

***Förderung der (Rücken-) Gesundheit  
unter Berücksichtigung des Lebensstils  
und der Eigenverantwortung***



**REHAZENTRUM JUNGE**

... in guten Händen

# BGM-Team Junge


Gesundheitsförderung und Firmenberatung

- ...entwickelt Strategien für die Gesunderhaltung der Beschäftigten in der Region Göttingen
- ...arbeitet projektbezogen mit allen Krankenkassen und Kostenträgern zusammen



# Die Ausgangssituation



- Der  (110 Beschäftigte) ging im Oktober 2015 in Göttingen an den Start
- Die Planungen eines gemeinsamen BGM-Projektes für Oktober 2016 begannen im Frühjahr
- Zufriedene Mitarbeiter | niedriger Krankenstand | Marktleiter mit viel Erfahrung und Weitblick...!

# Die gemeinsame Idee

- Verhaltensorientierte **Prävention** von Rückenbeschwerden und **Teambuilding**
- Berücksichtigung des **Ernährungs- und Stressverhaltens** als wichtige Einflussfaktoren
- Nachhaltige Förderung der **Eigenverantwortung** und **Alltagstransfer** über praxisorientierte Gruppenangebote mit Arbeitsplatzbezug

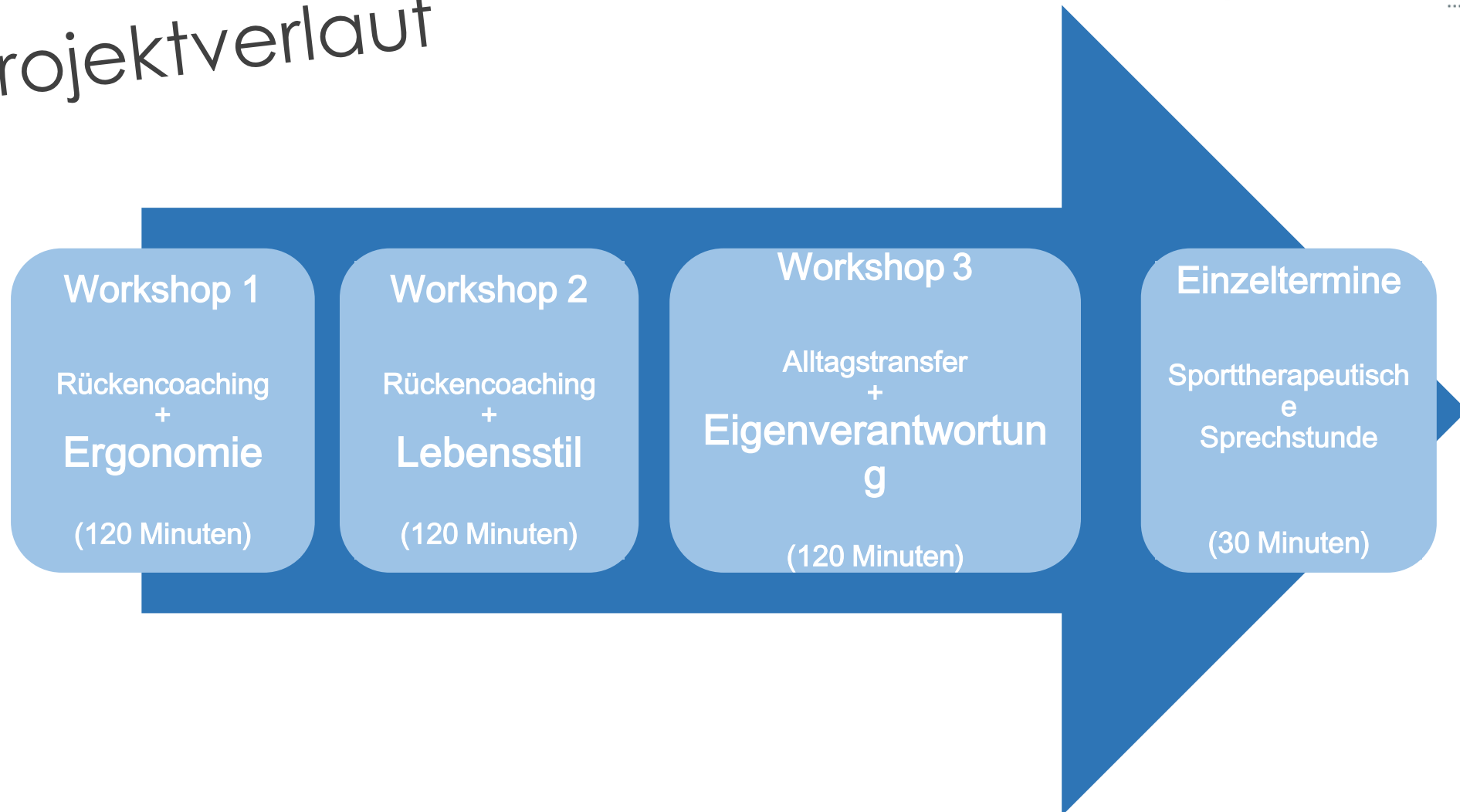


# Der organisatorische Rahmen



- Das Projekt wurde durch Hr. Conrad (Marktleiter) im Rahmen einer Mitarbeiterveranstaltung vorgestellt
- Die Beschäftigten wurden intern in sechs Gruppen mit festen Zeiten eingeteilt
- Die Durchführung erfolgte innerhalb der Arbeitszeit in den Räumen des Globus Baumarktes

# Der Projektverlauf



# Die Projektleiter/Fachkräfte

- 🌀 WS 1 - Ergonomie/Rücken  
Sportwissenschaftler/Ergonomieberater
- 🌀 WS 2 - Lebensstil/Verhalten  
Gesundheitsmanagerin/Ernährungswissenschaftlerin
