die **BGM-Formel** für Kleinbetriebe lautet:

- **Fachkunde** und Hilfe durch die Kranken-, Unfall- oder Rentenversicherung dazu holen
- sich mit anderen Betrieben in der Region **vernetzen** und austauschen
- eine realistische Planung mit **Etappenzielen** aufstellen
- Maßnahmen nicht allein, sondern im **Netzwerk** umsetzen
- (Zwischen-) **Erfolge** feiern und gemeinsam dranbleiben

Das Video der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga), welches Sie **hier** aufrufen können, stellt die wichtigsten **Schritte** für ein einfaches, aber nachhaltiges BGM in Kleinst- und Kleinunternehmen vor.

BETEILIGTE UND KOOPERATIONSPARTNER



Impressum:

BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen nach § 20b Abs. 3 SGB V, vertreten durch den federführenden Verband:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Laura Beuke, Martinistr. 34, 28195 Bremen, laura.beuke@vdek.com

Bildnachweise: Bremer Pflgeinitiative; Foto: Laura Beuke, <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igawegweiser-co/wegweiser-achtsamkeit>,
<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/videos/bgm-in-kleinen-unternehmen>