

# Checkliste:

## Der Weg zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

### 1. Ist-Analyse

- Gibt es schon Maßnahmen in Ihrem Unternehmen für die Gesundheitsförderung und Prävention?
- Wie kommen diese an?
- Was waren die häufigsten Ursachen für Fehlzeiten Ihrer Mitarbeiter?
- Welche Unternehmensbereiche waren besonders betroffen?

### 2. Soll-Analyse

- Was möchten Sie mit Ihren Präventionsmaßnahmen erreichen?
- Was wünschen sich die Mitarbeiter? Fragen Sie sie!
- Wer soll sich um das betriebliche Gesundheitsmanagement kümmern – ist externe Hilfe notwendig?
- In welchem Zeitrahmen soll die Umsetzung geschehen?

### 3. Ziele festlegen

- Möchten Sie die Gesundheit der Mitarbeiter erhöhen, die Arbeitsplätze ergonomischer gestalten, Mitarbeiter belohnen oder die Zufriedenheit stärken?
- Manchmal hilft es, zunächst den Fokus auf einen der Bereiche zu lenken, zum Beispiel Sport, Ergonomie, Prävention oder Ernährung
- Ist eine betriebliche Krankenversicherung interessant? Möchten Sie Ihren Mitarbeitern zusätzlich rechtliche und psychologische Hilfe bei Problemen, wie zum Beispiel Stress, hohe Arbeitsbelastung, Trennung vom Partner oder Pflege eines Angehörigen, anbieten?
- Definieren Sie drei bis fünf Kernziele für Ihre Präventionsmaßnahmen

### 4. Maßnahmen umsetzen

- Ein einzelner Kurs ist schon mal ein Anfang. Sorgen Sie aber auch für eine positive Veränderung innerhalb der Unternehmenskultur, beispielsweise mit einem „Aktionstag Gesunde Ernährung“ oder einem „Alle-kommen-mit-dem-Rad-Tag“.

- Informieren Sie alle Mitarbeiter über die neuen Möglichkeiten und bieten Sie Hilfe bei der Umsetzung an.
- Sensibilisieren Sie auch Ihre Führungskräfte für das Thema.
- Informieren Sie alle Mitarbeiter über die neuen Möglichkeiten und bieten Sie Hilfe bei der Umsetzung an.
- Sensibilisieren Sie auch Ihre Führungskräfte für das Thema.

## 5. Maßnahmen nachbessern

- Prüfen Sie, welche Angebote gut angenommen werden und was verändert werden muss.
- Bleiben Sie im Dialog mit Ihren Mitarbeitern und hören Sie sich deren Wünsche an.
- Seien Sie offen für neue Trends und auf den ersten Blick ungewöhnliche Maßnahmen.