- 🌀 WS 3 - Eigenverantwortung/Alltagstransfer  
Sportwissenschaftler und Gesundheitsmanagerin
- 🌀 Einzelcoaching  
Sportwissenschaftler/Sporttherapeut



# Kosten und (Mit-)Finanzierung

**DAK**  
Gesundheit

**globus**  
**BAUMARKT**  
WER BAUT BRAUCHT GLOBUS!

- Eine einzelne Projektgruppe kostet 1.490,00 EUR und besteht aus circa 10 Mitarbeiter/innen
- Die direkten Kosten pro Mitarbeiter/in betragen in diesem Fall 149,00 EUR
- Mehr als die Hälfte der Kosten wurden für den Globus Baumarkt von der DAK Gesundheit übernommen...



# BGF oder BGM?

- Die **Bedarfsbestimmung** beruht hier auf Erfahrungswerten (keine Analyse!)
- Die **Detailplanung** erfolgt grundsätzlich im Rahmen eines Vorgesprächs mit den durchführenden Fachkräften (Abrufen der individuellen Stärken der Akteure!)
- Die **Nachhaltigkeit** erreichen wir u.a. durch die **Partizipation der Beschäftigten**, einen hohen **Praxisbezug**, ein **ganzheitliches Konzept** mit hohem Anteil zur **Eigenverantwortung** und **Alltagstransfer**, Verbindung von **Gruppendynamik** und **Einzelcoaching** sowie der Möglichkeit zur **medialen Begleitung** durch selbsterstellte Handouts und Poster
- **Ausblick 2017:**  
Zu **Jahresbeginn Gesundheitstag** mit Vorstellung kompakter Präventionskurse zum Thema Rücken, Stress und Ernährung zu Jahresbeginn und im **Herbst neues Projekt**



# BGM-Team Junge

Gesundheitsförderung und Firmenberatung



## REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Michael Bode  
Leitung Gesundheitstraining

0551 – 38 38 581  
bgm@rehazentrumjunge.de

