



Leitfaden

zur BGM-Toolbox



Herzlich willkommen!

Wie schön, dass Sie mit der BGM-Toolbox dazu beitragen wollen, das Wohlbefinden im Betrieb zu stärken.

Betriebliches Gesundheitsmanagement braucht, wenn es Erfolg haben soll, **Leute wie Sie**: Menschen, die sich für andere einsetzen und die aktiv Verhalten und Verhältnisse gesundheitsgerecht gestalten wollen.

Allerdings will ich Ihnen nicht verschweigen, dass die Auseinandersetzung mit den Inhalt gleichwohl Zeit kostet. **BGM geht nie nebenher**. Und das gilt auch für den Einsatz der BGM-Toolbox.

Daher sollten Sie hinreichend **Zeit einplanen**, um sich mit den Materialien auseinanderzusetzen. Wenn Sie alles allein stemmen müssen, würde ich zwischen 2 Tagen (Minimum) und 2 Wochen dafür ansetzen – je nach dem, wie intensiv Sie den Einsatz der Materialien vorbereiten möchten; und je nach dem, wie viel Erfahrung Sie mitbringen.

Vermutlich liegt die Toolbox im Moment ohnehin neben; andernfalls sollten Sie sich jetzt holen, damit Sie alle **Materialien griffbereit** haben, während Sie weiterlesen.

Nach einer kurzen Übersicht über Hintergründe, Ziele und Inhalte der Toolbox stelle ich Ihnen die Materialien vor. Und nun wünsche ich Ihnen **viel Freude bei der Arbeit** mit der Toolbox!

Ihre Anne Katrin Matyssek

Die typischen Schwierigkeiten bei der Einführung eines BGM:

- die Geschäftsleitung steht nicht dahinter („Lippenbekenntnisse“) oder hält Gesundheit für **Privatsache**
- die **Führungskräfte** ziehen nicht mit, weil sie Zusatzaufgaben befürchten und sich eh überlastet fühlen
- die Beschäftigten beteiligen sich kaum („es kommen immer die Falschen“), was stark **frustrieren** kann
- einzelne Gremien-Mitarbeiter fühlen sich übergangen und **sabotieren** alle Aktionen
- auf Gesundheit als Thema hat niemand Lust, und alle denken nur an **Sport**, niemand an die Psyche
- Sie als BGM-Akteur/in müssen mit **wenig Geld**/Ressourcen auskommen und hohe Erwartungen erfüllen

Die BGM-Toolbox nimmt Ihnen in solchen Situationen die Arbeit ab:

- mit den 5 Zielgruppen-Heften erreichen Sie **alle Instanzen** im Betrieb – vom Vorstand bis zum Betriebsrat
- durch die Kalender (für Chefs und Mitarbeitende) holen Sie 1x pro Woche Gesundheit **aus der Tabuzone**
- die Video-Kurse erleichtern es Ihnen, alle Zielgruppen **einzubeziehen**, auch die Führungskräfte
- mit der Gesundheitspost machen Sie 1x im Monat Gesundheit zum **Gespräch** zwischen Chef/in und Team
- es wird leichter, **psychische Gesundheit**, Wertschätzung / den Umgang miteinander zu thematisieren
- nicht zuletzt **stärkt die BGM-Toolbox Ihnen den Rücken** für Ihr tägliches Tun (Mut-Mach-Karten, Videos)





Die Ziele und **Inhalte** der Toolbox

- Systematisch vorgehen und dabei alle einbeziehen
Dieser Leitfaden und die Zugänge zu den **3 Video-Kursen** im Internet: „Mehr Erfolg im BGM“
- Aufgaben und Verantwortung im BGM klären: Gesundheit als Gemeinschaftswerk
Die **5+1 Hefte** für verschiedene Zielgruppen – und Sie! Und die **Videos** auf der DVD dazu
- Gesundheit mit Wertschätzung verankern + alle Zielgruppen zusammenschweißen
Die **12 CareCards** als Erinnerungshilfe und roter Faden beim Kick-Off
- Über Gesundheit ins Gespräch kommen
Die **Gesundheitspost** für 12 Monate (2x12 Dateien)
- Wöchentlich Impulse geben
Die **2 Jahresbegleiter**: 1 für Führungskräfte + 1 für Mitarbeitende
- Die psychosoziale Gesundheit fördern
Die Baustein-Box mit **26 Karten**
- Dranbleiben – auch in schwierigen Zeiten
Die **5 Mut-Mach-Karten** für BGM-Akteure/-Akteurinnen (sprich: für Sie!)

Dieser Leitfaden

... stellt Ihnen die Materialien der Toolbox vor. Und er ist nicht allein:

Die DVD ist das Kernstück der BGM-Toolbox.

Auf ihr finden Sie unter anderem als **Ergänzung ein Video** „Begrüßung der BGM-Akteurinnen / Akteure“, in dem Sie ebenfalls die Materialien kennenlernen: Nach einer kurzen persönlichen Grußbotschaft führe ich Sie durch die Sammlung, und zwar in Form eines Folien-Vortrags.

Machen Sie sich zu Beginn ein genaues **Bild von allen Materialien.**

Und dann erst erstellen Sie Ihr Konzept – evtl. gemeinsam im Team oder Arbeitskreis Gesundheit:

- Welche Materialien wollen Sie
- in welcher Reihenfolge
- bei welcher Zielgruppe
- in welchem Rahmen (Vortrag? Workshop? Zwiegespräch? Team-Sitzung?) anwenden?

Sie kennen Ihr Unternehmen am besten. Sie wissen, was wann zu wem passt. Nehmen Sie sich Zeit, aber dann legen Sie sich fest und setzen Ihr Konzept Schritt für Schritt um.





Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist immer ein Prozess.

Dieser Prozess durchläuft – den meisten Modellen zufolge – einen fortlaufenden mehrphasigen Zyklus von Analyse, Planung, Maßnahmendurchführung und Evaluation.

Eine kurze Einordnung vorweg: Wo im BGM-Prozess setzt die Toolbox an?

Bei den Maßnahmen.

Die Toolbox ersetzt nicht den BGM-Prozess – sie begleitet ihn. Denn irgendwann kommen Sie an den Punkt, an dem Menschen im Unternehmen beginnen müssen, über Gesundheit zu sprechen, und zwar nicht nur in Diskussionen über den Krankenstand, sondern mit dem Fokus auf Prävention. Das ist vielen Menschen fremd.

Die BGM-Toolbox soll diese Fremdheit nehmen. Sie zielt darauf ab, dass Sie mit einfacher Sprache den Menschen im Gegenüber erreichen und für Gesundheit gewinnen.

Broschüren und Bücher zur Einführung eines BGM gibt es schon genug. Und viele sind sehr gut. Die BGM-Toolbox will deren Lektüre nicht ersetzen, sondern ergänzen.